

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 1 · 17. årgang · Marts 2009

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)

Forsidebillede: Vintercup 5. afdeling, Hans Erik Brønserud og Poul Andersen.

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

Kære medlemmer,

Det har været en fornøjelse at være vidne til den aktivitet I har lagt for dagen på cyklerne vinteren igennem. Det viser engagement, initiativ og cykelglæde på så mange fronter og er med til at gøre Baghjulets klubliv rigt og mangfoldigt, selv udenfor højsæsonen.

Også opbakningen til Mallorca turen er fantastisk flot. Omkring 45 medlemmer drager sydpå i uge 17, til en forhåbentlig god uge på cyklerne.

Ligeledes har Gibraltar-Lillebælt gruppen mødt god opbakning fra deltagere og sponsorer - derfor kan den store cykeltur realiseres i sæsonen der kommer.

Udover udlandsture til Mallorca, Gibraltar og Ötzthaler kommer sæsonen 2009 også til at byde på masser af aktiviteter herhjemme - det vidner en allerede godt belagt aktivitetskalender om.

Tilmeldingerne til Melfar 24 Hour Cycling Challenge tikker så småt ind. Løbet køres for 6. gang den første weekend i juni og har nu for alvor slået sig fast som et årligt tilbagevendende tilbud inden for Ultra cyklisme. Vores velorganiserede 24 timers løb er blevet et løb, der regnes med.

Tour de Vestfyn er et andet traditionsrigt motionscykelløb, i vores portefølje. Løbet har slået deltagerrekorder flere år i træk, og står i dag som det tredje stør-

ste motionscykelløb under DCU Motion område Sydjylland/Fyn. Løbet er blevet en lokal cykelbegivenhed, som byens borgere glæder sig til og bakker op om. Og er der noget bedre for en motionscykelklub, end at kunne vise motionscyklings glæder til sine medborgere?

Baghjulet høster simpelthen en fantastisk goodwill fra vores motionscykelløb. Popularitet af den størrelsesorden vi oplever, kommer ikke af ingenting. Vi kan takke os selv - vores dygtige medlemmer, medhjælpere og arrangører for succesen. Det er jer der rettelig kan høste roserne for den succes vi oplever.

Det kræver mange hænder, at sætte et motionscykelløb i værk. Derfor håber vi på jeres hjælp igen i sæsonen der kommer - vi har brug for alle gode kræfter. Så sæt kryds i kalenderen første weekend i juni og anden lørdag i august, til en par forhåbentlig sjove og hyggelige timer i arbejdstøjet sammen med klubkammeraterne.

Rigtig god sæson, til jer alle sammen.

Formandens hjørne

Af Jan Rasmussen





INDHOLD

Formandens hjørne	3
Kvartetten i Vogeserne	7
Jule MTB tur omkring Langeskov	10
Vintercup 4. afdeling - mange hænder i sving	11
Tak!	16
Dagholdet	17
Årets Pedaltramper	18
En fed MTB oplevelse	22
Inger & Jørgen cykler Danmark Rundt	24
MIC - klubben der samler på venner	26
Fra fed til fit	32
En god dag i søndagstøjet	36
Asbjørns forberedelser til sæsonen 2009	38
En modstræbende cyklists historie	40
Spinning i Fredericia	50
Øjenvidneberetning fra Vintercuppens 5. afdeling	52
Portræt af Danfoss Cykelklub	55

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

5. april	Sæsonstart
15. april	Dagholdet starter op
26. april	Tur til Bakkeløbet
10. maj	Klubtur til Grejsdalsløbet
23. maj	Gibraltar-Lillebælt afskedsceremoni
5. juni	Klubtur til Rands Fjord Rundt
6./7. juni	Melfar 24 Hour Cycling Challenge
6. juni	Pigetur til Tøserunden
20. juni	Pigetur til Lady Tour
15. august	Tour de Vestfyn

Se mere på www.baghjulet.dk



Melfar 24 Hour Cycling Challenge

24 HOUR

Danmarks eneste 24 timers landevejsløb den 6./7. juni 2009

Vi har brug for DIN hjælp.
Reserver datoen og meld dig
til et par hyggelige timer i
arbejdstøjet sammen med
klubkammeraterne.

EVENTS4U



BAGHJULETS BESTYRELSE 2009

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



Sekretær

Flemming Stounberg
Algade 77
5592 Ejby
Tlf. 64 46 21 36
stounberg@privat.dk



Kasserer

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
Omøvænget 24
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
hellest@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

Peter Bull Mortensen
Søskendevej 14 Erritsø
7000 Fredericia
tlf. 75 94 27 25
bull.mortensen@email.dk



Suppleant

Kim Konradsen
Bjørnovænget 32
5500 Middelfart
tlf. 64 41 36 31
kim.konradsen@stofanet.dk



Kvartetten i Vogeserbjergene

Af John Nielsen

Kvartetten Svend, Hans, Arne og John har igen været i Vogeserbjergene, dels for at køre på cykel, og dels for at fejre Svends 70 års fødselsdag.

Det kan indledningsvis afsløres, at det igen blev en kanontur på alle måder, både socialt og cykelmæssigt, idet vi alle fik gjort færdigt, hvad vi havde påbegyndt for 2 år siden, under den første tur til den lille by Plainfang, hvor Svend dengang var husejer.

Denne her tur blev spontant aftalt ved en hyggelig sammenkomst i anledning af Arnes 65 års fødselsdag, hvorunder Svend oplyste, at han fortsat havde forbindelser i Plainfang, hvor han fortsat havde venner og bekendte, som han havde inviteret til fødselsdagsmiddag i december, hvor middagen skulle laves af, og holdes hos Stephanie og Daniel, der lejer boliger (værelser og lejligheder) ud til turister.

Svend kastede den tanke op, at såfremt vi kunne tænke os en ny tur, så ville han sørge for at leje en lejlighed til os, ligesom han ville være vært ved en prøvesmagning af den Franske fødselsdagsmiddag, som han havde bestilt til december. Middagen skulle bestå af 5 retter med tilhørende vine, samt kaffe og cognac. Dette generøse tilbud kunne vi ikke stå for, og da lejen af lejligheden var absolut rimelig, og da Hans venligt



tilbød at lægge bil til, ja så var der ikke langt fra tanke og til handling, så vi besluttede, at turen skulle være i uge 42. Mandag den 13. Oktober kl. 0600 var vi klar til start, og der var læs på. 4 cykler bagpå, 4 voksne mænd med bagage i bilen, men det gik fint, og udstyret med kaffe, madpakker og forberedt aftensmand til 2 dage gik det sydover. Det viste sig hurtigt, at det jo trods alt var den 13. Så vi lagde ud med at Arne glemte morgenkaffen hjemme på køkkenbordet, men det blev klaret med en hurtig redningsaktion fra Birgit, der hurtigt fik lavet en kande kaffe, mens vi læssede bilen færdig her i Taulov. Det var dog ikke slut endnu, for Arne var - i lighed med første tur - udnævnt til fælles kasseimester, hvilket indebar, at han bl.a. skulle betale for benzinen, når vi tankede undervejs. Ved første tankning på en tilfældig rasteplads langs



den tyske autobahn, tabte Arne sin mobiltelefon, hvilket han først opdagede efter nogen tids kørsel. Heldigvis havde han beholdt kvitteringen, hvoraf telefonnummer fremgik, så vores sprogkyn-dige mand - Svend - fik opklaret, at telefonen var fundet, og at den ville blive opbevaret til vi kørte retur, hvor vi ville afhente den, hvis vi kunne finde stedet igen.

Det var således ikke Arnes dag, men på sådan en tur, er der altid én, der må stå model til lidt venlig mobning, og da det på første tur var mig, var jeg ikke ked af, at denne opmærksomhed denne gang blev overladt til Arne, der viste sig som en værdig arvtager, idet han tog mod vores små "venlige" bemærkninger med ophøjet ro. Nå, uden flere små uheld - bortset fra lidt fejlkørsel til sidst - kom vi frem til vores bestemmelsessted kl. ca 1900 - godt møre efter 13 timers bilkørsel.

Vi blev venligt modtaget og indkvarteret i en dejlig lejlighed, fik pakket ud, varmet maden, smagt på lidt vin, øl og cognac, hvorefter vi var klar til at tørne ind. Tirsdag tog vi hul på cyklingen med en tur på ca 35 km, hvor det gik opad - moderat - ca 15 km. Derefter ned ca 15 km - der var kommet ny asfalt på dette stykke, virkelig dejligt at køre på. Til slut ca 5 km flad vej ind til Plainfang. Resten af dagen gik med indkøb og afslapning, samt fremragende socialt samvær om aftenen.

Onsdag skulle vi over Col de Sluckt i 1134 m højde, begyndende med 18 km. opkørsel, derefter ca 20 km kørsel over



Svend, John og Arne - Hans bag kameraet

plateauet, hvor det også gik noget op og noget ned, hvorefter vi var fremme ved La Bonhomme, hvorefter det ad en stærkt trafikeret vej gik 9 km. nedad til Plainfang. En hård tur, idet formen ikke var helt som den skulle være hos mig, men med et ekstra hvil opad, så gik det. Det var fint vejr, da vi startede, men halvt oppe af bjerget blev det meget tåget - vi kørte faktisk i skyerne - så der var 0 udsigt, og samtidig blev det meget koldt, kun ca 5 grader, men det gik, og halvt nede af bjerget igen, kom vi ud af skyerne til solskin resten af vejen hjem, så det var dejligt. Ca 45-50 km fik vi kørt den dag, der igen sluttede med formidabel socialt samvær.

Det var også den dag, hvor jeg fik gjort op med mit udestående fra den første tur for 2 år siden, hvor jeg ikke turde køre ned fra Bonhomme på grund af de mange lastbiler, hvilket indbragte mig tilnavnet "kylling", og jeg var fast besluttet på, at dette tilnavn skulle ændres denne gang, og jeg kørte fint ned uden problemer, hvilket var meget til-

fredsstillende for mig, ligesom de tre andre straks omdøbte mig fra “kylling” og til “hane”.

Torsdag var det den dag, hvor det regnede, hvorfor vi brugte den til at se Colmar by, samt forberede os til om aftenen, hvor Svend.s fødselsdagsmiddag skulle løbe af stablen kl. 2000.

Vi fik en fremragende middag med 5 retter god mad, gode vine, samt kaffe og cognac, så også en rigtig, rigtig god dag. Fredag var så dagen, hvor Hans, Svend og Arne skulle gøre op med deres udestående fra den første tur, nemlig en cykeltur på ca 70 km over 3 bjerge. Jeg havde på forhånd bestemt, at jeg ikke ville/kunne køre den tur på cykel, idet jeg vidste, at jeg ikke ville kunne køre over det tredje bjerg, hvorfor jeg kørte følgebilen med skiftetøj, forplejning, og mulighed for at køre med, hvis nogen måtte opgive.

Jeg havde regnet med, at en eller flere måtte opgive, hvorfor vi havde indgået væddemål herom, hvor der var sat 2 flasker god rødvin pr. mand på højkant, således at hvis ingen måtte opgive, skulle jeg give 2 fl. Til hver af de andre. Hvis én eller flere måtte opgive skulle de tre andre give mig 2 fl. Hver.

Jeg kan afsløre, at det var mig, der måtte betale - alle gennemførte i fin stil - men det var en rigtig, rigtig hård tur, men godt gået. Da alle nu havde oplevet og gennemført det, vi var kommet for, så besluttede vi os for at køre hjemad lørdag, igen med start kl. 0600. Vi havde en god hjemtur, og vi fik uden de



store problemer Arne genforenet med sin mobiltelefon - det var et gribende gensyn - som vi andre længe vil huske. En god aktiv uge med meget godt kammeratskab var igen slut, men det kan afslutnings vis nævnes, at andre ture til andre og nærmere lokaliteter ikke kan afvises.

Lidt faktuelle oplysninger: Vi boede hos Stephanie og Daniel på adressen 22 faubourg des gravières, 88230 Plainfaing Frankrig. Tlf. 0329508109 og 0662968118.

[Mailadr.: giteshauswald@cegetel.net](mailto:giteshauswald@cegetel.net).

Stedet kan bestemt anbefales som base for cykel- og traveture, samt for udgangspunkt til udflugter i Alsace. Der er både værelser og lejligheder til leje. Hvis man ikke er så god til det franske sprog, så taler værtparret tysk og lidt engelsk.

På vegne af kvartetten
Svend, Hans, Arne og John



Jule-MTB-tur omkring Langesø

Af Ellen Pedersen

Søndag den 21. december deltog Per-Allan og jeg i Jule MTB-turen omkring Langesø.

Først havde vi ellers valgt det fra, da vi skulle køre til vores sommerhus på Sjælland den dag, men hvorfor ikke pakke bilen – vi skulle jo alligevel have cyklerne med til Sjælland – og så holde ”pause” i Morud, så vi også kunne nå at deltage i det arrangement.

Vi var ca. 35 Baghjulere der mødtes ved broen og fulgtes ad – så godt som det nu kunne lade sig gøre – til Morup hvor Bjarne fra MIC cykling stod klar til at modtage os. Han havde planlagt en 1½ times cykeltur i skovene og bakkerne omkring Langesø. Det var en utrolig flot og varieret tur, desværre havde vi nogle punkteringer, så jeg var glad for at have godt med tøj på.

Da vi kom tilbage til vores udgangspunkt, det var der Bjarne bor, bød han på en eller

flere omgange på sin nylig anlagte MTB-bane på 3,2 km., som gik i terrænet omkring hans ejendom, singelspor og godt med bakker og smadder, jeg tror ”drengene” fik brugt deres sidste kræfter på banen, og vi andre fik en tør trøje på og cyklen vasket.

Derefter blev der budt på øl, sodavand, varm kakao og hjemmebagt kage, det var rigtig hyggeligt.

Bjarne har et ”ekstra hus” på sin grund, som er indrettet som kursuslokale, her kunne vi sidde lunt og godt og hygge os efter løbet.

Stor tak til Bjarne for hans gæstfrihed og den dejlige cykeltur han havde planlagt, det var en rigtig god MTB juletur!

Lidt trætte og med røde kinder satte vi igen cyklerne på bilen og fortsatte mod sommerhuset, hvor vi hyggede os med vores børn resten af julen (cyklerne blev også luftet ind imellem). Tak for en god tur!

MTB-hilsen fra Ellen Pedersen



Cyklister på Langesørutens skovstier. Foto: Lennart Sørensen



Afvikling af en vintercupafdeling

Af vintercupudvalget

Baghjulet havde i lighed med mange andre år, påtaget os opgaven med at arrangere en afdeling af Vintercuppen. At arrangere et arrangement som Vintercuppen er en stor opgave med mange detaljer der skal på plads.

Bruno Hausgaard fortæller:

Der skal findes et passende geografisk område som man tror på kan give et spændende og afvekslende løb. Så skal der findes en skole eller hal, der er stor nok til at rumme op imod 500 deltagere, der skal kunne komme i bad og service-res med mad og drikke efter løbet.

Der skal også findes banelæggere der

både har evnerne og lysten til at lave det store arbejde det er at lave tre baner med hver tolv poster. Dette er et kæmpe arbejde, ikke mindst at få tilladelser fra skov- og lodsejere. Mere om banelægning senere i indlægget fra Per Allan.

Der skal beregnes hvor mange rundstykker, kopper kaffe, liter suppe mm. der skal købes ind, og det hele skal jo så også købes, hentes mm.

Endvidere fik vi lidt uventet det problem her i år, at da vi jo havde lånt Tau-lov Skole i Fredericia kommune, at her kan man ikke længere låne køkkenfaciliteter, så disse måtte vi selv medbringe.

Der skal så skaffes hjælpere til start og mål, til P-vagt, cafeteriafunktionen og



Per Allan og Claus er på vej ud med poster



så skal der jo lige stilles borde, stole mm. Op, og tages ned og ryddes op igen.

Alt dette kan kun klares ved at der er mange der hjælper til med en sådan opgave, og heldigvis er der mange i Baghjulet der gerne giver en hånd med sådan en dag.

Vintercup udvalget vil her gerne takke mange gange de der hjalp til med at afvikle arrangementet på Taulov skole.

Hvornår vi så igen skal påtage os denne opgave vides ikke endnu med bestemt-hed, men da Baghjulet jo er den klub med flest deltagere til Vintercuppen, hviler der jo også en vis forpligtelse over os til at deltage flittigt med at holde Vintercuppen kørende.



Claus er banelægger



Jesper viser gæsterne vej ned til parkeringspladserne



Jens råber numre og kalder ryttere frem til start



Om at lave banerne til en afdeling af Vintercuppen.

Per Allan Pedersen fortæller:

Opgaven som banelægger tilfaldt på forunderlig vis Claus og mig. Claus var meget hurtigt ude med tilbud om at lave banerne, men han havde udset sig som makker, sprang fra. Derfor endte det med at jeg, som medlem af klubbens vintercupudvalg, måtte tage opgaven.

Vi var hurtigt enige om at vi også ville lave spørgsmålene. Det er en opgave man ikke forestiller sig vil give de store problemer – meeen det er ikke så enkelt endda! Hvad er almen viden? Vi prøvede at finde nogen der dækkede lidt politik, sport, naturvidenskab og nyheder, taget fra den almindelige nyhedsformidling. Vi fandt frem til 17 spørgsmål der



Bjarne hjælper Jytte fra Christiansfeld Cykelmotion tilrette før starten til 4. afdeling af sæsonens vintercup.



Vintercupdeltagerne strømmer til fra nær og fjern. Kurt dirigerer trafikken.



blev sendt til en uvildig person, som kom med kommentarer og rettelser. Vi valgte de 12, som vi mente var egnede, og alligevel var der enkelte protester.

Banerne valgte vi at lægge på samme kortudsnit, med 4 poster der var fælles for alle baner og resten af posterne fordelt i grupper for at få spredning på holdene. Det gav nogle ture i terrænet, og mange af posterne blev flyttet flere gange før vi fandt de endelige placeringer.

Lørdag eftermiddag kørte vi sammen ud for at lægge posterne ud, så der ikke skulle være tvivl om hvor de skulle stå. Søndag morgen delte vi posterne op mellem os så vi var ved samtlige for at kontrollere at skærme og sedler stadig



Helle, Joan og Gitte serverer kaffe

hang fast på stativerne efter nattens stærke blæst.



Der slæbes købmandsvarer til huse



Banerne skulle være ca. 30 km lang, hvis man fulgte idealvejvalget - det kneb os at få den så lang, men vi satsede på at bakkkerne ville gøre det svært at nå alle poster. Heldigvis blev det så et kraftigt blæsevejr på dagen, så det virkede som om alle havde nok at gøre med at nå hjem til tiden.

Vore respektive makkere måtte i sagens natur køre solokørsel og det klarede de fint

begge to, så vi mistede heldigvis ingen placeringer ved denne banelæggeropgave.

På banelæggernes vegne
Per Allan

På gensyn til efteråret.
Baghjulets Vintercupudvalg

Tak til arrangører og hjælpere ved Vintercuppens 4.afd. i Taulov.

Det var dejligt at kunne tage af sted til Vintercup, uden at skulle tænke på andet end at cykle. Jeg har længe tænkt på, om der mon kom nogen og sagde, at nu var det vores tur. Så det var rart at se, at der var frivillige, (ja, det håber jeg, at de var), til at tage sig af alle opgaverne.

Vi blev først mødt af en storsmilende Kurt, der dirigerede os hen til nærmeste ledige plads. Indenfor var der gang i salg af kaffe og rundstykker. Og vi fandt ud af, hvem dagens banelæggere var. "Jeg modtager rosen", sagde Per Allan. "Klagerne, dem skal I sende til Claus!". Da vi så mødte Claus, sagde han det modsatte!!!

Udenfor i en bidende kulde og blæst stod Jens og råbte navne op, og Bjarne sendte os godt afsted. Og da vi så var kommet i mål, var der varmt vand, ja næsten kogende, til pigerne. Det er der ikke nogen af de andre klubber, der har kunnet klare! Det var en stor glæde at deltage i et veltilrettelagt stævne!



*Helle og hendes vintercupmakker Villy,
her dog på en lun sommerdag.*



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Vil du være med på

"DAGHOLDET"?

Flere og flere af klubbens medlemmer er ledige i dagtimerne. Klubben er derfor blevet opfordret til som noget nyt at tilbyde træningsture om formiddagen. *Så det gør vi selvfølgelig.*

Forårssæsonen starter **den 5. april**, men vi venter til lige efter påske, hvor vi gerne vil mødes med dig første gang



onsdag den 15. april klokken 10.00
på parkeringspladsen ved Lillebæltshallerne.

Og så satser vi på at køre en tur på et par timer hver onsdag formiddag fremover.

Vi kan ikke vide, hvem der vil være med, men vi vil forsøge at tilpasse tilbuddet, så der bliver udfordringer og muligheder for alle.

Er du ikke toptrænet og rutineret er du også velkommen, bare du har en god cykel. - Måske har du også en god tur, som du vil vise os.

Vi er selvfølgelig indstillet på at starte på Jyllandssiden hver anden uge, hvis der kommer tilstrækkelig mange jyder og presser os!

Vil du vide lidt mere, eller har du gode forslag til os, kan du kontakte:

Carl Ove Knudsen - e-mail lico@stofanet.dk, tlf. 26791944

Bodil Ullerup - e-mail b.ullerup@vip.cybercity.dk, tlf. 60247874

Flemming Stounberg - e-mail stounberg@privat.dk, tlf. 26215421



Årets Pedaltramper

Baghjulets hoffotograf løb med pokalen

Kåringen af Årets Pedaltramper er tilbagevendende begivenhed og én af Baghjulets rigtig store hædersbevisninger.

Ved generalforsamlingen den 23. februar, blev pokalen uddelt for 20. gang.

Som bekendt, er det ikke nødvendigvis den, der tramper mest i pedalerne, der kvalificerer sig til titlen. Sådan var det også i år.

Tværtimod er dette års Pedaltramper et medlem, som rigtig mange gange har valgt at lade cyklen stå, for at kunne forevige os andre, under vores store cykeloplevelser.

Og når det er sagt, så kan det vist ikke holdes hemmeligt længere: *Pokalen er til Lykke* – Årets Pedaltramper 2008 er nemlig vores hoffotograf Gert Lykke Jensen.

Han er indstillet til prisen af sine klubkammerater, for sin store indsats bag kameraet, ved Tour de Vestfyn, 24-timers løbet, under Melfar MTB og ved et utal af cykelarrangementer både Ude & her Hjemme. Uanset hvor stor eller lille, turen er. Uanset om det er hverdag eller cykelfest, så stiller Gert altid op og udødeliggør dagen med sit kamera. Godt Gert Gider!!

Inden vi er nået hjem i bad, så har han



Gert står oftest bag kameraet og er ikke just en af Baghjulets mest fotograferede medlemmer. Redaktionen måtte helt til naboklubben i Ejby for at finde billeder.

Foto: Ib Andersen

lagt billederne tilgængelig for os på nettet.

Alt det fotomateriale, der kommer ud af hans ihærdighed, stiller han kvit og frit til rådighed for os alle sammen. Masser af dejlig cykelminder til scrapbøger og familiealbums.



Gerts fotoarkiver er et overflødheds-horn af materiale, som gør det rigtig meget sjovere for web- og bladudvalg, at lave klubblad og hjemmeside – og som gør resultat rigtig meget mere indbydende.

På vegne af Bestyrelsen, af bladudvalget, af webudvalget og af MTB udvalget som især har indstillet Gert – men helt sikker også på vegne af alle medlemmerne, hermed et stort og velfortjent

tilLYKKE til Gert LYKKE



Gert Lykke Jensen - Den 20. Årets Pedaltrammer i Baghjulets historie.

Tøjbutikken udvider sortimentet!

På den seneste generalforsamling blev det besluttet, at kludtøjet skulle udvides med en **langærmet cykeltricot** og en **cykelvest**. For at kunne disponere optimalt vil Tøjudvalget gerne vide, hvem der er interesseret i disse produkter og hvilke ca. størrelser de bruger. Det er selvfølgelig helt uforpligtende kun en orientering til udvalget. Prisen ligger på mellem kr. 300 og 350.- kr. pr. del. Send en mail: klubtoej@baghjulet.dk eller SMS til 2679 1944 - hvis du er interesseret.

Carl Ove

Vi søger hjælpere

Til 24-timers løbet den 6./7. juni og til Tour de Vestfyn 15/8. Reserver datoen og mød op til en hyggelig arbejdsdag sammen med klubkammeraterne. Meld dig hos leo@baghjulet.dk eller jan@baghjulet.dk





Kwickly

MIDDELFART

- din egen butik

SÆSONSTART 5. APRIL 2009



Tøjudvalget har forladt de mørke kælderlokaler på Lillebæltskolen og byder velkommen til de nye i Østergades forsamlingshus på 1. sal.

Vi markerer flytningen helt uformelt med ÅBENT HUS

lørdag den 18. april kl. 10.00-11.30

Klubben er vært med lidt godt til ganen og halsen.

I dagens anledning giver vi
**10% FLYTTERABAT PÅ ALLE
LAGERVARER.**

Jeg håber at se rigtig mange medlemmer til en hyggelig formiddag.

Øvrige åbningstider i foråret 2009:

Mandag den 30. marts kl. 16.15- 17.15

Mandag den 4. maj kl. 16.15- 17.15

Mandag den 25. maj kl. 16.15- 17.15

Tøjudvalget v/Carl Ove Knudsen

Tlf. 2679 1944 - e-mail lico@stofanet.dk





En fed, fed MTB-oplevelse!!

Af Martin Kristoffersen

Nej - det er ikke en skrivefejl der har sneget sig i overskriften.

En uges tid før We-Bike cuppen afviklede sin 7. afd. af deres MTBcup blev jeg ringet op af Erik fra Cykelgården. Erik har dyrket MTB træning for at overvinde sin gode form fra i somres, en knaldgo' ide i øvrigt. Vi har cyklet nogle ture sammen når det har passet ind, og Erik ringede en dag og fortalte om et godt løb han havde deltaget i, trods styrt og med et grimt nyrehug til følge.

Det tidligere Road Bike shop, nu We-Bike har fået den glimrende ide at lancere en MTB-cup i samarbejde med forskellige praktiske arrangører. Vi aftalte at Erik slog på tråden til næste afdeling, så Erik fik lokket Finn og mig på limpinden til en tur i det flotteste vejr man ku' tænke sig søndag den 8. februar.

Skidegodt med lidt indspark fra klubkammeraterne ind i mellem, så man kommer lidt i gang.....!!

En del klubmedlemmer har allerede stiftet bekendtskab med den bane det handler om, nemlig Bjarne Ravn Ubjergs privat anlagte i udkanten af Langesøskovene 10-12 km vest for Odense.

Magen til entusiasme fra en privat grundejer kommer man næppe til at opleve andre steder inden for landets grænser!

Bjarne bor utroligt naturskønt en spyt-klat fra en halvstor skovsø i fint kuperet terræn hvor han har "bygget" den efter min mening ultimative MTB-bane.

En omgang på banen er ca. 3 km, men hvilke 3 siger jeg bare.

Starten er vel 4-500 meter jævnt stigen-de på græsvej så feltet bliver naturligt trukket lidt langt, inden vi kommer ind på tracket hvor der kun er plads til at man kører en om.

Stien fører nu rundt om søen som har en go' bakke ned mod bredden, og dælme om ikke Bjarne har udnyttet det ved at lave et par sløjfer op ad denne. (stiger vel 10 til 14% tror jeg). I plan med vandspejlet er man så tilbage ved udgangspunktet hvor det så går op, op (også rigeligt med procenter) i noget granbevoksning som ligger på en skråning modsat søen, hvor Bjarne har an-



Fotos: MIC



lagt et singletrack som virkelig er teknisk krævende!

Her er helt snævre (træer i styrbredde) små sving der samtidig har go' stigning, nedkørsler som ender i kurver hvor underlagets (lidt fedtede) hældning er "ud af svinget", noget som kræver super balance, og kunstigt anlagte "vugger" som er så tilpas dybe at hulningen næsten lige passer til et forhjul!! Man må lige prøve sig lidt frem for at finde ud af hvor hurtigt man egentlig kan køre gennem disse. (Jeg så en enkelt stå på snotten.). Ind i mellem må man holde tungen lige i munden for at undgå stubbene fra de fjernede graner. De få lige stykker der er tale om, (det var måske her man sku' overhale??) er med omhu valgt der hvor det stiger (enten mere eller meget), så det med at få pulsen under kontrol er et helt kapitel for sig!

Som sagt har Bjarne ikke ligget på den lade side for at peppe de naturlige udfordringer lidt op, så nedkørsel med indlagte trial-lignende huller afsluttet med "oplagte" kurver så man kan holde farten oppe, er ligeledes en del af den her-



lige MTB-oplevelse han byder på. Kan ikke beskrives, det må simpelt hen opleves.

Bjarnes information inden løbet lovede os oven i købet varm chokolade og fruels hjemmebagte boller til at fylde hullet i maven efter henholdsvis 1 eller 1½ times valgfri energiudladning!!

Hvad kan man forestille bedre end en kop varm kakao i super solskin med glimt fra søens vand og masser af veltipasse MTB-freaks omkring sig??? NEJ VEL....

Vi ses derude...
Martin

Efterlysning

Jeg kunne godt tænke mig at prøve 24 timers løbet i år og efterlyser nu andre m/k så vi kunne blive en lille flok, der kunne følges. Hvis du/I kunne være interesseret, så kontakt mig på 60247874 eller b.ullerup@vip.cybercity.dk.

Bodil Ullerup





Inger og Jørgen cykler Danmark Rundt

Af Helle Stougaard

Post Danmark Rundt finder sted i uge 31 og sideløbende med de professionelle løb køres Post Danmark Rundt for Motionister, i år for sjette gang. Turen arrangeres af DCU Motion med breddekonsulent Bent Skov som tovholder.



I år har flere Baghjule været heldige at komme med på vognen – heldige, fordi deltagerantallet er begrænset og ”billetterne” rives væk.

Inger Alexandersen og Jørgen Rostgaard er et par af dem og det er et yderst erfarent cykelpar på hhv. 63 og 72 år, der stiller til start i Hirtshals i uge 31. Tilsammen har de et cykel CV så langt som ”et ondt år”.

Inger Alexandersen har f.eks. cyklet de sidste 18 og hun er ikke nervøs for, at kaste sig ud i store cykeludfordringer. Jeg nævner i flæng: Århus-København, Kruså-Skagen, Melfar 24 timer (startnummeret hertil, var i øvrigt Jørgens fødselsdagsgave til Inger), turene med Vejle Cykelklub til Gardasøen og Toscana samt til Harzen og Mallorca. Og så er der selvfølgelig det lange ridt fra Nordkap til Lillebælt i 2007 – det var under denne tur, at hun og Jørgen mødte hinanden og blev kærestere.

Årligt sidder Inger omkring 6000 kilometer i sadlen. Hun spinner, kører lidt mountainbike og deltager i Vintercuppen,





som parret i øvrigt kører sammen for første gang denne sæson. Og det går rimeligt med at finde vej, fortæller Jørgen. ”Især efter, at jeg fik brillerne på”.

Jørgen Rostgård er gammel licenscykelrytter og har cyklet i 55 år. Om hans cykelkarriere kunne der skrives et helt klubblad! Han betegner det som en gave, at løbe ind i en kvinde som Inger, der brænder lige så meget for cyklingen, som han selv gør. Sammen skal de to deltage i cykelturen Gibraltar-Lillebælt, en tur Inger meldte sig til, for at dele oplevelsen med Jørgen og i en positiv forventning om at kunne hænge på.

Det er i øvrigt under den lange cykeltur fra Gibraltar til Lillebælt, at de forventer at køre sig i form til Post Danmark Rundt. Jørgen og Inger drager god nytte af deres store cykelerfaring. Derfor ved de, at man ”kører sig i form under turen”, som Jørgen udtrykker det. De har ikke planlagt nogen speciel træning op til Danmark Rundt. Når foråret kommer og vejret bliver godt, er det op på cyklen og ud på landevejen – de kan slet ikke lade være. Og så skal formen nok komme.

Post Danmark Rundt strækker sig over 5 dage og ca. 800 km. Så med mindre der kommer sygdom eller skader – hvilke de begge (7-9-13) har været lykkelig forskånet for, så regner de med at være i god form i slutningen af juli 2009.

”Og det er jo om at gøre det, mens man kan”, siger Jørgen, og slutter: ”Når man er i sit livs efterår, som vi jo er, er det et stort privilegium at kunne cykle som vi



Jørgen Rostgaard - om hans cykelkarriere kunne der skrives et helt klubblad

gør – og cyklingen har jo været hele mit liv”.

Pøj-pøj til Inger og Jørgen med den spændende cykelsæson de står overfor – vi håber at høre meget mere om oplevelserne senere på året.



MIC - klubber der samler på venner

Som I kan læse andetsteds her i årets første nummer af klubbladet, var Bjarne Ravn Uberg vores turleder ved Jule MTB turen i december. Bjarne Ravn Uberg er initiativtager til MIC (Morud Idrætsforening Cykling). Redaktionen opfordrede Bjarne til at fortælle sin og MIC's cykelhistorie. Heldigvis sagde han ja. Derfor kan vi bringe historien om MIC - klubben der samler på venner.

Kære Baghjulere,

Jeg har fået en opfordring til at skrive i jeres klubblad, og det kunne jeg ikke stå for, da jeg, sagt i alt fortrolighed (håber det bliver mellem os) er en stor beundrer og fan af BAGHJULET, og som enhver ved ender alle vores anstrengelser på cyklen, med en kraftoverførelse til vejen, gennem BAGHJULET.

Lidt om mig og dem jeg holder af

For en del år siden havde jeg fået mig allieret mig med en masse erhvervsarbejde, stress og giget og døgnnet havde for få timer. Medicinmanden havde haft det gule kort fremme et par gange og telefonen havde ringet fra det ydre rum, men jeg nåede heldigvis ikke at tage den. Men tilfældigvis havde jeg en gammel Centurion racercykel stående, som mindede mig om tiderne i Forsvaret, hvor en yngre adræt officer tumlede tunge Centurion kampvogne.

Racercyklen kom frem i lyset og de første trilleture begyndte. Jeg hostede og hakkede i det, fordi jeg samtidigt holdt med at ryge pibe fra det øjeblik. Christian, vores ældste søn, som på det

tidspunkt var 13 år cyklede med. Ret hurtigt ville vi prøve et motionsløb, fordi svigerinden cyklede. Så det blev til et motionsløb i Fjordager IF på 30 km – rygvind til Kerteminde og vi tæskede af sted – så skulle vi tilbage... ja, du kan næsten regne det ud – det kunne have været en katastrofe.

Men så skete det, det der kun kan ske mellem en far og søn – et af de store øjeblikke, hvor vi så sider af hinanden vi ikke kendte tidligere. Knægten lagde sig ind foran den gamle i de 13-14 m/sek modvind og gav læ hjem og det gentog sig mange gange de næste par år indtil formen blev bedre. Nu trækker jeg min del på vores cykelture. Men som du sikkert kan forstå, er jeg utrolig glad for min dreng, som er min bedste cykelkammerat og jeg følger hans næste skridt her i 2009 mod licenscyklingens verden, med stor interesse.

Vores første møde med BAGHJULET – og Tour de Vestfyn som fast punkt fremover

Året efter deltog vi i flere motionsløb på distancer op til 75-80 km. Tour de Vest-



fyn blev det år den bedste oplevelse, fordi vi oplevede, at BAGHJULET havde sat Kaptajner på holdene, som havde det tilbud, at hvis man ville prøve og køre med en konstant hastighed skulle man bare køre med dem. Det virkede – og da der så tillige var pølser, sodavand, trøjer, diplomer og lodtrækningspræmier samt en god køretid – så blev Tour de Vestfyn et fast punkt i løbskalenderen fremover. I 2008 blev Christian nr. 4 på 75 km i 2:04 kun slået af nogle licensdrenge med få sekunder. Den gamle kørte i 2:28 inkl. en punktering.

Vores udgangspunkt i dag

For fire år siden, i et strålende efterårs solskinsvejr, kørte jeg og slog fodergræs til Ditlevdal Bisonfarm på vores nuvæ-

rende bopæl, her ved Langesøskoven. Det havde jeg gjort i efterhånden en del år, fordi vi drev maskinstation ved siden vores erhvervsarbejde (dengang uddannelseschef på Tietgenskolen) og eget landbrug. Pludselig bemærkede jeg, at der stod et "Til salg" skilt ved ejendommen. Hjemme fortalte jeg Birgit, at Svanesø ejendommen var til salg og et par uger efter havde vi købt den og solgt vores gård.

Efter ca. et halvt år tid indfandt der sig mere fritid – og, ja så kunne vi cykle noget mere og derved mødte vi andre motionister i området. I efteråret 2006 tog jeg initiativ til, at starte en cykelklub under Morud Idrætsforening og den blev en realitet pr. 3. januar 2007, med 5 medlemmer og et medlemskab af



Sports- og eliteklassen er gået til start til WEBIKE MTB cup på Bjarne Ravn Uberg's MTB bane den 8. februar 2009



DCU Motion. Året efter den 4. februar blev vi tillige godkendt som licensklub af DCU. I dag tæller vi 6 licensryttere, 80 motionsryttere og heraf er 20 damer og 16 børn.

MIC – klubben der samler på venner

Vi har i de sidste par år efterhånden fået sat MIC på landkortet, med fast afholdelse af Langesøløbet, der afholdes ultimo august. I 2009 kører vi tillige WEBIKE STJERNEN den 19. april og 30. august kommer Langesøløbet igen for tredje gang.

Den 8. februar 2009 har vi afholdt 7. afd. af WEBIKE MTB Cuppen, med stor succes, bl.a. deltog landsholdets U19 og U23 ryttere og i alt stillede 150 ryttere op her på vores private Mountainbikebane.

Vi synes det er sjovt, at se de mange dygtige ryttere knokle, men vores ansigter stivner lidt, når vi bagefter skal samle deres og tilskuernes affald op, som de bare smider fra sig.

Vi har ofte besøg (efter aftale) på vore Mountainbikebane fra mange forskellige motions- og MTB klubber og nogle synes, at vi skal have lidt for det, men det eneste mine drenge ønsker sig er en klubtrøje, med en hilsen på, til at dekorere Anneksets lokale med. Det startede med, at Peter og Christian fik den Olympiske mester i enkeltstart Fabian Cancellara's autograf på to MIC klubtrøjer.

Vintercuppen

I vinteren 2006/2007 sagde nogle af de

indfødte i Morud, at vi da skulle prøve noget de kaldte Vintercuppen. Christian og jeg stillede op 2 gange som gæster. Året efter havde MIC 11 par med og i denne sæson har vi 18 par med. Midt i forårsræset 2007 fik en af vores nye friske medlemmer lovet, at MIC da selvfølgelig nok skulle afholde 5. afd. (finalen 2008) i Morud. Det blev gjort – men hold da k... hvor det sled på timekontoen hos familien. Vi fik meget ros for selve løbet og maden smagte godt, sagde dem der fik noget – jeg fik en lille smule. Køkkenchefen i Langesøhallen og jeg havde flere alvorlige udviklings-samtaler bagefter om bespisning af 250 gæster.

Vores afsæt for Vintercuppen er en række træningsarrangementer, som vi selv laver og i efteråret 2008 ville vi så tillige benytte os af BAGHJULETS Vintercup træning. I forbindelse med det, fik jeg flere snakker med Bruno og den gensidige erfaringsudveksling resulterede i, at BAGHJULET kom på jule MTB tur her i Langesø. Flere af jer husker sikkert turen rundt i Langesø skovområdet samt lidt "tons" på vores Mountainbikebane.

Langesøskoven et skønt område for en cykelklub sommer og vinter

Vi beundrer BAGHJULET for de mange gode aktiviteter og ikke mindst den sociale ånd, som vi fornemmer der i jeres klub. Noget af det vi har fået som inspiration, fra BAGHJULET, er jeres måde og køre hold på. Vores motionister kører i 3 hold, hvor hold 1 er de



hurtigste og turene går ofte vestpå mod Brenderup, Middelfart og Strib.

Vi er ved og få uddannet nogle flere dygtige holdkaptajner til hold 1 og 2. På hold 3 (22-26 km/t) kører alle holdkaptajner en turnusordning og der gøres meget ud af det sociale.

Vores licensryttere kører et specielt 3 dages turnusprogram med faste ruter og faste intervaller. Programmet er lagt af vores træner. Vi har ansat en træner til licensrytterne og han afholder også 5 sessioner for motionsrytterne i løbet af sæsonen.

Vores børn kører egne motionsture med et par voksne ledere. Vi havde et 4 mands drengehold med til Landstævnet på 30 km holdkørslen. De kørte på 1:10 og de var alle 9 år.

Damerne og pigerne starter som noget nyt med FYNISKE SILD CYKLER til april. Her er det pigerne og damerne der kører egen træning, på egne præmisser.

Om vinteren køres der i skoven, som er meget varieret til f.eks. MTB, men mange af vores medlemmer kører også på landevejen. Licensdrene holder fa-



Christian Ravn Uberg, kommende D-licensrytter, blev nr. 8 i motionsklassen i WEBIKE MTB CUP 7. afdeling



nen højt med cykling i en 3 dages turnus, med 2 dages cykling og 1 dag fri. I mørketiden kører de med nogle af disse fantastiske nye diodelygter, der lyser som billygter – dem kender jeres NITE RIDERE – det er Guds gave til cykel-folket. Vores NITE RIDERE kører i udvalgte spor i flere skovområder (Hole, Hesbjerg og Langesø).

2009 bliver et spændende år

I år får vi rigtig gang i licenscyklingen og en skøn blanding af motionister og licensfolk skal til Frankrig og cykle La Marmotten 4. juli, ligesom Harzen står og lurer i kulissen til maj.

Vi skal have mere gang i børnemotionscyklingen og vores udlånspulje af racer-cykler og Mountainbikes skal udvides, ligesom vi ser frem det øjeblik, hvor vi har to hold FYNSKE SILD CYKLER, fordi der er nogen der træder pedaler bedre end andre.

Et andet vigtigt princip vi vil indføre i år er: at klubbens medlemmer skal være bedre til og varme op inden der ”toneses” og det samme med afrulningen til slut. Så den står på fælles rute og opvarmning for hold 1 og 2, så man også har muligheden for at falde tilbage.

Holddisciplinen og teknikken skal styr-

kes, da vi er overbevist om, at det styrker sikkerheden for alle.

Tips og ideer

Jeg kan anbefale vores område til cykelture. Der kan køres i bil frem til parkeringspladser i området f.eks. ved Langesø slottet eller hos os og cykles herfra. Der kan cykles fra Middelfart – og tilbage igen ca. 33 km hver vej.

Der kan gøres holdt og nydes madpaker, hygges, grilles og leges som led i et godt socialt arrangement.

Skulle det være noget for BAGHJULET hjælper vi jer gerne, da jeres klub har givet os så meget og det er vel det, som det handler om: at give noget til hinanden

Og skulle du møde nogen der har det skidt, så få dem op på en ordentlig cykel som er indstillet rigtigt, lån dem et par gode cykelbukser og efter få uger har han/hun det meget bedre og giver dig måske BAGHJUL, men så kan du jo nyde og køre i BAGHJULET i bevidstheden om, at du gjorde en forskel.

Hvor er det godt jeg kender jer.

Med respekt og cykelsportshilsen
Bjarne



Redoffice I.K.

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



Tlf. 60 83 74 60

Vinduespudseren

/ Kurt Kristiansen, Middelfart

Pudser i Middelfart / Fredericia området

Pudsning af vinduer inde og ude, incl. Aftørring af rammer.

Ring og få et tilbud på tlf. 60837460 eller på tid@kkservice.dk

Tjek hjemmesiden www.kkservice.dk for mere information



Fra fed til fit – Erik lagde sin livsstil om og bliver licenscykelrytter

af Helle Stougård

Det er søndag den 14. september. Der er Landsstævne og Postmasterløbets førende felt nærmer sig de sydfynske "bjerge". I feltet sidder en flok på 14 cykelryttere, mange af dem licensryttere. Med i feltet sidder også Erik Pedersen, Middelfart - motionist og Baghjuler. Det er hans allerførste cykeltur på hans splinternye Bianchi B4P, med fuld Carbon stel, Campagnolo Record og Spinergy løbshjul med lukkede ringe. Cyklen vejer på den rigtige side af 7 kg.

Det går over stok og sten og der køres rigtigt cykelløb. Og der rykkes, snart kører de 30 km/t, snart 65. Erik er overrasket over sin egen præstation. Han sidder med hen over "bjergene" – for pokker, han har gode ben i dag! Eller er det den nye cykel? Uanset hvad det er, har Erik besluttet sig for at nyde det, så længe det varer. Han er grebet af spillet og legen og sporten, han giver fuld skræld på cyklen og sidder med blandt de forreste i modvinden ud mod Brahe Trolleborg Slot. Efter Årslev og kort før mål, stikker en af licenscykelrytterne af. Erik satser alt hvad han har i sig og går med ... bare for sjov. Hvor længe holder den? "Hold kæft, den holder hjem!" når han lige at tænke. Men så kommer feltet bagfra som en damptrømler! Erik Pedersen, Middelfart – motionist og Baghjuler, kører over målstregen som nr. 12 ved Landsstævnets Postmasterløb 2008 – han er høj af endorfiner og fascineret af spillet og legen og sporten. Det er der han tager beslutningen: NU skal der prøves kræfter med rigtige cykelløb. Erik beslutter sig for at tegne licens i Middelfart Cykel Klub.

Halvandet år tidligere var den (nu) 48 årige Erik en alt for travl forretningsdrivende cykelhandler, med alt for meget arbejde og alt for usunde spisevaner. Der var gang i butikken og personalemangel og Erik måtte tage lange overvakter. Bageren lå lige overfor og her blev der hentet wienerbasser til formiddagskaffen og til eftermiddagskaffen og ofte blev det alt for sent, inden han kom hjem til konen Jette og fik noget ordentligt at spise.

Det var ellers ikke fordi han ikke vidste, hvad sund livsførelse var for noget. Jette har sukkersyge, så familien ved alt om sund kost. Men hans helbred fejlede jo ikke noget og Jettes bemærkninger om, at han var blevet "alt for fed" prelede af.

Men så en dag i sensommeren 2007 besteg Erik trappen derhjemme og kom til at mærke efter – han var fuldstændig forpustet!

Da han havde fået prustet ud efter op-



stigningen til første sal, besluttede han sig for en opstigning mere, denne gang på badevægten.

Nålen stoppede først ved 105 kg!!

Så tog Erik en beslutning. Han ville lægge sit liv om. Fra den ene dag til den anden skiftede han de usunde vaner ud med sunde, regelmæssige måltider. Samtidigt begyndte han, at prioritere motionen. De dårlige undskyldninger blev pakket væk og der blev skåret ned på overarbejdet.

Og så skulle ungdommens cykelform genvindes. Derfor reserverede han tid i kalenderen 3 dage om ugen til en cykel-tur, blandt andet med Baghjulet.

Erik skænker mere kaffe. Vi sidder i køkkenet bag værkstedet på Cykelgården. Han har købt fastelavnsboller, for sådan nogen er der også plads til i en sund livsførelse, smiler han. I værkstedet hænger vinterraceren til tørre, den har været ude at køre i dag. Jeg spørger, hvornår Erik egentlig blev medlem af Baghjulet.

I tidernes morgen så Erik en annonce i



avisen. Carl Ove Knudsen havde planer om at starte en motionscykelklub i Middelfart og søgte andre interesserede. Erik var med til det allerførste informationsmøde hjemme hos Carl Ove og kort tid efter var der stiftende generalforsamling. Motionscykelklubben Baghjulet blev en realitet. Erik var medlem fra dag ét. I mange år kørte han, hvad han selv betegner som "lidt motion i ny og næ".

Så går der altså de der 20 år med en travl cykelforretning, med familie og børn, der har sportslige interesser, som



THERKILDSSENS BOGHANDEL

Middelfart Papir og Boghandel

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



BILLUNDS BOGHANDEL

Fredericia Papir og Boghandel

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



Erik engagerer sig i. Og sådan går det slag i slag indtil den dag på trappen, hvor han forpustet og overvægtig, beslutter sig for at lægge sit liv om.

Erik tog selv ansvaret for kostomlægningen. De første knap 3 måneder raslede der 15 kilo af ham med forrygende hast. Han motionerede på spinningscyklen derhjemme og cyklede ture med Baghjulets gruppe C.

Men han besluttede sig for, at komme i form til gruppe A inden foråret 2008 og det kom han. Et halvt år efter, mødte

han nemlig op til sæsonstart, fit for fight og 25 kg. lettere. I dag har han tabt i alt 30 kg og opnået en kampvægt på 75.

Om Baghjulet og gruppe A har Erik Pedersen kun rosende ord til overs. Han kan lide den godmodige konkurrence (han har især én kørende med Søren Kjærås, som i øvrigt også har tegnet licens). Han kan lide spurterne på bakkerne, hvor man giver sig fuldt ud, for "at vinde" og uanset hvem der gør det, er man lige gode venner bagefter. Og så kan han lide, når der engang imellem er





en turleder, som kan sætte lidt træning i struktur, så turen bliver andet og mere end en cykeltur. Erik elsker at sætte sig et mål, at forfølge det og mærke tilfredsstillelsen, når resultatet opnås. Han er begejstret for torsdagscyklingen, som har udviklet sig til et tilløbsstykke for de fartglade og han synes vores medlemmer fra Middelfart Cykel Klub har været med til at højne standarden i gruppe A, selvom han erkender, at enkelte ryttere har forladt gruppen, fordi der køres for hårdt.

Han elsker klubånden og glæder sig over, at kunne møde op og være "Erik Pedersen", selvom han er byens cykelhandler og dermed "klog" på cykler og grej. Han føler sig accepteret som privatperson og fri for cykelkammeraternes forlegenhed, når de kommer på nye cykler, der ikke er købt hos ham.

"Der er et fantastisk kammeratskab og sammenhold i Baghjulet, som man ikke oplever andre steder", siger Erik. Og han fortsætter: *"Og så synes jeg – og det vil jeg gerne have du skriver! – at bestyrelsen gør et fantastisk stykke arbejde og udviser et stort engagement. Altid god information og en lækker opdateret hjemmeside – og tænk, at nogle turledere ligefrem går ind og skriver, hvordan de har planer om at køre turene. Det er fantastisk."* Forleden kørte han MTB by Night og var, som han udtrykker det "målløs" over det store fremmøde. *"Det er en fantastisk klub, der kan samle Så mange, til at cykle mountainbike på en mørk aften",* siger Erik.

Erik glæder sig til sin første sæson som licenscykelrytter og studerer for tiden løbskalenderen. Han forventer at køre 6 løb han over sæsonen. Han har ikke specielt høje forventninger til at kunne vinde, men han glæder sig til spillet og legen i cykelsporten. Det er det, der fascinerer ham. Hans vintersæson er gået med en hel masse mountainbikekørsel. I Tybrind, når det skal være puls og tempo træning og i Kongebrokov når det er teknik, der skal trænes. Og så har han haft fornøjelsen af at deltage i vinterens Webike Cup, som han varmt anbefaler som gode MTB oplevelser.

Kaffen er drukket og fastelavnsbollen er spist. Skægt som tiden flyver af sted, når man snakker om cykling. Erik trækker posen med Middelfart Cykel Klubs spritnye teamtøj frem. Tøjet bliver pakket ud af emballagen. Erik fortrækker til omklædningsrummet og vender tilbage, omklædt og klar til fotografering.

Her fra redaktionen – tak for din tid, Erik og held & lykke med din første sæson som "prof" cykelrytter i Middelfart Cykelclubs klasse H40.





Hærvejsfortræning

En god dag i søndagstøjet

Fortalt af Ib Andersen, garvet Hærvejsrytter og Tybrind lokal

Arrangørerne af Hærvejsturen planlagde i år tre fortræningsarrangementer op til turen. Her fortæller Ib Andersen om den anden af disse tre ture, som foregik i området omkring Tybrind, som er Ibs lokalområde.

Søndag den 22. februar var jeg med på fortræningsturen til Hærvej. Vi skulle rystes lidt sammen og prøve at køre i et Hærvejslignende tærræn.

Jan Ager var turleder og jeg har været med på mange af hans ture, så jeg ved han er mand for at lede os ud på sjove og overraskende ruter. Som f.eks. dengang han fandt en temmelig våd markvej - den måtte jeg forcere på min nye mountainbike. Vandet stod op over kranken og da vi endelig kom igennem og op på bakketoppen, kunne vi ikke komme længere, og måtte samme vej tilbage. Den markvej kan han dog ikke føre os ned af mere, for nu ligger den på bunden af søen ude ved Føns. Men Jan havde skam andre overraskelser til os.

Vi startede pænt ud fra ishuset i Føns og havde første stop kun få minutter efter. Lennart opdagede at Flemming havde "saboteret" Ellen Maries bagbremse. Kablet var ikke sat på – Mon der var en bagtanke? Bremsen blev fixet og turen gik videre op mod Fønsborg og



Jan Ager, mand for overraskelser

ind i skoven.

Her lagde turleder Jan og assistentturleder Per Allan ud med at køre til højre i stedet for venstre nede mod åen - "Bare lige for at at samle op", hed det sig. På hærvejsturene plejer Jan at sige at "der går Per Allan i det".

Af sted igen, over i området ved Sandmarksvej, hvor vi atter lige havde "en opsamling". Herefter turen gik over vejen og op i Tybrindområdet. Op, op, *helt op* til det store træ, hvorfra der i klart vejr er udsigt helt til Fænø.

De nyoptøede skovveje var extra bløde og meget tunge at køre på, og vi tog skoven både på kryds og tværs. Djæv-



lebakken tog vi heldigvis nedad. Vi cyklede gennem området omkring Stillesøen og kom ud ved Hybæk Mølle. Derfra ind og krydse rundt i Ørslevskoven, til vi nåede til Gammeldam. Her kørte vi over i området ved Tellerup. Inden det gik hjemad igen måtte vi en tur ned af en dyrestie for første gang. Derfra via Ruerne forbi ”Kællingebjerg”, hvor der i gamle dage var arrest i kælderen. Der findes heller ingen autonome ude i området i dag!

På vejen hjem gennem Ørslevskoven passerede vi igennem endnu et par dyrestier inden vi igen kom ud og fik fast asfalt under dækkene. Den sidste tid blev brugt ude i skoven ved Jomfrumarken (hvordan Heidi Sommer kan bo derude har jeg aldrig funden ud af?!) Her fik vi så endnu en af Jans små overraskelser, han kendte åbenbart en ”længang ” som ikke engang kan registreres som dyrestie, så vi måtte hen og kaste MTB'en over en grøft og så håbe på at vi selv kunne springe over bagefter. Vi kom dog igennem og ud, og jeg hørte Henning sige ”Se nu alt det pløre på vores cykel og vores søndagstøj!”

Den største overraskelse kom dog først da vi nåede tilbage ishuse igen. Her stod Pia og tog imod os med varm kakao og boller - jeg kom næsten i tvivl, var det i dag jeg havde fødselsdag? – Jeg må spørge Preben, han har skrevet det op.

TAK for en rigtig god tur Jan, den levede så rigeligt op til de tidligere, og til dem der ikke tidligere har været med



Skribenten og hans mountainbike



Drømmer jeg eller har jeg fødselsdag?

på den rigtige Hærvejstur, så plejer de ikke at være så hårde som denne.

Tak for en god dag i søndagstøjet.

Ib Andersen



Asbjørns forberedelser til sæsonen 2009

Et kig i Asbjørns træningskalender - af Henrik Andersen

Efter at have kørt Alpetramp i uge 42, var der cykel stop i 2 uger.

Og i starten af november blev der taget fat igen med lidt træning hen over ugen, også styrketræningen opstartes, med et program, sammensat af Janus Jørgensen fra DCU.

Boksetræningen i Fredericia (som er blevet en vigtig del af MCC rytternes vintertræning) bliver det også til.

I november blev der afholdt en landholdssamling med junior bruttotruppen samt en træningstur med Rasmus Guldhammer, som var turleder på programmet om søndagen.

Glud og Marstrand samlede holdet første gang i sidste weekend i november, og der blev hygget og kørt et par lange træningsture omkring Mariager i meget fint efterårs vejr.

Asbjørn bliver også udtaget til at følge et testprogram på universitetet i Odense. Første test foregik i starten af december og var en meget positiv oplevelse, med masser af helt ny viden til Asbjørn om sig selv og sin kunnen på cyklen.

Ultrakort fortalt fortæller testresultaterne, at Asbjørn har det skal til for at blive en god cykelrytter og cykelsporten er det er den helt rigtige valg for ham.



Glud & Marstrands Juniohold 2009 - det er Asbjørn yderst til højre



Der bliver trænet meget MTB i december og januar og Asbjørn deltager i 2 afdelinger af Vestergade MTB cup. Det bliver til to 4. pladser i sportsklassen. Han deltager også meget i MTB By Night i Madsbyparken og tager landevejstræningen i februar.

Uge 7 står den på St. Maxime i Frankrig med teamet og der bliver kørt mange km i bjergene og et par træningsløb. Det bliver en rigtig god uge med hele holdet og 7 mand fra senior holdet.

Dernede bliver løbsplanen og Asbjørns sæsonplan tilspidset og han ved nu helt præcist hvor og hvornår det forventes, at hans formkurve skal toppe.

Hele Marts måned bliver intens og der må helst ikke være for mange forstyrrende ting i hverdagen, da træningsmængden forøges yderligere til absolut maksimum og sæsonen indledes i weekenden 28./29. marts med 2 løb i Tyskland.

Der kommer mange store udenlandske løb som han forventes at deltage i.

Nogle af disse kender vi fra Pro Touren,

de køres også som junior løb. Andre er etapeløb i Italien, hvor der køres i bjergrigt område. Det er nok der det forventes, at han rigtig slår til, da han er meget udholdende og god til at restituere i etapeløb.

Den nye Team cykel er også bestilt og skulle være lige på trapperne, det bliver en Principia C40 med den nye Dura Ace 09 serie på, og med løbs hjul, som er Fulcum Racing Speed. Cyklen kommer tæt på de tilladte 6,8 kg.

Alt hvad der er sket omkring teamet er gode oplevelse og kammeratskabet er meget højt. Man formemmer at der er hjerte i alt hvad der bliver gjort for disse unge ryttere og der er nogle meget erfarne ledere, som ved at det er en meget følsom sport hvor rytteres helbred og omgivelser skal gå op i en højere enhed, for at tingene lykkes.

Henrik Andersen

Bakkeløbet 2009

Turen finder sted 26. april. Tilmelding til Leo inden 20. april.

Læs mere på www.baghjulet.dk.

Leo





I sidste nr. af Baghjulsnyt gav Martin Kristoffersen stafetten videre til Jan Borges, som her bringer:

En modstræbende cyklists historie

Vinterens spinning er ikke den mest fornøjelige del af cykeltræningen! Meningen med den naturligvis også først og fremmest, at formen skal vedligeholdes, så det ikke bliver alt for hårdt at komme i træning til de ture ud i landskaberne, som er den egentlige motivation.

Undervejs i den lidt sure vintertræning kan man heldigvis ind imellem drømme sig lidt væk fra det sterile miljø i spinningslokalet med de kolde vægge og med det spejl, som hver vinter fortæller mig om det fællesskab, jeg har med min berømte navnebror, Jan Ulrich, nemlig, at jeg lever alt for 'godt' i vinterperioden, så jeg de første forårsmåneder kan se frem til at skulle slide/smide adskillige kilo under hård træning, før topformen er der. (Det er det, jeg forstår ved 'en ulrich'!). Men jeg ved hvert eneste år, at når lyset begynder at komme, så skal de ekstra kilo nok forsvinde.

Her for kort tid siden blev 'drømmen' til spinning serveret af Claus' film om turen op af Mont Ventoux. Den gav mig mulighed for at genopfriske en af de rigtig store oplevelser, jeg har haft som motionscykelrytter. En oplevelse i en hel række af fantastiske cykeloplevelser, jeg for seks-syv år siden ikke havde drømt om at skulle få.

Indtil da var cykelsport 'noget på TV'.



*Trimmet og på toppen af
Mont Ventoux.*

Spændende! Det syntes jeg bestemt. Men min egen idrætsudøvelse havde indtil da altid handlet om boldspil. Her var der plads til fantasien og kreativite-



ten. – Indtil der i en fodboldkamp skete dette: Først trådte jeg forkert på foden, så der blev forstrakt nogle ledbånd. Jeg havde lidt ondt, men ænsede det ikke. Jeg var jo varm, kunne ikke mærke så meget, og kunne spille videre, sådan da. Men kort derefter skulle jeg lave en hurtig start efter bolden og satte i de følgende øjeblikke en slags rekord, tror jeg. Først fik jeg en fibersprængning i det højre lår, og præcis i det efterfølgende skridt fik jeg en fibersprængning det tilsvarende sted i venstre lår.

Da jeg kom hjem og var taget under kærlig behandling med isposer de beskadigede steder, konstaterede min kone, Inge: Nu er det vist slut med fodbolden. Jeg protesterede ikke.....

Men hvad så? Det varede ikke længe, før jeg begyndte at spekulere på, hvad jeg så skulle dyrke af motion. En ting er at motion hjælper til at holde vægten, at det er sundt med en god fysisk form, men den anden side af det er, at humør-

ret ikke er helt det samme, hvis man er i dårlig fysisk form. Så et eller andet skulle ske. Og at det blev cykling overrasker selvfølgelig ikke en eneste læser af dette blad. Men det var nærmest fordi jeg ikke kunne finde på andet, og fordi Inge sagde (mere end en gang): Gør dog som Gunnar (en god gammel ven). Køb en racercykel! Han vil da sikkert gerne cykle sammen med dig.

Det ville han sørme, da jeg langt om længe fik hevet pengene op af lommen til min første racercykel. Billigt er det jo ikke, men jeg havde dog luret, at der var en rabat at hente hos den lokale cykelhandler, hvis man var medlem af Baghjulet. Så det sørgede jeg for at blive.

Hele det første år med racercyklen og det meste af det næste kørte jeg kun med Gunnar og alene. Jeg var sikker på, at I alle sammen var for skrappe til at jeg kunne følge med.....

Jeg begyndte også at kigge i cykelblade og opdagede, at der fandtes en stor ver-

Cykel Service

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykel-service.dk





den af cykelrejser, hvor flere blandt andet handlede om at køre de steder, hvor nogle af de store cykelløb udspillede sig. Og efter STORE overvejelser om jeg nu kunne klare det, kastede jeg mig ud i det og meldte mig til Dan Frost Cykelrejsers Coast to Coast tur i Italien.

Faktisk var det på denne tur, jeg – udover Gunnar – for første gang mødte medlemmer af Baghjulet, Martin og Jan, som begge var med som guides hos Dan Frost.

Det blev starten på en række cykeleventyr, som langt oversteg mine vildeste fantasier fra dengang, jeg tog ud på de første træningsture.

Seks udlandsture er det blevet til siden 2005 og en fantastisk række af oplevel-

ser, hvor nogle hurtige pluk kan være:

Den første tur op ad et bjerg, nogen sinde. Monte Serra tårnede sig op foran mig med en 12 km. stigning med 7,3%. Jeg anede ikke, hvad det reelt ville sige, om det var noget, jeg overhovedet kunne magte. Og i min nervøsitet herom, var jeg nødt til at spørge Martin, om der var et sted, jeg kunne møde holdet, hvis jeg ikke klarede den. Det var der. Pyha! Så kunne opstigningen starte, og jeg aftalte at følges med de formodet svageste i gruppen. Men allerede efter et par km. fandt jeg ind i mit eget tråd, hvor jeg stille og roligt kørte fra dem. Halvvejs oppe af bjerget overhalede jeg en, som de første dage havde gjort sig umage for at fortælle alle: Jeg er gammel A-



På farten i Toscana



rytter. Jeg tænkte i forbifarten, at man skal passe på, hvordan man iscenesætter sig! Min eufori, da jeg endelig stod på toppen, kan ikke beskrives. Nu vidste jeg, jeg kunne køre i bjerge!

Det fik jeg brug for det følgende år, da jeg deltog i Dan Frosts Coast to Coast tur gennem Pyrenæerne. Konge-etapen her omfattede Col du Tourmalet, det legendariske Tour de France bjerg, som har budt på en serie dramatiske episoder fra løbet. Mit eget lille 'drama' handlede kun om min målsætning om at komme op ad den 18 km lange stigning (7,7%) uden at skulle stige af cyklen på noget tidspunkt. Det lykkedes, i øvrigt på en ikke alt for varm, meget smuk og klar sommerdag, som gjorde det muligt

fra toppen at se langt ned ad den vej, jeg netop havde tilbagelagt. Nok det mest bevægede øjeblik i mit cykel-liv.

Endnu et af de legendariske bjerge, Mont Ventoux (21 km. 7,4%), blev 'besejret' på næste års Paris-Nice tur. Fotoet af mig på toppen af bjerget, faktisk mellem himmel og jord, skyldes Per Mejnholdt fra CK Kronborg, som jeg havde fornøjelsen af at møde på denne tur, og som er et godt eksempel på et andet aspekt af cykellivet. Der er de store oplevelser og de præstationerne, hvor man overvinder sig selv. Men der er også det kammeratskab, som man får med dem, man kører sammen med, hjemme i klubben - men altså også ude omkring, hvor man kan møde og få en



Luftfoto på toppen af Monte Serra



En baghjulsrytter på eventyr.



Brosten i Arenberg skoven.

ven som Per, som er en fantastisk fotograf at have med på en tur, og hvis vide horisont blandt andet rummer en uendelig rigdom af spændende cykelhistorier,

både personlige og fra de store, legendariske cykelløb. Og som I kan se på billedet, så fulgte jeg Pers påbud: Konge-etaper køres i klubtrøjen.



22% og brosten i Flandern.



Muren i Huy.



En 'udbryder' hentes i Flandern Rundt.



Jan Borges giver stafetten videre til Henrik Knudsen, som har takket ja og bringer sin artikel til maj.

Og netop de store, legendariske cykel-løb kørte vi i baghjulet på sidste år på Klassikerturen, hvor vi kørte på strækninger fra Fleche-Wallone, Liege-Bastogne-Liege, Flandern Rundt og Paris-Roubaix (og hvor Per også var med og fotograferede). En unik oplevelse at få lov at bide skeer med eksempelvis Muren i Huy, Flandern Rundts brostens-tigninger på mere end 20% samt Paris-Roubaix's pavéer oven i købet i et pladrende regnvejr, som gjorde forestillingen om professionelle ryttere med en fart på 35-40 km i timen hen over smattede brosten til et surrealistisk teater. Men det er sådan det udspiller sig i virkeligheden! Virkeligheden for os motionsryttere er en anden, men utroligt fascinerende på sin måde og oplevelsesmulighederne er uendelige.

Alle billeder i denne artikel er taget af Per Meinholt.

Jan Borges



Gibraltar – Lillebælt 2009

Af Preben Sandberg

DET KØRER . . . mod Gibraltar i bus . . . og hjem igen på CYKEL !

Styregruppen bag Gibraltar – Lillebælt har løbende orienteret om forløbet vedr. denne spændende tur, som finder sted her i sommeren 2009.

Som mange ved, gennemførte 21 deltagere, alle medlemmer af cykelklubben Baghjulet, i 2007 en helt fantastisk cykeltur fra Nordkap og her til Middelfart. En cykeltur på 2770 km.

Der blev derfor naturligt allerede under denne tur drøftet en evt. fortsættelse af turen her fra Middelfart og til Gibraltar. Turen Gibraltar-Lillebælt er nu såvel aftalemæssigt som deltagermæssigt på plads, og vi kan glæde os over, at det påny er – viljen til at ville – som bringer os så langt.

Det er interesserede medlemmers opbakning samt god økonomisk støtte fra flere firmaer, der gør det muligt.

Derfor også en meget stor tak til turens sponsorer, hvis navne er nævnt ved denne artikel.

Som på Nordkap turen i 2007 foretages transport/overnatning m.v. i samarbejde med Jørgen Larsson, Det Rullende Hotel.

Turen starter fra Fredericia den 22. maj. Flere deltagere tager busturen til Gibraltar, men nogle "arbejdsramte" vælger at tage et fly til Malaga, og der' stå på busen til bestemmelsesstedet Gibraltar,

hvor vi satser på lige at hilse på de kendte aber, som jo iflg. gammel overtro ikke må forlade Gibraltar. Hvis de gør det, vil Storbritannien miste sin indflydelse i området.

Efter sightseeing starter cykelturen, lørdag 30. maj nordpå på en rute, som Per Allan på nuværende tidspunkt arbejder på. Turen fortsætter op gennem Spanien, Frankrig, Belgien og Tyskland med ankomst til Middelfart fredag, den 26. juni. En totaldistance på ca. 3300 km.

11 af "Nordkapdeltagerne" er med igen, hertil kommer yderligere 2 "gamle" klubmedlemmer samt 4 nye medlemmer fra Hårby, Næstved, Maribo og Valby, alle med en vis tilknytning til klubben eller dens medlemmer, altså p.t. 17 deltagere. Heraf cykler de 16 hele turen, medens 1 deltager, der er "arbejdsramt" tager den halve tur.

Hver enkelt deltager betaler for hele turen kr. 18.000,-.

Egenbetalingen kan ikke dække alle



Den kendte Gibraltar klippe



budgetterede udgifter til bus, følgebil m.v..

Vi har derfor søgt sponsorstøtte og fået tilladelse fra Bestyrelsen i Baghjulet til at vi kan få fremstillet vor egen cykeltrøje med reklamer for vore sponsorer, i lighed med Nordkapturen.

Følgende firmaer støtter turen økonomisk:

Middelfart Sparekasse - YIT, - Davidsen Partner og Fredericia Auto-Service - Skoda, alle Fredericia - Delpro A/S, Kolding - Skoda, Ejby - Metalpres A/S og murerfirmaet Per Pedersen, begge Hårby.

Endvidere modtages støtte fra Cykel-Service, Fredericia - Multi-Athleten, Odense samt XL Serigrafi

Det er vor erfaring at et samvær i så lang tid betyder, at vi kommer tæt på hinanden og derfor skal kende hinandens særheder mest muligt, derfor arrangeres nogle fællesture.

De første ture var i efteråret 2008, og her i 2009 har vi deltaget i "træning" til Hærvejsturen, som vi deltager i den 28.-29. marts.

Yderligere er p.t. planlagt tur på raceren den 2. maj d.å..

Vi ser derfor alle hen til nogle gode cykeloplevelser her i 2009.

På Styregruppens vegne

Preben Sandberg

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**





Må jeg komme med følgende kommentarer vedrørende den afholdte generalforsamling mandag den 23. februar:

Det kan ikke andet end glæde et gammelt klubmedlem at overvære en generalforsamling med sådan en positiv ånd og god stemning. Her vil jeg nævne nogle punkter

- a/ stort fremmøde
- b/ Saglig og rigtig god ordstyrer til at lede slagets gang
- c/ Langt og fyldigt referat
- d/ Ingen person fnidder fnadder- valg gik gnidningsløst
- e/ Noglepersoner fik særdeles velfortjente hædersbevisninger (Gert og Helle S)
- f/ Megalange Klapsalver til de 2 som ved større musikarrangementer
- g/ Kæmpe aktivitets niveau
- h/ God økonomi

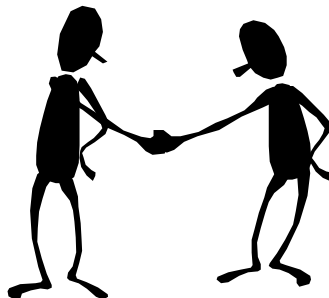
Hilsen

Carl Ove

Vi byder velkommen til:

Les Ager
 Jens Ole Dam
 Stig Vangsøe
 Erling Iwersen
 Kasper Karkov Jakobsen
 Nicolaj Møller
 Allan Madsen
 Linda Merete Larsen
 Kaj Christensen
 Lillian Madsen
 Peter Spanggaard
 Bodil Mariane Johansen
 Hanne Løkkegaard

Frank Kruse Jensen
 Martin Stephansen
 René Friis
 Jens Jørgen Andersen
 Kristian Gren
 Knud Larsen





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



Spinning i Fredericia

Af Gitte Dini

Man oplever en helt anden side af cykelsporten når man befinder sig i et spinningslokale. Pludselig handler det ikke om vindretning, gearing, køreglæde og naturens dejlige dufte.



Kurt ligger på hjul - ligesom ude på landevejen.

Næ nej, det handler om forbrug af kalorier, opbygning af muskler, km og pulsslag. Dette krydres med, at sveden helst skal sprøjte ud af alle porer og danne en sø under cyklen, således at der kan forevises bevis for ens anstrengelser.

Endnu bedre er det jo at gejle sideman-

den op og presse ham til det yderste. Alt dette til lyden af højt rungende popmusik og en skrigende instruktør - ja hvorfor mon man længes efter forårets komme.

Alligevel er det dejligt at kunne trampe i pedalerne selv om sneen daler ned udenfor - og prøve at opnå en nogenlunde form til sæsonstart.

I Dansk Fitness i Fredericia mødes en del "Baghjule" med samme formål. Vi må holde os i gang.

Nogle supplerer selvfølgelig med MTB i skoven - mens andre der ikke er til skovbund og mudder tager en ekstra time inde i varmen. Der er gode muligheder i centret, idet der tilbydes spinning alle ugens dage både morgen, formiddag og eftermiddag. Skiftende instruktører med hver deres facon, så der skulle være noget for enhver smag.

Den gode stemning fra "Baghjuls-holdene" i Topform i Middelfart med Klaus Bruun Kristensen som instruktør - er dog et stort savn - der var højt humør og alsidigt kanon godt program - ja



Det ser ud til, Kim vandt spurten. På billederne: Kenneth Dini, Kim Hansen, Bjarne Beck, Kurt Devantier og Gitte Dini.



vi savner Klaus.

Skulle vi i Fredericia uddele en spinning pokal – skulle den bestemt gå til Kurt Devantier. Han spinner mindst 3 gange i ugen og holder gerne en cykel til vi andre. Dertil napper han lige et par løbeture.

Så jo han mener det seriøst - det er vist noget med at han har udfordret et par grp. A ryttere på Mallorca turen – så det skal blive spændende og se om han kan holde den gule trøje hele ugen.

Vi gør hvad vi kan for at reklamere for



Jydernes spinningpokal går til Kurt, som spinner 3 gange om ugen

de blå farver når vi spinner – men glæder os selvfølgelig til at mødes med alle jer andre, fynboer såvel som jyder – ved den Gamle Lillebæltsbro.





Øjenvidne beretning fra vintercuppens 5. afd. og hvad deraf fulgte.....

Af Anne-Marie Maigaard, Vintercupper og klassevinder

For det første skal man som seriøs vintercupdeltager forberede sig godt. Materiel, udstyr og beklædning skal være i orden.

Materiel (læs: cykel), overlades til den materiale ansvarlige (læs: Leo).

Udstyr, hm... overvejer at melde hesten til programmet "Pimp my ride"... Faktisk har jeg lige skiftet kortholderne ud, er gået fra alm. klemmer til klemmer med indvendig gummibelægning. Fungerer optimalt.

Beklædning: nogle vil mene at at man klarer sig bedst hvis man er iført klubbens blå jakke med logo, jeg synes at det går ok uden...

Det er svært at motivere sig selv til at bruge 700 kr på en klub jakke. Just hjemkommet fra Thailand ved jeg nok hvor meget man kan få for 700 kr. Såsom: 5 fake Chanel tasker, 40 par sandaler, 14 Dior/ Billabong/ D & G toppe

Uha, den er svær.. hvad mon jeg vælger??!!

Turen i dag ville være fuld af bakker. Leo har været der før og lagde absolut ikke skjul på hvilket terræn jeg ville blive udsat for. Jeg havde næsten opgivet på forhånd.

Bakker er dybt urimelige og endnu har jeg ikke mødt nogen der kom cyklende opad og samtidig være ved at dø af grin



Anne-Marie pakker. Det tager tid, for man skal ikke gå ned på udstyr!



Til venstre opad, til høre mere opad. Vi snupper til højre.



MEN bakker er til for at overvindes...ha ha ha.

Taktikken blev lagt hjemmefra: op på cyklen og KØR...

Det tager tid at pakke og ordne beklædning man skal ikke gå ned på udstyr.

Afsted kom vi til Vingsted centret og 11.12 gik vores start. Til venstre opad og til højre mere opad. Vi snupper til højre.

Fuck, det var hårdt men op kom vi, fandt posten, svarede og videre og sådan gik det i den næste 1½ time. Vi havde faktisk ikke nogen som helst idé om hvordan det gik i forhold til konkurrenterne.

Efter post 12, 1, 3, tillægspost og 7 kørte vi tilbage og krydsede centret, fortsatte op til post 10 (der var pænt ved møllen på vej op til tillægsposten, men jeg måtte ikke stoppe og tage stemningsbillede...) videre mod post 9, op ad mudderbjerget. Dét kan beskrives som "worst mountain EVER".

"Ja, jeg ved ikke hvad du vil men nu går jeg", sagde jeg. Det var umuligt at træde pedalerne rundt i det pløre. Leo stod af og gik med men nu har vi ikke altid samme holdning til hvilket tempo bakkerne skal forceres i, så Leo syntes at vi skulle løbe!!! yeah right...

Så tog han *begge cykler* og sprintede afsted, jeg halsede efter og endelig nåede vi op.

Så var det at jeg begyndte at grine, hold da op hvor "Vi cykler for sjov".

Vi hittede den sidste post (8) og så gik det da heldigvis nedad til centret og i mål.

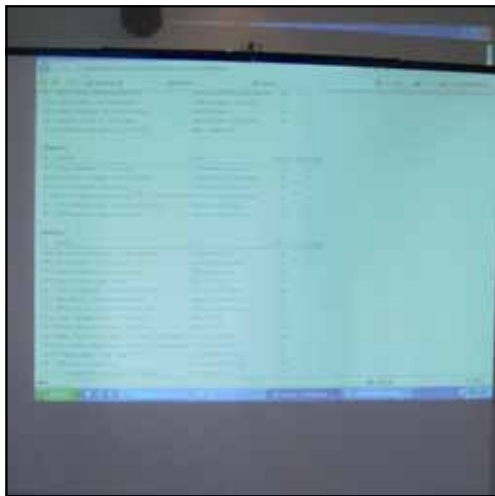


Leo er sprintet af sted med begge cykler ...



...jeg halser efter ... og begynder at grine!

Skønt med et bad og civiliseret tøj og helt fantastisk at se sit navn på 1. pladsen på resultat listen. Organiseringen



Fantastisk at se sit navn på 1. pladsen på resultatlisten

mht at sidde samlet som klub var dælme dårlig men vi kom heldigvis i godt selskab for bordenden med Pia, Jan, Lisbeth og Flemming.

I det samlede resultat kom vi på en delt 1. plads, det var over forventning og HELT VILDT!!!

Men nu skal man jo ikke tro at man er noget bare fordi man får en 1. plads, næ nej.

"Der er desværre ikke præmier nok så i må nøjes med æren"!!!!

TAK til Fredericia tricykel et-eller-andet for dét...

Dejlig mad og skøn desserten. Tid til at sige farvel og tak for denne gang. Hjem til vasketøj, rengøring af cykler og indvielse af mit nye "Le Creuset" fad, som jeg fik i fødselsdagsgave. Vi ses til næste år.



PS.

Stor ros til vintercup udvalget. I gør det godt og jeg er ikke sikker på at I altid får den ros og anerkendelse som er så vigtig for at bevare engagementet og lysten til at gøre en forskel.



Hilsen Anne-Marie Maigaard



Portræt af Danfoss Cykelklub

Af Leo Jensen

Jeg startede nyt job hos Danfoss i Kolding sidste sommer. Stor virksomhed med masser af initiativer for at glæde os medarbejdere. I Kolding har vi bl.a. aflåst cykelskur med trykluft, motionscenter og massør, men for en motionist er det interessant at der også er en cykelklub. Den har naturligt nok base i Nordborg ligesom det meste andet i dette firma, men klubben arrangerer deltagelse i løb over hele landet.

Jeg er glad for Baghjulet, som da også fortsat vil være min 'stamklub', men Danfoss Cykelklub har noget som Baghjulet ikke har: Danfoss som sponsor – og det er ikke nogen dårlig sponsor.

Der er pæne tilskud til motionslicens, tøj og deltagelse i udvalgte løb og så vidt jeg har forstået også kørepenge for bilturen til løbet !!! Ud over det mener jeg at sådan et initiativ skal støttes af de ansatte der kan og vil motionscykle.

Klubben blev stiftet af en række initiativrige medarbejdere, som mente, at 180 kollegaer til Tour de Als, måtte kunne danne grundlaget for en cykelklub. Det lykkedes, og allerede det første år kunne klubben stille op til Sjælland Rundt med 30 medlemmer.

Danfoss Cykelklub er en lidt atypisk klub. Vi har ingen klublokaler, medlemmerne er spredt over et stort geografisk område og det primære fælles tilhørssted er arbejdspladsen. Derfor er det svært at sætte den ugentlige fællestræning i struktur, men mon ikke det trods alt lykkes nede på Als ?

Klubben har en lang historie af store



Kollegerne fra Danfoss Cykelklub

fælles cykeloplevelser. Klubbens formand gennem de seneste 10 år, Freddie Jørgensen fortæller, at de i en årrække har bestræbt sig på, at tilbyde en årlig tur til et udenlandsk motionscykelløb. Det begyndte allerede i klubbens 2. leveår – 17 medlemmer tog sammen af sted til "Den Store Styrkeprøve – Trondheim-Oslo" i Norge, en pæn 540 km lang udfordring! Gennem årene er det blevet til ture til Vättern Rundan, Tilff-Bastogne-Tilff, La Marmotte, Ötztaler Radmarathon, Claude Criquelion, Trois Ballons og de hollandske



løb Amstel Goldrace og Fleche Wallon – ”Og hvis der er nogen der tror *Holland er flad*”, tilføjer Freddie i den forbindelse ”*Så kan de godt tro om igen!*”.

Klubbens damer har kørt Tøserunden og deltaget i HEW Cyclastics. Freddie fortæller også, at mange medlemmer tager rundt til de danske motionscykelløb. Der er aktivitet på alle niveauer.

Danfoss Cykelklub rummer mange gode kræfter og i 2006 var klubben medarrangør af Landsstævnet – en kæmpe opgave, hvor klubben gjorde sig mange nyttige erfaringer.

En del Baghjulere har nok også lagt

mærke til at der er et par hold fra Danfoss, som deltager i Vintercup, ligesom klubben også har været værter for et par Vintercup afdelinger gennem årene. Desværre har den geografiske afstand haft den konsekvens, at op til en tredjedel af vintercupdeltagerne udeblev. ”*Lidt synd*”, siger Freddie. ”*Det er et stort arbejde at arrangere Vintercup. Derfor er det skuffende, når deltagerne bliver væk, på grund af afstanden. Vi andre kører jo rask væk op til 200 kilometer hver gang*”. Dem der kom, fik ellers en uforglemmelig oplevelse, mindes Freddie. Natten op til løbet var præ-



I Danfoss cykelklub har vi én sponsor - Danfoss. Foto: Danfoss Cykelklub



get af så kraftigt smeltevand efter snevejr, at nogle af posterne pludselig stod ude i "en sø". Det førte til et par deltagerprotester. Sådan byder det danske klima på lidt af hvert.

Danfoss Cykelklubs planer for den forestående sæson inkluderer en tur til Lucca i Toscana, med deres medlem og tidligere professionelle Trine Hansen som

turguide. For mit vedkommende bliver min debut i den rød-hvide trøje nok til Grejsdalsløbet sammen med et par kolleger fra Kolding, men som skrevet i starten: Det er i Baghjulet jeg hører til.

Leo Jensen

GIV DINE MUSKELSMERTER BAGHJULET

Dybdegående fysiurgisk massage
der giver smidigere muskler, mindsker ømhed
og bedre kredsløb.

Krop og Psyke
Klinik for massage og samtaleterapi
Ved lægeexam. massør og ergoterapeut
Jernbanegade 7, st. tv
5500 Middelfart
www.kropppsyke.dk
tlf. 31252738





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

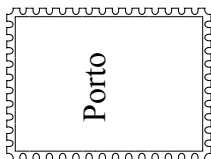
Middelfart


**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



I Middelfart Sparekasse tror vi på, at hjertet har godt af at blive rørt. Det er sundt at brænde for sin klub – især når man også bruger benene og får hjerteblodet til at suse i årerne. Så vi giver også gerne et bidrag for at få det hele til at løbe rundt.

**Vores lokale hold skal være klædt på til kampen.
Så det gør vi lidt ekstra for**

Middelfart Sparekasse har siden år 1853 været en aktiv medspiller for det lokale foreningsliv.

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

Middelfart afdeling
Algade 69
5500 Middelfart
Telefon 64 22 22 22
midspar.dk

the show

Motionscykelklubben Baghjulet
- Vi cykler for sjov!