

Baghjulsnet

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 12. årgang · august 2004

Motionscykelklubben 
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv. havende: Niels Storm Hansen, tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk

Carl Ove Knudsen tlf. 64412994, e-mail: lico@stofanet.dk

Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: helless@stofanet.dk

Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@stofanet.dk

Niels O. Hansen tlf. 75940811, e-mail: niels.o.hansen@orangenet.dk

Per Christensen tlf. 75941202, e-mail: perchristensen@adslhome.dk

Layout:

Helle Stougård

Tryk:

Servicetryk i/s, Industrivej 18, 7000 Fredericia

Distribution:

Egne bude, samt postomdelt.

Oplag:

350 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest den 3. i udgivelsesmåneden. Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Niels Storm Hansen.

Forsidebillede: Deltagerne fra Tøserunden 2004.



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

Klubaftener i Østergade??

Aktiv cykling/træning eller ideer til arrangementer og deres gennemførelse, har klubbens medlemmer skabt tradition for er lig med selve Baghjulet.

I Østergades Forsamlingshus, Østergade 33 Middelfart, har vi nu på 1.sal et næsten færdigrenoveret klublokale som mange af jer kender fra diverse møder. Her er ved Ame & co's hjælp blevet rigtig hyggeligt at komme, og lokalerne kan sagtens danne ramme om eksempelvis en månedlig klubaften, med det formål at holde kontakt, bare mødes "i civil" til en cykelsnak eller hvad der nu ellers kan være påtæppet, hvis man ikke lige har talt sammen entid.



Foto: Kaj Stougård

I "de rigtige cykelklubber" hvor man

tager til løb etc. er der brug for at koordinere kørsel og lign. så derfor er ugentlige klubaftner almindeligt brugt der.

En del har givet udtryk for en forestilling om at vi også burde ha' klubaftener i Baghjulet, noget som jeg tror kunne være en rigtig go' ide! Mit forslag er at vi den **første onsdag** i hver måned, startende onsdag den 6. oktober, slår dørene op til klublokalerne, med det ene formål bare at mødes til en snak, og måske gensidig inspiration til hvad de store mål fremtiden kunne være.

Øl, vand og kaffe, te vil kunne købes til rimelige priser, så ingen behøver at dehydrere.

Husk nu bare at bakke op om klubaftenen, med netop din tilstedeværelse bliver den interessant og hyggelig.

Martin



INDHOLD

Formandens beretning.....	3
HEW Cyclassic	5
Nye medlemmer.....	5
Bestyrelsen.....	6
FUT M/K søges.....	7
24 timer på MTB	8
Tilmelding til klubfest.....	14
Vätterrunden	15
Vinterspinning:.....	18
Månedens Profil	22
Suppetur	24
Aktivitetskalender.....	25
Tak for en ny cykeloplevelse i Danmark.....	26
Mors dag, eller	28
En anderledes grundlovsdag	30
Seje Tøser på Tur.....	34
Lillebælt Rundt.....	36
MTB tur til Silkeborg.....	39

Velkommen til 10 nye medlemmer

Siden sidste udgave af BAGHJULSNYT har følgende meldt sig ind i Baghjulet. Vi byder jer alle velkommen i klubben og håber, at I får glæde af jeres medlemskab. På gensyn på landevejen.

Erik Fløe Nielsen
Ove Jakobsen
Tommy Vesterager
Kris Laigaard
Klaus Bruun Kristensen

Asbjørn Kragh Andersen
Søren Kragh Andersen
Martin Brøndserud
Torben Steen Nielsen
Johnny Søgaard



Eventudvalget er i fuld gang med at arrangere klubtur til denne klassiker indenfor motionsløb.

Løbet foregår søndag den 31. juli 2005. Distancerne for løber er 60, 120 og 170 kilometer (med tidtagning). Den længste rute er identisk med det professionelle løb. Startgebyret var i 2004 fra 44 til 54 euro (ca. 400 kr.). Interesserede kan læse mere om løbet på hjemmesiden: www.hew-cyclclassics.de.

Det undersøges p.t. hvorledes der kan tilbydes overnatning natten til søndag. Transport tænkes gennemført i privatbiler.

Der skal afgives endelig tilmelding ca. den 1. december (der er deltagerbegrænsning og løbet er overtegnet indenfor en måned).

Hvis du har lyst til at deltage i denne klassiker skal du forberede dig på at betale startgebyret samtidig med tilmelding senest 1.12. Dertil kommer udgifter til transport og evt. overnatning.

Eventudvalget

KØB AF KLUBTØJ

**Den første mandag i hver måned, kl. 17.00
på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderen).**

Ved akutoptået behov kontakt :

Ole Riis tlf. 64 41 20 93

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

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

**Næstformand**

Niels Storm Hansen
Toppen 8, Strib
5500 Middelfart
tlf 64 40 28 08
storm@baghjulet.dk

**Kasserer**

Niels Hage
Fælledvej 46
7000 Fredericia
tlf 75 94 35 04
labo@mail.dk

**Sekretær**

Ole Riis
Strømøvænget 8
5500 Middelfart
tlf 64 41 20 93

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Suppleant**

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





FUT??? M - K SØGES!!!!

Vil du, eller kender du én som kunne tænke sig at være med til at holde traditionerne i hævd med en go' gang FUT om vinteren i klubben?

Vi har gennem snart mange år kunnet tilbyde gymnastik/boldspil/hockey ved klubmedlemmers hjælp i gymnasiets sale her i byen.

Efter flere års tro tjeneste har Grethe ønsket en velfortjent pause.

Vi er en del som ønsker os at blive ledt gennem et "FUT program" af en lille times varighed, så formen ikke bare forsvinder ud i den blå luft.

Vi har tid i salene, med mulighed for musik, tirsdag aftener kl. 19.00 og når gymnastikken slutter kører holdet selv videre med øvrige aktiviteter.

Første gang kunne være tirsdag d. 19 oktober.



Vil du høre mere så kontakt
Martin på 6441 6365 eller
martin@baghjulet.dk



24 timer på MTB

Af Bruno Hausgaard

Der er sikkert andre artikler om 24 timers cykelløb i denne udgave af klubbladet, fra vort eget vellykkede arrangement d. 5-6 juni, hvor jeg "nøjedes" med at deltage som medhjælper.

Jeg vil her berette om et anderledes 24 timers løb, nemlig Hørsholm MTB klubs 24 timers MTB løb d. 19.-20. juni, som jeg havde ladet mig "lokke" til at deltage i af min vintercup-makker, Carsten.

Jeg havde ikke trænet nok til det, det vidste jeg på forhånd med mig selv. Ca. 1000 km på landevejen og en del MTB. I pinsen tog vi i "træningslejr" i Tjekket. Vi fik også kørt et par dage i bjergene, men det blev vist opvejet af lidt for mange af de gode Tjekkiske øl, herom en anden god gang.

Løbet består i al sin enkelthed i at køre flest omgange på en 11,2 km lang rundstrækning i Rude skov ved Birkerød, med 9 krævende op- og nedkørsler, 190 højdemeter og som foregår på grusstier og singletracks. Løbet starter lørdag kl. 12.00, og deltagerne kan fortsætte til søndag kl. 12.00, dog er det nok at have påbegyndt den sidste omgang inden kl. 12.00, for at den tæller med, så man kan i realiteten komme op på næsten 25 timer.

Der kører både hold af 4 ryttere, som kører på skift, og soloklassen, som vi deltog i, hvor den samme rytter kører hele tiden.

Vi startede fra Snoghøj lørdag morgen

kl. 7.30, og vejret var fint, så humøret var højt. Vejrudsigten havde ikke set godt ud, men nu tydede det på, at det alligevel blev bedre end lovet. Desværre holdt denne forhåbning kun til et sted midt på Fyn, hvor det startede med at regne, og det fortsatte til vi ankom til Rude skov. Løbets startsted/målområde er meget lille, så der var nærmest kaos på den lille skovvej, der fører til startstedet. Vi kom lidt op af vejen med bilen, men måtte så bære vores grej resten af vejen og derefter hurtigt fjeme bilen, som vi fik afsat på en parkeringsplads ca. 3 km derfra.

Vi var så heldige at der holdt en taxa på parkeringspladsen, så den hyrede vi op til skoven. Alt grejet blev stuvet ind i Carstens 2-mands telt, som skulle udgøre vores base det næste døgn, og så var det bare med at blive klar, da vi var ved at være lidt i tidsnød. Det øsregnede stadigvæk, så vi havde overvejelser over, hvilken påklædning, vi skulle vælge. Jeg havde en del skiftetøj med, men da jeg ikke har udtømmelige mængder af cykeltøj, ville jeg gerne gemme noget varmt/tørt tøj til natten og morgenen, som jeg regnede med ville blive kold. Jeg startede ud i knickers og med vindjakke.

Et andet valg var om jeg skulle vælge drikkedunk eller Camelbak, og jeg valgte drikkedunk for ikke at have for meget vægt på ryggen i 24 timer.

Starten er en ægte Le Mans start. Alle



lægger cyklerne i begge sider af vejen, ca. 100 mtr. før start/mål, og så går alle ca. 150 mtr. længere tilbage i skoven og afventer startskuddet, hvorefter alle, eller i hvert fald mange, løber som vilde hen til cyklerne for at komme forrest af sted. Især holddrytterne kører rigtig stærkt, så jeg holder mig pænt tilbage i starten, da jeg ikke vil gå død lige med det samme.

På første omgang pisker regnen ned, og der er bare mudder overalt. Jeg har svært ved at se noget, da brilleme er fyldt med vand og mudder, men dette glemmer jeg hurtigt, da pulsen er helt oppe at ringe. Midt på omgangen går

det da også galt for mig på en egentlig ufarlig nedkørsel, hvor jeg styrter for fulde gardiner. Slår en kolbøtte med cyklen, og lander inde i et træ. Heldigvis sker der ikke noget alvorligt, hverken med mig eller cyklen, ud over at jeg slår min højre hånd og lår. Efter at have sundet mig lidt, kører jeg forsigtigt videre, men jeg synes at have svært med at bremse på de stejle nedkørsler. Rundt på ruten er der flere steder, hvor jeg må trække op, både fordi det er meget stejlt, og fordi der er så glat pga. regnen. Da jeg kommer til pitområdet, strammer jeg bremserne både for og bag. Mit valg med drikkedunk har vist sig at være helt

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN

Odensevej 18 · 5500 Middelfart

Tlf. 64 41 06 91

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
CYKELCENTRUM

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





forkert, da jeg har brug for begge hænder på styret stort set overalt, og jeg har da også tabt drikkedunken undervejs, så på med Camelbak'en, som viser sig at være helt suveræn og uundværlig uden at genere det mindste.

Ud på 2 omgang, det øsregner stadigvæk, men jeg er ved godt mod, da jeg føler, at jeg jo nu kender ruten. Jeg må dog hurtigt sande, at jeg slet ikke kan huske ruten, jeg har åbenbart brugt alle ressourcer på at cykle og undgå at styrte. Ret hurtigt er det galt med bremserne igen, og jeg styrer nedad med bremserne i bund, men uden det hjælper ret meget på farten. Jeg kan ikke se, hvordan jeg skal køre i 22 timer mere på denne måde. Problemet er ikke at køre stærkt nok, men at undgå at få for meget fart

på! Jeg får dog med besvær og held kørt omgangen til ende, og går i pit igen for at se på bremserne. De er helt slidt væk, så der må nye klodser på. Claus, som er cykelmekaniker og hjælper til i vores lejr skifter klodserne, imens jeg får tørre strømper og T-shirt på, og noget energibar og frugt indenbords. Jakken er drivvåd, men jeg beholder den på, da jeg kun har 2 jakker, og vil gerne have en tør til senere.

Afsted på 3 omgang, med nye bremseklodser og fomyet humør. Jeg synes, det går rigtig godt, men nedad en lang leret og meget fedtet nedkørsel styrter jeg igen. Det går heldigvis ikke så galt som på første omgang, men jeg bliver noget forskrækket, da jeg selv syntes, jeg kørte forsigtigt. Regnen aftager og da jeg



Foto: 24 timers løbet



kommertil pitten, er det blevet tørvejr. Efter et ultrakort stop, videre ud på 4 omgang. En uddramatisk omgang - det er dejligt, at det er holdt op med at regne. I pit skiftes igen strømper, og den våde jakke smides, og byttes ud med en langærmet undertrøje og cykeltricot. Desværre er Carsten styrtet, samme sted som jeg selv styrtede på 3 omgang, men han var så uheldig at lande på noget hårdt, og har fået en stor flænge på tværs af knæet. Røde Kors samaritteme har sat en "butterfly" på flængen for at holde det sammen, og humøret er selvfølgelig i bund, men han er sej og fortsætter. Jeg får kaffe, frugt og rugbrød med marmelade og ost.

5 omgang går fint, men jeg begynder at mærke trætheden komme. Mudderet/leret er nu blevet så "tørt", at det begynder at pakke ved bremseme, og jeg må et par gange rense hjul og bremser for ler, for at hjulene kan løbe rundt. I pit får jeg spulet cyklen fri for det værste mudder og ler. Jeg spekulerer på, hvordan jeg klarer mig igennem til næste dag kl. 12, det virker uoverskueligt! Igen meget kort stop, da der er varm mad fra kl. 18, så jeg kan nå en omgang inden da - det er altid rart at have noget at se frem til.

Efter 6 omgang er bremseklodserne igen slidt ned, og Claus skifter dem, mens jeg får noget at spise. Der serveres kylling i karry og paprikasauce med ris og brød til. Jeg er rigtig træt nu, så det er dejligt at sidde stille og roligt ned og slappe af lidt! Igen skifter jeg til nye tørre strømper, det er næsten

"himmelsk".

Ca. kl. 19.15 kører jeg ud på 7 omgang. Der speakes hele tiden i målområdet, og det giver fornyede kræfter når mit nummer og navn bliver råbt op, og publikum hepper og kommer med opmuntrende tilråb. Jeg synes, det går rigtig godt nu, jeg har nye kræfter efter pausen. Jeg føler, at jeg begynder at kende ruten nogenlunde nu. Jeg har allerede ved det sidste pitstop bestemt, at jeg ikke vil køre, når det bliver mørkt. Jeg tør simpelthen ikke, når der er så vådt, jeg har nok at gøre med at undgå at styrte, når det er lyst, så jeg vil ikke sætte mit helbred på spil i mørke og glat føre. I pit smører jeg kæden og guffer en halv energibar, og da Claus og Søren (massør i lejren) spørger mig, hvordan det går, kan jeg med optimisme fortælle, at jeg er mindre træt nu end kl. 18., så det er bare afsted ud på 8 omgang. Det går fint og jeg sidder og hovedregner lidt på om jeg kan nå en omgang mere inden det bliver mørkt, og jeg beslutter, at det kan jeg. Jeg kører ikke i pit, men fortsætter igennem målområdet ud på 9 omgang og klokken er nu 21.30. Det begynder at skumre noget og halvejs på omgangen begynder nogle af de hurtige drenge at overhale med lys på. Det er faktisk ved at være for mørkt nu, og ca. halvdelen af rytterne har lys på. Jeg tager det roligt for ikke at styrte, og er i pit kl. 22.39. og føler mig i fin form. Carsten er allerede gået i seng, og snorke som en bjørn, hvilket er fantastisk, da vi ligger lige op ad måtten, der registrerer omgange, og der lyder nogle hø-



je ”bip”, hver gang en rytter passerer. Jeg får noget brød og kaffe, og efter en times tid forsøger jeg at få sovet. Jeg får mig møvet ind i teltet, men kan ikke falde til ro, og det lykkes mig kun at sove en halv times tid. Der speakes ikke fra kl. 24 til kl. 6, men alligevel er der masser af larm, nogle der snakker, holdryttere, der bytter, målstregen, der bipper.

Kl. 4 står jeg op, Carsten er også vågen, men kan ikke køre videre. Jeg får noget kaffe og frugt. Jeg tager lange bukser, langærmet undertrøje, tricot, vinterjakke og vinterhandsker på, og så ud på 10 omgang. Det viser sig hurtigt at være alt for meget tøj, jeg har på, så jeg sveder omgangen rundt, men ellers føler jeg ikke, at det er svært at komme i gang igen efter nattens stop.

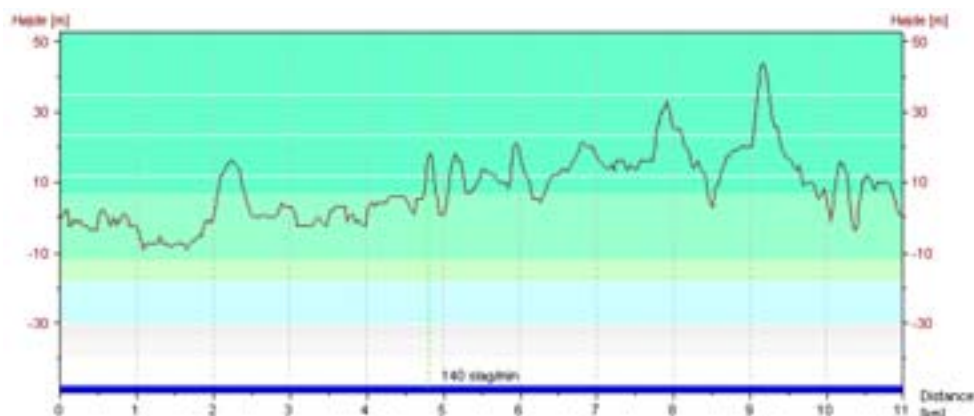
I pitten tager jeg den langærmede trøje og vinterhandskerne af, og nupper en ostemad, jeg har fra i går, da der først er morgenmad efter kl. 6. Så kører jeg ud på 11 omgang.

Det er skønt nu, morgensolen skinner mellem træstammene, og langs en skovsø er det rent idyl, men det glemmer jeg nu hver gang jeg trækker cyklen op af en lang bakke, hvor jeg ikke kan stå fast for mudder, og benene syrer til, hvis jeg forcerer lidt.

Ved 6.30 tiden er jeg i pit, og der serveres varmt havregrød og kaffe, hvilket er et dejlig letfordøjeligt, og varmt måltid på dette tidspunkt.

Hold da op, hvor jeg synes, der er længe til kl. 12! Da jeg kører ud på 12 omgang, er der igen speaker på, som hepper rytterne af sted, det gir’ energi! Det er hårdt nu, og jeg føler mig træt. Lidt før pitten opdager jeg at min sadel er gået løs, men Claus fixer det, mens jeg får kaffe og rundstykker, og skifter til ”korte rør”.

Ude på 13 omgang er det igen ved at være slut med bremseklodserne, så i pitten skiftes de igen. Ca. 9.30 kører jeg af sted ud på 14 omgang, og ”truer” med at dette bliver den sidste. Carsten pakker alt grej sammen og henter bilen,





så det er ren service. Jeg skal jo bare cykle! Jeg synes det går ok, men det er sejt, når jeg skal trække op af bakkeme. Det er begyndt at regne igen, og på to af bakkeme er det rent ler, så her begynder jeg at trække ned også. Jeg opdager, at jeg flere gange overhaler nogen, der forsøger at køre - der er mange, der styrter i leret.

Da jeg 10.37 passerer mål området, bliver der heppet fra venneme og alle tilskuerne. Der bliver råbt, hvor sej de synes, man er, og hvor godt man ser ud, så et kort (et meget kort) øjeblik føler jeg mig som en anden Lance Armstrong på Alpe d'Huez. Speakeren råber nummer og navn op, og der klappes, mens jeg "spurter" ud på 15 omgang.

Det går fint, det regner lidt, men målet kan ses lige om hjørnet, så det gør ikke så meget. Kl. 11.45 er jeg i mål, og føler mig som vinderen på grund af al den klappen og tilråb, det er fantastisk! Speakeren forsøger at "lokke" mig til at køre ud på en omgang mere, men der er ikke mere i mig. Venstre knæ er begyndt at gøre ondt, og jeg gider slet og ret ikke mere i dag, så jeg kører i pit. Chippen til tidtagningen klippes af, og løbet er slut for mig.

Solokonkurrencen blev vundet af Bo Vestergaard Jensen, der kørte 25 omgange. Han holdt ifølge mine oplysninger stille i alt 2 x 20 minutter i løbet af de 24 timer, imponerende! Jeg blev med mine 15 omgange, nummer 11 ud af 27, hvilket jeg ikke synes er så ringe endda. Holdkonkurrencen blev vundet af Århus Mountainbike Klub, der kørte 40 om-



Foto: 24 timers løbet

gange, Thomas Bonne kørte den sidste omgang på "konservative 32 minutter". Der var 3 solo-pigeryttere, og 3 pigehold, der også gennemførte. Du kan evt. se flere detaljer på <http://www.hmtbk.dk/24t/index.html> Alt i alt var det en stor oplevelse at deltage i dette løb, og efter at have fået udsovet, fået ømhederne ud af kroppen, skrammeme helet og her ca. 2 uger efter fået det lidt på afstand, begynder lysten til at prøve det en gang til at melde sig. Så måske prøver jeg igen til næste år, det kunne jo være sjovt at prøve i tørvejr!

14



Baghjulsnyt



VELKOMMEN TIL DETTE ÅRS

KLUBFEST

Lørdag d.25. september 2004 kl. 18.30-01.00
i Strib Forsamlingshus

Så slås dørene op for dette års klubfest i Baghjulet. Kom og vær med til at gøre det til en rigtig hyggelig aften – og tag endelig din partner med også selv om han/hun ikke er medlem hvis du tør!

MENU

Der bydes på en rigtig spændende buffet i år, hvis indhold svarer til næsten alt det hjertet kan begære. Der kan købes drikkevarer til en favorabel pris.

UNDERHOLDNING

I år har vi booket bandet "Klør 3" som vil spille under spisningen og i stedet for at svinge benene i sadlen, kan du senere svinge benene på dansegulvet til fede 50' hits mv. Der vil også komme festlige indslag som kan fomøje øregangen i mere eller mindre grad, som aftenen skrider frem. Selvfølgelig, som traditionen foreskriver, er der igen i år Amerikansk lotteri som trækker smilet frem hos de fleste og der vil være mange flotte præmier.

PRIS: Hele herligheden kan du få for 125,- kr. pr. person.

TILMELDING – SENEST DEN 17. SEPTEMBER

Brug tilmeldingskuponen i klubbladet. Du kan enten tilmelde til online på konto: reg.nr.: 0755 Kontonr.: 3222777002 (husk at oplyse navn) eller aflevere kuponen hos Pia Agersnap, Indre Ringvej nr. 129, Fredericia eller Lotte Bjerg Olesen, Strib Landevej 84, Strib **senest d. 17. september**.

Navn: _____ Antal pers. ialt: _____

Beløb vedlagt: _____ Kontant ☐ Check ☐

Glæd dig til en uforglemmelig aften
Eventudvalget



VätternRundan 2004

Af Søren Kjærås, Strib

Jeg har hvert år et mål med min forårstræning: 1. år var turen til Skagen, kunne man virkelig cykle 378 km på en dag? Det kunne jeg. I år, 2. år var det VätternRundan på 300 km den 18.-19. juni. Jeg havde hørt meget om løbet fra en tidligere arbejdskollega fra Motionscykelklubben Team Odder (ikke at forveksle med Odder Cykel Klub), der har det som sommertur hvert år, i år for 6. gang. Det lykkedes mig sammen med min svoger at komme med dem rundt. Hele vinteren havde jeg gået til spinning og var kommet tidligt i gang med søndagsturene. Senere havde jeg taget et 12 ugers program fra Politikens Cykelbog og tilpasset min træningsmuligheder, så jeg havde 2.500 km i benene. De var 21 mand, der i en hotelbus tog af sted torsdag aften, ankom fredag formiddag og fik en god parkeringsplads til både dem og os. Vi kørte fredag morgen kl. 8 og var der kl. 15.30. I alt var vi 23 mand, der cyklede af sted. Vores starttid var først kl. 01.26 lørdag morgen, næsten som Skagen, så der kunne soves nogle timer før starten. Vi sov i stationcaren på selvoppustelige madrasser. Men først skulle der hentes startnumre og kigges på informationer mm. Team Odder havde sørget for stort aftenbord med pasta mm. og ligeledes for stort aftenbord efter måltagning. Startbyen Motala på østsiden af søen var helt i cyklingens tegn til verdens



største motionscykelløb.

Selve løbet: 17.588 tilmeldte heraf ca. 6.900 førstegangskørere og 11 har deltaget i samtlige 38 løb.

Foruden Sverige så er der deltagere fra Tyskland, Danmark, Norge, Finland, Storbritannien, Schweiz, USA, Belgien, Åland, Holland, Italien, Østrig, Frankrig, Australien, Estland, Spanien, Island, Polen, Canada og Rusland. Der findes tilmeldte i alle aldre, men de fleste var mellem 30 og 55 år. Vi så en gl. damecykel med 15 års startlabels på samt radio i cykelkurven.

15.080 cyklister startede fra et gråt og regnfuldt Motala. Regnen fulgte siden med de 300 km rundt om søen og 13.450 tapre trætte, gennemblødte og kolde kom til målet i Motala. Det var



det største frafald nogensinde. Svenskerne mener: "Det var nok like vått på veien rundt som ute i Vättern i år!! Vi hadde regn fra Fagerhult til Motala så det ble kalde 14 mil på slutten." (1 mil = 10 km).

Team Odder er en blanding af grp. 2 og 3 folk. Vi havde trænet med dem 2 uger før på 165 km, så vi vidste at der var stor spredning. Sidste år havde de delt sig i 2 grp., men i år skulle det være samlet kørsel og alle 8 depoter skulle besøges.

Ved starten var der 6 startbåse til ca. 60 prs. Hver bås startede med 2 min. mellemrum og motorcykelmaster ud gennem byen. Da vi startede var det kulsort og regn. Ikke lige hvad vi havde ønsket. Det blev vedtaget at køre 25 km/t til det blev lyst. Efter 1 time den 1. punktering på en sikkerhedsnål fra numrene, som heldigvis blev den eneste punktering.

Da det lysnede blev hastigheden sat op til 28 km/t, men enkelte diskussioner om hastigheden var fremme. Modvinden til sidst gjorde at samlet hastighed blev 27,2 km/t. Depotene var som i DK en blanding af små og store. Logistiken med mad/drikke til 15.000 gjorde det flot. Alle steder var der varm!! blåbær-suppe, som blev hovednæringen samt gode boller og saltgurker. Derudover pasta, pølser etc. Med en grp. på 24 tog depotene nogen tid inden alle blev samlet igen, derfor den lange tur tid. (Der manglede en Ole Riis).

En af personlighederne fra Team Odder er kokken. Han både cyklede fint og sørgede for de 2* aftensmad. Men han kom i krise halvvejs pga. et slidt knæ og overvejede at udgå. Da vi nu var et ulige antal blev der plads til en yngre kvinde ved siden af ham og efter ½ time var han flyvende, så hun havde gjort under-

Anmeldelser

Af Søren Kjærås

Websiden: <http://www.cybercycling.dk> . Siden dækker Cykling for motionsryttere og selv skriver udgiveren: "CyberCycling.dk - webportal for motionsryttere.

CyberCycling.dk er udviklet og drevet på privat basis som fritidsbeskæftigelse for en i perioder aktiv motionscykelrytter.

CyberCycling.dk blev lanceret i august 2003 med det mål at skabe et sted på nettet, hvor udøvere af cykelsport på motionsniveau kan fordrivetiden mellem motionsløb og træningsture. Siden er endnu ret ny, og ideerne til den videre udvikling er mange. I første omgang vil jeg dog lade feedbacken fra de besøgende styre den fremtidige udvikling.

[Lars Hoffmann Christophersen](#)"



værker...

Det at cykle så langt i en stor gruppe med 2 min. mellem startene gjorde, at der var cyklister hele tiden, og at der lå flere store grupper. Vi havde aftalt, at vi ingen ville have mellem os pga. skift, styrt mm., men gerne bagefter, så enkelte gange måtte vi få andre folk til at forsvinde eller bede dem lægge sig bagest. Til tider var vi 100 i gruppen.

Mht. bakker på turen var de ikke stejle, men utroligt lange som 3* Båring. Selve turen om søen var meget flot, trods regn, mørke og blæst. Jeg havde forestillet mig en svensk midsommer med solen næsten oppe kl. 01.30, men sådan blev det ikke. Men det blev til cykling i birkelunde og flotte view over søen på skift. Regntøjet brugte vi heller ikke på de midterste 100 km!

Sidste år kom VätternRundan i medierne pga. den sørgelige ulykke, hvor 4 cyklister blev dræbt af en sovende bilist, der havde cyklet turen rundt. Trods en 6 timers regel om ikke at køre før 6 timer efter måltagning. Så i år var kontrollen skærpet og ruten omlagt de sidste 10 km. Selv da vi skulle bade 4 km væk, måtte vi cykle i regn frem- og tilbage.

Men alt i alt en utrolig spændende tur, som kun kan anbefales. Hvis jeg skal gøre det igen, skal det være i en 8-10 mands gruppe med 30 km/t med start kl. 03.00 og så 2 pauser. Her et plot af min tid. (Jeg havde selv skudt på 12 timer totalt, men pedaltiden alene blev på 11t 6 min.!, så vores pauser tog ca. 3 timer)

Se mere på www.cyklavaettem.com
Mht. tilmelding får man starttider efterhånden som tilmeldingerne kommer, startende med kl. 21. Så man kigger på websiden og ser om ens ønskestarttid er ved at nærme sig, så tilmelder man sig.

9793 SØREN KJÆRÅS, MIDDELFART Vätternrundan 2004

Depot	Resultat
Start	01:26
Jönköping	06:29
Hjo	09:04
Medevi	14:32
Mål	15:29





VINTER SPINNING

Kom til vinterspinning
i
Middelfart Motionscenter

Torsdage:
Kl. 19-20
for dem der vil træne hårdt

Kl. 20-21
for dem der vil træne mere
moderat

Pris: 700 kr.
for hele perioden
1/10 2004 til 1/4 2005.

Første gang
den 7/10 2004

Vel mødt!

Foto: Helle Stougård



COMPASS VINDUER & DØRE A/S

5 ÅRS
FABRIKS-
GARANTI

Compass Vinduer A/S tilbyder kvalitetsprodukter til særdeles fordelagtige priser. Alle produkter er udført i kernelærke- eller fyrretræ, malet 3 gange, monteret med indfarvet alu-drypnæse. Glasset er lavenergiglas med en U-værdi på 1,1. Alle udvendige beslag er varmgalvaniserede.

Specielfremstilling, mål, rundinger, buer m.v. efter ønske.

Compass Vinduer A/S bistår gerne med rådgivning, opmåling og montering.



Dannebrog, pebe



Dannebrog

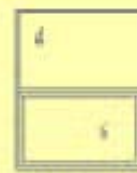


Specielprodukter

Fondelust



Sideløst



Fast karm/ to styret



Facadedøre



Terrassedøre



Kontakt Compass Vinduer A/S for yderligere information på tlf. 75 92 25 51 fax 75 92 25 18

ka@combyg.dk www.compassvinduer.dk



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

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



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Flügger farver

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

**NCH
EUROPE INC.**

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00

Dagli' Brugsen
SKÅSTRUP

Super Brugsen
EJBY

Albani

INTERSPORT
HC SPORT
FREDERICA
shops for winners



Månedens Profil

Navn: Liselotte Saxkjær Hausgaard

Stjernetegn: Vædder

Cykler i gruppe: 4

Jeg cykler på en: Lidt aldrende Bianchi, som jeg har købt brugt. Men jeg ææælsker den.

Min største cykeloplevelse: Var da jeg første gang kom på cyklen i år - 5-6 kg lettere og i væsentlig bedre form end sidste sæson.

Min største cykelnedtur: Var da jeg ca. 3 år gammel kørte ind i en bil som holdt stille. Det var første gang jeg var ude at cykle uden støttehjul, og det var traumatisk (selvom det foregik med ca. 5 km/t)

Mit hedeste mål: Jeg er i fiktisk en løber, der motionscykler lidt. Så mit hedeste sportslige mål er at løbe en ½ maraton inden jeg bliver 40 - om knæene tillader det. Hvad cyklingen angår, kæmper jeg med bakkerne - når jeg bliver bedre på dem, kan det være jeg kommer og hilser på i gruppe 3.

Jeg elsker når: Jeg er ude at cykle med Bruno og jeg rent fiktisk føler, at han ikke venter på mig.

Jeg hader når: Jeg er ude at cykle med Bruno og han taler til mig på vej op ad en stejl bakke - og helt urealistisk forventer at jeg har luff til at svare.

Jeg slapper bedst af når: Jeg lige har fået den nyeste Stephen King bog (jeg køber dem på engelsk i amazon.co.uk, så hurtigt som



muligt efter udgivelsen) og har god tid til at læse i den.

Månedens gode råd: Lad være med at udskyde livet til i morgen - og vælg dine kampe med omhu. Og vær god ved kassedamer.

24



Baghjulsnyt



Suppetur



Så er cykelsæsonen ved at gå på hæld, og traditionen tro byder klubben på en god gang suppe og lidt til halsen. Vi mødes til en god cykeltur

søndag den 12. september 2004

og slutter omkring kl. 12.00 i Vestre Skoles samlingsal.

Vel mødt til en rigtig god dag på cyklen.

Eventudvalget

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer

Nyt Syn
Spetzler Optik

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



Aktivitetskalender

Tøse-tur til Marselisrykkeløbet	Lørdag, den 28. august
Sæsonafslutning, Suppetur	Søndag, den 12. september
Klubfest	Lørdag, den 25. september
MTB tur til Silkeborg	Lørdag, den 19. september
Første klubaften i Østergade	Onsdag, den 6. oktober
Vinterspinning starter.....	Torsdag, den 7. oktober
Generalforsamling.....	Mandag, den 15. november

MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

- benyt evt. vor P-plads og indgang fra Havnegade!

Åbningsklider: Man.-tors. til kl. 17.30. Fre. til kl. 18.00. Hver lør. til kl. 13.00





Tak for en ny cykeloplevelse i Danmark

Middelfart. Lørdag den 5. juni.

Kl. er 7.30. Det er en helt speciel stemning der hersker i målområdet. En hel anden- og på en måde mere afslappet atmosfære, sammenlignet med starten på eksempelvis et 100 km. motionscykelløb. Det er forventning og usikkerhed der er fremherskende: Hvordan skal jeg spise og drikke - hvornår og hvor meget? Skal jeg hvile? Skal jeg ligefrem sove? Hvordan reagerer min krop? Kommer det til at gøre så ondt, at jeg må stoppe? Natkørsel!? Påklædning? Netop alle disse ukendte momenter, var afgørende for at jeg straks meldte mig til løbet, da jeg læste om det i "Cykelmotion".

Fantastisk cykelvejr!

Baghjulet havde lavet nogle meget fine ruter, og sørget for et fantastisk cykelvejr! Turen rundt på Fyn startede, før nogen af os, som vi plejer når vi kører de traditionelle motionsløb. Med hovedet under armen, nåede vi det første depot med et snit i nærheden af 35 km/t! Da var der godt 22 timer tilbage! Så vi delte os i mindre grupper og satte et tempo der var mere langtidsholdbart! Depotene var i øvrigt velforsynede med mad og drikke og ideen med at få blodsukkeret målt var et fint tiltag. Vi mødte søde og hjælpsomme folk på både kontrolposter, depoter og i målområdet - hele døgnet. (En



Jan Krarup på Assenslandevejen i solnedgangens skær, forrest i lys vest.

Foto Gert L. Jørgensen



særlig tak til hende der tog sig af min "as fælteksem")!

Natruten!

O skræk og rædsel! Med en lille diodelygte foran, i kombination med totalt mørke, 1 meter bred cykelsti og blændende biler, var vi nogle stykker der havde behov for en cyklende førerhund! Vi stod af, og kiggede misundeligt på de lyskaster vore venner - der havde nærlæst

løbsorienteringen - havde medbragt. Op-lyst natrute til næste år - tak!

Tak!

Tak til Baghjulets folk for et fantastisk initiativ og et vel gennemført arrangement og fordi I gav os muligheden for at få denne cykeloplevelse til Danmark. Vi ses i 2005.

Jan Krarup, Brabrand
Start nr. 7



En stor tak til sponsorer og medhjælpere ved Melfar 24-Hour Cycling Challenge 2004.

På gensyn den 4./5. juni 2005

Løbsledelsen



Tegning Per Albin Pedersen



Mors dag, eller

Jeg glæder mig hvert år! Den 2. søndag i maj måned. Mors dag. Besøge mor med en buket blomster til formiddagskaffen. Nyde kaffen over en snak om vind, vejr, sommerferie og om hvor meget hendes barnebarn er vokset siden sidst.

Nej, vel? Den 2. søndag i maj arrangeres Grejsdalsløbet i Vejle nemlig. Min 3. cykelsæson skal åbnes på samme måde som de foregående 2 år, nemlig med en svedetur i bakkeme omkring Vejle. Grejsdalsløbet har efter min mening alt det et motionscykelløb skal have, et udfordrende terræn, en perfekt afmærket rute, ruter for enhver smag/form, hjemmeside med relevante/nødvendige oplysninger, gode depoter, et velfungerende start- og målområde og ikke at forglemme perfekt vejr, i hvert fald de se-

neste 3 år.

Før du melder dig til kan du på løbets hjemmeside finde en beskrivelse af hver enkelt rute, 30, 85, 130, 167 og 200 km er ruterne på. Ruteme er beskrevet med løbsprofil, depotoversigt og en liste over alle nævneværdige stigninger på de enkelte ruter, stigninger som også er afmærket ude på ruten. Som en lille fiks detalje er der ved Grejsdalsløbets skrappeste stigning, Askebjerg på 14 % efter 65 km, placeret en fotograf som tager et close-up billede af hver deltager. Efter målpassage kan du på en storskærm få vist dit billede og evt. købe dette. Billedet kan du så stå og nyde samtidig med at du spiser en sandwich og drikker en brik æblejuice som du modtager ved aflevering af startnummeret. 15 min. efter du er kommet i mål kan du afhente diplom.

På løbets hjemmeside er der ligeledes mulighed for at udskrive diplom efter løbet. Du kan vælge at udskrive diplom med billedet fra Askebjerg, ganske vist i miniformat, men godt ser det ud. Løbet lugter også lidt af forårsklassiker, der er nemlig et stykke med 50 meter paveé på ruten og hvis du kører 200 km skal du køre ca. 1 km på grusvej, efter 195 km. Min egen deltagelse i årets udgave måtte reduceres fra sidste års 200





til 85 km, grundet manglende trænings-
km og efter at være blevet sat 2 torsdag
aftener i træk før Båringvig, OK OK,
ikke flere dumme undskyldninger. Op-
levelsen var dog helt i top, godt vejr,
gode bakker og et velorganiseret løb
som tidligere nævnt, og mange ryttere at
følges med.

Check www.grejsdalsloebet.dk for mere
information.

PS. Min søster klarede mors dags gaven
...IGEN.

Kristian Rud



Middelfart

- en fagforening med
hjerter og fornuft

BION Pulsur – En sikker træningspartner!

Til cykling, spinning, løb m.m.

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

Model BN 150

10 Features: Vejl. udsalg 450,00 DKK

Pris til Baghjulet's medlemmer: **350,00 DKK**

Er fuld på højde med Polar A1(499,00)



Model BN 250

17 Features: Vejl. udsalg 675,00 DKK

Pris til Baghjulet's medlemmer: **600,00 DKK**

Er fuld på højde med Polar A3 (749,00)

Model BN 350 – Value for money

20 Features: Vejl. udsalg 800,00 DKK

Pris til Baghjulet's medlemmer: **700,00 DKK**

Har flere funktioner end Polar A5 (899,00)

Kontakt: Jesper Nyborg i gruppe 2 eller send en E-mail til: TMT@biofreeze.dk eller
Ring på tlf: **6440 0160** Check BION Ure og funktioner på: www.biofreeze.dk



En anderledes Grundlovsdag

**En hjerterpatients bekendelser omkring deltagelse i
Danmarks første 24 timers event på landevej.**

Min ven Henrik og jeg havde allerede tidligt på året 2004, da offentliggørelsen omkring 24 HOUR Challenge blev kendt, talt om at det kunne være et mål for sæsonen og som tiden gik, ... mere og mere spændende lød udfordringen. Men hvad med træningen? Og med en galoperende tids tærskel, syntes jeg det så mere og mere vanskelig ud med hensyn til at være optimeret til opgaven. Så snakken forstummede for en stund, indtil ca. 14 dage før løbet, hvor vi traf beslutningen omkring at deltage, dog med den forudsætning at jeg ville se en pålidelig vejrudsigt for dagen, inden. Og hvorfor så egentlig det når Kaj står for vejret og arrangementet?

Med en lovende vejrudsigt for dagen tilmeldte vi os på nettet og aftalte at køre over og betale fredag aften.

Tak skæbne for et vejr det var omkring kl. 18.00. Regnen stod ned i tove samt i dig med at det haglede, ... hvilken optakt, ... så humøret kunne næsten ikke føles bedre lørdag morgen da Henrik og jeg, med vores oppakning begav os af sted på cykel mod Middelfart.

Det var perfekt cykel vejr og da vi jo alligevel ikke havde noget presserende at give os til, stak vi ud på en tur Fyn rundt. Det blev en rigtig fin tur med gode depoter, søde mennesker og alt hvad dertil hører. Fyn er jo utrolig smuk i

solskin. Vi blev hurtigt en gruppe på, hvis jeg husker rigtig 11 personer som holdt sammen til vi nåede Nyborg, hvorefter gruppen skrumpede til 7, som så holdt sammen til vi ramte Båring bakke.

Den (sammen med mit ondt i ryggen) satte mig, men med Henriks "venten" ankom vi til Middelfart ca. 6 min. efter de andre.

Og hvad sker der så her? Jo, da vi ankom til mål området, bliver vi budt velkommen hjem fra den lange tur, af en masse glade mennesker, og da vi bliver skannet ind, dukker der pludselig et billede af en selv op på skærmen med nøjagtig angivelse af antal kørte km.

(det viser sig senere ved selvsyn at der også står en skærm i klubhuset) ... sig mig hvad er det lige de har gang i her?

Hvad mig selv (sagde hunden) angår, så var det med til at skubbe til den selvoptagethed der herskede hos mig under hele løbet, ... et virkelig fint tiltag.

Grundet mit ondt i ryggen, var jeg godt nok lige klar til at udfylde en sygemelding. Men en hurtig beslutning resulterede i, at jeg lånte en madras i kælderen, hvor jeg sov i "en time" imens Henrik ræsede en tur på aften ruten. Da han ramte mål området var jeg klar igen, hvor efter vi drog ud på vores små togter.



Et motionsløb plejer jo at være ovre når vi når mål, men ikke dette her. Her er der efter den lange tur, lige så mange små løb du orker, kun kræfterne og de 24 timer bestemmer hvor langt dit løb er.

En besnærende tanke, fordi du med din egen træningstilstand og stædighed selv bestemmer hvornår du overgiver dig. Ganske enkelt en speciel fornemmelse, det med at ”vi tager sku lige en omgang til”, så ind og få lidt kaffe, cola, kakao og suppe ikke at forglemme, ... UHA den smagte godt, næsten lige som vores mor ville have lavet den. Måske kunne den godt have tålt lidt pasta skruer eller lign. Men stor ros til kokken / hønen.

Ud på de sene aften timer eller først på natten, lige inden vi skulle ud på et lille tog, var den gal igen. Jeg frøs så det baskede, så jeg fik stukket en sovepose i hænde og beordret ned i kælderen. Makker nappede lige en omgang på natruten, mens jeg lå og fes den af og da han så kom tilbage var jeg klar igen. Sådan forløb natten, lidt drikke og en smut til Nr. Åby og vende, lidt drikke og ...

For øvrigt var der et sted ude på natruten, hvor der i lang tid herskede lidt op-højet TOUR stemning hver gang de så skyggen af en cykellygte, ... STOR tak for det.



Tidligt - meget tidligt! - søndag morgen. Endnu et smut til Nr. Åby.

Foto: Gert L. Jørgensen



En anden sjov lille episode udspandt sig sidst på aftenen / først på natten. Vi var lige ved at gøre klar til en lille tur til (ja du har vel gættet det) Nr. Åby, da en ung mand kom hen til os og spurgte os "hvad får jer til at gøre dette?". Det er sjovt at prøve grænser af og så har vi ikke andet for lige nu, (man har vel stil, selv om man er godt brugt) var svaret, hvorefter vi stak af, for lidt senere at blive passet op af en bil da vi var nået et godt stykke mod ud vendepunktet. Der blev konverseret lidt og taget nogle billeder, hvorefter de forsvandt og jeg tænkte ikke mere over det indtil vi under morgenmaden søndag blev kontaktet igen, ... historien skulle jo afsluttes. Billede og omtale i de forskellige aviser de efterfølgende dage er summen heraf. Min konklusion omkring løbet er:



Foto: Martin Kristoffersen

Ophøjet tour-stemning langs nat ruten.

Fin afmærkning på ruterne, dog vil lidt større skrift næste år ikke være nogen hindring for en vel gennemført tur. Og hvis så græsset ved cykelstien mod kørebanen på natruten bliver slået og at der som rygtet lyder, bliver lavet en hvid streg på midten af cykelstien, så er vi vel godt hjulpet mod de tumper i bil der ikke kan finde ud af at blænde ned for det lange lys.

Mine betæneligheder omkring min egen deltagelse i løbet var egentlig, at hvad nu kl. sort nat søndag morgen, ... kommer jeg så ikke til at savne min seng? Men det skete heldigvis ikke. Lysten til at cykle forsvandt først ved 7 tiden søndag morgen, dog ikke mere end at vi selvfølgelig cyklede helt hjem efter morgen maden, for der var alligevel for lang tid til formiddagstræningen og så var der jo også lige det med op-pakningen.

Årsagen til ondt i ryggen er fundet og rettet – sadlen er blevet flyttet.

Man kunne formode, at der søndag morgen blev råbt "ALDRIG MERE. Det her var tredje gang, første, sidste og eneste gang". Men ikke herfra, da skal det nærmere lyde "ØV, ET HELT ÅR TIL".

Det er ganske enkelt en kanon oplevelse at gennemføre et sådan løb. For mig var det meget svært at få armene ned.

Selv om at Henrik og jeg aftalte at følges ad døgnet igennem, (hvilket lykkedes til fulde undtaget de gange jeg brækkede ned) kørte vi ikke mod hinanden men mod os selv, og det gør løbet til noget ganske særligt. Hvis du efter at



have læst dette skulle have fået lyst til at deltage i 2005, så find dig en makker og aftal at i følges ad hele vejen. Så kan I støtte hinanden når kriserne kommer. For de kommer! Det er simpelthen guld værd. Stort tak til Henrik.

Meget kan og vil for mig være anderledes næste år og selv om jeg ikke ved hvad fremtiden bringer så er det mit helt klare mål at deltage.

Så kære cykel kammerater, slut op omkring arrangementet og giv jer selv en på opleveren. I lærer jer selv at kende på en helt ny måde, for husk "man kan hvad man vil" og hvis man vil det stærkt nok, bliver oplevelsen også derefter. For mig en oplevelse for livet.

Ps:

Efter lidt soven til middag og en god nats søvn tog jeg frisk, dog lidt stiv i benene på arbejde mandag morgen og havde det fint indtil tirsdag formiddag kl. 11.45. Da fik jeg ondt i halsen, hosten og hakken som aldrig før. Vel sagtens kroppens "TAK FOR SIDST" en tilstand der spørger lidt endnu, og som blev lettere genopfrisket her 3 uger efter på vores tur Lillebælt Rundt, hvor afslutningen søndag fra Sønderborg og hjem stort set foregik i regn / snuske-



vejr. Men vi seje har det jo sådan med regnvejr, at hvad gør det, bare man er i godt selskab. For øvrigt en rigtig fin tur som varmt kan anbefales.

Pps:

Et STORT TAK og DYB RESPEKT / BEUNDRING til "ALLE" de mennesker der har stablet dette arrangement på benene, det er ganske enkelt imponerende. Ligeledes tak til alle gutterne/gutinderne jeg fulgtes med på de forskellige ruter. Med håb om en ny oplevelse næste år, slut for nu.

Niels O.

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



SEJE TØSER PÅ TUR

Af Tine Johansen

Fredag den 4. juni var vi en gruppe "tøser" der drog af sted mod "djævelen" for at deltage i årets udgave af Tøserunden.

Turen startede godt selvom vejret ikke just var med os (jo tættere vi kom på Køge, jo mere regnede det – ja, til tider stod det praktisk talt ned i stænger), men der var hyggeligt i bussen og der var nogle dygtige "tøser" der havde sørget for, at der var rigeligt med hjemmebag og det hygger jo altid.

Da vi ankom til vandrehjemmet var spændingen stor. Sidste år blev vi nemlig henvist til at sove på gulvet i en stor fælles sal, da vandrehjemmet havde fejltolket vores oplysninger og havde boo-

ket vores værelser en dag for sent. Til alt held fik vi i år nogle fine værelser, og efter en hurtig aflæsning af tasker gik turen til spisestuen, hvor vi fik et rigtigt cykelrytter måltid, nemlig pastasalat med tun og skinke, dertil hjemmebagt brød. Tja, bare for ikke at virke alt for seriøse skyllede vi det ned med et enkelt glas rødvin - det kan vel ikke skade, vel? Efter måltidet var alle trætte og drog til køjs, alle med lidt bekymrede blikke mod himlen - den var stadig noget faretruende grå/sort.



Af banen: Her kommer dem med 2 dunke på cyklen!

Foto: Per Allan Pedersen



Lørdag den 5.juni

Vækkeuret bimlede og man måtte kæmpe med at få øjenlågene til at virke, men efter lidt kamp kunne vi slå øjnene op og konstatere, at gårsdagens grå/sorte skyer var erstattet af den fineste lyse morgendis. Solen skulle nok bryde frem og vind var der næsten ikke noget tilbage af. Som Vibeke glad bemærkede:

"Det her er medvind fra skiftende retninger!!"

Da vi ankom til Køge havn var der allerede pakket med "tøser", men det skal der jo nok være når der næsten er tilmeldt 7000 af dem. Vi fandt vores startboks og snart var vi af sted. Vi blev hurtigt delt i grupper alt efter hvor stærkt vi kørte, og stærkt gik det! Jeg selv kørte ca. 3 km mere i timen end jeg plejer at gøre. Det medførte også, at vi hele tiden overhalede en masse andre. Til tider syntes det at forvirre de andre "tøser" en smule - især når vi gav tegn til hinanden. På et tidspunkt blev der råbt: "Se op!", hvilket resulterede i, at en medcyklist kiggede op mod himlen og spurgte: "Hvad skal vi se?". Det grinede vi en del af. Vi fra Baghjulet ved jo godt, at den kommando ikke har noget som helst med himlen at gøre.

Vi blev da også på et tidspunkt opmærksomme på, hvad det var der gjorde, at vi kunne køre så stærkt. Da vi passerede en gruppe damer, overhørte vi nemlig denne samtale:

Dame 1: "Pas på! Nu kommer der nogle af dem der kører stærkt og skal forbi". Efter at have kastet et hurtigt blik på vores cykler, siger dame 2: "Øv alt-

så! Det er også dem med to dunke på cyklerne, de kører altså bare for stærkt!" Konklusion: Farten har noget med antallet af dunke på cyklen at gøre. Jeg overvejer, hvor jeg kan sætte en tredje dunk, for så må jeg jo kunne skifte til en endnu hurtigere gruppe! Efter at vi havde fået alle i mål i god behold, og alle havde fået lidt at spise og drikke (grill pølser og koldt fadøl glider fint ned efter 112 km.), gik turen atter mod Middelfart. Turen forløb stille og fredeligt, kun afbrudt af lidt tunge åndedrag i ny og næ.

Alle vi "Baghjuls tøser" kom i mål med nogle super tider (synes vi selv), og jeg tror at de fleste af os er klar til at gøre det igen til næste år. En stor tak skal lyde til alle de tøser, der var med til at arrangere den netur og tak til klubben for at yde os så flot et økonomisk tilskud.



Foto: Per Allan Pedersen

Der er intet som grill pølser og fadøl efter 112 km.



Lillebælt Rundt den 24. & 25. Juni 2004

Af Peter Bull

Først vil jeg sige tusind tak for en fantastisk god tur til alle deltagere, aldrig har jeg været med på en cykeltur hvor der er blevet snakket lige så meget som der er blevet trampet i pedalerne.

Lørdag d. 24. juni. 2004

Vi startede fra P pladsen ved den Gl. Lillebæltsbro kl 08.00 lørdag morgen. Bent Skogemand stod klar med forsyning og følgevogn, så vi kunne få vores tasker med ski f-tetøj fragtet til Sønderborg. Vores turleder og arrangør Børge Iversen stod klar med første dags rute 170 km. fra Lillebælt til Sønderborg vandrehjem. Turen gik via

østersøruten (de små blå firkantede skilte med en lille hvid cykel på!). Vejret: overskyet 15°C og frisk til hård vind fra vest! Alle var i godt humør fra starten og som skrevet, gik snakken så man jo blev helt forpustet, ja altså af at snakke! Vi kørte fra Lillebælt til Skamlingsbanken hvor Bent (den knag!) stod på toppen af Skamlingsbanken, klar med Dannebrog, morgen kaffe og frisk smurte rundstykker. Vi spiste dem udsøgte morgen buffet med velbehag. Fra Skamlingsbanken gik turen videre sydover via små veje, måske for små en enkelt gang da vores så udmærkede turleder, Børge, lige overså der hvor vi skulle dreje, men



Ellen, Inger og Lis nyder Bent's medbragte rundstykker på Skamlingsbanken.

Foto: Helle Stougård



så kom vi til et meget yndigt sted ud til Lil-
lebælt.

Lidt syd for Haderslev fandt vi igen Bent.
Børges kone havde været tidlig oppe den
morgen før at tilberede vores frokost som
bestod af en meget delikat pastasalat med
tilhørende flûtes. Da vi havde indtaget vores
frokost og der var tanket frisk energi på
kroppen, tittede solen frem, men vinden var
der stadig! Herfra sagde vi farvel til Bent
som skulle til grænsen og proviantere forsy-
ninger til resten af turen (aftenen).

Stadig med hård vind fra vest trampede vi
videre til Åbenrå, her med en kort pause ved
Q8 tanken. Herfra videre med retning mod
Als, ja mine knæ var efterhånden blevet lidt
ømme så det var rart med lidt rygvind. Hov
- pludselig i det fjerne ser jeg en rastepads.
Hvem står der? Det gør Bent med friske
forsyninger fra grænselandet! Så var det kun
en forudsag at køre de sidste 20 km til vand-
drehjemmet i Sønderborg. Vandrehjemmet
dannede base for vores lille cykelhold den
lørdag aften, for næste dag gik turen natu-
rligvis videre hjem til Middelfart.

170 km var overstået. Ingen defekte cykler
og kun en enkelt skade! Efter et tiltrængt
bad, stod lørdag aften på dejlig aftensmad
og hyggeligt samvær. EM-fodbold-feberen
var over os og alle fodbold entusiastene
skulle helt sikkert se fodbold i tv, jeg selv
inklusive, men ak og ve, vi var flere der måtte
bukke under for trætheden, ja nogle måtte
allerede opgive inden første halvleg var
slut!

Søndag d. 25. Juni. 2004

Søndag morgen, jeg var noget øm i knæene!
Efter indtagelse af et solidt morgenmåltid,
gjorde vi alle klar til hjemturen som gik fra
Sønderborg til Fynshav på Als, derfra med
færgen til Bøjden, herefter til Middelfart via

Assens.

Denne søndag morgen, er det jeg finder ud af
at det er godt Grethe (vores gode vinter gym-
nastik lærer) ikke er blevet metrolog! For lige
inden jeg skulle til at lægge min taske i Bent's
trailer spurgte jeg lige nogle af de morgenfri-
ske piger der stod ved siden af mig "bliver det
mon regn i dag?". "NEJ det gør det ikke!!!"
sagde Grethe, så jeg tog min regnfrakke og
pakkede den pænt ned sammen med de andre
ting i Bent's trailer.

Vi havde kun kørt i 5 min. da de første regn-
dråber dryppede ned over os, ja ind imellem
stod det lige frem ned i stænger. Vi forlod
Sønderborg kl. ca. 08.30, vi skulle nå færgen
ved Fynshav. Turen dertil gik smertefrit og vi



Foto Helle Stougård

Hmmmm—fru Iwersens Pastasalat,
direkte fra bagagerummet. Guf!



Vi er kørt forkert—men det tages med højt humør.

Foto: Kaj Stougård

fik en times hvil på overfarten.
Vinden havde lagt sig i forhold til dagen før
men nu da vi var nået til Bøjden på Fyns

land, så var vinden blevet afløst af et rimelig
kraftigt regnvejr. Det var meget ærgerligt,
for det tog noget af føromjelsen af turen men



Skribenten Peter Bull

Foto Kaj Stougård



hjem skulle vi. Vi nåede Assens i sjask øsende regnvejr, så godt våde indtog vi Havne Grillen hvor der blev indtaget svære mængder "Junk food", men det gjorde rigtig godt, for vi var våde og kolde indtil skindet. Aldrig har jeg da frosset så meget på min cykel. Tændeme klaprede ligefrem i munden på mig! Regnen stilnede noget af efterhånden som vi nåede frem til Middelfart, vi

nåede Middelfart efter ca. 100 km (Godt der ikke var længere). Bent stod klar ved Skrilinge købmanden med vores tasker, så var der kun tilbage og sige farvel og tak for en rigtig god tur!

Hvis vi kan få Børge overtalt til igen næste år at arrangere Lillebælt Rundt, så kan jeg kun anbefale turen til andre!

SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN



SuperBrugsen Strib



Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 54 61

Fredericia Plæneklipperservice
7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66
Åbningstider: Man.-tors. kl. 7-17
Fre. kl. 7-15 · Lør. kl. 9-12

Fyens Stiftstidende

40



Baghjulsnyt





MTB-TUR Til Silkeborg

Søndag d. 19/9 –04 går MTB-turen til området syd for Silkeborg.

[Bruno Hausgaard](#) vil atter være turleder

Ruten, som vil være 5-6 timer, er en blanding af asfalt, grusvej, stier og singletracks. **Vi mødes** på pladsen v. Gl. Lillebæltsbro **kl.8.00**. Herfra er der fælles transport i biler.

For at koordinere kørslen er det nødvendigt med **tilmelding** som kan ske til

[Per Mayntzhusen](#) Tlf. 64 41 63 80 - **Senest 16/9**

Meddel venligst om du kan køre, eller om du har brug for transport.

Udgifter til transport forventes at kunne holdes på **max. 40 kr.** afhængigt af hvor mange vi bliver til hver bil. Vi forventer at være hjemme ca. kl. 16.00.

Medbring madpakke og rent tøj til hjemturen.

Med venlig hilsen

MTB-Udvalget



Fra en tidligere MTB tur: Hærvejen 2003.

Foto: Kaj Stougård



Verden er fuld af originaler

... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK 1/8

ALT I KOPI & PRINT

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

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



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

Cykel Service

VENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA



v/VINNIE OG KAI JENSEN



Porto

Motionscykelklubben Baghjulet
v/Niels Storm Hansen
Toppen 8, Strib
5500 Middelfart

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

- ☐ have tilsendt materiale om klubben
- ☐ kontaktes på telefon
- ☐ være medlem af klubben

Navn:

Fødselsdag og -år:

Adresse:

Postnr: By:

Telefon: Evt. e-mail:



Kortet lever længere...

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

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

Middelfart
Strib
Fredericia
Veje
Kolding
Uldum
Ødsted
Hedensted
Vinding

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

Gi' din motion Baghjul!