

Baghjulsneyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 14. årgang · August 2006

Motionscykelklubben
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv.havende.: Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: hellest@baghjulet.dk
Niels Storm Hansen tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk
Leo Jensen, tlf. 64417336, e-mail: leo@baghjulet.dk
Liselotte Hausgaard tlf. 75945949, e-mail: hausgaard@mail.dk

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest den 3. i udgivelsesmåneden.

Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Søren Kjærås (telefon og mail: se bestyrelsen side 6)

Forsiden viser en stribe Baghjule på den førstetur første dag i Toscana i maj.

Fotograf: Keld Andersen



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



Sommer

Det kan være svært at holde begejstringen nede ovenpå den sommer. Der har stort set ikke været trænings-ture – set over hele sommeren – som er foregået i dårligt vejr. Det super gode vejr har også smittet af på antallet af fremmødte til træningen. Der er blevet kørt i alle grupper, og til tider har grupperne også været svulmet op til nogle størrelse, som har været lige på kanten til endnu en opdeling.

Men skønt at opleve sådan en sommer, og cykling er nu engang sjovest, når det kan foregå i den kortærmede.

Jeg er overbevist om, at det har været en rigtig god sommersæson for mange af klubbens medlemmer. Deltagerantallet til klubbens mange aktiviteter har også været meget flot. Efterfølgende har mange af os andre måtte nøjes med at høre om den perfekte klubtur til Toscana. De mange gode beretninger fra turen vidner om en klubtur, som kun kan betegnes som en særdeles stor succes, både mht. gode oplevelser, cykelterrænet, naturen og et godt socialt klima. Det glæder mig, at alle fik en super god tur i et fantastisk godt cykelområde. Juni måneds meget store anlagte arrangement – Melfar 24 Hour Cycling Challenge – fik en meget flot afvikling.



Deltagerrekord og et arrangement, hvor der er tænkt på mange detaljer, og alt dette får givet rytterne til at fornemme, at her er der overskud til det hele.

Senest har mange været i Hamborg, som deltagere i motionscykelløbet Vattenfall Cyclassics. Et løb, hvor alle vist har mulighed for at sætte ny personlig rekord målt på gennemsnitshastigheden. Rammeme om løbet i Hamborg er helt perfekte, og de laver et godt løb i Hamborg, hvor der er aktiviteter hele weekenden, og hvor vi fra Baghjulet også kombinerer dette med en god gang hygge. Tak til alle for en dejlig tur.

**God efterårssæson til alle.
Jan**



INDHOLD

Formandens side.....	3
Aktivitetskalenderen.....	5
Vintercup 2006-2007.....	5
Bestyrelsen.....	6
Et ægteskab - nu med cykel.....	7
Tøserunden.....	11
MTB-aktiviteter i efteråret.....	12
Spot på et medlem.....	13
Vattenfåll Cyclassics.....	16
Toscana maj 2006.....	20
Grejsdalsløbet 200 km.....	28
Melfar 24: Besøg fra USA.....	31
Stafetten: Man kører da to på cykel.....	36
Niels Storms beretning fra Melfar 24.....	38
Baghjulets spinninghold 2006-2007.....	40
Enkelstart i Røjle.....	41
Den første - og min første Lady Tour.....	42
De gule sider - Ruteplanlægning for cyklister.....	44

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



Spetzler Optik

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

Melfar Posten

Aktivitetskalender

MTB-tur til Munkebjerg.....	23. september
Sæsonafslutning landevej, suppetur.....	24. september
Vintercup prøveløb.....	8. oktober
Evaluering af prøveløb, gennemgang af regler, gode råd..	9. oktober
Fælles tur til MTB-løb i Blåbjerg, Invita MTB Race.....	22. oktober
1. afdeling Vintercup, MCK Baghjulet.....	5. november
Fælles tur til MTB-løb i Svanninge Bakker.....	18. november
2. afdeling Vintercup, Multimotion Assens.....	3. december
Den traditionelle Jule MTB-tur.....	16. december
3. afdeling Vintercup, Billund Cykelmotion.....	7. januar
4. afdeling Vintercup, Danfoss CK.....	4. februar
5. afdeling Vintercup, Cykelmotion Sønderborg	4. marts

Vintercup:

Termineme for den kommende sæson kan ses i aktivitetskalenderen herover.

Nærmere informationer kommer på hjemmesiden!

Pva. Vintercupudvalget

Bruno



Nu klipper du altså rigtigt, Kenneth !

**BAGHJULETS BESTYRELSE 2006****Formand**

Jan Rasmussen
Fasanvej 38
5500 Middelfart
tlf. 64 41 11 75
jan.2.rasmussen@skat.dk

**Næstformand**

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

**Kasserer**

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 98
inger.alexander@vip.cybercity.dk

**Sekretær**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Bjarne Beck
Møllebo Allé 9
7000 Fredericia
tlf. 75 94 03 69
b.beck@get2net.dk

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Jarle Eriksen
Anchersvej 95
7000 Fredericia
tlf. 75 91 21 51
jarle.eriksen@tdcadsl.dk

**Suppleant**

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



Et ægteskab - nu med racercykel

Af Jan og Nanna Krarup

Vores "cykelægteskab" som startede for ca. 4 år siden (altså med cykel!) har fra første dag været, at Nanna har lagt først fra land, og så er Jan kommet halsende bagefter! Vi har begge tidligere dyrket sport på eliteplan, og har altid haft sport og motion højt prioriteret i vores daglige liv. Cykellivet startede nogenlunde sådan her – og altid med Nanna som initiativtager:

cykelferie i Alsace (med saddeltasker)
køb af discounttracer
Marselisløbet
Århus-København
køb af "rigtig" racer
Vättern Rundt
sidste løb: Århus – København

OPTAKTEN.....

Men – så skete det endelig! Jan kom først med tilmelding til Melfar 24 Hour Cycling Challenge efter at have læst om løbet i "Cykelmotion" i 2004. Årsagen til at Nanna ville med i 2006 var at Jan's begejstring for det grænseoverskridende i udfordringen var for meget for Nanna at **høre** om (sådan er hun nemlig).

TRÆNINGEN.....

Så vi trænede i første omgang - i vinterperioden – hardcore spinning op til et 24 timers Spinning Event i Farum i februar. Tre om cyklen – 8 timer til hver – så var grundformen ligesom på



plads! På grund af det dårlige forårsvejr var det først på La Santa i april, at vi kom rigtig i gang med udendørs-træningen, men det hjalp på målet om at nå 2.000 km. inden den 3. juni. Men vi kunne registrere, at op til 10 spinningtimer om ugen havde fået hvilepuls ned hvor den skulle være.

LØBET.....(Nanna)

Dagen startede som altid for mig frygteligt nervøst! Jan sagde at intet teknisk kunne gå galt, men jeg travede alligevel rundt med influenzalignende symptomer og konstant tissetrang! Vejret skulle blive "overskyet men tørt". Da vi forlod vores hus i Brabrand øsregnede det! Vi kom til Middelfart, Jan gjorde cykleme klar, og jeg gik frem og tilbage til/fra toilettet! Endelig blev kl. 10.00. 149 ryttere, heriblandt 12 piger blev sendt af sted. Den ene af pigerne – Helle Stougaard – havde rekorden på 391 km. som jeg havde som mål at slå.

Vi startede med den lange rute. Jeg lå i en stor gruppe og fik den værste ner-



vøsitet væk. Efter 10 km havde jeg et dårligt gearskifte og kæden røg af! Jeg fik den hurtigt på igen og indhentede gruppen: **Hov – jeg har da vist gode ben i dag!** Efter 60 km-depotet besluttede jeg mig for at køre resten af løbet i mit helt eget tempo. Så de næste 376 km kørte jeg mere eller mindre alene. ”Der blæste en vældig wind den daw” – og de sidste 13 km på mellemruten var dræbende – så efter 3 ture kunne jeg psykisk ikke klare flere. Jeg holdt min første lange pause, spiste varm mad og skiftede til ”nat-tøj”. Kl. 21.00 gik det løs igen med ny energi. 14 gange natruten – en smuk tur i de lyse timer og stærkt motiverende i de mørke, fordi man hele tiden mødte ryttere – hilste og hej hej. Jan og jeg gav hinanden ”go for it” hver gang vi krydsede hinanden. En enkelt gang tog jeg ham i at køre venstre om i rundkørslen. Han ved at jeg ikke vil have det!!

Efter 3 gange slutruten var de 24 ti-

mer opbrugt. Jeg havde siddet 21 timer og 21 min. i sadlen og var rigtig godt tilfreds med min indsats. Jeg havde nået mit mål (uden at vide det) at slå Helle’s 391 km fra 2004.

Menskal jeg nu gå efter Lene’s nye rekord til næste år – eller nyde foråret i haven?

LØBET.....(Jan)

Det var tredje gang jeg var med, og efter 429 og 532 km var ambitionsniveauet at nå, de for mig, magiske 600 km. Jeg havde udfyldt et af Leo’s tidsskemaer, som jeg havde klistret på undersiden af frempinden (så ingen kunne se den)! Jeg havde to sider på papiret: med to starturter og med én. Efter at have kørt rute 1 første gang, med mudder, smat, sand, vand og sten på vejene, var jeg bange for at punktering(er) kunne slå hul i min plan. Så jeg valgte at gå i gang med 6 x mellemruten. Og hvilken svir! De første 10 km så jeg computeren ligge sig



Fotos: Gert
Lykke Jensen



Jan og Nanna i modvind og op ad bakke på mellemruten ved Udby.
Parløb ? Ikke helt, Jan er her godt en omgang foran på mellemruten



Jan kører ind til scanning efter rute 1. Bemærk Jans 'stealth'-beklædning. Ingen bemærker en sort rytter. Heller ikke når han springer over sine føringer...

konstant på ca. "40", solen skinnede og 600 km lampen blinkede lystigt forude! Så kom 90 graders svinget mod Nr. Åby – markant sidevind – men – så kom 90 graders svinget med 13 km. til Middelfart. Så stod cyklen stille. Helt stille! Beslutningen om de 6 x mellemrute burde have været sendt i udvalg! Min snithastighed dalede langsomt men konstant til et niveau, hvor 600 km. målet fortonede sig i aftenstømen! Indtil dette tidspunkt havde jeg ikke set Nanna. Men jeg fik hilsner og bulletiner fra Palle i målområdet, og vidste det gik hende godt. Spørgsmålet fra Palle ved 21'tiden: "Hej Jan – har du været her hele dagen"? kunne jeg nu godt have undværet :-)

Et af løbets absolutte højdepunkter er, når man på natruten oplever at grillbaren lukker og musik og sang og støj fra festeme tager til. Så slukkes lyse-

ne, festerne "dør" – og der bliver mørkt og stille. Senere står solen op, fuglene vågner, og man får uforklarligt "gode ben", selv efter de mange timer i sadlen. Jeg ved det fra tidligere – jeg får en klump i halsen – og en indre jubelfølelse ved at vide, at man – sammen med andre – skaber et mindeværdigt øjeblik i sit liv. Udenforstående vil kalde det pladdersentimentalt – de der har prøvet det, ved hvad jeg mener.

Så – efter 22 timer og 19 min. i sadlen... og sølle 38 km. under budgettet, kunne jeg trods alt glæde mig over (endnu engang!) at have kørt længere end året før.

EFTER LØBET.....

Vi var begge overraskende friske efter løbet – men til gengæld fuldstændig drænet for energi i hele ugen efter. Vi synes begge, at efter restitutionen har formen været helt i top, så – måske skulle man køre et 24-timers træningspas 14 dage før løbet næste gang!!



Nanna smiler stadig kl. 04.33



2007.....

Cykling på et rimeligt niveau tager en meget stor del af ens fritid, og der må være mange i parforhold, hvor forståelsen for dette kan ligge på et meget lille sted! Vi er naturligvis privilegerede og ser frem mod nye udfordringer sammen. Det er ikke afgjort, om dette indebærer deltagelse til næste år, hvor en **meget** rund fødselsdag, **meget** tæt på den 3/4 juni kan betyde at vi vælger at trampe andre pedaler! Baghjulets Masterpiece er en hård konkurrent til denne begivenhed – og vinderen er ikke fundet endnu!



Afgang til 1. runde på slutruten

MTB tur til Munkebjerg

Lørdag d. 23 september arrangerer MTB-udvalget tur til Munkebjergområdet ved Vejle.

Laurent viser rundt i dette meget Mountainbike-venlige terræn, og har lavet en tur der varer ca. 2-3 timer. Turen vil være både fysisk og teknisk meget krævende.

Vi kører fra broen kl. 9.00

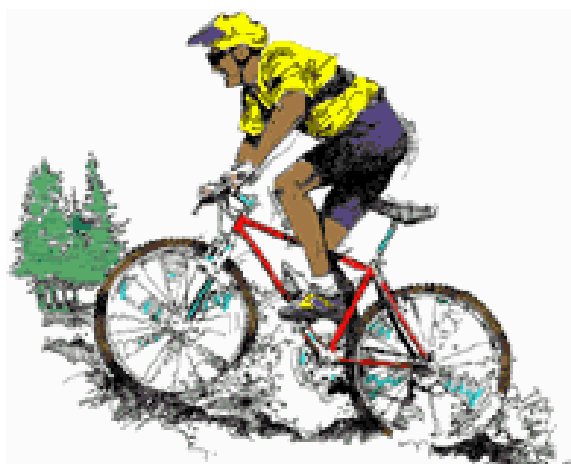
For koordinering af kørsel skal du tilmelde dig til Laurent senest onsdag d. 20 september.

laurent-lene@mail.dk

Tlf 64414307

Mobil 26185611

MVH MTB-udvalget



Og så kommer de blå piger fra Baghjulet!

Sådan lød speakerens sædvanlige hilsen, da vi startede i årets Tøserunde. Men i år var vores gruppe noget mindre end tidligere. Nogen havde valgt Lady Tour i stedet, de skrappe havde valgt klubbens 24-timers løb og så var det jo Pinse!

Men vi var altså 6 Baghjulstøser, der drog til Køge i år. Og vi havde som altid en dejlig tur sammen med hyggeligt samvær før, under og efter løbet – også selvom vi i år måtte undvære vores soigneurs, men hvad – vi punkterede jo heller ikke, og Else kunne sagtens finde ud af at pumpe vores cykler, så de bare rullede derudaf.

Transporten klarede vi i 2 personbiler. Niels og jeg har anskaffet os en cykelholder til anhængertrækket, og den kan klare 4 cykler, og de sidste 2 havde Else med.

Indkvarteringen var også en anden, nemlig en Bed and Breakfast på Køge



Klargøringen klarer pigerne selv

Strandvej med masser af varmt vand i bruserne efter turen – i modsætning til de 2 forkølede brusere til 5000 svedige piger, som vi har været vant til de forrige år!

Selve turen var som sædvanlig en oplevelse. 5000 cyklende piger – nogle med oppakning og proviant i cykelkurven – nogle på havelåger af ubestemmelig alder og fabrikat og så



Team Baghjulet

Sæsonafslutning landevej

Søndag d. 24. september kl. 9.30 kører vi årets sidste tur med turleder. Turen er ikke for lang, da vi skal mødes og afslutte med suppe som traditionen foreskriver.

*Klar til start*

nogle (de fleste) på racere. Så mange piger fylder faktisk en del på en 112 km. rundstrækning. Feltet var strukket godt ud, som kommentatoren til Tour de France ville have sagt.

Brostenene ved Vallø Slot var som igen en oplevelse. Her blev morgenmaden rystet grundigt på plads!

Vejret var en blandet fornøjelse. De

første 60 km. var dog i tørvejr, men resten i regn og blæst, hvilket imidlertid ikke kunne ødelægge humøret – vi vidste jo, at et dejligt varmt bad ventede os på Køge Strandvej!

Vi Baghjuls piger fandt ind i 2 grupper. Den ene bestod af Lis, Ellen Marie og Helle, og de gennemførte med et gennemsnit på ca. 26 km./timen. Vi andre, dvs. Else, Vibeke og mig selv kom hjem med ca. 25 km/t. På Tøse-rundens hjemmeside er vores fart angivet til 6-7 km/t. Det passer altså bare ikke! Måske ved de ikke, hvornår vi startede?

Alt i alt havde vi som sædvanligt en dejlig tur og jeg siger alle tak for hyggeligt samvær og på gensyn næste år?

Inger Holmgaard

MTB aktiviteter efteråret 2006.

Lørdag d. 23. september: MTB-tur til Munkebjerg, turleder Laurent.

Søndag d. 22. oktober: Fælles tur til MTB-løb i Blåbjerg, Invita MTB Race.

Lørdag d. 18. november: Fælles tur til MTB-løb i Svanninge Bakker.

Lørdag d. 16. december: Den traditionelle Jule MTB-tur, turleder Bruno.

Nærmere information til arrangementerne kommer på hjemmesiden, så hold godt øje med den!

Der udsendes også besked direkte til alle som er tilmeldt MTB-mailing listen.

Er du ikke tilmeldt MTB-mailing listen kan du blive tilmeldt ved at sende en mail til Bruno på hausgaard@mail.dk

MTB-udvalget.



Spot på et medlem



Svend Erik Steensen

Cykler i gruppe: B

4 steder jeg har cyklet

- Det må foreløbigt være: Jylland og Fyn
For jeg er helt ny i cykelsammenhæng. Jeg har for en del år siden spillet badminton indtil først en menisk og senere en achilles operation satte en stopper for det. Så begyndte jeg så at løbetræne. Jeg havde en ide om, at jeg ville løbe en maraton, men jeg måtte konstatere, at



mine knæ var slidte og ikke kunne holde til det.

- Så var det - efter at have "ligget stille" i nogle år - at jeg for et par år siden så småt begyndte at cykle.
- Jeg har cyklet på Grønland - mountainbike til transport og bykørsel.
- Og så var der da Hærvejsstafetten (1994) fra Rødekro til Randbøldal sammen med min dengang 13 årige søn Jacob.

4 cykler jeg har haft:

- En Raleigh, 3 gears. Min første nye cykel. Jeg fik den i 40 års fødselsdagsgave.
- En Mountain Bike, som jeg fik i forbindelse med en længere arbejdsperiode i Grønland.
- En city-bike med 7 indvendige gear. Jeg fik den i august 2004. Det var anden gang nogensinde fik en ny cykel. Den fik jeg som alternativ til bil nr. 2. Med et (for det meste) stillesiddende arbejde, var jeg begyndt at trænge til motion. Jeg valgte at bruge de 10,5 km frem og tilbage som motion ved at "træde godt i gennem" - ud over at har jeg vel fik lagt en rimelig grundform, smuttede der som sidegevinst også nogle kilo.
- Min første og foreløbig eneste ryttercykel, fik jeg i foråret 2005. Jeg havde en nevø, der var blevet træt af at cykle og manglede lidt penge, så jeg købte hans brugte cykel.

4 træningskammerater, jeg sætter pris på:

- Som det fremgår, har jeg jo ikke cyklet så længe, så jeg synes ikke jeg kan fremhæve nogen træningspartnere frem for andre - men
- Hans Mogensen, som jeg kender fra sejlads sammenhænge, fik mig overbevist om, at jeg skulle forsøge at cykle med i Baghjulet, og det sætter jeg stor pris på nu.



- Da jeg fik ci ty-biken var jeg begyndt en gang i mellem ud over at cykle på arbejde, at cykle en mindre tur rundt på Vestfyn. Da jeg fik ryttercyklen brugte jeg selvfølgelig den i stedet for, men kørte altid alene.
- Så var det Hans foreslog Baghjulet, og jeg må sige, at det er noget sjovere at køre sammen med andre end at køre alene. 4 gode råd til mine klubkammerater:
Jeg er ikke "gammel nok" til at komme med gode råd, men jeg har fået en rigtig god modtagelse i Baghjulet. Alle jeg har mødt har været meget imødekommende og har været gode til at tage imod et nyt medlem. Det kunne mange foreninger lære af. Det er utrolig positivt og gør, at man føler sig velkommen. Så skal der gives råd, så må det være: **Hold fast i den linie – det virker!**
Og pas på: Cykling er stærkt vanedannende! Derfor er jeg allerede på skarp udkig efter en ny cykel!

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



Vinduer efter mål
compassvinduer.dk

compass | vinduer

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



Med Baghjulet til Vattenfall Cycclassics

En ganske almindelig søndag?

Det er først på dagen søndag, jeg står sammen med en gruppe fra Baghjulet og venter på at cykle en tur. Stemningen er høj og snakken går lystigt.

Det lyder som en ganske almindelig søndag ikke?

Men denne søndag er alt andet end almindelig! Udover gruppen fra Baghjulet er der næsten 20.000 andre cyklister, som venter på at blive sendt af sted. Vi står ikke som normalt ved broen, men i stedet i det centrale Hamborg, hvortil jeg sammen med de 26 øvrige Baghjulere er cyklet de godt 10 km fra hotellet ved lufthavnen, hvor vi alle har overnattet.

Luften denne smukke sommermorgen er mættet af forventningens glæde. Det sidste døgn har indeholdt en masse hyggelige timer med vennene fra klubben, men nu kan man fornemme, at alle er mere end klar til dagens udfordring – Vattenfall Cycclassics.

Hvorfor står jeg der?

Allerede i efteråret 2005 lovede jeg mig selv at deltage, hvis Baghjulet igen ville invitere på tur til Hamborg. Grunden var de særdeles begejstrede beretninger fra 2005-deltagerne, som vi blev beriget med på træningsturene umiddelbart efter løbet.

Fortællingerne om et særdeles velorganiseret løb, fuldt afspærrede veje,



Mönkebergstrasse startbox M set mod nord. Jarle, Bjarne Claus og Henrik



20.000 deltagere, mange tilskuere og en fantastisk stemning var mere end rigeligt til at vække min nysgerrighed.

Derudover kunne alle fortælle om fremragende resultater. Specielt gjorde det indtryk, at Jan R. og Martin havde gennemført de 155 km på 4 timer – eller med andre ord næsten 39 km/t i gennemsnit, hvilket forekom mig nærmest uopnåeligt for motionister.

Da invitationen fra eventudvalget kom var der ikke meget at overveje, det var bare at tilmelde sig og så begynde at glæde sig!

Forberedelse

Efter en frygtelig skuffelse sidste sæson, hvor en målrettet satsning med ¾ års fokuseret forberedelse frem mod 24 timers løbet blev spoleret af sygdom på selve dagen, havde jeg bestemt mig for, at denne sæson alene skulle indeholde lystbetonet cykling. Ikke en eneste gang i år har jeg derfor cyklet 'af pligt'.

Heldigvis har lysten til at cykle været meget stor i år, så bortset fra to ugers sommerferie og en enkelt tirsdag, hvor jeg blev forhindret af et forældremøde har jeg været trofast deltager i klubtræningen hver tirsdag, torsdag og søndag.

Derfor følte jeg mig alligevel rimelig velforberedt til løbet.



Jan og Søren fylder kulhydratdepoterne lørdag aften

Taktik

Jeg havde hjemmefra opsat det mål, at jeg ville under 4:15 svarende til et gennemsnit på 36,5 km/t. Drømmemålet var at underbyde Jan og Martins 4 timer fra året før, men det virkede meget lidt sandsynligt.

Jarle og jeg havde talt taktik på forhånd, og egentlig lå den jo lige for – 'bare' følg Martin og Jan så længe som muligt, så kan det ikke gå helt galt.....

Den taktik holdt dog kun kort, for det viste sig, at de på grund af deres flotte resultat i 2005 var blevet seedet, og derfor skulle starte i en af de forreste startgrupper – og vel at mærke hele 35 minutter tidligere end os.

I stedet aftalte jeg så en mere løs taktik med Jarle gående ud på, at vi skulle forsøge at holde sammen, så vi ikke



Efter ca. 88 km kørte vi over Elben, en stor oplevelse, efterfulgt af en lang nedkørsel

pludselig ville befinde os i en situation, hvor vi måtte køre alene.

Over en fadøl lørdag aften fik vi det gode råd af Jan og Martin, at hvis vi ville noget i løbet, så var det med at køre aggressivt fra starten, så man kunne finde sammen med den hurtige frontgruppe fra ens startboks.

Løbet

Det var med tanker om ovenstående mål, taktik m.v. cirkulerende i hovedet, og en spændt og utålmodig fornemmelse i kroppen, jeg stod der i startboksen denne søndag morgen.

Da vi endelig blev sendt af sted, måtte jeg hurtigt konkludere følgende om Jarle:

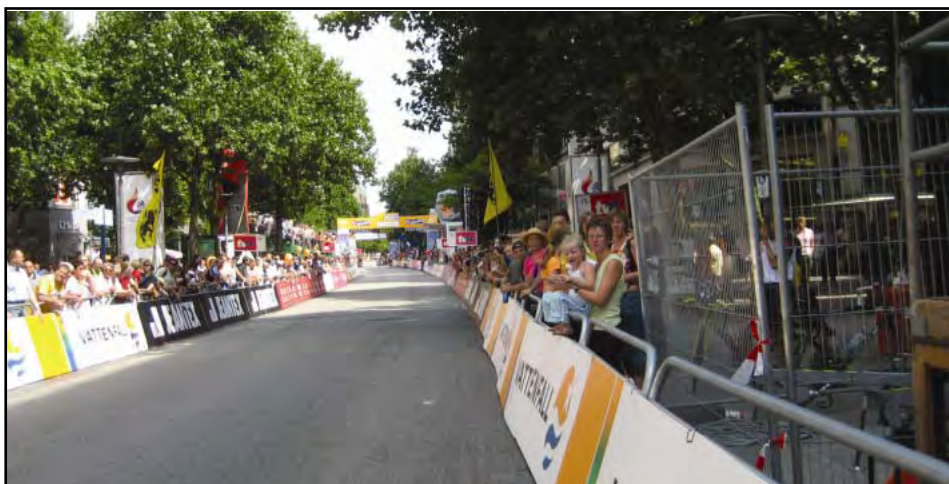
- 1: Han er en mand, som tager gode råd seriøst!
- 2: Han ville i høj grad noget i det her løb!

Faktisk havde jeg nærmest ikke fået klikket i pedaleme inden jeg opdagede, at Jarle var trukket helt ud i venstre side af vejen, og i fuld fart var ved at kæmpe sig op gennem feltet. Så de første to kilometer gik med at få lukket dette hul igen. Da det lykkedes, og jeg fik luft til at orientere mig lidt, så jeg at Jan L. og Søren ligeledes var nået med, mens resten tilsyneladende havde valgt et lidt mere humant udgangstempo.

Vi fire lavede så vores eget lille blå tog, og kørte i én lang overhaling fra gruppe til gruppe de næste mange kilometer. Hver gang vi nåede op til en gruppe, var der stadig en gruppe foran.

Ja faktisk forløb de første 100 km efter denne opskrift – det var sjovt, men også rigtigt hårdt. Undervejs kom der af og til nye folk på toget, og andre stod af – og undervejs tabte vi da også såvel Jan L. som Søren. Fronten af vores startgruppe fandt vi aldrig – eller det vil sige, jeg tror faktisk vi kørte forbi den, for pludselig kunne vi se, at de grupper vi kørte op var fra tidligere startgrupper.

De 100 km rundede vi med over 40 km/t i snit, og benene var ved at blive lidt tunge. Heldigvis fandt vi endelig en god gruppe, så vi fik 25 km på hjul, hvor vi fik spist og drukket ordentligt – og det var tiltrængt. Herefter blev ruten noget mere ujævn, og man kan sige meget om tyskere, men



Så er vi i mål

de er ikke skarpe på bakker! Folk, som kunne trække med 45 på flad vej, stod nærmest stille, så snart det gik lidt opad!?

Det resulterede så i, at Jarle og jeg igen for alvor måtte i arbejdstøjet, og med skiftende følgeskab fandt vi en god rytme tilbage mod Hamborg, hvor der ventede en fantastisk modtagelse på opløbsstrækningen, som motionsløbet deler med Pro Tour løbet.

De sidste par kilometer kørte vi gennem en tunnel af lyd og farver, hvor de mange, mange tilskuere råbte, piftede, klappede og hamrede mod de opstillede bander – det var ubeskriveligt, det skal bare opleves!

Resultatet var også over al forventning 3:56 – det gav en dejlig tilfredsommelighed i kroppen at aflæse den tid!

Næste år?

Lad mig bare sige det på den måde: Hvis Baghjulet arrangerer en tur til Hamborg igen næste år, er det kun et eventuelt sammenfald med familiens ferieplaner, som kan forhindre mig i at deltage.

I givet fald burde du heller ikke snyde dig selv for oplevelsen!

Tak til alle deltagerne på turen for endnu en fed cykeloplevelse i Baghjulsregi.

9.8.2006
Bjarne Beck



Fotos: Kenneth Dini

Der var fart på !



Baghjulet i Toscana 2006



Fredag den 19/5 2006

Omkring kl. 09.00 startede 4 biler med kurs mod Lübeck. 15 forventningsfulde Baghjule-re skulle med flyveren, destination Pisa. Under sikkerhedskuppet blev Martin's gaspatroner inddraget. Det var lidt pudsigt, da han året forinden havde dem med til USA og hjem igen uden problemer, men Raynair er altså grundige.

Forud havde Børge Iwersen været i gang med planlægningen af turen, hvor italienske cykelruter, mad, vin og kultur var på programmet.

Allerede dagen før var Gitte og Kenneth Dini (efternavn med rødder i det italienske) startet fra Erritsø i en tætpakket kassevogn, indhold 17 cykler + div. forplejning med kurs mod Fattora Sardi en nedlagt, men flot restaureret vingård beliggende midt i en vinmark, og kun 5 km's afstand fra

byen Lucca i Toscana.

Sidst på eftermiddagen var alle samlet på vingården, og deltagerne blev alle indkvarteret i 3 virkelig flotte og store lejligheder.

Lørdag den 20. 1 træningstur

"Mødet med bjergene"

Sidst på formiddagen, da alle havde fået pakket ud og tjekket cykler, var vi klar. Keld havde været hurtig færdig, og havde derfor lige nået en lille rundtur og fundet en lille flot opkørsel, som han lige ville vise os.

I rask gruppe C tempo og stil kørte vi de ca. 4 km. til foden af "bjerget". Tempoet var stadig højt, for hvor svært kunne det være, det så jo ikke ud af så meget. Hvad mange ikke tænkte på var hvor lang stigningen egentlig var, og hvordan var det lige det der med at disponere rigtigt. Efter



at vi havde kørt ca. 2,5 km op i samlet flok, kunne folk ikke hænge på længere, en del valgte derfor at stå af cyklen, og lige få pusten igen. De sidste 2,5 km til toppen blev kørt i et helt andet tempo, en vigtig erfaring rigere. På toppen holdt vi en god lang pause, hvor vi talte meget om det at køre i bjergene såvel op som ned. Men vi skulle jo også ned igen. Da bragte Martin Ernst sig i centrum. I et sving et stykke nede fortsatte han i bedste Jan Ulrich-stil ud i rabatten som altså var en bjergskråning, men brændenælder og krat stoppede rutscheturen. Det var både chokerende for ham og alle andre, så da han lettere forslået kom på højkant igen, var alle ekstra forsigtige. Men minsandten om ikke manden syntes at det skulle prøves igen. I næste sving mødte han en kvindelig kondiløber, og det distraherede ham så meget at han gentog stuntet. Nu måtte der lidt hjælp til, for når man ligger med hovedet nedad og cyklen ovenpå, er det ikke let at komme på højkant. Denne gang slog han sig vist nok noget mere, så situationen var ved at være lidt kritisk. Her tog Ingeman imidlertid over. Han fik Martin på cyklen og under kyndig instruktion blev Martin guidet ned af bjerget. Turen blev på i alt 25 km.

Lørdag den 20 - Tur 2

Efter at have drukket eftermiddagskaffe blev nogle enige om at tage en cykeltur til. Børge med flere planlagde hurtigt en rute på kortet og efter at



17 cykler pakket på 3.20 m

have klædt om startede vi op. I starten fulgte vi ruten, men på et tidspunkt drejede vi fra et forkert sted, det fandt vi i hvert fald ud af efter at have cyklet et stykke tid – det blev simpelt hen ved med at gå opad, men heldigvis ikke så stejlt, kortet var også mangelfuld mht. veje undskyldte vi os med. Det blev en lang opstigning. Det viste sig senere ikke at være så skidt endda. For på nedturen kom vi forbi flere steder med utrolige pæne udsigter med view ud over store dele af dalen, det var meget flot, man kunne måske ligefrem kalde det ”bjergagende” og vi holdt ind og nød hvert eneste sted, og vi blev enige om at det var trods alt opstigningen værd. Der var ingen uheld på denne tur og resten af vejen tilbage til Villa Sardi (der hvor vi bor) var der heller ingen problemer med at finde vej. Alt i alt en dejlig tur, hvor vi passerede småbyerne Santo Stefani og Castagnori.



Søndag den 21. Pisa turen/udflugten.

Når man er i Toscana, kommer man selvfølgelig ikke uden om det skæve tårn i Pisa, det skal man se.

Så vi planlagde en tur/udflugt til Pisa. For at alle kunne komme med, blev vi enige om at bruge vores "depot bil" inkl. 2 cykler, til at køre ned og parkere ca. 5 km. nord for Pisa, for så derfra at køre samlet på cykel til det skæve tårn. Vi medbragt klubbens nye fælles cykel låse, (2 * 10 m. stålwire med tilhørende ruko låse). Efter at vi

havde låst alle cyklerne sammen, var det tid til fælles frokost ved en af de mange fortovscafeer, (en oplevelse vi længe vil huske). Godt nok var vi kommet til et turist område, men at blive flået økonomisk havde vi ikke regnet med. En efter en kom vi ud med vores mad, alle med samme kommentarer, "Det var godt nok dyrt" f.eks. 2 gange lasagne med 2 øl - 31.- euro (ca. 228.- kr).

Efter små 2 timer som turister omkring det skæve tårn mm. gik turen tilbage til depot bilen, vi fik dog lige set én del af Pisa, i vores forsøg på at finde ud af byen. Ved depot bilen fik vi så tanket op og takket af med dem der tog bilen hjem. Lige som turen ned til Pisa, blev hjemturen en virkelig flot og dejlig tur, når vi lige ser bort fra det lille bjerg vi skulle passere, når man kommer fra det flade område ud mod kysten, og skal til Lucca. Det var vores sprintere ikke så begejstrede for. I alt nåede vi på denne tur at køre 74 km.

Mandag den 22. Bjergetapen.

I dag skulle vi for alvor prøve kræfter

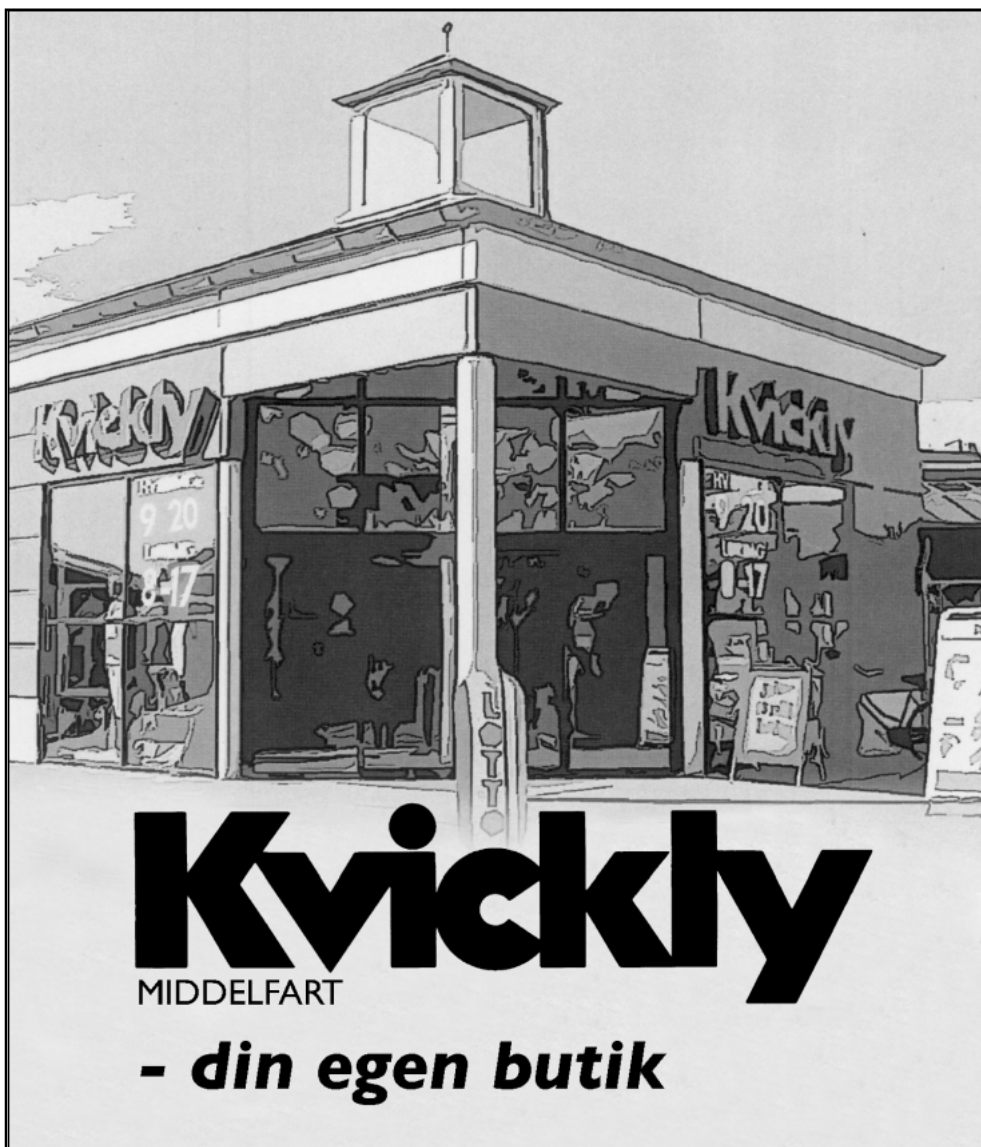


ALT TIL KONTORET

STREVELINSVEJ 16 - 7000 FREDERICIA

TEL: 70 20 20 02 - FAX: 70 20 20 01

IK@IK-AS.DK - WWW.IK-AS.DK





Turen planlægges

i bjergene. Martin K. som havde været i Toscana før foreslog derfor at vi skulle bestige Monte Serra, et bjerg som mange af de danske prof. cykelryttere bruger til at træne på. 12 km. konstant opkørsel. Turen gik fra vores vingård sydover, ind langs bymuren i Lucca, for derefter at køre mod sydøst af SS439 i retning mod Castelvecchio. En virkelig flot tur igennem flere hyggelige landsbyer. Efter ca. 26 km. var vi fremme ved foden af Monte Serra. Vi drejede mod vest ind på SP38. Herfra gik det ca. 3 km konstant opad mod landsbyen Buti. Her mødte vi den første virkelige voldsomme stigning, til alt held var den kun ca. 100 m. lang. Efter dette blev vi enige om at hver af os skulle køre sit eget løb til toppen. Resten af stigningen forgik derfor i den enkeltes eget tempo. Det meste af turen foregik i skov og flot natur, hvilket vi var meget glade for, idet vi var kommet af sted lige i den værste middagssol, med en temperatur omkring de 27 grader.

Tirsdag den 23. - En dag fyldt med overraskelser.

Efter bjergetapen i går var det meningen at vi skulle ud på en forholdsvis flad tur.

Vi startede ud mod NV som den første dag, stoppede i San Martino in Freddana, hvor der var mulighed for at dele gruppen, det så ud til at vi kunne vælge at køre en kort tur ad en vej med mange "krøller" på, som Børge udtrykte det, eller en noget længere vej, kun med enkelte "krøller". Alle valgte at køre den lange tur med den "flade stigning". Det var lidt vanskeligt at finde den vej som vi skulle dreje fra ad, men efter lidt frem og tilbagekørsel blev vi enige om at køre op mod en lille restaurant, der var vist af efter. Det viste sig at være 10 km opad, med mindst samme stigning som dagen før. Da vi nåede restauranten mente vi at nu var vi på toppen – men nej, vejen fortsatte opad nogle km endnu og endelig kunne vi køre nedad. Efter 4-5 km kom vi gennem en lille by og her holdt asfalten op. Der stod godt nok nogle store gule skilte der hvor grusvejen begyndte, men med vores manglende kendskab til Italiensk, fortsatte vi ned ad grusvejen. Det varede ikke længe før vi nåede fortroppen, som var stået af cyklerne - vejen var mere eller mindre skyllet væk så der var ikke mange der havde mod på at køre ned. Vi fortsatte dog og det endte da også med at Martin E. og Kenneth fik skrammer – Kenneth, fordi han kørte så stærkt at



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





På afveje alligevel...

bremserne blev varme og nægtede at fungere, så han måtte ud at bremse i en skrænt- dog uden at komme til skade. Endelig nede ved asfaltvejen var der en dejlig lang nedkørsel hvor vejen passerede nogle store stenbrud med meget tung trafik, bilerne havde ødelagt asfalten og det krævede meget koncentration – men stærkt gik det.

Efter nogle km. var der vejarbejde som gjorde at vi lå og snoede os ud og ind mellem kæmpe lastbiler, og endelig kom vi også gennem nogle lange tunneller, så man kan sige at det blev en cykeloplevelse ud over det sædvanlige.

Vi kørte ca. 56 km på 4,5 timer.

Om aftenen mens vi som sædvanlig sad og spiste under åben himmel kom der et ungt par gående op ad indkørslen og styrede direkte mod en af vores lejligheder, de troede åbenbart at det var en restaurant. De blev effektivt stoppet af Ellen der for op af stolen og sagde "This is our house"!

Onsdag den 24. - En dag ved stranden.

Martin, Leila, Gitte og Martin E. tog bilen til Viareggio, resten kørte i samlet flok mod vest over bakken til Quiesa og Massarosa til badebyen, hvor vi skule se den smukke lido. Turen gik fint, bort set fra at Per Allan havde en punktering. Ude ved stranden fik vi udleveret vores badetøj, som var med følgebilen og styrtede ned til vandet, her blev vi dog gennet væk af en lille fyr med en stor fløjte som viste os at vi skulle et laaangt stykke hen ad stranden, hans vand var privat. Vi kom dog i vandet – og det var en pragtfuld oplevelse. Efter tilbageturen ad lidoen, hvor der blev tid til en lækker is, kørte vi tilbage mod Lucca.

Vi kom gennem en skov hvor der tydeligt var piger der dyrkede prostitution, de havde nær taget koncentrationen fra nogle af rytterne. Her blev vi stoppet af politiet. Efter et stykke tid med en masse italiensk, som vi ikke forstod en klap af, gik det op for os at en bred sværtransport skulle igennem, og betjentene bad os vente med at køre videre til den havde passeret.

Torsdag den 25. Vi laver spinnings video.

På det lille bjerg, som nærmest lå i baghaven, havde vi fundet en rundstrækning på ca. 6 km. På turen var der en del hårnålesving. Målet var at lave en spinningsvideo med ryttere på. Efter første tur op af bjerget var



der nogle der følte de ikke var blevet filmet så meget, "så ta'r vi den da bare igen" sagde Martin K. (chauffør i kamerabilen), og det gjorde vi så. Resultat kan ses den kommende vinter til spinning.

Eftermiddagen gik med en cykeltur ind til Lucca, og rundt på bymuren, her kom vi i øvrigt i snak med en gruppe cykelryttere fra Den Glade Pedal i Herning.

Fredag den 26. Hjemrejsen.

Efter at havde fået cykleme pakket i varevognen, og gjort rent gik turen atter hjemad.

Vi kunne alle se tilbage på en rigtig dejlig uge, som havde budt på en masse dejlige cykelture, og ikke mindst

givet mange spændende oplevelser, såsom at køre på stærkt trafikerede veje, og bjergveje som nærmest ikke fandtes, idet de næsten var skyllet totalt væk, veje med særlige formål/underholdning, og ikke mindst veje som vi aldrig fandt på noget kort.

Tak til eventudvalget/Baghjulet for en "Kanon tur"!!

Dette er et mix af flere af deltagernes egne beretninger.



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**





Grejsdalsløbet 2006 - 200 km

Nyt medlem i Baghjulet

I forbindelse med at jeg har meldt mig til Nordkap turen 2007, så er jeg netop blevet medlem af Baghjulet.

Jeg tænkte derfor, at en start på træningen til denne tur passende kunne være en træningstur i Vejle og omegn, og det ville så blive mit første rigtige cykelløb – så jeg tilmeldte mig.

Rutebeskrivelse

"Denne superrute er den ultimative udfordring. Ruten følger i store træk 167 kilometer ruten. Undervejs foretages dog nogle små afstikkere (heraf 600 meter på flad grusvej), således at endnu flere af områdets bjerge passes. Inden man giver sig i kast med denne rute, skal man have gennemført en fornuftig forårstræning, idet det er en meget hård rute, der vil være en udfordring for selv veltrænede og rutinerede motionister. Der er i alt fire depoter på ruten, der vel nok er det næmeste man kommer et bjergløb i Danmark."

LØBET

- jeg startede kl. 8.48 - kendte ingen i gruppen, men fulgte med de forreste - så havde jeg lidt at give af, tænkte jeg - blev hurtigt indhentet af andre og efter ca. 10 km fandt jeg en gruppe fra Ikast AM, som jeg kunne følge med – der var også 2 andre fra Baghjulet – den ene var også lige blevet medlem

og den anden havde været med på 200 km for 2 år siden.

1. DEPOT - 55 km ved Hedensted

- vi kørte forbi uden ophold, da alle stadig havde drikkelse - det gik rigtig godt, da der havde været et fladt stræk inden depotet

- jeg var godt kørende (det rullede) før og på Munkebjerg var jeg forrest i gruppen, selvom benene ikke var nye mere.

2. DEPOT - 103 km ved Andkær skole

- optankning af væske, bananer, appelsiner mv.

- desværre kom jeg ikke med gruppen fra depotet og jeg forsøgte at følge med nogle andre, det var kun flere par, som kørte deres eget løb og meget uharmonisk, så det blev aldrig til en rigtig gruppe - jeg måtte lukke huller hele tiden og modvinden var hård og jeg blev tabt af den ene gruppe efter den anden - ved ca. 120 km. cyklede jeg alene og var ved at gå helt sukkerkold (jeg overvejede kraftigt at give op, men besluttede, at det kun skulle være fysiske årsager, der stoppede mig) - jeg stoppede et sted i græsribatten med læ og sol, hvor jeg spiste 4 stk. druesukker og 1 müslibar samt drak en del vand - jeg kunne vinke til de mange cyklister, som kørte forbi - efter ca. 10 min. op på cyklen



igen og rulle videre - kun i mit eget tempo - kunne ikke følge de andre - målet var næste depot - jeg overvejede igen om jeg skulle dreje af mod Vejle, men fortsatte alligevel - jeg indhentede de 2 fra Baghjulet op af bakken inden depotet, så jeg kunne stadig følge lidt med.

3. DEPOT - 142 km ved Jennum Brugs

- fik noget væske, syltetøjsmad, banan mv. - lavede nogle strækøvelser - men hov - hvor var de andre 2 fra Baghjulet? - de var kørt - ÆV - jeg cyklede videre helt alene - blev overhalet af nogle få - sikke en flot natur, søer, Engelsholm Slot mv. - jeg kunne jo se en masse, da jeg cyklede alene - efter ca. 10 km havde jeg endeligt indhentet en, som jeg kunne følge og snakke med - kun ca. 50 km tilbage - det mente den anden nu ikke - han

kørte kun 167 km - efter 3 min. kørsel - så helt alene igen, da der var et skilt, der viste 200 km ruten skulle til højre og øvrige til venstre - ÆV

- bentøjet var efterhånden ikke mere værd - jeg skulle undgå krampe, så jeg drak mit sidste medbragte "saltvand"

- bakkerne var ikke i høj kurs - kiggede kun få meter frem foran cyklen - godt de var nummererede, så jeg kunne tælle ned - dem uden for kategori var blot flade stræk?? - helt flade føltes de nu ikke

4. DEPOT - 166 km ved Tørskind

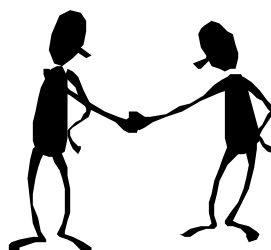
- hvem har hittet på, at placere et depot på en bakke - jeg ville ikke ud af rytmen, så jeg stoppede ikke - fik et krus vand i forbifarten

- jeg hentede nogen på bakken - endelig nogen at snakke med - vupti - efter 2 min. kørsel - så helt alene igen, da

Velkommen til 9 nye medlemmer

Der kommer stadig nye medlemmer til. Vi byder velkommen til:

Dorthe Glans
Lars Glans
Birger Naver
Kurt Kristiansen
Hardy Hundebøll
Bent Sten Jakobsen
Jens Lund Hansen
Peter Kragh Knudsen
Svend Erik Steensen





der var et skilt, der viste 200 km ruten skulle til højre og øvrige til venstre - Æ V igen

- videre alene igen - hvad nu - en rundkørsel, ingen pile??? - jeg fandt kortet frem - jeg var kørt for langt/forkert - vej-viser-skiltet viste ligeud og jeg skulle havde været til højre (var malet på asfalten, men jeg havde overset denne pil) - det var blevet koldt - overtræksjakken på

- det var efterhånden blevet trøls, at skulle køre en ekstra sløjfe her og der - i Bredsten på vej til Vejle stoppede jeg ved det lokale pizzeria - købte en ½ ltr. cola og overvejede også at købe en pizza - det kunne være lækkert - Åhh ja - drak colaen og kørte videre - ikke mange bakker tilbage - jeg kunne jo heller ikke lide dem - de skulle bare overstås.

- endelig den sidste bakke - Østengård, 1 km med 10 % stigning - overhalede endnu en - endelig nu bare hjem - fuld fart - hvad var nu det?? - en grusvej med en masse sten på - den havde jeg glemt, at jeg havde læst om - nå videre - fuld fart på asfalten - op på 55 km ned af bakke - det går fint overhaler 2 mere - bliver selv lige overhalet inden sidste sving ind mod målet - JUHUU - endelig færdig

I MÅL

Ja - så kom jeg igennem dette "lorte" løb - nej hvor jeg til sidst hadede bakkerne og vinden (jeg følte, at det blæste en ½ pelikan) - det var ren overlevelse - og jeg havde ikke lyst til

at cykle igen (jeg har vist også fået en byld eller andet lige under pungen igen).

Når det er sagt, så var det en utrolig flot cykelrute og med naturen i fuld flor pga. årstiden, og så havde jeg det jo alligevel fantastisk bagefter, hvor der blev snakket, spist og ikke at forglemme en god gang massage.

Jeg havde jo vundet over mig selv - jeg gennemførte, så mon ikke cyklen snart bliver luftet igen.

Jeg fik noteret en tid på 8.08 med en gennemsnit fart på 24,6 km, hvilket var tæt på bunden - den sidste deltager brugte vist 8.46 - min cykelcomputer viste selvfølgelig en højere gennemsnit fart, da jeg havde brugt en del tid på pauser.

Den gruppe fra Ikast AM, som jeg fulgtes med på de første 103 km fik noteret en tid på 7.41 og 26 km i snit, så den gruppe skulle jeg havde fulgt.

Da det jo var mit første rigtige cykel løb, så kan jeg godt bagefter se de fejl jeg gjorde - jeg skal aldrig cykle alene - det er for hårdt - min træning havde heller ikke været optimal - jeg nåede kun en lille times cykling de sidste 14 dage før løbet, da min cykel havde været i stykker.

Venlig cykel-hilsen
Claus Christensen



Mere info:

<http://www.grejsdalsloebet.dk/>



James Winnie - Drew

Hvordan er det nu lige, det er med de der amerikanere. De har penge som skidt, de kører i kæmpestore flydere, de er selv kæmpestore flydere, de går i kirke hver søndag, og hvis de skal vælge mellem en big size cola eller en lille øl, er der ingen tvivl, for alt, hvad der er småt, har ingen chancer i Guds eget land.

Men nu er det gået op for mig, at der er undtagelser.

Onsdag før pinse skulle jeg hente James Winnie, kaldet Drew, ved stationen i Middelfart. Jeg anede intet om, "hvad" jeg skulle kigge efter, og vi havde ikke nået at aftale noget med skilte. Men ok, nu er det jo ikke Kastrup Lufthavn, så det skulle nok gå. Med et par minutters forsinkelse kastede jeg Berlingoen ind til siden og sprang op ad trapperne. Toget var både ankommet og kørt igen, og det vrimlede ikke ligefrem med folk på perronen. Der var faktisk kun én.

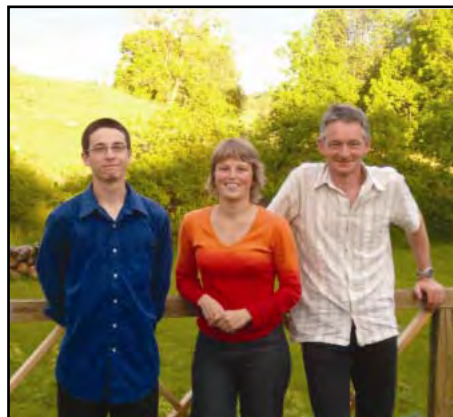
"Excuse me, are you Drew from Virginia?"

"Ahh, hva' er jeg???"

"Nå, undskyld..."

Ned ad trapperne igen, og hvordan kunne jeg egentlig have overset ham? Eller rettere hans bagage. En stor flot Thule cykel hardcase stod parkeret ved bænken, og den lille, mørkhårede mand ved siden af måtte være Drew.

Drew er 22 år gammel og bor i Virginia. Hans far kender Leo fra Baghjulet. Det er vist noget med Leos arbej-



Drew, Rikke og Per (skribent)

de, og en uges tid før 24 timers løbet efterlyste Leo en værtsfamilie til den unge amerikaner, der altså ville komme til Danmark for at køre cykel. Sidste år var jeg en af de heldige, der blev fyrsteligt indkvarteret i Michigan under deres 24 timers løb, så jeg kunne vel nok gøre gengæld. Og på hjemmefronten har jeg Rikke, der til daglig tjener til føden ved at undervise i engelsk, så vi skulle nok kunne kommunikere sammen.

På stationen måtte jeg strege en enkelt fordom. Drew så absolut ikke ud til at leve af big size menuer, men rig var han garanteret med den lækre Thule box, der sikkert skjulte et kulfibervidunder på en 7- 8 kg. Men jeg blev klogere, for da vi hjemme i værkstedet fik lettet låget, var det hverken kulfiber eller for den sags skyld alu, der kom frem i lyset. Næ, et stålstel der lignede noget, der var moderne, da jeg



var bam. Men hov. Der stod da "10 speed" ned ad sadelrøret!! Nå ja, 2 x 5 er jo 10, og det var det, det var. 2 klinger for og en 5-krans bag!!

Drew har såmænd blot haft den et lille års tid. Fandt den på et loppemarked, rusten og beskidt, og fik den med sig for den rørende sum af 20 \$. Og så gik han hjem og pudsede og polerede og fiksedde en cykel, som nok er gammel, men rigtig flot, skinnende og fuld af sjæl. Men den er også tung. Der er sikkert mange i Baghjulet, der har en cykel, som kun udgør 10 – 15 % af "egenvægten". Jeg tror, at Drews ligger på mindst 25 %, for selv er han ikke god for mere end 54 kg!! Der røg en fordom mere, for man slæber vel ikke 15 kg stål fra Virginia til Danmark, hvis man har råd til noget, der vejer det halve. Og Drew er da heller ikke særlig velhavende. Tværtimod. Han knokler på en lille frokostrestaurant til en mindre hyre og må endda tage et job mere som hestepasser, og den eneste grund til, at han kunne rejse til Danmark, var den, at hans far rejser en del og tjener flere flypoint op, end han selv kan bruge.

Drew havde kun cyklet i 10 måneder, og i hvert fald på nogle områder var han lidt uerfaren. At der fx kunne blive brug for en ekstra slange, havde han ikke lige overvejet, og da cyklen jo heller ikke er forsynet med stikakslar, ville en punktering jo kræve noget værktøj. Heldigvis skete det ikke.

Jeg havde aftalt med Leo, at jeg ville tage Drew med til Den Gamle Lille-



*Drew og Per kort efter
starten af M24HCC*

bæltsbro torsdag aften, så vi kunne prøve at køre sammen med de andre. Drew havde ikke kørt i en gruppe før, så det ville han gerne prøve. At køre med om torsdagen var også nyt for mig, og jeg var ikke klar over, at grupperne, A, B, C og D torsdag aften er ændret til A+++, A++, A+ og A, så vi sad kun med til lidt før "opstigningen" til Røjle Skov Kirke, så blev vi sat. Men det var bestemt ikke kun Drew, der havde problemer. Mine ben rakte heller ikke til det tempo. Men vi nåede da rundt og fik en afsluttende snak ved Sygehuset.

Sightseeing skulle der jo også være tid til. Palle lagde ud med at vise Drew rundt i nærområdet, jeg tog ham med til Odense en tur, og Leo og Anne Marie sørgede for, at den unge mand kom i Legoland 2. pinsedag. Men det var jo 24 timers løbet, der var



”hovedattraktionen”, og jeg var lidt i tvivl om, hvordan jeg skulle gribe sagen an. Ville han køre sammen med andre? Forventede han, at vi skulle følges? Hvor godt var han kørende? Selv havde jeg ikke rigtig lavet nogen aftaler, så det endte med, at vi kørte med i en stor gruppe, der lå lidt bagved den forreste gruppe. I starten gik det strygende og efter en 30 – 40 km stak Drew simpelthen af!! Ene mand tog han udfordringen op, men det skulle senere vise sig at være en lidt for optimistisk disposition. Til daglig cykler Drew jo i bjergene, og der betyder vindmodstanden stort set intet. Men på Vestfyn er det en faktor, man ikke skal overse. Og da slet ikke i den modvind, der ventede os på hjemturen fra Odense. Men selv med vinden i

ryggen kan soloridtet tag pusten fra en bjergrytter, så der gik ikke så lang tid før, vi hentede udbryderen. Jeg snakkede med Drew, om vi skulle følges fra nu af, men han ville godt køre sit eget løb, så vi blev enige om ikke at vente på hinanden.

Da ”toget” kørte igen fra depotet, var Drew ikke færdig med at spise, så det blev solokørsel tilbage i den friske danske vestenvind. Og det blev nogle lærerige kilometer for den lille bjergrytter. I alt nåede han at køre 340 km, og det lyder måske ikke af så meget, men med 10 måneders cykelerfaring og en cykel fra 70’erne er det sgu godt gået. Og tænk på, han tog alene af sted og anede intet om, hvad et 24 timers løb gik ud på. Da vi andre rejste den anden vej sidste år, var vi en



Fotos: Gert Lykke, Per Rasmussen og Leo Jensen



TOUR DE VESTFYN SPONSOR	
 Ejby	 Strib
 Pedersen & Madsen a-s Bogensevej 12 · 5500 Middelfart Tlf. 64 41 54 61 Fredericia Plæneklipperservice 7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66	 ...en verden af sport Fredericia
 Melfar Posten	 Cykelgården Middelfart
 MIDDELFART SPAREKASSE Lev livet længere...	 Kvickly Middelfart



Drew og cyklen. Cykel-Kaj kendte ikke Shimano-gruppen, så den er GAMMEL...

gruppe, der forinden kunne trække på hinandens erfaringer. Det bliver heller ikke nemmere af, at Drew rejste fra vest mod øst, og han måtte også i løbet af natten give op overfor jetlagets indvirkning og sov i flere timer end planlagt.

Men hvor langt kom jeg egentlig med fordommene? Nåh jo, Cola drak han ikke for koffeinen forstyrrede hans søvn, men de danske øl kunne vi sagtens friste ham med. Og skotsk whiskey var han særdeles glad for. De danske frikadeller var ren succes, og i det hele taget passede det ham fint at få "rigtig" mad hver dag. Direkte adspurgt måtte han indrømme, at derhjemme stod den trods en skrantende økonomi tit på fast food, mest fordi han og bofælle ikke gider at vaske op, og opvaskemaskine er der ikke lige blevet råd til.

Så mangler jeg vist kun den om flyderen og kirkegangen. Drew er ateist kort og godt, og hans bil mener han bestemt ikke, der er noget at prale af. Så alt i alt falder han lidt uden for min forhåndsindtagelse vedrørende den amerikanske prototype. Men bortset fra det er han en rigtig flink fyr. Lidt genert i starten, men han fik hurtigt smurt snakketøjet og fortalte med ærgrelse om amerikanske forhold i relation til de danske, som han var meget positiv over for. Han håber på at skabe et computerspil en dag. Han er vild med Starwars og danske reklamefilm. Han fik lært at sige Squash a'la Finn Nørbygård og morede sig herligt, da Rikke fortalte om den finurlige reklame. Han er fiks på fingrene, og da han samlede sin cykel, så han ud som en, der aldrig har lavet andet. Og når jeg siger samle, mener jeg det helt bogstaveligt. Når man ikke har stikaksler, kan hjulene jo ikke være i en sådan en fæm Thule box, medmindre navene bliver skilt ad, så det blev de, og kugler blev fedtet af og fedtet ind og sirligt lagt på plads.

Da vi havde sendt ham af sted og var kommet hjem igen, så vi, at han havde han efterladt et sødt brev og 1200 kr., han ikke havde fået brugt. Men man betaler altså ikke for at være indkvarteret i Danmark, så vi har sendt 200 \$ retur. Det er 10 gange så meget, som han gav for cyklen, så det kan være starten til, at han til næste år stiller på en racer, der er lidt mere up to date.



Stafetten - Man kører da to på en cykel.

Jeg hedder Helle Jacobsen, jeg har modtaget Baghjulets stafet efter Ellen, og vil gerne fortælle om en lidt anderledes måde at cykle på. Jeg har været medlem i Baghjulet siden 89 – 90. Jeg har cyklet altid. Jeg kommer desværre alt for lidt i klubben, men får dog stadig cyklet nogle km hver uge.

Hvad skal jeg så berette om? Vi cykler jo alle, så det er der ikke så meget nyt i. Men har I prøvet tandem? Det er sjovt, og man kan blive bidt af den fantastiske fornemmelse det er at drøne ud af vejen, og vide at den man følges med, bliver nødt til at følge med.

Jeg prøvede tandem for mange år siden, og har i den mellemliggende periode ikke gjort meget i det. Men hvert år er jeg med familien på AIT rally, og efter to år, hvor turene på cykel blev 5 – 10 km så Katrine også kunne følge med, blev jeg træt af det, og lejede en tandem. Det var lykken. Nu kunne vi køre 40 – 50 km på en dag, og Katrine kunne hvile fødderne på stellet, eller på cykeltasken.

At køre på tandem er en fantastisk fornemmelse. Man kan suse derudaf, men skal dog hele tiden tænke på, at især sving bruger lidt mere af vejbanen. Nu skal man jo ikke regne med, at man kan køre dobbelt så hurtigt, når man er to til at træde, men man bliver heller ikke så træt når man skal forcere bakkerne, som når man kører på solocykel.

Det er enormt sjovt at køre på tandem, især er det en udmærket løsning, hvis man vil ud og køre lange ture med familiens yngste medlemmer. Det er faktisk heller ikke noget problem at køre solo på en tandem, men det er nu lettest at være to.

Tandemkørsel er faktisk blevet sådan lidt af en besættelse for mig, og det har også betydet at jeg i år har investeret i en tandem, den har skam også været ude og køre lidt i år, selv om Katrine ikke har været med på cykelferie i år. Men det kan måske nås endnu med en lille kort cykelferie på en weekend eller lignende.

Det er sjovest at køre tandem, når man er chauffør, så har man magt over cykel og bagerste mand. At eje en tandem, når man ikke har en bil til anden transport løser også nogle praktiske problemer, f.eks. med transport af større ting, bagerste mand kan jo sidde på cyklen uden at holde ved styret. Man kan også, som i den forgangne uge, drage til cykelsmed med en cykel til service, og transportere den ”cykelløse” hjem på bagsædet af den medbragte tandem.

Tandemkørsel løser også det ofte store problem med, at man ikke kan tale sammen. Det kan snildt lade sig gøre på tandem, og det er jo lidt mere hyggeligt at cykle, når man kan tale sammen. Hvis man som Katrine lider af en smule mild dovenskab, er det faktisk muligt at lade sig transportere



langt med benene lagt op på cykeltaskerne monteret på cyklens bagagebærer.

Tandemkørsel er mange ting. Vores tandem er en mountainbike lignende cykel, men de findes også i mere touring- eller raceragtig stil. Jeg kan godt lide at tandemkørslen ikke er på smalle racerdæk, men det betyder jo så også at farten maksimalt kan blive omkring 30 km i timen. Hvis man er til at køre stærkt og langt, skal man trods alt nok vælge solocykel (gerne racer) mens hyggeturen med børnene, konen eller kæresten fint kan blive på tandem.

Efter at jeg første år lejede en tandem til AIT cykelferieme i udlandet, er længden af de ture vi har kunnet køre blevet femdoblet. Hvis man har lyst til at prøve tandemkørsel, men ikke er sikker på, at det er noget man vil bruge mange timer på, skal man nok vælge at leje en tandem. Det er som nævnt, også en helt anden måde at

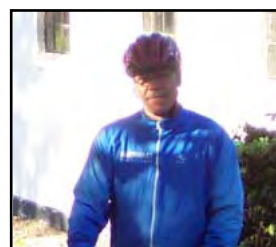
køre på, og nok ikke lige noget der vil tiltale alle.

Det jeg er faldet for ved tandemkørsel er, at jeg kan cykle nogle meget længere ture med Katrine eller Kamilla, uden at jeg behøver at høre på klager over trætte ben, høje bakker eller andre uheldige ting på ruten, jeg må så selv lægge nogle flere kræfter i op af bakkeme. Men det er fantastisk hvad et ekstra tråd kan betyde når man skal forcere en lang og sej bakke.

Jeg kan kun give anbefalingen videre. Prøv en tur på tandem, enten bliver det din næste lidenskab, eller også var det bare det.

Helle giver
Stafetten
videre til

Arne Wind





Jammen 126 km, det ka' jeg da køre...

-så da rute 1 til årets 24-timers løb var blevet ændret, fik jeg mod til at prøve. Jeg mente, at jeg i vinterens løb havde fået en nogenlunde grundform gennem deltagelse i VinterCup og på Ingers og min nyindkøbte spinningcykel, -1500 km. var det da blevet til ved udgangen af marts.

Men så besluttede Inger og jeg, at vi ville flytte sammen. Inger satte sit hus til salg, og jeg malede min andelsbolig og satte nogle flere skabe op. Huset blev solgt på godt en uge med overtagelse 12. maj, så nu blev der ikke cyklet så meget, - 42 km i april, godt 200 km i maj. Men nu havde jeg meldt mig til, og 126 km. det ka' jeg da køre!

Det ku' jeg også, men det var da kun lige til.

Jeg startede op sammen med Egon Breed og de stærke Baghjuls piger, og så nogle fyre, der stort set kørte på frihjul uden at tage føringer. Pigerne havde besluttet at tage det forholdsvis roligt, - der skulle jo gerne komme mange km. på kontoen. Det passede mig fint og det gik egentlig forrygende. Egon og jeg tog da også et par føringer, men ellers var det pigerne der styrede. Som sagt gik det vældig godt lige indtil 10 km. før depotet i Odense, så punkterede jeg. Det havde småregnet stort set hele vejen fra Middelfart så fingrene var lidt stive og jeg ville ikke få nogen præmie i Tour de France for det slangeskift,

men jeg fik da pumpet og kom frem til depotet. Og så begyndte mine fejltagelser. Som sagt havde det småregnet og været lidt køligt, så jeg følte mig ikke tørstig. Jeg fik en kop kaffe og en syltøjsmad, puttede en choko-



Det lykkedes kun fotograf Gert Lykke at indfange Niels en enkelt gang på turen - han prøver endda at gemme sig bag Egon Breed



ladebar i lommen og kørte videre efter at de flinke depotfolk havde bragt mit dæktryk i den skiftede slange til et passende niveau. Pigerne og Egon var over alle bjerge, så turen hjem var solo og i modvind. Det var altså sjovere, da pigeme var med, - og ikke nær så anstrengende! Det svandt hurtigt i mine drikkeflasker (som jeg jo ikke havde fået fyldt op i depotet, - hvor dum kan man være?), og ca. halvvejs hjemme fik jeg spist min chokoladebar. Det hjalp lidt, men jeg blev trættere og trættere. Mit gearskifte drillede også, så jeg syntes det var rigtig synd for mig.

Lidt efter Ejby mødte jeg de første på vej ud på anden omgang. Det var godt nok nedbrydende for moralen. Nå, jeg fik da overhalet et par af "gratisterne" fra starten af turen, det hjalp lidt på mit selvværd.

I Nr. Aaby fik jeg så min anden punktering, men den kom faktisk meget tilpas, så kunne jeg da sidde ned og skifte slange. Det var lige ud for en benzintank, men tror I jeg ku' finde på og gå ind og få noget vand i flaskerne?

Det blev jeg straffet for ved Hyllehøj. Da måtte jeg simpelthen stå af og sætte mig i 5 minutter, dehydreret og sukkerkold. Og så blev jeg overhalet af "gratisteme". Nå, der var lige en halv mundfuld vand i den ene flaske. Efter at have drukket den fortsatte jeg til målet, men trængslerne var ikke helt forbi endnu. Ud for købmanden på Assensvej blev jeg overhalet af en

lille blå bil. Føreren var enten uopmærksom, eller ku' måske ikke lide folk på racercykler. Bilen strejfede mig og klappede til mig med sidespejlet, heldigvis uden at der skete noget. Endelig tilbage til Lillebælthallen! Jeg hængte cyklen op på de udmærkede stativer, fik noget tørt tøj på og kastede mig over det veludrustede depot. Masser af cola, bananer og chokolade. Efter dette mad- og drikkeorgie gik jeg hen for at finde ud af, hvad der var galt med mit gearskifte. Det fandt jeg ikke ud af, men jeg opdagede at mit baghjul var så ekset, at det kørte på den ene bremseklods! Det hjul kunne ikke køre videre! Så det brugte jeg som undskyldning for at trække mig. Materiellet kunne ikke mere, men det kunne jeg vist heller ikke.

Om mandagen sendte jeg cyklen ned til Erik. Hjulet stod ikke til at redde, så jeg fik sat et nyt på. Gearskiftet blev også ordnet, så nu er cyklen klar igen til næste år, og det vil jeg så også se at blive. Det har jeg lovet mig selv. Og moralen: Husk at få drukket, - også selv om du ikke er tørstig. Husk at få fyldt flaskerne, - også selv om du ikke er tørstig. Jeg ved det jo godt. Jeg har prædikeret det for andre, men den dag glemte jeg de kloge ord. Men alligevel: 126 km. det ka' jeg da køre. Og jeg kommer igen næste år for at prøve at gøre det bedre.

Niels Storm Hansen



Spinning 2006-2007

Så er aftalen om spinning for Baghjulet i Topform Middelfart på plads for næste sæson. Vi får samme aftale som sidste år:





Bymesterskab i enkeltstart

Det er Middelfart Cykelklub, der inviterer motionisterne i Baghjulet til at deltage i arrangementet, fordelt på 3 aftener.

Sidste 'afdeling' i år foregår den 23. august, så der er stadig mulighed for at deltage - og hvorfor ikke prøve en disciplin, som tidligere har været på Baghjulets program.

10 km., det er da til at overkomme - kan vel også give en fornemmelse af, hvordan det er at køre en prolog til et etapeløb.

Starten foregår ved Røjleskov kirke og efter lodtrækning om startpositioner varmes der op indtil det bliver ens tur til start med 1 minuts mellemrum. Starten foregår som i et etapeløb med hjælper, der holder og nedtælling - så det er med at finde det rigtige gear - op på cyklen og så ned ad "rampen" mod højresvinget ind i skoven og op mod den gamle Smedie - her gælder det om at finde rytmen og åndedrættet uha, hvor er det hårdt - til højre ved Bondegården som den hed i "gamle dage" ud mod Vejlbysskov - fuld gas ned ad Voldborg bakke så opkørslen bliver så nem som mulig - Korsbjerg og ned ad bakke - tid til en slurk vand munden er tør som en sandstrand - til højre ved Viadukten, et minde om den nedlagte Nordvest jernbane - videre op mod Røjle skal egentlig stå op og træde et større gear, men luften er ikke til det, hovedet vil så gerne, men lungerne sætter grænse - videre ud mod Røjle

Tårup, lidt ned ad bakke det kører - op over knolden før Lundsgård - kan se målet nu - forbi den tidligere Brugs - og så en sidste kraftanstrengelse op ad Kirkebakken i mål - til klapsalver fra glade juniorer.

Men hvorfor stiller jeg nu op i et løb med langt yngre konkurrenter - Jo, dels kunne jeg lugte "savsmuldet i manegen" fra mine år som juniorrytter i Fredericia CC for 50 år siden og dels foregår Bymesterskabet på min gamle skolevej og vejen til mit gamle lærersted, Korsbjerg Møbelsnedkeri - så jeg kender hvert et sving og hver en bakke på den strækning - dengang dog mest grusvej.

Og nej - det er ikke for at vinde Bymesterskabet, dertil er Knud Andersens børnebørn alt for skrappe, men for at mærke stemningen - høre hjulene synge - gøre sit bedste og nyde stadig at kunne håndtere racercyklen ude på landevejen og - at kunne forbedre sin egen tid - det er målet for mig.

P.S. Første dag i år var vi 2 fra Baghjulet og sidste gang 3 mand. - Knud Andersen, der også kører på hold C til daglig og min egen Torben, som præsterede at køre i næstbedste tid. Så kom bare til den sidste tur, invitationen står i sidste nummer af Baghjulsnyt - jeg tror juniorerne synes det er "fedt", at der kommer sådan nogle som os og bakker dem op i deres sport.

Jens Nielsen



Den første - og min første **Lady Tour**

af Jette Stougård

Lørdag den som Baghju-
27. maj lets faste
mødtes 5 mødested -
damer ved parkerings-
det, der jo pladsen ved
nok efter- den gamle
hånden kan Lillebælts-
b e t e g n e s bro. Turen



I selskab med Herning-piger

gik mod
H e r n i n g ,
hvorfra star-
ten til den
allerførste



En sjov opløbsspurt

udgave af Lady Tour skulle gå kl. 9.

Måske skulle vi have kørt hjemmefra lidt før? For vi ankom kun en halv time før starten gik. Vi skulle både klargøre cykler, klæde om og hente startnumre, så der var lidt panik på. Heldigvis havde vi Preben med, han klarede cykleme og vi nåede det hele alligevel.

Kl. 9.00 stod Helle, Helle, Vibeke, Else og jeg klar til start. Spændte og fit-for-fight. Først en længere velkomsttale fra arrangørerne, nogle praktiske bemærkninger og lodtrækning af de to udloddede cykler. Med

kun 180 deltagere burde chancen for at vinde da være lidt større? "Spreckstallmeister" dykkede ned i posen, trak et nummer og kunne afsløre navnet på den første glade vinder. Det viste sig at være hans egen kone! Anden gevinst gik til en fynbo - men ingen held i spil hos nogle af os Baghjule. Så har vi nok held i noget andet.

Startskuddet lød og vi trillede stille og roligt fra Messecenter Herning, bag masterbilen ud i Herning og omegn. Inden starten havde vi fundet ud af hvem der skulle køre sammen. Helle og Helle kørte for sig. Jeg var så heldig at Vibeke og Else ikke ville køre stærkere end 21-22 km/t - lige noget for mig.

Vi fandt hurtigt en fin rytme og vi havde ikke kørt ret længe inden vi fandt sammen med nogen piger fra Herning. Inden man så sig om var vi ved det første depot. Tiden går jo hurtigt, når man er i godt selskab. Det første depot var så lille, at vi var lige ved at køre forbi det. Vi troede faktisk det var nogen private der stod der.



Trehøje-bakken er HØJ !



Ruteplanlægning

Prøv www.degulesider.dk til at finde den hurtigste rute på cykel.
Evt. put nogle mellempunkter ind, hvis du ønsker flere småveje og omveje.

Her starten på en rute fra Strib til Varnæsvej, der normalt ville have taget motorvejen:

Sving	Rute	Afstand	Beskrivelse
		0,0 km	Fortsæt lige ud H.C. Lumbyes Vej 179 m.
		0,2 km	Sving til højre, følg Ny Billeshavevej 971 m.
		1,2 km	Sving til venstre, følg Strib Landevej 297 m.
		1,4 km	Sving til højre, følg Rudbæksmøllevej 383 m.
		1,8 km	Sving til venstre, følg Strandvejen -> Gl. Banegårdsvej 3,7 km.
		5,5 km	Sving til højre, følg Østergade -> Algade 955 m.
		6,5 km	Sving til venstre, følg Knorregade 138 m.
		6,6 km	Sving til højre, følg Kongebrovej -> Slengeriksvej 1,5 km.
	161	8,1 km	Sving til højre, følg Brovejen -> rute 161 -> Kolding Landevej -> Nr. Bjertvej (rute 161) 16,5 km.
		24,7 km	Sving til venstre, følg Birkemosevej 350 m.
		25,0 km	Sving til højre, følg Gefionvej 264 m.



Tøjudvalget ønsker god vind i teamtøj fra Baghjulet

Tøjudsalget har følgende åbningstider i efteråret 2006:

Mandag den 7. august
Mandag den 4. september
Mandag den 2. oktober
Mandag den 6. november
Mandag den 4. december

Alle dage fra 17.00 til 17.30.

Tøjudsalget foregår fra på Lillebælts-
skolen i Middelfart.

Kør ad Bornholmsvej, drej mod Lille-
bæltsskolen, forbi cykel skuret og du
finder depotet i kælderen i den røde
bygning.

Yderligere oplysninger:
Carl Ove Knudsen, Bogøvænget 76.
Middelfart. Tlf. 6441 2994 efter kl.
18.00
eller mobil 2428 3773

Se vores nye klubbetøj på
www.baghjulet.dk





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



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



v/WINNIE OG KAI JENSEN
www.cykelservice.dk



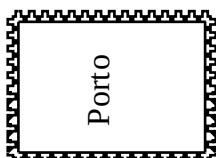
THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

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



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





Lev jubilæumsåret længere...



 **MIDDELFART
SPAREKASSE**
Lev livet længere...

Vi fejrer jubilæum med ekstra glæder hele året. Er du kunde, er du automatisk med i klubben. Du skal bare huske dit møntkort. Er du ikke allerede med, så kom ind i Sparekassen. Vi vil gerne være flere!

Middelfart · Strib · Fredericia · Vejle · Kolding · Uldum · Ødsted · Hedensted

© 1999 Middelfart Sparekasse

Gi' din motion Baghjul!