

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 - 18. årgang - August 2010

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansvarshavende: Helle Stougaard - 40964334 - hellest@baghjulet.dk

Redaktion: Leo Jensen - 60705500 - leo@baghjulet.dk

Søren Kjærås - 26162856 - skj@baghjulet.dk

Annoncer: Peter Bull Mortensen - 75942725 - pbm@baghjulet.dk

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

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

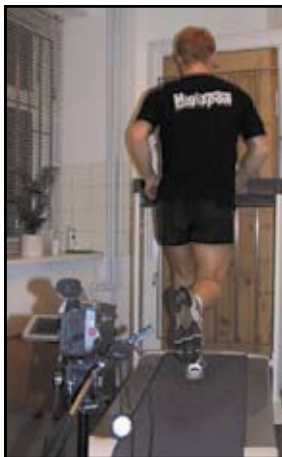
Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

På forsiden: Klaus, Mogens og Kristine i årets Tour de Vestfyn. Foto: Gert Lykke



Di 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



Bestyrelsens hjørne

Sommeren 2010 blev en af de varmere af slagsen. Alene den måned, vi netop er gået ud af (juli) fik en døgnmiddeltemperatur på 18,7°C i gennemsnit, hvilket er 3,1° over normalen. Der har været rig lejlighed til at lufte cyklerne i ”korte rør” og tørvejr. Og det er der rigtig mange Baghjulere der har gjort. Vi kan læse om spændende cykeloplevelser i ind- og udland i dette blad. Herhjemme har travlheden været ualmindelig stor hen over sommeren. Vi fik afviklet vores opgaver i forbindelse med Post Danmark Rundt enkeltstarten og der var stor ros til alle. Arrangementet klappede, kommunen var svært tilfreds og fra rytterne var der ros til enkeltstartsruten. Mange Baghjulere gav en hjælpende hånd og I skal alle sammen have en stor tak for indsatsen.

Kun en uge efter enkeltstarten, var vi atter i arbejdstøjet. Denne gang for at stable endnu et Tour de Vestfyn på benene. I år har alle i bestyrelsen været dybere engagerede i løbet end normalt. Bestyrelsen er trådt til i erkendelsen af, at der var behov for *flere* hænder og for at gennemtænke en ny struktur i opsætningen af løbet.

At alt for *få* trækker et alt for *stort* læs i vores forskellige løbsudvalg, er et kendt fænomen, som vi bliver nødt til at finde løsninger på. For Tour de Vestfyns vedkommende har vi i år set mange førstegangsdeltagende medlemmer involveret i opgaver omkring op- og nedtagning af plads, depoter, medhjælperforplejning, ruteafmærkninger, markedsføring, sponsorkontakt, IT og bemandingsplaner – og det er positivt. At komme helt ud i krogene

af klubben og engagere ”nye” medlemmer har været berigende og forhåbentlig har nye frivillige oplevet glæden og den sociale gevinst der er, når man involverer sig i sin klub.

Bemanding og rekruttering af frivillige hjælpere er nemlig en stor og tilbagevendende opgave, som kræver mange ressourcer hver gang der skal afholdes et arrangement. Vi skal finde en løsning, hvor alle medlemmer i højere grad involveres – det bliver en opgave bestyrelsen sætter særlig fokus på i den kommende tid.

Og arrangementer, der kræver frivillige, har vi jo heldigvis nok af – De to afdelinger af Webikecuppen er et af dem. Løbene blev afholdt i Middelfart i juni og august var rigtig flot besøgt. Der var stor begejstring for den rute, arrangørerne havde lagt og mange har lagt vejen forbi vores lokale MTB spor for at træne. Og MTB aktiviteten fortsætter selvfølgelig. Naturens dag finder sted 12/9. MTB udvalget fortæller, at der også i år bliver noget gruppeopdelt MTB træning og inden så længe sender vi et stort hold MTB ryttere til Harzen.

Vi benytter endnu engang lejligheden til at gøre jer alle sammen opmærksom på, at hvis I sidder med lysten til at engagere jer i et af vores mange arbejdsudvalg, så skal I være så hjertelig velkomne. Nye input og nye idéer modtages med glæde. Et af de udvalg, vi søger nye medlemmer til er det udvalg, der producerer det klubblad du sidder med i hænderne her. Du finder artiklen på side 58. Rigtig god fornøjelse med bladet og med alle cykelaktiviteterne hen over sensommeren.



INDHOLD

Bestyrelsens hjørne.....	3
Den onde, den smukke, den uheldige og den hurtige.....	5
Seje piger i Paris.....	9
Kongeetapen.....	10
Post Danmark Rundt - Enkeltstart i Middelfart.....	14
Tour de Vestfyn 2010.....	16
Rigtige cykelryttere har da haft brækket kravebenet.....	18
Kenneth Simsbys Melfar 24.....	30
Stafetten.....	40
Tour de France afslutning med Dini Tours.....	45
Spinning.....	48
Dopingkontrollen.....	49
Aktivitetskalenderen.....	51
Baghjulet arrangerer Webikecup.....	52
Debutant i Webikecup.....	54
Lillebælt Rundt.....	56
Bladudvalget søger medlemmer.....	58

Sæsonafslutning 2010

Der arrangeres som traditionen foreskriver suppetur søndag d. 19. september. Vi mødes som sædvanlig ved broen og cykler ud i grupperne kl. 9.30. Turlederne planlægger turen, så vi alle mødes samme sted og tid til fælles suppe og hygge.



Redoffice I.K.

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



Tjejvättern

Den onde, den smukke, den uheldige og den hurtige.

Af Lis Gregersen

Vel ankommet til Motala den 12. juni kl. meget tidligt fik vi fire deltagere plus Helle Stougård en snak om, at når man skal køre 100 km. er det godt at dele løbet op i etaper, så virker det ikke så uoverkommeligt.

Starten gik 08.44 og jeg nåede lige at sikre mig Helles mobilnummer, så jeg kunne ringe til hende, for hun havde jo alle de andres numre, men ikke mit! Det skulle vise sig at være et uheld (af mange)

Det viste sig hurtigt, at jeg skulle ud på 4 etaper: Den onde, den smukke, den uheldige og den hurtige.

Der var 30 km til 1. depot, det er de værste 30 km, jeg har kørt, og det var de andre enige i, det blæste 12 m/s og der var stik modvind, og somme tider endnu værre: Sidevind der var ved at blæse mig af vejen flere gange. Da vi endelig nåede frem til depotet tænkte jeg over, at jeg havde betalt mange penge og kørt meget langt i bil for at opleve denne rædsels etape. Men efter lidt mad og drikke måtte vi jo videre på det, der skulle vise sig at være en meget smuk etape. Den startede med stejl opstigning, som vi nød meget, for der var læ og solskin, så skidt med det gik opad. De fleste trak cyklen op, der var højst 15-20 %, der kørte op. Vel oppe kørte vi på en sti, hvor der var læ og skov på den



Cyklerne er monteret og vi er klar til afgang.

ene side og udsigt over Vättern på den anden, det var kakao for sjælen. Da vi kom ud på landevejen igen var der mest medvind resten af turen med enkelte strækninger med kraftig sidevind.

På 2. depot opdagede vi, at der sad et søm i Hannes dæk! Men det sad altså kun i dækket, så hun lod det sidde og kørte hele vejen hjem med det uden problemer. På den næste strækning gik det rigtig fint i starten med høj fart. Vibeke og jeg kørte og snakkede om, at vi havde fortjent medvinden efter den megen modvind i starten. Vi snakkede også om, at der var utrolig mange punkterin-



BAGHJULETS BESTYRELSE 2010

Formand

Jan Rasmussen
Fasanvej 38
5500 Middelfart
Tlf. 6441 1175



Næstformand

Helle Stougård
Omøværnet 24
5500 Middelfart
Tlf. 4096 4334



Bestyrelsesmedlem

Kim Knudsen
Bogøværnet 44
5500 Middelfart
Tlf. 6441 7021



Kasserer

Flemming Stouner
Ærøværnet 62
5500 Middelfart
Tlf. 6446 2136



Bestyrelsesmedlem

Kim Konradsen
Bjørnøværnet 32
5500 Middelfart
Tlf. 6155 7979



Sekretær

Brian Sørensen
Teglgårdsvej 90
5500 Middelfart
Tlf. 2627 8108



Bestyrelsesmedlem

Per Møller Madsen
Drejøværnet 42
5500 Middelfart
Tlf. 6441 2161



Suppleant

Jan Steffen
Blekingevej 5
5500 Middelfart
Tlf. 2028 2887





ger, der stod tjejer alle vegne og skiftede slanger. Jeg glædede mig over, at Johs. netop havde købt dyre (synes jeg) dæk, men det hjælper ikke med dyre dæk, når der ligger søm på vejen. Pludselig var mit forhjul fladt, øv, øv. Jeg sagde, at jeg ikke kunne skifte slange, men Vibeke sagde, at det både kunne og skulle vi. Og det gik da også fint ved fælles hjælp både at skifte slangen og finde sømmet. Men da vi skulle have luft i slangen virkede min pumpe ikke. Jeg sagde, at Vibeke bare skulle fortsætte, der var jo ingen grund til, at hendes løb også blev spoleret. Jeg skulle nok komme lige efter, der måtte da komme en følgebil, vi havde set mange på turen. Men jeg ventede og ventede, der kom ingen følgebil. Jeg prøvede lige at ringe til Helle for at sige, at jeg var o.k., blot noget forsinket, men desværre havde jeg fået kodet det forkerte nummer ind, så jeg fik ikke fat i hende, det var jo ikke så godt, men jeg tænkte, hun finder nok mit nummer på en eller anden måde. Efter en lille time satte jeg hjulet på og begyndte at gå. Efter ca. 1 km og 1½ time mødte jeg den første bil og jeg var jo sikker på, at han kunne hjælpe med lidt luft, MEN MEN, han havde kun slanger!! Kort efter stoppede endnu en følgebil, han havde heller ingen pumpe med, det var dog utroligt – 2 følgebiler uden pumpe, gad vide, hvad de havde tænkt sig at hjælpe tjejerne med, hvis det ikke var at få dem kørende igen efter en punktering? Det fandt jeg aldrig ud af. Nå men jeg fortsatte min vandring til næste by, hvor der skulle ligge en cykel-



Sømmet i Hannes dæk.



smed iflg. den venlige mand i følgebilen. Det gjorde der ikke, men jeg mødte en motorcykl flok, der hyggede sig udenfor en cafe, de synes det var meget synd for mig, men de havde desværre ikke noget luft, jeg kunne få. Så mødte jeg endnu to følgebiler (der var ude at samle cyklister op for at køre dem til Motala), de havde heller ikke pumper med! Men jeg ville altså ikke give op. Efter 2 timers forsinkelse mødte jeg en venlig mand i en indkørsel, der spurgte om han kunne hjælpe. Det viste sig han havde et maskinværksted med en kom-



pressor, og så fik jeg luft, juh-hu. Her begyndte så 4. og sidste etape: Den hurtige, jeg var flyvende efter 2 timers pause og af glæde over at komme på cyklen igen. Der var 35 km til Motala nu.

I mellemtiden var de andre kommet i mål og nu vidste de ikke hvor jeg var. Sad jeg i en følgebil? Stod jeg stadig ude på ruten med min defekt? Eller var jeg kørende? De havde henvendt sig i informationen, som kunne spore mig via min chip. Helle fik så den idé at ringe hjem til Søren Kjærås og bede ham skaffe mit telefonnummer. Det havde Søren gjort - han ringede til Johs., som blev temmelig forskrækket, da han hørte, at Søren skulle bruge mit telefonnr. for "Lis er blevet væk i Sverige"! , hvorefter Søren lagde røret på. Heldigvis er Johs. jo ikke så nem at slå ud, men han blev vist lidt bekymret.

Så da jeg havde 18 km hjem ringede Helle.

Jeg sagde til Helle, at alt var vel og hun lovede, at der var nogen til at tage imod, når jeg nåede målet. Via min chip kunne informationen udregne mit forventede ankomsttidspunkt, men jeg var i Motala et kvarter før, så der gik en time, før jeg fandt de andre, men både Helle, Kaj og Irene var blevet derinde for at tage imod mig. Det var jeg rigtig glad for.

Og hvad kan jeg så lære af det?

Hav altid en cykelpumpe med, der virker.

Sørg for at have mobilnumre på hele dit hold, send evt. sms'er til hinanden før



Glade piger fra Baghjulet, før og efter start



start.

Husk at ringe hjem til familien og sig du har det godt, hvis du er "blevet væk".

Det vil jeg huske næste gang, jeg skal til motionscykelløb.

NB: Dagen efter kunne vi læse på Tjejvåtterns hjemmeside, at der havde været mindst 525 punkteringer p.gr.a. sabotage. Hvem kan dog finde på at ødelægge andres dag ved at smide søm på vejen?



Seje piger i Paris



Vi har 4 meget seje cykelpiger i den her klub. Det er de fire piger I ser på billedet herover, nemlig Gitte Dini, Anne Bøgeholt Laursen, Jytte Vinther Kristensen og Irene Tørnæs. De fire brugte en del af deres sommerferie på at cykle den lange vej fra Middelfart til Paris, 1150 km, en tur de tilbagelagde på 7 dage. De ankom fredag den 23. juli til Paris, Place de la

Concorde, i det 16 mand stort felt fra Dini Tours, efter en spændende og udfordrende cykelferie fuld af oplevelser. Der er ikke noget at sige til, at de ser både stole, glade og meget trætte ud på billedet her. Stort tillykke, Tøzer!

Dameudvalget



Kongeetapen

Henrik Knudsen deltog i Post Danmark Rundts kongeetape fra Hadsten til Vejle

Post Danmark Rundt - Kongeetapen blev afviklet fredag d. 6.8.10 fra Hadsten til Vejle, i alt 162 km.

Lad mig starte med at sige at ordet "Kongeetape" det lever etappen så rigeligt op til, så her en lille beretning fra min tur. Det var en meget hård, men utrolig flot tur ind over det man vist kalder den jyske højderyg. Jeg er altid lidt spændt når jeg skal ud at prøve en ny tur på cyklen og det slog heller ikke fejl denne gang, så der blev ikke sovet helt optimalt fra torsdag aften til fredag morgen kl. 05.30.

Det hjælper så gevaldigt på humøret at vågne op til den flotteste sommermorgen med høj solskin og næste ingen vind, så kunne det jo kun blive en god cykeltur. Jeg skulle have Thomas Nielsen og Baghjulets cyklende alderspræsident Jørgen Rostgaard med i bilen til Hadsten samt min nabo som privat chauffør. Vi trillede vist fra Erritsø ca. 06.30 og var i Hadsten så vi kunne nå at få vores startnumre og div. billetter til mad og drikke i målområdet i Vejle, inden vi skulle starte i en gruppe kl. 08.50.

Turen derop gik hurtigt for Jørgen havde jo masser at fortælle både om hvad der ventede os på denne dag ude på etappen, men også historier fra hans utallige andre cykeloplevelser gennem livet. Så snart vi stod ud af bilen i Hadsten, hilste han på folk både til højre og venstre, så det var en god mentor at skulle følges med de næste mange timer i sadlen.

Vi startede ud i en gruppe på ca. 50 mand og skulle køre med gennemsnit 27 km/t. Så længe grupperne holdt sammen og var rimelige store ville der køre en motorcykel både foran og bagved gruppen, det var meget betryggende. Når der var biler som skulle overhale os bagfra, kom de først forbi når dem på motorcyklerne gav lov til det, så der var noget "rigtigt" cykelløb over det.

Vi lå så alle 3 i denne gruppe de ca. første 40 km. Tempoet lå og svingede omkring 35 km/t, så det gik jo meget godt, men så blev vi overhalet af den næste gruppe, som kørte lidt stærkere end os. Thomas kørte så med dem, men der skete så også det, at der faldt nogen ned i vores gruppe og det var nok til at tempoet pludselig lå omkring 40 km/t, og det vidste jeg med 100 procents sikkerhed at det kunne jeg ikke blive ved med. Jeg fik fat i Jørgen lidt fremme i feltet og vi kiggede vist lige hinanden dybt i øjnene, før vi lod os falde tilbage og lod gruppen køre af sted. Så fortsatte vi bare os 2 mand mod Vejle i et tempo som passede os. Jørgen kunne allerede efter ca. 60 km fortælle at han havde ikke de bedste ben denne dag, men vi var begge enige om at gøre det så godt vi kunne og stadig også nyde turen. Selvom det var hårdt, var det en fantastisk natur vi kørte igennem denne solskinsdag, bl.a. oppe ved Silkeborg søerne - flot flot med hjuldamperen ude på søen. Det var vist også der omkring dagens sådan første



alvorlige stigning kom, nemlig Yding Skovvej. Jeg ved ikke lige hvor lang den er og hvor meget den stiger, men den var hård at komme over. Jørgen og jeg havde aftalt at køre op over dagens stigninger i vores eget tempo, og da jeg er lidt yngre og måske havde lidt bedre ben end Jørgen denne dag, var det mig, som kom først over de fleste steder i løbet af dagen, men Jørgen kom så altid susende på nedkørslen. Sådan gik det over stok og sten hele dagen, det var rigtigt hyggeligt. Vi fulgtes også med 2 mand oppe fra Vendsyssel noget af vejen og de syntes jo nok vi havde mange bakker her sydpå. Som de sagde; oppe hos dem havde de kun vinden.

Ved det sidste depot ca. 50 km før Vejle kunne jeg også godt begynde at mærke mine ben og det var så først nu det ville blive rigtigt hårdt. Der ville lige være ca. 20 flade kilometer til Uldum nord for Vejle, men de sidste ca. 30 km ville bare gå op og ned hele vejen til Kiddesvej. "Uha", tænkte jeg, "mon det går godt". Man får sin tvivl og Jørgen var heller ikke optimist mere, men vi skulle jo videre, for man skulle være inde på opløbsrunden senest kl. 15.15, så de kunne være klar til profferne.

De 20 flade km trak Jørgen os af sted ind mod Vejle, så det var bare med at hænge på hans baghjul. Da vi så kom ind til Grejsdalen og kørte op af den før-



ste stigning og jeg kørte ned og videre kunne jeg godt se at Jørgen ikke ville følge med mere på ruten. Han drejede af og tog en anden vej ind til Vejle. Eg syntes det var flot at han lyttede til sin krops signaler og ikke skulle prøve at spille helt og køre over evne og dermed måske udøve skade på sig selv.

Jeg var nu helt alene følte jeg, men der var dog andre motionister omkring mig, og som jeg kunne se, var alle vist mere eller mindre i krise nu. Min egen blev også lidt forstærket, for da jeg kører op ad fra Hopballe kan jeg mærke, at det er slut med at stå op. Når jeg prøver så står diverse kramper på spring og er klar til at låse musklerne.

”Hvad så med Kiddesvej?” sidder jeg og tænker. Skal der mon trækkes helt op fra bunden eller hvad vil der mon ske, når nu var man nået så langt, så skulle man også i mål af den rigtige rute på cykel eller gå-ben. Som om det ikke var nok, blev jeg også snydt af Ribevej, jeg havde tænkt at fra Ribevej trillede man lige ind på Kolding Landevej og så derfra ned til Kiddesvej, men nej: Man kører fra Ribevej og op på Kolding Landevej, så det kostede lige lidt flere kræfter end jeg havde beregnet, så oppe på Kolding Landevej, måtte jeg lige tage en dyb indåndning og en sidste tår fra flasken, før cyklen fik frit løb ned af mod Kiddesvej.

Da jeg drejede ind på den, kunne jeg så se 2 som var i gang med at trække cyklen op fra bunden af. Så blev der sendt et eller andet rundt i kroppen og der blev sagt oppe i hovedet: ”Det skal du ikke,



det skal du ikke, brug benene, kør, træd rundt”.

Det lykkes også helt op til der mangler de sidste ca. 20 m, hvor bakken lige stiger en gang til, der kunne jeg ikke sidde ned mere, der var ikke mere at trykke med i benene, og instinktivt rejser man sig op på cyklen for at træde det sidste stykke, men mit venstre ben låste fuldstændigt i kramper. Så det var med at få klikket ud af pedalerne i en fart, ellers lå man på ryggen og det ser jo ikke så kønt ud. Så de sidste meter blev der trukket op, og så op på cyklen og den sidste vej ind i mål, over stregen og et slag på styret som profferne - yes Henrik det lykkes (på 6 timer og 20 minutter)

Jørgen stod i målområdet og var klar med en velfortjent øl ovenpå dagens strabadser, og så kunne vi stå og nyde vejret og vente på profferne – en kanon dag.

Cykel-hilsen

Henrik Knudsen - Gruppe C



Kwickly

MIDDELFART

- din egen butik



Post Danmark Rundt Enkeltstart i Middelfart

Baghjulet var med til at arrangere Post Danmark Rundts enkeltstart.

Fotos: Gert Lykke, Kenneth Dini og Leo Jensen







Stemningsbilleder fra Tour de Vestfyn 2010





Det 22. Tour de Vestfyn blev afviklet kort før bladet gik i trykken, så der var ikke tid til at få skrevet en beretning, men billeder har vi da.

På trods af regn først på dagen blev rekorden for antal tilmeldte endnu engang slået: Knap 1100 mand.

Foto: Gert Lykke





”Rigtige cykelryttere har haft brækket kravebenet” ... eller ?!

En håndfuld Baghjulere fortæller om én af de klassiske cykeluheldsskader - det brækkede kraveben og hvordan man kommer igennem det.

Leo Jensen er en ”rigtig cykelrytter”. Han har nemlig haft et ’fractura clavicularae’. Her er Leos historie:

Melfar 24 2007. Jeg er vel forberedt og jeg har efter den første runde på 125 km fundet en lille harmonisk og stærk gruppe, og alt er godt. Dejligt vejr og fint tempo uden spild af energi.

På første omgang på mellemruten går det så galt efter omkring 270 km:

Vi kører ud af Assensvej mod Skadebjerg af lige landevej i stille og roligt rulleskift. Vi kører tæt for at spare energi og har nok ikke været tilstrækkeligt koncentrerede. Jeg ligger på dette tidspunkt langt nede i gruppen og når lige at registrere, at der bremses foran mig, og så siger det ellers smæk, og jeg vælter ud på kørebanen.

Der skal man jo ikke ligge alt for længe, hvis der kommer en bil, så jeg farer op og væk fra vejen. Jeg kan mærke at min skulder gør ondt, og de andre ser noget bekymrede ud.

”Prøv lige at løfte armen”. Næ, det kunne jeg ikke rigtig, og så bliver diagnosen hurtigt stillet: Kravebensbrud. Jeg har ellers stort set ingen skrammer, hjelmen har ikke været i asfalten, men det har skulderen altså.

Jeg synes ikke det er så slemt og insiste-



En del af Leos gruppe mens alt er idyl...

rer på at cykle tilbage til depotet, der er vel 12-14 km hjem. Tyler Hamilton’s deltagelse i TDF med brækket kraveben popper op, og jeg tænker på vej mod Middelfart på om jeg skal fortsætte. Det går så op for mig, at jeg ikke kan drikke eller spise på cyklen med kun en god arm, så de tossede tanker bliver slået ud af hovedet. Jeg er ikke professionel og skal derfor ikke lege med mit helbred.

Anne-Marie er i depotet sammen med et hold gode venner, da jeg kommer ind. Vi sætter os og snakker og jeg får en god omgang varm mad, appetitten fejler ikke noget.

Jeg bliver kørt på skadestuen i Middelfart. Ventetiden passer perfekt med at jeg når at se hele den famøse landskamp, hvor ’fodboldtossen’ overfalder dommeren, så lidt oplever jeg da.



Leo i Melfar 24 2010 - Foto: Gert Lykke

Røntgenbilledet viser et pænt brud, hvor enderne ligger fint over for hinanden. Jeg får en 8-talsslynge på og en håndfuld smertestillende piller stukket i hånden og så får jeg besked på at beholde den på indtil jeg har besøgt min læge, dvs. til mandag. Jeg ringer efter Anne-Marie og kører med ud til Lillebæltshallen igen. Nu går det så stille og roligt op for mig at jeg er TEMMELIG svedig og ulækker

efter 281 km på 9½ time og at det ikke bliver nemt at blive vasket med slynge på, for nu er det også begyndt at gøre ondt...

Den første uge spiser jeg smertestillende piller, og de er nødvendige. Jeg har fået at vide at jeg skal tage dem med 12 timers interval, og det skal selvfølgelig udfordres. Jeg finder derfor ud af hvor ondt jeg i virkeligheden har, og det er ikke så lidt...

Når jeg er smertedækket går det egentlig fint. Jeg kan sove om natten hvis jeg ellers kan ligge stille. Det lærer man, og efter et par dage kører jeg bil og tager på arbejde. Venstre arm kan undværes...

Bruddet heler op fornuftigt hurtigt, og vi kommer på bilferie sydpå som planlagt 3-4 uger efter Melfar 24, og jeg har cyklen med ! Ca. 1 måned efter bruddet cykler jeg op på Col d'Allos i adstadigt tempo, og efter omkring 3-4 måneder mærker jeg slet ikke mere til bruddet. Der er en ubetydelig ujævnhed på knoglen, hvis jeg mærker efter, men alt i alt er jeg sluppet helt uden mén.



CykelService.dk
v/Winnie & Kai
Venusvej 4 - 7000 Fredericia
Tlf.: 75 92 14 09



Søren Kjærås er vist også en "rigtig cykelrytter". Hans kraveben har nemlig været brækket. Her er Søren's historie:

Jeg syntes ved nytårstide 2009 at jeg ville have nogen at træne med, da ingen rigtig ville cykle på landevej som ellers er mit fortrukne og eneste valg. Jeg lånte derfor en MTB af min svoger.

Søndag den 10. januar var jeg derfor klar til en MTB tur. Den foregik nede i Kongebroskoven. Der blev godt nok opdelt i 2 grupper: En for begyndere og en for erfarne, men jeg tænkte, at det kunne ikke være så svært, så jeg tog den for erfarne...



Søren på Kiddesvej

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



Vejret var let frost, tørt og solskin.

Det gik godt, jeg forsøgte at hænge på så godt jeg kunne på runderne, men på 3. runde gik det helt galt. Jeg måtte jo træde til på de flade strækninger for at kompensere for tabet på skråninger mm. Så der hvor vi drejede fra grusvej til græssti fangede mit forhjul et frosset hjulspor, så cyklen fortsatte i en retning, jeg i anden. Jeg landede på venstre skulder og ryggen. Manden bagved væltede også for ikke at køre ind i mig og brækkede tommelfingeren.

Jeg blev hentet af Falck, og der blev ringet til min kone.

Jeg fik en 8-talsslynge på, som jeg fik justeret hver lørdag.

Da armen begyndte at fungere tog jeg i svømmehallen hver dag inden vinterferien for at få genoptrænet den.

Den 1. dag i vinterferien styrtede jeg på ski på nedkørslen, men skulderen overlevede.

Mén: Skulderen hænger permanent 1½ cm.

spændt op en gang af læge.

Den 1. uge var uge et helvede, men derefter startede Asbjørn op på hometrainer. 16 dage efter uheldet var han på cykel igen.

Mén: Skulderen hænger 3 cm lavere end den anden skulder.

Martin Kristoffersen, han er også "rigtig cykelrytter". Martin fortæller



Også Asbjørn Andersen er medlem af denne klub af 'bonecrackers'. Her er Asbjørns historie:

Uheldet skete i foråret 2009 på racercykel til en almindelig træning i en 6 mands gruppe på hovedvejen mellem Egtved og Vejle.

Gruppen blev ramt bagfra af en bil med trailer. Bilisten trak ind pga. modkørende, hvorved traileren ramte gruppen. Asbjørn var hårdest medtaget. Han kom på hospitalet og fik en 8-talsslynge på, så skulderen blev holdt på plads. Blev

om sit kravebensbrud:

"Vi var på træningstur, det havde regnet næsten fra starten. Og vi havde kørt pænt, passet på i sving etc. pga. våd vej.

På et modvindsstykke med nogle småbakker var det oplagt at de lidt stærkere ryttere gav lidt "gas" som vi ofte gør.

Denne gang sad jeg med de bagerste i gruppen. Det trak lidt ud med opsamlingen, så derfor besluttede jeg at køre frem for at høre om der var tale om et egentligt "udbrud", eller vi skulle følges.

Og her kommer så grunden til mit styrt, som var et "eneuheld". Jeg bemærkede at



den ellers så våde vej var tør, idet nogle store træer tog af for regnen. Glemte bare at vådt gummi på tør asfalt ikke giver den normale friktion mellem dæk og underlag! Så i det flade S-sving ved Sdr.Vilstrup Kirke forsvandt mit forhjul simpelthen ud til højre mod rabatten.

Med det resultat at jeg kurede på min hjelm og skulder flere meter hen ad midten på vejen. Godt der ikke kom modkørende!

Denne lille forhistorie blot for at understrege hvor vigtigt det er at "have hovedet med" HELE VEJEN når vi cykler.

Her var simpelt tale om manglende OM-TANKE!

Måske skulle vi tilføje en lille pasus til vort slogan VI CYKLER FOR SJOV. Det kunne evt. være MEN HUSK - BRUG HOVEDET!

Resultatet af mit stunt var et besøg på Kolding Skadestue.(Fra kl. 20 til 23.45 i venteværelset). Der var jo også andre som havde været uheldige.

Heldigvis var der et TV og en tidligere cykelrytter at fordrive ventetiden med.

Jeg må fremhæve at gruppen, trods den chokerende oplevelse bevarede roen, og udviste meget stor hjælpsomhed og omsorg for mit ve og vel!

Når man slår sig meget kommer man til at fryse, men så er det super når en kammerat låner én sin vindtætte jakke!

Uheldet skete ca. 4-5 km fra hvor Jørgen Friis Keld bor. Vi talte lidt om hvad vi skulle gøre, og blev enige om at det var lige så hurtigt at tage imod Jørgens tilbud om at køre mig til skadestuen som at tilkalde en ambulance .

Det blev den løsning jeg valgte at takke

ja til.

Heldigvis var der ikke sket noget videre med min cykel. Problemet var bare at jeg frøs som en lille hund. Så jeg besluttede, måske ikke særligt klogt, at vi skulle cykle Jørgen i møde, hvilket vi så gjorde. Så var jeg jo også ligesom "oppe på hesten igen".

Forløbet fra jeg lå på vejen til jeg sad i venteværelset er klart nok diskutabelt, meget præget af, at jeg besluttede hvad og hvordan.

Sådanne situationer kan være svære at vurdere. Her tænker jeg på de som står med en tilskadekommen.

Førstehjælpskurser sætter helt klart folk til bedre at agere, også overfor "genstridige" personer som selv ved bedst....

Det kan anbefales, ikke mindst for at standse uheld og øvrige følgevirkninger. Motionscykling har jo en specifik "erhvervsrisiko" der kan fokuseres på.

Først og fremmest forebyggende, køre som man bør og med omtanke, hvis uheldet så alligevel er ude, er det rart at vide hvad der skal gøres hvornår og hvordan.

PS.

Bortset fra sjældne føleforstyrrelser i et par fingre og en knold ved kravebenet har jeg ingen men.

Det sku da lige være, at det er lidt pinligt ikke at tænke sig om!!

Også redaktionen Gert Lykke Jensen er "rigtig cykelrytter". Gert fortæller:

"Mit styrt skete en tirsdag aften til klubtræning på vej ned af bakken ved Røjle Kirke. Vi var to som var med i styrtet,



jeg og en ung pige, som hed Maiken. Hvorfor vi røg i asfalten ved jeg ikke - pludselig lå vi der bare. Jeg tror at jeg var bevidstløs i et øjeblik. Da jeg vågnede op lå jeg bare der på vejen - jeg husker, jeg sagde til de andre: "Giv mig lige to minutter og jeg er klar igen", men sådan skulle det ikke gå. Der blev ringet 112 og der kom hurtigt to ambulancer.

Jeg blev kørt til Middelfart sygehus hvor der blev det konstateret, at der var brud på mit kraveben og jeg var helt klar i hovedet igen og kunne nu mærke smerten - HOLD DA KÆFT DET GJORDE ONDT. Så fik jeg en ottetalsforbinding på og blev sendt hjem med besked om at gå til min læge hver anden dag og få strammet forbindingen.

Som hjælpemiddel lånte jeg en gammel-dags sækkestol som jeg brugte som støtte i sengen når jeg sov. Kravebenet groede stille og roligt sammen igen (det ser ikke for kønt ud her 10 år efter) og efter 3 uger mødte jeg op ved broen, klar til at cykle med klubben igen.

Det jeg har tænkt mest på her efter styrtet er: Det var et medlem af Bagjulet, "Erik Falckmand", som havde vagt den tirsdag aften hvor styrtet skete. Der må da gå mange tanker gennem en falckreders hoved, når han sådan der kommer et 112 alarm opkald, om styrtede motionscykelryttere ved Røjle Kirke og når han ved at hans egen datter er ude at cykle den aften. Datteren kom med i farmand's ambulance og jeg i den anden".

Det spørgsmål, har redaktionen sendt videre til "Erik Falckmand". Han fortæller:

"Da alarmopkaldet kom, spekulerede jeg ikke synderligt over, at det var et cykeluheld og at min datter Maiken - og i øvrigt også min kone Ingelise - var ude at cykle med Baghjulet. Jeg var med i den anden af de to ambulancer og på vej derud, ringede min kollega fra den første, for at forberede mig på, at det var min datter, der var væltet. Heldigvis havde Maiken kun fået en mindre hjernerystelse og hun kom sig hurtigt. Hendes cykelhjem havde taget det værste slag", fortæller Erik Petersen.

Gert Lykke har gemt *sin* cykelhjem som et souvenir til skræk og advarsel. Her 10 år efter har han været i kælderens og kan vise stumperne af den gamle hjelm frem for os her. GODT det ikke var pandeskallen, der så sådan ud bag-efter!





Kasko eller klaps?

Nu kan du kaskoforsikre din kostbare cykel



Forsikring Fyn

| Er der, når det gælder

Telefon 6262 4080

www.forsikringfyn.dk



Helle Stougård brækkede kravebenet ved et styrt pinselørdag. Det betød en lang pause og mange cykelaflysninger i sommeren 2010. Helle fortæller:

Pinselørdag startede flot. Vi var en flok, der havde meldt os til Tour de Paris med Dini Tours, bla. Preben, Irene, Henning og jeg. Det var sæsonens store mål og der skulle nogle kilometer i benene. Derfor havde Preben og jeg arrangeret og inviteret til denne lange træningstur til Bogense pinselørdag. Ca. 14 klubkammerater ville med og turen gik så fint, som det altid gør, når Baghjulet tager på cykeltur. Dejligt vejr. Godt selskab. Vi gjorde holdt på havnen i Bogense og fortsatte derfra videre hjemad.



Efter 65 km, drejede vi ud på Odensevej i Bogense, som er temmelig trafikeret og derfor kommanderede Preben os ind





på enkeltkolonne. Alle sikkerhedsforskrifter var overholdt og der blev kørt pænt. Der var ingen farlige situationer. Tempoet lå vel på ca. 25 km/t. Måske sad jeg og sov? Jeg nåede i hvert fald aldrig at reagere, da Erik pludseligt og uden varsel væltede foran mig. Jeg kørte ind i Erik og stod på hovedet af cyklen. Min højre skulder og min cykelhjeml knaldede i asfalten. Bag os væltede 4-5 ryttere mere.

Flere af de andre kom løbende hen til mig. Jeg var (vist nok) den eneste der blev liggende. Jeg var forstumlet og slog mig, som bare pokker! Jeg hørte nogen sige "... brækket kraveben".

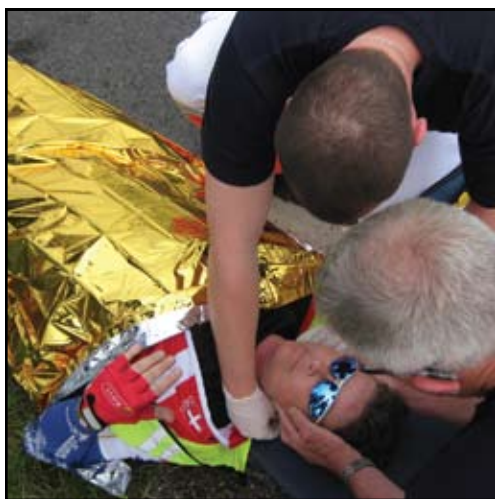
Der standsede en masse forbipasserende bilister. Én spærrede af for trafikken (har jeg fået fortalt). I en anden bil, sad en forhenværende falckredder med en MEGA stort førstehjælpskasse i bagagerummet. Han kom til og jeg fik en pude under hovedet, blev pakket ind i folie og så blev der ringet efter en ambulance.

Som I ved, har redaktøren her altid sit digitalkamera i baglommen når hun cykler. Sæt der nu sker noget spændende, man må forevige? Der er senere blevet grinet meget af, at jeg bad Kaj tage mit kamera og tage nogle billeder. Mere kvæstet var jeg ikke. I virkeligheden, var kameraet temmelig ubehageligt at ligge på nu.

Jeg kan ikke fortælle meget om, hvad der skete omkring mig. Kun at det var SÅ rart, at alle de andre var handlekraftige og tog de beslutninger der skulle tages. Lægeambulancen tilså vist mere eller mindre hele holdet for småskader. Nikolaj havde hudafskrabninger. Hen-



En tilfældig forbipasserende bilist havde en MEGA stor førstehjælpskasse i sin bil og han lignede én der glædede sig over, at kunne tage den i brug.



Kyndige reddere. Den ene var selv cykelrytter og havde prøvet turen Her får jeg lagt en halskrave..



ning slog sin skulder. Erik havde slået sine ribben grimt og han og jeg kom på Odense Sygehus i hver sin ambulance. Her konstaterede de, at jeg havde brækket kravebenet. En hel klassisk cykelrytterskade. "Et brækket kraveben er ikke særlig slemt", sagde de (jeg regnede det heller ikke selv). "Hold armen i ro i 3 uger og gå så til egen læge". Sådan blev jeg sendt hjem med forventning om, at nu skulle jeg bare lige smutte rundt med armen i en slynge et par uger og så skulle jeg ellers genoptage mine 200 ugentlige kilometers cykeltræning, så jeg kunne cykle til Paris om 8 uger.

"Jeg var på ski efter 3 uger" - "Jeg havde kun to sygedage" - "Jeg cyklede



Fixering på spineboard. Der tages *INGEN* chancer når man er gået på hovedet i asfalten.

Dit lokale
**LØBE-
CENTER**

- Specialbutik for løbere i alle aldre.
- Vi har alle de kendte mærkevarer.
- Beklædning.
- Fodtøj til børn, damer og herrer.

- Stort udvalg i cykelbeklædning.
- Løbetest - vejledning af erfarne løbere og sælgere.
- Ring og afstal tid for test og god information.
- Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...

Vejle · Kolding · Haderslev · Fredericia · www.hc-sport.dk



efter 14 dage" - "Jeg cyklede videre med én arm" - "Jeg gennemførte løb, kravebenet til trods" - den slags heltemodige historier kom til at forfølge mig, de næste uger. Jeg havde bare ondt, ondt, ondt og følte mig som en kæmpe piveskid for *et brækket kraveben er jo ikke særlig slemt.*

Jeg kunne ikke passe mit arbejde. Jeg missede Tjejevättern i Sverige 12. juni og fik startgebyret refunderet af min afbudsforsikring. Også Lillebælt Rundt 5 uger efter uheldet, måtte jeg melde fra til. Keld købte min billet.

For nu at gøre en meget lang historie kort, så havde jeg efter 3 uger stadig så mange smerter, at egen læge sendte mig til ortopædkirurg. Der var ingen bedring og det knækkede og knagede og bragede i kravebenet, bare jeg trak vejret.

Et nyt røntgenbillede afslørede, at det ellers så ukomplicerede, udislocerede klavikelfrakstur nu gabte en halv knoglebredde. Skidtet var skredet fra hinanden, men ortopædkirurgen anede skygger af ny knoglevæv og havde stadig troen på, at det ville gro fint sammen. Hjem igen og rekreere videre.

Nu meldte jeg afbud til Tour de Paris og anmeldte turen til min rejseafbudsforsikring, som hurtigt refunderede omkostningen. Suk!!! Det her var efterhånden belastende! Jeg var ved at være træt af, at være hende der løb rundt med armen i slynge.

Efter 6 uger fik jeg taget et nyt og tredje røntgenbillede og nu var bruddet skredet så meget fra hinanden, at der ikke længere var forbindelse mellem



Kravebenet på uheldsdagen - et ukompliceret, udisloceret klavikelfrakstur. Farvel til Tjejevättern 2010.



Bruddet 3 uger EFTER uheldet - 5 mm's diastase og 8 mm's forskydning af knogleenderne. Farvel til Lillebælt Rundt.



6 uger EFTER jeg brækkede det. Bruddet er nu skredet helt fra hinanden og knogleenderne har ikke længere forbindelse: Operation og farvel til Tour de Paris!



Efter operationen 14/7 - en rigtig "Fränk Schleck"-skrue og et farvel til sommersæsonen 2010.



knogleenderne. Jeg havde nu gået med et gabende knoglebrud i 7 uger! NU var operation uundgåeligt og jeg fik en tid ugen efter, og den 14/7 (7½ uge efter styrtet) blev jeg opereret og 3 dage efter tog jeg afsked med Irene og alle de andre, som cyklede til Paris uden mig. Et nyt 6 ugers sygeforløb ventede.

Cykeltræning er en "by i Rusland" for mig lige nu. Hvis jeg skal finde noget positivt i det her forløb, så er det (og hold nu godt fast!): *Min lyst til at cykle, forsvandt som DUG for solen*, i løbet af de uger, jeg gik med et gabende knoglebrud. Jo! Det er rigtigt. Det sidste i hele verden jeg havde lyst til, var at komme ud og "køre i klump" sammen med andre motionscykelryttere. Det har været en stor lettelse, at jeg ikke oven i alt det

med skaden, skulle bære *sorgen* over ikke, at kunne komme ud at cykle. Lysten var væk. Meget mærkeligt at opleve.

Her ved redaktionens afslutning 1. august er der gået et par uger siden operationen. Det går bedre. Smerterne fra knoglebruddet er væk. Jeg har fået sat brudet sammen med en skinne og 5 skruer. Jeg skal i gang med et længere genoptræningsforløb af højre arm og skulder, som er "visnet væk" og har dinglet ubrugt hen 2 måneder nu.

Tja - sådan er skader vel en del af sporten? Jeg minder mig selv om, at jeg har cyklet i 10 år uden uheld og så synes jeg ind imellem alligevel, det er ganske billigt sluppet.

Velkommen til nye medlemmer

Claus Skovgaard
Jørn B. Nielsen
Jørgen Jæger Pedersen
Kim Devantier
Hans Henrik Husted
Finn Gudmundsson
Michael Gudmundsson
Lars Kallesø
Alexander Nielsen
Mark Pedersen
Emil Dahl Pedersen
Lars Sønderskov Schmidt
Jørgen Winther
Kirstine Steensbæk Andersen
Alex Nygaard Jarnit

Helle Petersen
Lue Krogh
Ivan Strandberg
Jette Strandberg
Michael Birk Strandberg
Kenneth Due Nielsen
Elisabeth Boch
Frank Wichmann
Bertel Jensen
Erik Hansen
Leila Petersen
Jan Rosenlund Jeppesen
Michael Madsen
Hans Klarsø
Svend Dover



Lidt tanker omkring Melfar 12

Af Kenneth Simsby

Siden Melfar 24 sluttede i 2009 har jeg været overbevist om at min deltagelse i 2010-udgaven var en selvfølge.

Jeg gik hurtigt i gang med at reflektere over de fejl jeg lavede i 2009 sådan at det ikke skulle gentage sig i 2010.

Jeg gik ret tidligt ligeledes i gang med at forberede min træning hen imod Melfar 24 – og jeg havde lagt alt mit krudt ind på, at Henning og Michael ikke skulle have lov at sætte mig denne gang! Jeg havde en plan der gik ud på at køre stærkt ;-)

1. november 2009 startede mit program hen mod Melfar 2010 – jeg var ivrig og gik til den i træningen – problemet var nu bare, at resten af HCM stort set var gået på vinterferie eller over til at køre mountainbike. Jeg var nu overladt til mig selv og min træning og i takt med at de lyse timer blev færre og færre, gjaldt det om at kvalificere så mange lyse timer som muligt til træning.

Jeg begyndte ligeledes at gå til styrketræning, for at få trænet en masse muskler i ryggen og armene, som ikke bliver trænet på cyklen. Spinning et par gange om ugen blev det også til.

Den skarpsindige læser vil nu bemærke, at med landevejstræning, styrketræning og spinning ville der blive brugt rigtig mange timer til træning. – Og ja det blev der....

Jeg gik til den, men vejret kan man ikke gøre noget ved, så da jeg kom hjem efter



endt træning onsdag 16. december klokken 19.30 havde kong vinter lagt sit klamme håndtryk i det ganske land – i hvert fald i og omkring Haslev!

Sneen dalede ned og blev liggende – og gjorde det besværligt at køre på landevejene – cykelstierne var endnu værre at køre på – det er lige som om at der helst skal være cykelstier, men ingen gider vedligeholde dem – og da slet ikke feje dem for sten og jord i høstperioder og fjerne is om vinteren...

Det blev dog til at træne på landevejen fra tid til anden, men da der i slutningen af januar kom så meget sne og det blev så koldt kunne det være lige meget – jeg gik i skarp træning på spinbiken i LK-Fitness/Haslev og gav den gas dagligt. Efter 9 dage med spinning trængte jeg til



at se noget landevej igen – og det skal jeg lige love for jeg kom til!!!

På vej hjem fra arbejde kiggede jeg lige vejene an, og konstaterede at de skam så fine ud, der var en let frost (ca. -5 grader) og stort set ingen vind.

”FEEDT” tænkte jeg – jeg nupper lige Vemmetofteturen – (Vemmetofteturen er på ca. 60km og ikke særligt kuperet). Hurtigt i tøjet og de nyligt indkøbte North Wave vinterstøvler (en kanon god investering!).

Lobster-vinterhandskerne, hjelmhue, buff op om ørerne og de nye vinterbukser – så var jeg klar til at komme derud af...

Mand! Hvor var det fedt at drøne af sted på landevejen – nyder altså at træne herude og se på naturen, fuglene og landskabet der konstant forandrer sig i takt med årstidernes skiften...

De 5 frostgrader var ikke noget problem da der ikke var noget særlig vind.

Af sted over stepperne og ud på de små veje, væk fra trafikken og de mange biler, forbi Frenderup planteskole, gennem Fakse, forbi ”Kanten” og ud gennem Vivede for at køre ud til Vemmetofte...

Efter at være nået gennem Fakse og Vivede skulle jeg dreje til venstre ad Vesterskovvej for at komme ud til Vemmetofte for at ramme vejen mod Karise. På Vesterskovvej var der is på midten af kørebanen, men gode farbare spor i højre og venstre side af vejen og dem holdt jeg mig til. Lidt længere nede ad vejen var der mere is og farten blev sat ned, men lige pludselig var hele vejen dækket af ujævn is med høje kanter og jeg for-

søgte at bremse, men naturligvis skete der intet og mit forhjul røg ind i iskanten og jeg faldt mod højre.

Asfalten kom meget hurtigt nærmere og selvom det hele kun tog ½ sekund eller mindre var det ligesom slowmotion. Jeg fik taget fra med hænderne, knæ, skulder og hage inden jeg stoppede.

Smerter i hænderne, hovedpine og konfus. Cyklen lå på vejen – stille ligesom jeg selv. Jeg kunne med det samme mærke, at mine hænder ikke havde det godt og min hage og hjelm havde taget godt fra i mødet med asfalten...

En tur med ambulancen til Roskilde Amts Sygehus i Køge fandt man ud af der var brækket 6 ud af 8 håndledsknogler og det på en kompliceret måde, så de næste 3-4 måneder fik jeg ikke lov til at cykle... men som jeg sagde ”vi har i dag den 9. februar og den 5. juni skal jeg køre Melfar 24”... Lægen sagde ganske tørt ”Det kommer du ikke til!”

Jeg gik helt ned og de efterfølgende 19 dage foregik der ikke andet end at spise gulf, kage og drikke sodavand foran fjernsynet... Vinter-OL; jeg så stort set det hele!

19 dage og 6½ kilo senere var jeg så led og ked af min situation at der måtte ske noget. Jeg var blevet fed (normal vinter-vægt = 77kilo, vægt 1. marts = 83,6kilo) Styrketræning, spinning og gåture blev nu en fast del af træningen – for hvis Melfar 24 røg på gulvet, så kunne jeg måske nå at komme i form til La Marmotte der havde start 3. juli...

Flere af mine venner havde for sjov sagt,



at hvis jeg ikke kunne køre 24 timer pga. hånden så kunne jeg jo "bare" tage at køre de 12 timer og vinde!!!

Jeg afviste mange gange, for smerterne i hånden var stadig for store til at jeg turde sætte mig på cyklen – jeg kunne heller ikke bremse for højrehånden var stadig hævet og ganske øm. Desuden havde jeg en aftale med Gordon (www.nyredonor.dk), om at være ved hans side gennem de 24 timer han havde trænet sig op til – Gordon sagde heldigvis, at hvis jeg ville køre ville han blive glad – jeg kunne jo bare hjælpe ham og støtte ham når jeg var færdig...

9 dage før Melfar 24/Melfar 12 skulle starte fik jeg mulighed for at deltage i 12-timersløbet – 24 timer var urealistisk da jeg først var kommet på racercyklen den 3.maj efter ca. 14 dage på mountainbike (på landevej).

Men jeg ville give de 12 timer et forsøg; om ikke andet ville det være kanon træning op til La Marmotte (læs om dette løb på <http://blog.ultracykling.dk>).

Jeg vil nu komme med min beretning af Melfar12, men syntes lige det var nødvendigt at komme med en forklaring på hvorfor jeg ikke lige valgte at forsvare min 3. plads fra 2009...

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





Selve Melfar 12

Af Kenneth Simsby



I dagene op til løbet var dmi.dk blevet flittigt læst, og især byvejr over Middel-fart. Heldigvis viste prognoserne solrigt og ikke mindst tørt vejr – og varmt.

Fredag eftermiddag ankommer jeg, Susanne (min hustru), Gordon (24 timer debutant – www.nyredonor.dk), Suzanne (Gordons hustru) og Adam (Gordons bror) til det skønneste bed and breakfast-sted ikke langt fra startstedet.

Her var der mulighed for at lade maxi-malt op til dette festfyrværkeri af et gen-nem-organiseret løb!

Vi hentede startnumre, blev fotograferet og slappet lidt af alt mens vore hustruer var i gang med maden... Adam var i gang med at tage billeder og rapportere om forberedelserne til hans og Gordons familie.

Efter spisningen blev der lagt planer og snakket disponering, drikke, madind-tag og ikke mindst blev vore hjælpere informeret om hvordan vi ville have tin-gene skulle være når nu løbet blev skudt i gang. Dejligt med venner og familie der bare er der for en... Jeg gjorde me-get ud af at min "bombe" skulle være klar når jeg råbte på den... jeg kommer senere ind på hvad "bomben" er for no-get.

Tidligt i seng og sove til klokken 8.00 lørdag morgen.

Solen skinnede og der var ikke den store vind – morgenmaden blev indtaget – jeg havde min egen müsli med, min egen

tallerken og ske – for denne morgen skulle være som alle andre, jeg ville spi-se og bruge de ting jeg kendte hjemme-fra.

Der er ikke noget værre end at spise morgenmad med en ske man ikke kan samarbejde med!!! Jeg hader store skeer der blot lader tankerne falde hen på "at hvis det her er en ske, hvordan helvede ser deres suppeskeer og fejebakker så ud!"....

Så alt skulle være som derhjemme...

Vi landede i startområdet ca. 9.10 hvor cyklerne blev samlet, pumpet dæk, påsat startnumre og alle de andre små prakti-ske ting – vi fik også lige hilst på alle de dejlige venner der havde taget turen over broen for at bakke op omkring vores løb – det var i øvrigt os der havde det store telt med og banneret med NYREDO-NOR.DK... transportabel bålplads, gas-grill, 10 kg pølser meget meget andet – det eneste der manglede var en guitar, men den kommer med næste år!

I det fedeste solskin blev 12-timersløbet



skudt i gang – jeg var spændt, men ikke mere end jeg kunne tage det som en lang træning hvis jeg skulle blive sat... jeg havde jo kun lige haft én lang træning 8 dage inden løbet, hvor det var blevet til 201km i blæst og køligt vejr, så jeg var spændt på om ham vinderen fra nogle år tilbage (Jesper Svejstrup, red.) kunne blande sig og gøre en forskel – jeg syntes også jeg havde tjekket de andre deltagere ud og fundet en par stykker der kørte licens...

3-2-1 BANG – ”KAN I HAVE ET GODT LØB ALLE SAMMEN”!

Løbsledelsen sendte os af sted og allerede mellem de 2 første rundkørsler var vi 4 mand i front; den senere nr. 2 (eller 3),

en DONG-mand og en jeg ikke lige husker. Vi gav den gas og efter ca. 10 km sidder vi kun 3 mand tilbage – jeg ligger i front og har lagt mig ind over styret og kører til med høj kadence. Efter ca. 30km siger DONG-manden at det går lidt for stærkt for ham så han lader sig falde fra, så nu er vi kun 2 mand tilbage og der resterer 11 timer og 10 minutter af løbet. Min følgesvend spørger mig om det ikke er lidt langt at køre to mand, hvor til jeg svarer ”Nej det kan vi sgu godt det her... vi skal bare samarbejde!”.

Et par km senere spørger han mig om det er mig der er Kenneth Simsbj – og jeg svarer ja, hvorfor da?

Han siger så til mig at han er blevet ”advaret” om at gå i udbrud med mig af



Kenneth i front. Foto: Gert Lykke



Vinduespudseren

/ Kurt Kristiansen, Middelfart

Pudser i Middelfart / Fredericia området

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

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

Tjek hjemmesiden www.kkservice.dk for mere information



et par af hans kammerater der kører 24 timer... så han siger lidt efter, sådan lidt træt i stemmen "Jeg går efter 2. pladsen"...

"Hold dog op, go for it, mand! Jeg kan gå kold ligesom alle andre – så bare giv den en skalle!" – og vi kører videre... På den første omgang tager jeg lidt længere føringer end han gør og det er helt fint.

Da vi kommer gennem målområdet skal jeg have langet vand, men da jeg jo kort forinden havde kæmpet med en del brækkede knogler i håndledet kørte jeg med en metalskinne på højre hånd. Susanne holder flasken klar og da jeg tager den med 15km/t føltes det som om der stod en stor middelalderlig grovsmed og hamrende løs på min hånd mens den lå på ambolten – av av!

Da vi var kommet ud gennem rundkørslerne måtte jeg lige ringe og fortælle hvordan og hvorledes tingene skulle være når jeg kom igennem målområdet næste gang... Susanne havde godt hørt mine smertevræl men turde ikke kommentere på det, hun ved at når jeg kører cykel er jeg meget koncentreret, så den ville hun spørge til i mål...

På anden omgang jeg 8-9km føringer og han tager 1km af gangen og hver gang han er kommet i front spørger jeg til hans hjulsæt, ramme, almene tilstand og uden at vide det, tror jeg det tager lidt af moralen fra ham, men jeg er som jeg er på cyklen og jeg snakker og spørger hvis der er noget jeg vil vide om de andres udstyr....

Ca. 6-8km inden vi skal ud på 3. runde kan vi se feltet med 24timersrytterne –

men vi beslutter os for at køre videre og lade os hente efter Assensvej... gennem målslusen kommer jeg forkert igennem så jeg må af cyklen og tilbage for at køre over den rigtige måtte... der kom jeg lige op i det røde felt... men af sted gik det igen...

I dagene inden løbet havde jeg udtænkt hvordan jeg ville køre det; jeg havde forestillet mig at når starten gik, ville jeg trille lige så stille op ad Assensvej og gennem rundkørslerne og lade mig hente af dem der skulle køre 24 timer og dermed komme på hjul de følgende mange timer...

Jeg besluttede mig heldigvis for at det skulle være mit eget løb og mit resultat skulle være noget jeg kunne se mig selv i øjnene med, ville ikke bare ligge og krydre røv i et felt og lade mig fragte rundt på dagsruten.

Nåh, men feltet med 24 timersrytterne kommer op og vi bliver en del af den store gruppe der også tæller alle de andre der kører 12timer... jeg kommer lige med et opstød til dem om at "alle sgu da kan køre et løb når man bare ligger på hjul", og da en del af 24'erne skal lade vandet (der er så enighed om at stoppe) inviterer jeg alle 12'erne med så det kan blive afgjort "mand mod mand" – det er der ingen der har lyst til og jeg kører videre med et par stykker af 24'erne...

Vi kører der ud af og der hersker en god stemning i flokken, jeg har mødt en del af dem før (har kørt brevet'er og 2009-udgaven af Melfar24 med dem) – der bliver faktisk kørt til samtidig med der snakkes og hygges.



Da jeg har siddet med denne gruppe i godt 2 omgange er tempoet lige lavt nok til at jeg ville kunne nå at køre dagruten en gang mere – altså hvis jeg blev sidende sammen med de andre; tanken om at skulle køre mere end højst nødvendigt på natruten var ikke tiltalende for mig, så jeg sætter farten i vejret og siger til de andre at jeg giver cola i mål hvis der er nogen der vil med mig, så jeg lige kan nå en omgang mere på dagruten. Der sidder en frisk fyr (der kører som par) og overvejer men ender med at blive i gruppen. Jeg ser på uret og laver et hurtigt regnestykke ud fra vores aktuelle fart og ser at vi vil komme gennem checkpoint 2-3 minutter over halv syv og dermed vil jeg ikke kunne komme ud på en ekstra

omgang... med 30-35km til checkpoint siger jeg god tur til de andre og giver den gas – kun med det mål at nå ind inden 18.30...

Ned over styret i 53/15, kører jeg til og når lige akkurat gennem checkpoint kl. 18.29 og har det egentlig ret godt og holder kun lige farten nede da jeg får væske... jeg siger jeg SKAL have en cola med mig nu ellers skal en eller anden køre ud med den til mig på ruten! Søren (Fri cykler/Haslev) løber ligeså hurtigt han kan og kommer op på siden af mig og rækker mig en cola mens han er ved at kløjs i sine lunger... Hold da helt k.... hvor er en coca~cola dog bare en gudedrik – jeg havde tænkt på den her cola i mange km og hvor var det skønt at mærke den brusende, søde væske løbe ned gennem mit varme spiserør og fordele sig i maven!

De næste 5 km kommer jeg rundt på opstødene og holder en god fart – jeg hilser pænt på dem jeg overhaler og på den bakke, hvor der er 6% nedkørsel kører jeg små 70km/timen mens jeg overhaler ”mekanikeren”, der i sin ensomme majestæt ligger og kører Melfar24 – ”Maleren” er i pitstop efter 3 timer med opkastninger og sygdom... jeg kører udenom og siger jeg ikke lige har tid til at snakke og siger god tur!

Videre rundt går det og ude i det fjerne kan jeg se 2 ryttere der, sagt på en pæn måde, ikke havde travlt og da jeg har sat kursen efter at nappe dem kan jeg se det er min gode ven, Gordon (www.nyredonor.dk) og en anden der kører og hjælper hinanden.



*Vending i Strib i flot stil
Foto: Asta Pasgaard*



Mit adrenalin-niveau er nu på højde med Vinokurovs hæmatokritværdi fra da han blev smidt ud af Tour de France, og i min ekstase over at se Gordon råber jeg motiverende til dem at de ser pissefriske ud... De er lige ved at køre i grøften fordi de bliver forskrækkede og jeg må så lige sige undskyld og fortsat god tur...

Jeg kommer gennem checkpoint og skal nu ud på natruten og jeg spørger til hvordan jeg ligger i forhold til de andre 12-timere... Søren siger jeg har 8-10 minutter og jeg bliver presset, for så skal der sgu køres endnu mere igennem for ikke at blive hentet!

Jeg siger til Søren, at han skal gøre sig klar til at køre ud på ruten sammen med et par gutter og heppe så jeg ikke går ned i fart – og i løbet af ingen tid står der folk på ruten og hjælper.

På natruten ser jeg de andre 12'ere og spørger hvor langt de har kørt men ingen svarer så jeg er lidt presset og regner med de ånder mig i nakken...

Jeg giver den så meget gas ud mod vendepunktet i Strib, at jeg sætter hurtigste og 3. hurtigste omgangstid – men hvis de andre 12'ere er så tæt på som jeg har fået at vide, skulle der heller ikke hviles! Jeg husker ikke ret meget af slutomgangene, andet end jeg kører stærkt rundt. Søren giver god støtte og spørger om han skal tage cyklen med rundt, men jeg afviser og siger jeg ikke vil have læ, jeg vil ikke høre andre sige jeg fik læ på turen!

Jeg kører 2. hurtigste omgang på slutruten og er godt tilfreds med løbet.

1½ time før løbet skulle slutte havde jeg

fået gjort "bomben" klar – jeg fik den i flaskeholderen, men fik faktisk ikke taget mere end én slurk af den – natruten var så intens, at jeg ikke ville miste koncentrationen ved at drikke.

Efter 11:56:23 timer kan jeg løfte armen i vejret og sige "Done deal" – jeg kan ikke nå at køre flere runder og er ganske tilfreds med mit resultat; 410km – 34,5 i snit...

Jeg kørte de første 2 omgange med lange føringer og masser af gode føringer sammen med "feltet" og igen de sidste 4½ time ganske alene, så dermed er jeg tilfreds.

I mål får jeg at vide, at der var 45 til nr. 2 og jeg siger "Damn, det var sgu tæt løb! – Godt jeg ikke slappede af så...." og får så at vide at det ikke var sekunder men kilometer....!

Jeg kom på skamlen, der blev taget billeder og ønsket tillykke – Gordon kom lige i pit og satte cyklen og gav en krammer... dejligt med hans overskud til at stoppe og sige tillykke – han manglede selv 12 timer!!!

Fantastisk løb, fede rammer, godt vejr og ikke mindst en kanon forplejning!!! Maddepotet fik jeg ikke stiftet bekendtskab med under løbet, men da jeg skulle heppe på Maleren, Mekanikeren, Gordon og alle de andre seje 24'ere, ja så kom jeg regelmæssigt i depotet og forsynde mig med kylling, pølser, cola, actimel og alle de andre gode sager! Asparges-suppen var ganske enkelt NAMS!

Den bedste ting ved dette års løb, ud over at se de gode venner klare sig igen, var massagen!!! Jeg ryger op på



briksen og da massør nr. 2 kommer tilbage med ristede pølser og stærk sennep får jeg sgu min massørs portion serveret... han syntes jeg skulle have maden fordi han skulle massere "vinderen"... som honning for en bjørneunge, som en candyfloss for en bisværn, som som de dejligste ristede pølser for mig, gled de ned som om det var chefkokken fra restaurant Noma der havde kreeret sit livs menu for hele Europas konger... nams!

Efter bad og lidt mere cola var jeg ganske frisk og agerede supporter for vennerne sammen med Søren, Susanne, Suzanne, Lars, Klaus, Michael, Adam og hele følget. Vi sad ved det medbragte bålsted under pavillionen og var klar når gutterne kom ind.... Fedt og en fed ople-

velse – der manglede bare en guitar og den kommer med i 2011!!!

Da de lyse timer kom, var vi et par stykker der dirigerede trafikken, når rytterne skulle op af Assensvej – lovligt eller ej, der var mange der var glade for det og det var måske en ide at tage op til 2011-udgaven ;-)

Tak for et godt arrangement, tak for den gode support af hele crew'et bag Melfar24/12 – tak for hjælpen til familie og venner – uden dem er det svært at komme så langt, både på 12 timer men også på 24 timer!....

Og bomben ? Det er red bull og cola ;-)

12-timer podie. Foto Asta Pasgaard





Stafetten

Af Søren Kjærås

Tak for en god artikel fra Michael og om opfordringen til at tage Stafetten. Jeg er konkurrence menneske med stort K, vil jeg som indledning fortælle. (Hvis nogen skulle have været i tvivl).

Jeg har sejlet kapsejladse i både jolle og kølbåd til 2001 på internationalt niveau. Jeg har endvidere sejlet Fyn Rundt og Sjælland Rundt dengang i 80'erne, hvor det var kæmpe sejladser med over 2000

både. I 2002 skulle der ske noget andet. Vægten voksede, lysten og tiden til at sejle blev mindre. Og jeg var blevet 45 år..... Jeg anskaffede mig derfor en brugt cykel (str. 62), et par brugte cykelsko og noget cykeltøj. Jeg startede bl.a. med at vælte, fordi mine fødder sad fast i skoen. En anden dag måtte jeg ringe til Lis for at få min sko ud af klampen osv. Endvidere lå jeg halvvejs henover



1983 - Banner 23 - Det er Søren forrest



cyklen for at nå styret (min svoger havde solgt mig den).

Sommeren over cyklede jeg alene, men til efteråret fik Johannes og Lis Greger sen mig med i Baghjulet.

Til jul fik jeg en brugt rød Principia model Skagen str. 54 og så var lykken gjort. Da jeg i starten hørte om folk der cyklede både tirsdag, torsdag og søndag for at kunne være med, tænkte jeg, de måtte være "bindegale" med familie mm.

Foråret 2003 blev derfor mit første rigtige cykelforår. Og hvilket forår:

Jeg fik nået Middelfart Sparekasse 155 km, Rands Fjord 109 km og Kruså - Skagen 378 km. Sidstnævnte havde jeg hørt og læst om. Nu prøvede jeg det selv. Det var en super tur. Jeg fik nye cykelsko et par dage før Rands Fjord. Så lærte jeg at cykelsko skulle bruges i god tid før et løb, da mine fødder slet ikke kunne lide skoene.

På mit første år 2003 endte jeg med at have cyklet 4.203 km. De efterfølgende år har jeg så fået cyklet ca. 7.000 km om året.

Siden hen har jeg hvert år sat mig et mål for en lang tur i udlandet f.eks. Vättern Rundan, Hamburg, Velomediane Claude Criquelion eller Ötztaler Radmarathon, som er blevet mit eget hit.

Flere fra klubben havde fortalt om de mange fællesture tidligere. Martin (daværende formand og altid god for et par gode ord) sagde, at hvis jeg manglede nogle arrangementer, måtte jeg selv arrangere det. Det var klubbens strategi. Tanken om fælles løb optog mig så meget, så jeg derefter begyndte at sørge for



Hele familien Kjærås og Principia'en ved Sparekasseløbet i 2003

fælles tilmelding til løb mm. Og har gjort det siden. I år er jeg ansvarlig for at 50 motionister fra hele Trekantsområdet kommer til Ötztaler Radmarathon, heriblandt 14 fra Baghjulet.

Bakker er min lidenskab, men ikke min force. Jeg har fra dag 1 kæmpet med bakkerne som *Don Quixote* med vindmøllerne. Jeg forsøger at gå først ind i bakken, så der er plads til at komme op som den sidste. Det driller. Det værste er



Mallorca turen 2011

Uge 18 fra den 30.04.2011 til den 07.05.2011.

(Specielt forbeholdt Baghjulet)

Nyt for turen 2011

Vi flyver i år fra **Billund**, hvis prisen på flybilletterne holder med det vi er stillet i udsigt.



Hotel

Vi bor på Hotetur Bellevue i Alcudia på Mallorca's nordøst kyst. Med i prisen vil være All inklusive, idet erfaringerne fra 2010 viser at det er en rigtig god idé både økonomisk samt socialt.



Tour Guider

Til denne tur har hyret nogle af vores klubkammerater til at være Tour guider. Det er Ellen Pedersen, Per Allan Pedersen, Per Blæsbjerg, (+ en mere, navn oplyses senere), samt Gitte og Kenneth Dini.

Prisen

Da vi endnu ikke kender den endelige pris på flybilletterne, vil prisen kun være en ca. pris. Baghjulspris ca. kr. 4795,- pr. deltager i delt dobbeltværelse, med i denne pris er fly fra Billund, transfer fra lufthavn og til hotel på Mallorca, 7 overnatninger med All inklusive.

Hvorfor så All inklusive? Vi spiser jo ikke frokost på hotellet alligevel. Nej, men prisforskellen på ½ pension og All inklusive er mindre end det du betaler for dine drikkevarer til din aftensmad. Bonus er så drikkevarerne ved poolen efter træningsturene og om aftenen på terrassen bag restauranten. For ikke medlemmer af Baghjulet vil prisen være kr. 400,- større.



Cykler

Vi vil igen leje cykler af meget høj kvalitet fra Max Hüzeler, lejepriserne oplyses så snart vi har den endelige pris.

Reserver plads på turen nu.

Vil du sikre dig en plads skal du gå ind på vores hjemmeside på denne adresse:

<http://dinitours.dk/index.php?/baghjulet.html> eller ringe til os på 40 26 10 34



DINI TOURS

Ferie med aktivt indhold



bakken op mod Båring om torsdagen. Utallige er de gange, hvor jeg mod OK-tanken i Nr. Åby har kæmpet alene for at nå de næste.

Til gengæld nyder jeg så Ötztaler Radmarathon. Der er kun 4 bakker (!!). Fra ½ time til 2½ time opad. Enkelt og sjovt. Især nedkørslen. Ötztaler Radmarathon er på 230 km og 5.500 højdemeter.

Der kommer 4.500 deltagere med, og i år ansøgte 14.000 om at deltage. 7. marts fik vi at vide, vi var kommet med. Hvis en fra en gruppe kommer med, kommer hele gruppen med. Derfor tilmelder jeg for hele Trekantsområdet, så sandsynligheden for at komme med er stor. Starten går kl. 6.45 sidste søndag i august. Løbet tager mellem 8½ time og 11 timer afhængig af form, kampgejst mm.

Jeg tror mange har behov for en/flere "cykelmakker". Det er sjovere, man er forpligtiget, og man presser hinanden. Leo var den første, der tålmodigt trak af sted med mig. Han kom hjem helt ren

efter en forårsdag, mens jeg var møgbeskidt af at have ligget på hjul. Nu er det også Nick, Svend Erik og Klaus Daugaard, og jeg trækker efterhånden selv meget af vejen.

I 2005 ringede Jan Rasmussen en dag og spurgte, om jeg ville i bestyrelsen fra 2006. Det blev til 4 gode og spændende år med bl.a. Bjarne Beck og Helle Stougaard, hvor vi sammen fik skiftet hele klubbens IT-plattform ud indenfor både økonomi og web.

Mit motto: "Landevejsracer cykler man hele året."



På vej mod en 10.-plads i TDV

Klaus Daugaard har sagt ja tak til Stafetten og skriver i oktobernummeret af Baghjulsnyt



Kruså - Skagen, Søren liggende forrest



Dini Tour de Paris 2011

Hvornår?

Perioden bliver fra den 15.07.2011 – 25.07.2011 (den sidste uge af Tour de France) i alt bliver det en 11 dages tur.

Hvorfra?

Start i Middelfart fredag den 15. juli 2011. Hjemrejse med fly til Danmark mandag den 25. juli. 2011.

Hvordan?

Vi planlægger at køre i 3 grupper med op til ca. 16 i hver gruppe. Grupperne kører med en gennemsnits fart på ca. 23 km/t, 25 km/t og 27 km/t. Grupperne starter med en ½ times mellemrum hver dag, således at alle kommer nogenlunde samtidigt frem til hotellet.

Hvor langt?

Næste års tur bliver på 8 etaper, idet dette års etape 6 og 7 ændres til 3 etaper, således at turen på de 211 km over Ardennerne bliver kortere, samt at sidste etape til Paris bliver ca. 80-100 km, så vi kan være på Concorde-pladsen fredag ca. kl. 14.00 sammen med alle de øvrige danske hold. Turens bliver på ca. 1175 km.



Dini Tour Ski-Safari 2011

Kør selv skiferie til Østrig i Uge 6 fra den 05.02-12.02 2011.

Løb på ski i et nyt ski område hver dag. Vi har booket hele Alphotel Kuhstald i Mittersill. Her er vores base hele ugen, hvor vi bor med ½ pension. Herfra vil vi hverdag tage på guidede ture til skiområderne.

Skiområderne

Her er nogle af de områder vi kommer til: Kitzbühel, Zillertal Arena, Zell am See, Kitzsteinhorn, Saalbach Hinterglemm, Skiarena Wildkogel, Weißsee Gletscherwelt.

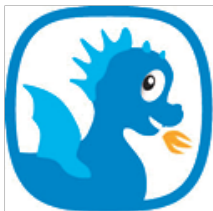
En uge med meget skiløb

Da det er meget store områder vi vil vise dig, må du forvente at komme til at løbe meget på ski. Turene vil blive kørt i 2 grupper - et kaffe/kage hold og et turbo hold.

Du skal have stået på ski før, og som minimum være i stand til at køre på røde pister.

Pris: Du får en uge på Alphotel Kuhstald i Mittersill med ½ pension, samt 6 hele dage med guidede ture. Pris pr. deltager i delt dobbeltværelse **kun kr. 2995,- pr. person.** (Liftkort ikke inkluderet).

Reservér plads nu. Vil du sikre dig en plads på en af disse ture, så skal du gå ind på vores hjemmeside <http://dinitours.dk> og tilmelde dig eller ringe til os på tlf. 40 26 10 34 (Kenneth)



DINI TOURS

Ferie med aktivt indhold



Tour de France afslutning 2010

Af Eigil Vinther

Hvad gør man når man bliver ”vraget” til deltagelse i Team Rynkeby’s tur til Paris for at se afslutning på Tour de France?

Så fortæller man Kenneth det en aften på terrassen på Bellevue, Mallorca, for så sker der nemlig noget.

Jeg havde ansøgt Rynkeby om at komme med på deres tur til Paris, men var en af de 450 der blev ”vraget” og heldigvis for det, for det går for hurtigt for mig.

Kenneth ringede kort efter og spurgte om vi (Jytte og jeg) ville med til Paris,

for han havde lavet tur. Det ville jeg gerne, Jytte skulle lige tænke over det men slog til, så der blev slidt en helt del på asfalten i Fredericia og omegn, det forlyder dog, at der ikke kommer en ekstra skat til os.

Efterhånden som turen tog endelig form blev det mere og mere spændende. Sydpå, så lidt til højre, igen sydpå og så er vi der.

Men der var jo et men, 6. etape 212 km i Belgiens ”små bakker” var nok noget til eftertanke. Fra mine Brevet-løb ved jeg,



Kenneth Dini hælder champagne i Eigils glas i Paris



at det kan blive sent på sådan en etape, så der skulle lygter og refleks vest med og hvem skulle sørge for mad, når vi kommer til hotellet der midt på natten? Ja, det var noget der kunne sætte lidt gang i maveregionen langt tid før det var aktuelt, men alt kan jo løses, fra Liege tog vi toget 100 km, så var den etape spiselig.

Resten af selve turen kan I læse på hjemmesiden, det har Irene fint berettet om.

Det er en tur, man kan leve højt på i lang tid. En helt fantastisk tur, der er meget anderledes end de ture andre kører i samme ærinde. Et kæmpe forarbejde af Kenneth, (han har vist fået lidt hjælp af Gitte). På nær den ændrede rute i de Belgiske bakker var vi kun punktvist på større veje. Turen foregik på små veje, cykelstier og strækninger hvor man har udnyttet de nedlagte jernbaner til cykelstier.

Med GPS er det muligt at finde vej, det er kroget at følge de små veje, men man oplever den helt fantastiske natur der er på denne rute.

Når der samtidig er et hold med til at servicere, og de udfylder deres opgave langt over forventning, så går det hele op i en højere enhed, motivationen stiger, humøret stiger og så er der ikke ret langt til Paris.

Vi tager nok med til næste år igen, det var en fantastisk oplevelse at stå på Concorde pladsen og drikke champagne, den smagte ligesom lidt bedre end normalt. Med den tilrettelæggelse, som Kenneth og Gitte har lavet, er det en tur der kan klares af stort set alle, men der skal selvfølgelig gøres en indsats inden, ellers bliver det en dårlig oplevelse.

Jeg glæder mig allerede lidt til juli 2011.





Sikker ID

Vil du være sikker på at få den rigtige hjælp ved uheld eller ildebefindende, så bær vores tydelige ID bånd på hjelmen, så folk kan tage hånd om dig og ved, hvem du er, hvem der skal ringes til, oplysninger om sygdomme, allergier m.m. Lægepersonale kan også hurtigere give den korrekte hjælp, hvis de er orienteret om din identitet, sygdomme, blodtype m.m.

Slip for at køre med pung eller andre identifikationspapirer i fremtiden og du glemmer den aldrig.

Kan også bruges til dine børn, hvis de cykler hjem fra skole eller lign.

Sport ID til cykelhjem



- 3M reflektions materiale, sørger for at du bliver set i mørke
- 100% vandtæt
- Sikker adgang til din ID – hjelm, skal ikke fjernes først for at få adgang til ID
- Nemt at opdatere
- Vejer meget lidt og er aerodynamisk
- Ekstra sikkerhedsmærkater til hjelmen samt 2 sæt reflekser
- Mærkater markeret tydeligt med de internationale "ICE" bogstaver
- Skal blot skrive informationer på ID sedlen med fin permanent marker (kan købes på webshoppen hos os)

Vær sikker på altid at have ID på dig i og med at informationen ALTID sidder på hjelmen

For køb eller for at se nærmere information om produktet så besøg vores webshop

WWW.SIKKERID.DK



Spinning

Vi går nu ind i den 8. sæson med spinning arrangeret af Baghjulet, og igen i år kører vi hos Topform Motionscenter i Nordisk Fjers gamle bygninger i Middelfart. Vi har lukkede hold med timer tirsdag kl. 19.00-20.00 samt torsdag kl. 19.00-20.00 med mulighed for at oprette et ekstra hold efter, hvis der er deltagere nok. Vi skal som sidste år booke pladser til timerne. Det vil være Topforms instruktører der kører timerne, nok overvejende Claus Fly, Anne-Marie Maigaard og undertegnede.

Priser:

1200 kr for 6 mdr for fri deltagelse på ovennævnte hold både tirsdag og torsdag.

1800 kr. for 6 mdr. fri træning på alle hold inkl. vores lukkede hold.

3400 kr for 12 mdr fri træning på alle hold inkl. vores lukkede hold.

Spinningsæsonen starter 1. oktober og slutter 31. marts, begge dage inkl. Tilmelding til Leo Jensen, e-mail leo@baghjulet.dk eller tlf. 60705500.

Leo Jensen - Træningsudvalget





Louise er (ud over at være datter af Baghjulets Gert Lykke Jensen) også sygeplejerske. Hun og hendes kæreste Ask arbejder for Anti Doping Danmark. Vi har fået Louise og Ask til at fortælle lidt til Baghjulets medlemmer, om en typisk dag i den rene cykelsports tjeneste.

Jagten på den rene cykelsport

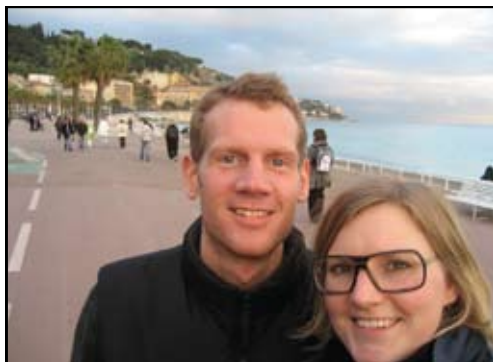
Af Louise og Ask, Anti Doping Danmark

Om halvanden uge skal vi afsted igen. Destinationen er stadig ukendt. Det kan være Schweiz, Frankrig, Spanien eller Italien. Ugeplanen for testning af cykelrytterne kan være lagt, men den kan ændres, ligesom rytterne kan ændre deres whereabouts.

Ask og jeg arbejder hver sjette uge i et bijob som testkonsulenter. Vi er ansat i et antidopingfirma, som primært tester cykelryttere uden for konkurrence. Dette indebærer at vi hver sjette uge rejser ud og kører rundt til professionelle cykelryttere for at tage blod- og urin tests.

En typisk dag som testkonsulent

Vækkeuret ringer kl. 06.00. Vi sover på et hotel 20 min kørsel væk fra dagens første rytter. Vi gør os klar og pakker en taske med testudstyret, kontrollerer en sidste gang ADAMS og rytterens whereabouts, og kører derefter i den lejede bil mod rytterens hjem. Vi skal være klar til at ringe på når klokken er 7 og rytterens testtime begynder. Vi præsenterer os for rytteren og fortæller at vi er autoriseret af UCI (international cykel union), og skal foretage en blod- og



Louise er uddannet sygeplejerske i januar 2008 og arbejder på Knoglemarvstransplantationsafsnittet på Rigshospitalet. Ask er uddannet sygeplejerske i januar 2009, og arbejder på AMA (Akut medicinsk afsnit) på Hvidovre Hospital.

urintest af rytteren under opsyn. Fra dette øjeblik, og indtil testen er afsluttet, må vi ikke lade rytteren ude af syne.

Rytteren er næsten lige vågnet, men har selvfølgelig lige været på toilettet. Vi må væbne os med tålmodighed, og bare vente til rytteren skal tisse igen. I mellemtiden ordner vi alle papirerne og rytteren får taget en blodprøve. Imens vi venter, må rytteren drikke vand, og ellers må naturen gå sin gang. Der skal bruges minimum 100 ml urin, for at den



kan bruges til test. Vi smalltalker med rytteren for at tiden ikke skal føles så lang, og for at han ikke skal føle sig alt for presset til at skulle levere en urinprøve hurtigt. Det er meget interessant at få indblik i en professionel cykelrytters hverdag, med daglige træningspas, træningsophold med hele cykelholdet, og om de cykelløb hvori de deltager.

Efter 45 minutters venten, er rytteren klar, og Ask følger med rytteren på toiletet. Prøven skal ske under opsyn, og Ask skal sikre sig, at rytteren fx ikke har en skjult beholder, og dermed kan snyde med urinprøven. Indtil urinen er forsejlet i specielle flasker, er det kun rytteren selv der må håndtere urinprøven. Dette er for at sikre at prøven ikke kontamineres. Nu er testen overstået, og vi siger farvel og tak, og kører mod den næste rytter.

I løbet af dagen, må vi hele tiden vurdere hvor mange ryttere vi kan nå at teste. Vores deadline er laboratoriets lukketider. De skal modtage prøverne til analyse senest 30 timer efter testen er foretaget. Er vi i nærheden af et laboratorium afleverer vi selv prøverne. Alternativt må vi sende dem med et kurerfirma samme dag, for at laboratoriet modtager dem tidsnok til at kunne foretage analyserne.

Den næste rytter vi skal teste, har vi svært ved at finde. Rytteren bor i et nybyggeriområde af lejlighedskomplekser, og vores GPS er ikke opdateret. Så vi må parkere bilen og gå rundt i et stort område indtil vi finder opgangen hvor rytteren bor. Rytteren skal både have



Kørende medarbejdere, i den rene cykelsports tjeneste.



Det internationale antidoping agentur, WADA, har udviklet et internetbaseret system, ADAMS, (Anti-Doping Administration and Management System), som bl.a. håndterer whereabouts for eliteidrætsudøvere. Cykelrytterne skal hver dag angive et tidsinterval på en time, hvor de er tilgængelige på en given adresse (ex. deres hjemadresse eller hotellet rytteren bor på under et træningsophold). De kan ændre adressen og tidsintervallet frem til midnat dagen før. Alle oplysningerne bliver behandlet fortroligt, og må kun bruges til at planlægge en eventuel dopingtest.

foretaget blod- og urintest. Vi er heldige, da rytteren kan tisse med det samme, og efter 20 min er vi på vejen igen.



Pauserne vi holder i løbet af dagen, er også en oplevelse i sig selv. Vi kommer vidt omkring, ser og oplever steder man normalt ikke vil komme. Små byer i bjergene, hyggelige lokale restauranter og smukke naturområder.

Turen går mod den næste rytter. Da vi har kørt i 3 timer til destinationen og finder vi ud af, at rytteren har ændret sin whereabout og i stedet opholder sig 4 timers kørsel mod øst. Så vi må vurdere om vi kan nå at tage en anden test (bor der andre ryttere i nærheden), om vi skal vente til rytteren kommer hjem igen eller køre de 15,7

4 timer til stedet hvor rytteren opholder sig nu. Vi har jo både laboratoriets åbningstider og prøvernes holdbarhed som deadline. Vi beslutter os for at vente på destinationen til dagen efter, hvor rytteren igen er hjemme. Så kan vi teste



ham, og stadig nå til laboratoriet med alle prøverne. Vi finder et hotel i nærheden, planlægger den følgende dag, og går derefter på opdagelse det nye sted. En dag i det spændende og afvekslende bijob som testkonsulenter og jagten på den rene sport er nu slut.

Aktivitetskalenderen

Picnictur til Skamlingsbanken	22. august
6-timers MTB	28. august
Ötztaler Radmarathon	29. august
Gruppeskiftedag	7. september
Naturens dag	12. september
Sæsonafslutning landevej, suppetur	19. september
Klubtur til Alpetramp	24. oktober
1. afd. af Vintercup	7. november



Webike

For første gang har Baghjulet været værter ved 2 Webikecups denne sommer. De fandt sted i juni og august og vores MTB arrangører fortæller, at det har været to velbesøgte afdelinger. I begge tilfælde har der været udtrykt stor begejstring for den rute vi har lagt. Det er ingen hemmelighed, at Kongebroskoven i Middelfart rummer nogle rigtig udfordrende og teknisk krævende MTB spor, som vækker stor begejstring blandt MTB entusiaster fra nær og fjern.

Arrangørerne håber at vi kan holde lignende arrangementer i fremtiden. Konceptet er forholdsvist enkelt. Der deltager både licensryttere og motionister og man behøver ikke at være tilknyttet en klub. Man betaler et beskedent beløb for den afdeling man vælger at deltage i.

Værtsklubben lægger en rute og får mulighed for at tjene en lille skilling ved salg af øl/vand og mad. Der cykles på ruten i 60 minutter, opdelt i forskellige klasser. Sponsoren Webike står for tidtagningen og der kåres en første, anden og tredje plads og uddeles en masse lodtrækningspræmier.

Vores MTB arrangører håber ikke det bliver sidste gang, at vi kører Webikecup på lokale spor, men som i så mange andre sammenhænge i denne klub efterlyser de nye hænder, der vil være med til at stå for det. Hvis du har lyst til at blive knyttet tættere til organisationen af vores MTB arrangementer, så tøv ikke med at kontakte Per Møller Madsen i bestyrelsen.







"Iaaarhhg.... jeg styrter.....av"

Louise Holst-Salomonsen er Webike debutant og deltog i Baghjulets afdeling 11/8.

Louise fortæller:

Som debuterende i Webike-cuppen på Fyn har jeg ikke så meget andet at sammenligne med, men jeg må sige at ruten var meget spændende, udfordrende og smuk. Jeg havde kørt lidt af ruten igennem før løbet bare lige for at smage på jorden og jeg skal lige love for at jeg for alvor fik jorden at smage, da løbet gik i gang.

På grund af regn var sporene blevet godt våde og nogle steder meget mudrede og dette kombineret med stejle nedkørsler og våde rødder gjorde det meget udfor-



drende og nervepirrende. Alle pigerne (damerne hedder det vist) blev sendt af sted samtidig og vi fik hurtigt placeret os i et hierarki. Hurtigt var pulsen oppe og der var gang i pedalerne og cyklen buldrede over stok og sten. Rutens tilstand og sværhedsgrad gjorde at jeg måtte sige til mig selv, at jeg nok skulle tage lidt af gassen på en del nedkørsler.

På trods af dette var det allerede på første runde ved at gå helt galt på en nedkørsel ned mod broen. Stien er smal og skønne sommergrønne planter forsøger at overtage stien og sporet er ujævnt med løst sand. Cyklen kommer ud af kontrol og jeg kan se at nu går det galt:



"Iaaarhhg.... jeg styrter" og jeg når lige at skrike "styrtlyden", inden jeg på mirakuløs vis får reddet situationen. En kontrollør står med store øjne og spredte arme og oplever "min scene". Jeg må således igen minde mig selv om at tage den lidt med ro. Hm, men det er nu lidt svært på en så fed rute. Flere gange undervejs på ruten tænker jeg: "er jeg mon stadig på sporet", men det var jeg altså. Pludselig kørte jeg rundt i strandkanten mellem siv til op over begge ører, men gang på gang dukkede markeringerne op igen, så jeg var på sporet. Selvfølgelig kunne jeg også til tider se andre ryttere,

men jeg syntes at der var forholdsvis langt i mellem rytterne, hvorfor ved jeg ikke helt. Måske fordi ruten er lang og vi blev sendt af sted i grupper. Jeg savnede måske en lidt større duellering med andre ryttere, men det blev dog til lidt oprejsende overhalinge, men jeg blev så sandelig også overhalet af en del mandlige MTB-konger.

Nu sidder jeg dagen derpå med lidt ømme ben og en let følelse af at være "såret", men det er nu en dejlig fornemmelse. Alt i alt en rigtig god oplevelse fra et meget velorganiseret og fedt løb.

GIV DINE MUSKELSMERTER BAGHJULET

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

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





Lillebælt Rundt

Af Ellen Marie Stounberg

Tidligt lørdag den 19. juni mødtes 20 morgenfriske cyklister ved broen for at cykle Lillebælt rundt. Servicebilen med Grethe Knudsen var også ankommet for at tage vores sparsomme bagage – der skulle jo også være plads til dagens fougage!

Vi startede i to hold med Børge som turleder for 1. holdet og Flemming som turleder for 2. holdet. Udstyret med kort til hele turen startede vi i et lidt diset vejr med udsigt til lidt af hvert. Vi havde ikke mere end passeret Lillebæltsbroen før 1. holdet havde en punktering, og det benyttede vi os af på 2. holdet til at tage føringen. I stedet for Kolding landevej var turen lagt ind over det kuperede terræn nord og syd for vejen. Men ét er søkort at forstå ét andet skib at føre – for pludselig krydsede de to hold hinanden og kørte i hver sin retning!!! Stor var forvirringen indtil det blev opklaret at vi begge havde kørt en anden rute end kortet viste! Vi fortsatte dog ufortrødent på begge hold og kom igen ind på korttruten.

Efter Kolding – ved Skamlingsbanken – stod servicebilen parkeret, og Grethe

havde stillet op til dejlig formiddagskaffe med rundstykker og kager, og stor var appetitten. Udsigten var stadig lidt diset, men vi havde kørt i tørvejr. Vi fortsatte gennem det smukke Sønderjylland med masser af dufte i næsen og smuk natur.

Farverne i den vilde fauna var lige på sit højeste med røde valmuer, blå lupiner og gule smørblomster. Duftene bølgede ind over os fra heste, blomster, køer og nyslået hø, og det satte tankerne tilbage til barndommen – alt sammen i et sammenfurium. Gråvejret fulgte os, men kun med enkelte regndryp. I byerne skulle vi være ekstra opmærksomme på grund af de mange lyskurve, men som en sagde ”Når vi ikke det grønne, så tager vi bare det røde!”

Frokosten blev nydt ved Kelstrup Strand – dog efter at 2. holdet var kørt forkert ud af Haderslev og i stedet var på vej til Ribe. Kursen blev rettet og frokosten blev reddet – nu med enkelte regndryp. I Åbenrå gjorde vi igen holdt, og her stødte John til. Nu var de mørke skyer lige i hælene på os, og John havde kørt i et gevaldigt regnvejr på motorvejen omkring Haderslev. Vi fortsatte syd for





Åbenrå fjord, men det lykkedes os ikke at køre fra regnen. 1. holdet fik igen en punktering og 2. holdet hastede mod Sønderborg. 15 km før målet tog vi regnjakker på, for nu var det ikke kun dryp mere. Vi nåede vandrerhjemmet lidt før kl. 17, og da 1. holdet havde endnu en punktering kom de en ½ time senere – og lignede druknede mus.

På vandrerhjemmet blev vi beværtet med den dejligste middag, og aftenen gik med fodbold – Danmarks eneste sejr ved VM.

Næste morgen skinnede solen lystigt og vejret var klart. Vi kørte en meget smuk tur tværs over Als til færgen i Fynshav. Efter en flot sejltur fortsatte vi i det smukke, bølgede fynske terræn mod nord. Vi fik rigtig mange kig ud over det fynske øhav med det blå vand og de grønne skrænter. De mørke skyer kunne vi se i Jylland, men vi fortsatte i godt vejr til Assens. Her holdt vi en frokost-pause, og da grill-mutter var lidt længe om at servere maden, nåede de mørke skyer at trække sammen om os, og da vi igen ville starte begyndte regnen at sile ned. Vi ventede 10 min. og derefter fortsatte vi – nu i regnvejr resten af turen, troede vi. Men lidt nord for Assens – ved Sølvkysten skinnede solen igen, og vi kørte hjem i tørvejr.



Forfatteren på Sønderborg Vandrerhjem – efter dagens regnbyge

Bagagen hentede vi ved broen – og efter et hurtigt tak for turen kørte vi hjem. Et kvarter efter stod det ned i stænger med et vældigt uvejr med torden.

En dejlig klubtur i det smukke sydjyske og fynske landskab med rigtig mange flotte udsigter, som vi havde tid til at nyde på toppen af bakkerne, når "automatgearet" svigtede og der var "opsamling" på toppen.





Nye medlemmer til bladudvalget søges

af bestyrelsen

Overskriften er ikke ny – de fleste af jer har set den med jævne mellemrum i blad og på hjemmeside de seneste år. Det er nemlig sådan, at produktionen af vores klubblad alt for længe har hvilet på ganske få medlemmers skuldre, primært på Helle Stougård og Leo Jensens, som begge har været med i 8 år.

Både Helle og Leo har gennem længere tid meldt ud, at deres tid på redaktionen nok ved at rinde ud. Begge har andre og tidskrævende opgaver i Baghjulet og de har i god tid givet bestyrelsen besked om, at de ønskede at blive afløst på bladet.

Der har været søgt og skrevet og spurgt og heldigvis har det ført til, at Søren Kjærås trådte *til* og trådte *ind* i bladudvalget ved dette års start. Det er vi glade for.

Ved indgangen til 2010 måtte Helle og Leo meddele, at dette blev deres sidste år på bladet. Vi har altså nu en *deadline* og en opgave der skal løses, og løses snart. For desværre er én person i bladudvalget (Sørens ihærdighed til trods) ikke nok. At forestille sig, at ét eneste medlem skulle stå med det arbejde, der ligger i at få vores 4 årlige numre af Baghjulsnyt i trykken og ud til medlemmerne, det er simpelt-hen hverken fair eller realistisk.

Bestyrelsen har derfor truffet den beslutning, at lade klubbladets fremtid være op til medlemmerne. Hvis ikke vi har nogen medlemmer, der vil lave blad, så har vi ikke noget klubblad.

Derfor – hvis der ikke inden 15/9 melder sig minimum 2 medlemmer, der vil hjælpe Søren Kjærås med at lave klubbladet, så bliver bladet nedlagt med udgangen af 2010. I så fald, vil kommunikationen mellem medlemmerne foregå via hjemmesiden, via vores udmærkede forum samt pr. mail, og det er der jo heldigvis rig mulighed for.

Sidder der nogen der ude, der egentlig har lyst til at være med til at lave vores blad, men putter sig, fordi de tror de andre klarer skærene – så er det nu I skal melde jer, hvis I ønsker at bevare bladet – i modsat fald vil den næste overskrift lyde:

Klubbladet er nedlagt!

Hvis DU kunne tænke dig at være med til at lave vores blad i fremtiden, eller har lyst til at høre mere om, hvordan det foregår, er du velkommen til at kontakte Helle Stougård på e-mail hellest@baghjulet.dk senest 15. september



Tøjbutikken sælger den ÆGTE blå vare - ikke cykeltøj overplastret med reklamer!

Er du klar til efteråret - vi har klubbetøj så du bliver rigtigt klædt på!

Se de nye modeller i kort-og langærmet tricot, veste, korte bukser og knick-ers!

Åbningstider:

lørdag den 4. sept kl. 10- 11.15

Har du akut brug for klubbetøj, kontakt os, så finder vi en løsning!

NYT! NYT! Rodekasser med fantastiske tilbud til rene spotpriser!!!

Ellen Marie Stounberg, tlf.2621 5421 mail: stounberg@privat.dk

Kim Konradsen, tlf. 6441 3631 - mail: kim.konradsen@stofanet.dk

Carl Ove Knudsen tlf. 2679 1944 - mail: klubtoej@baghjulet.dk





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

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

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

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

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

the show

Motionscykelklubben Baghjulet
- Vi cykler for sjov!