

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 12. årgang · Maj 2004

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

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

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

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

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

Layout: Leo Jensen

Tryk: Servicetryk i/s, Industrivej 18, 7000 Fredericia

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 350 eksemplarer

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



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 forude....

Hjulene ruller for fulde omdrejninger, og ja det ser ud som om vi er blevet endnu flere som har fundet fidusen – Baghjulet. Især til jer nye skal her lyde et stort velkommen til. Jeg håber vi kommer til at dele mange gode motionsture hvor duften af sommer mikses med rart samvær, alt imens både hoved og krop får et oplivende frikvarter.

At beskrive hvad en træningstur betyder kan være svært, især efter en længere årrække i sadlen. Man vænner sig ganske enkelt til fordelene ved at være i relativ god form. Her er det så at I nye atter kommer ind i billedet. Fortæl vidt og bredt om hvad cykelturene gør ved jer.

Kun hvis man af en eller anden grund "lige kommer ud af det" et stykke tid fornemmer man klart forskellen på "normal" og bedre form.

Jeg er sikker på at naboen, svigerinden, kæresten eller sågar manden i huset vil blive dig evigt taknemlig, når hun/han via klublivet meget lettere kommer i gang.



Nu har Socialforskningsinstituttet sørme fået sig en interessant opgave. Jeg har lige svaret på en "frivillighedsundersøgelse". Hvad mon frivilligt foreningsarbejde betyder for samfundet!? For at kortlægge dette, har man udvalgt Fyns Amt som analyseområde (her er ca. 6000 foreninger).

For mig at se er det da indlysende klart. De frivillige løser en ubetalelig opgave som kommer en masse mennesker til glæde og gavn, bl.a. også de frivillige selv.

For hvad er bedre end at lade lidt af fjernsynskiggeriet afløse af et sundt og aktivt engageret liv sammen med andre, som måske endda ender med at blive dine venner? Jeg har nævnt det tidligere, men vil her gerne sige det igen: Tak til alle jer, uden hvem Baghjulet ikke ville være som vi kender det i dag!

I skrivende stund er bogen netop sprunget ud, og "det går den rigtige vej" som det så rigtigt siges. Snyd ikke dig selv for en go' oplevelse.

Med ønsket om en sjov og sikker cykelsommer!

Martin



INDHOLD

Formandens side.....	3
Sæsonstart	5
Bestyrelsen	6
Forårsklassikeren: Hærvejsturen.....	7
Lang tur 2. maj	12
Middelfart Cykel Club.....	14
Paris-Brest-Paris	16
Turlederkalender	24
Månedens profil.....	26
Tak for modtagelsen i Baghjulet.....	28
Alt ved det gamle – og så alligevel ikke!	32
Aktivitetskalenderen.....	35
Melfar 24-Hour Cycling Challenge	35
Effektiv cykeltræning for motionsryttere	36
Faldsledturen	41
Interview med Bente Jørgensen.....	42

Velkommen til 13 nye medlemmer

Det er forår, og alting spirer og gror. Cyklerne er fundet frem, og det har inspireret hosstående til at melde sig ind i Baghjulet. Vi byder jer alle velkommen i klubben og håber, at I får glæde af jeres medlemskab. På gensyn på landevejen.

Kasper Holmstrøm Ale-
xandersen
John Schønning Holm
Bruno Andersen
Jørn Munk Andersen
Lonnie Hirtz Hansen
Søren Andersen

Lars Klitgaard Pedersen
Jarle Eriksen
Hasse Klittegaard
Marianne Klittegaard
Niels Nielsen
Carsten Vinter
Jørgen Olsen

MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

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

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



Sæsonstart

Sæsonstarten var i år lagt i 2. weekend i april, da første weekend var optaget af Hærevejsturen. Vejr og fremmøde var godt, og det var tydeligt at mange havde set frem til at få luftet sommercyklen sammen med blåjakkkerne.

Der diskuteres teknik



Fotos: Bent Skogemann



Så er det med at få klamperne i indgreb

Fuld opmærksomhed til formanden før starten



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

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

**Næstformand**

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

**Kasserer**

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

**Sekretær**

Ole Riis
Strømøværnet 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 20 93

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Suppleant**

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 98



Hærvejstur 2004 – mellem oplevelse og overlevelse

af Gerhard Pischinger

Ugen før start var der nok mange, der regnede med, at det vil blive den ultimative forårstur, varmt og med masser af sol. Men midt på ugen – jeg havde allerede fundet de korte cykelbukser frem – skiftede vejrudsigten pludseligt retning: det skulle blive koldt med en del regn. De korte bukser blev skiftet ud med regntøj. Alligevel var stemningen høj blandt de knap 30 deltagere, da vi mødtes ved den gamle Lillebælts bro tidligt lørdag morgen, og af sted gik det til Vingsted, hvor turen skulle starte. Det var tørvejr indtil videre, så mit regntøj var gemt væk i rygsækken. De fleste satsede på tørvejr hele dagen og sendte deres regntøj med bagagebilen. Det turde jeg ikke stole på. Desuden giver det jo ekstra træning med lidt vægt i rygsækken. De første km forgik på asfalt – udmærket til at varme op. Desuden var der nogle gode stigninger i starten, så - kedeligt var det ikke. Vi delte gruppen op, da vi startede på at komme i terrænet (lidt efter Bredsten tror jeg, det var). Det skulle ikke være pga. deltagernes forskellige hastigheder, men for lettere at kunne bevare samlingen. Det viste sig da også, at hastighedsforskellen mellem de to grupper ikke var så stort i sidste ende. Den

første gruppe var på et tidspunkt kørt forkert og måtte vende om (det gik vel lidt for stærkt). De 7 – 8 ekstra km gjorde, at begge grupper nåede mødepunktet på ca. samme tidspunkt. Efter en kort pause ved bageren i Jelling gik det videre over markerne forbi Givskud. Middagspausen blev holdt ved en kirke (nord for Nørre Kollemorten), efter et kort besøg hos den lokale købmand, hvor nogle ikke kunne lade være med at forsyne sig med påskens aktuelle bryg.



Turen videre nordpå bød på et af turens highlights, bakkerne og plantagen ved Rørbæk Sø. Nord for Nørre Snede blev terrænet lidt mere krævende: små bumpede stier, en del steder med sand og så en skovvej fyldt med gamle mursten. Naturen omkring var til gengæld flot og uberørt, hede og skov i en af Danmarks smukkeste kombinationer. Men benene var nu også begyndt at



gøre opmærksom på sig. Vi havde efterhånden kørt en del km, og vejbeskaffenheden satte sine spor i kroppen. Der var dog stadigvæk en del km tilbage indtil vi nåede spejderhytten Grønnegården ved Bryrup. Heldigvis lod det særdeles attraktive landskab os glemme en stor del af trætheden. Jeg husker især skovene ved Kulsø/Kvindsø og Lystruphave, dalen, hvor også en veteranbane om sommeren tiltrækker turisterne.

Trætte, men glade, nåede vi spejderhytten ved 3 tiden. Mit regntøj var blevet i rygsækken, men lidt efter vores ankomst begyndte det at regne. Ved hytten tilbragte vi en hyggelig



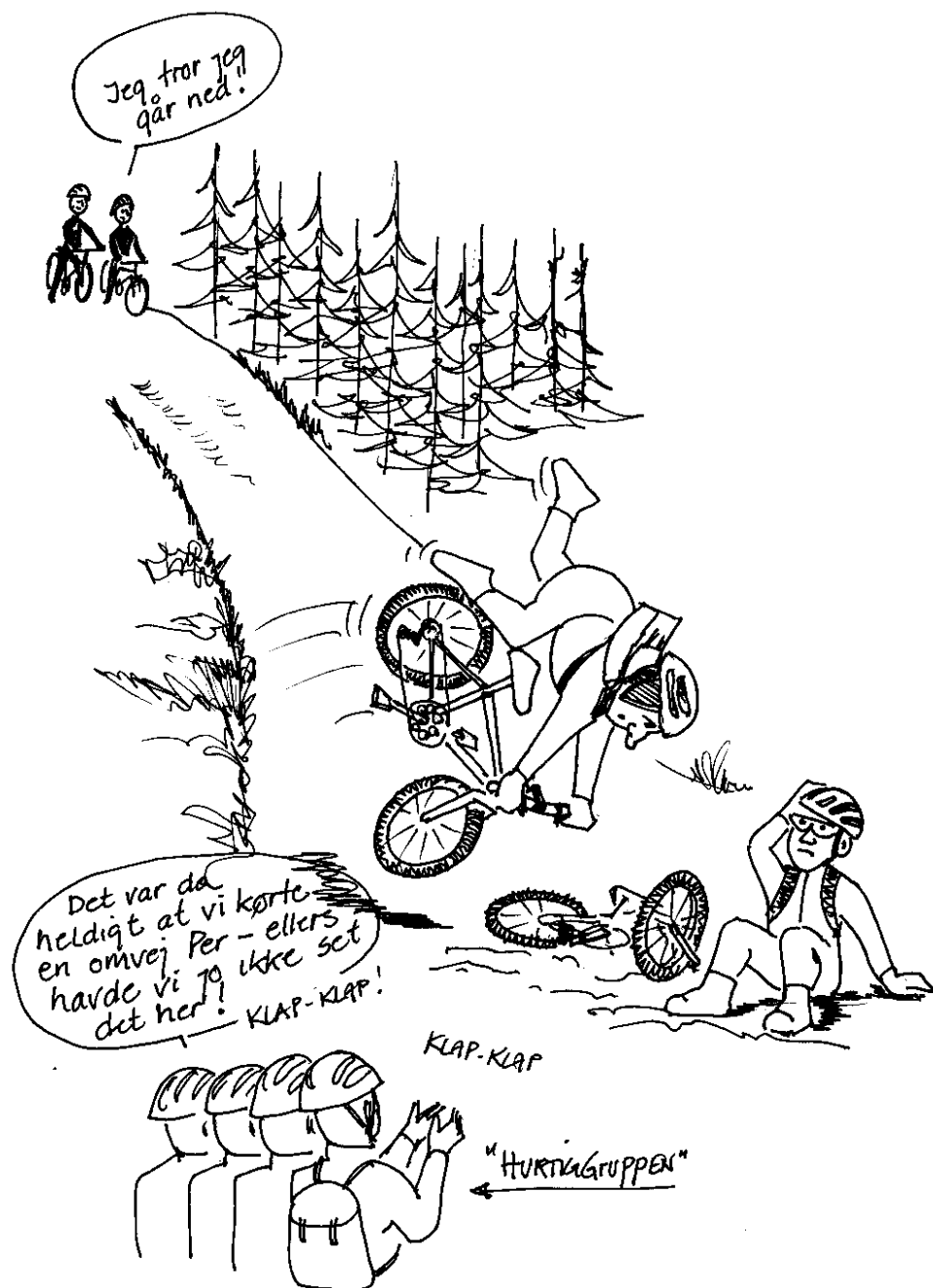
aften med god hjemmelavet mad, rødvin og endda en til lejligheden digtet Hærvejssang. Vi gik forholdsvis tidligt i seng, de sidste kort efter midnat. Vejret den næste dag skulle blive lidt barskere og der var stadigvæk mange km til Viborg...

Næste dag regnede det fra morgenstunden. Efter morgenmaden og en hurtig og velorganiseret/ velfordelt oprydning startede vi. Jeg havde taget regntøj på, men det var lige på grænsen, da det ikke regnede særlig kraf-



tigt. De fleste kørte i en langærmet cykeltrøje. I sidste ende var det nok det samme. Enten blev man våd af sved eller af den vedvarende støvregn. Så længe man kørte, var det ikke noget større problem, men lige så snart vi holdt pause, kom kulden.

Landskabet omkring os var smukt, råt og ensomt. Vi kom faktisk ikke igennem en eneste by indtil vores midt-dagspause ved en tankstation i Nørre Knudstrup. Det var tungt at køre i det våde terræn, og vi skulle passe på våde rødder og sten, så de ikke udløste



Tegner: Per Allan Pedersen



en glidetur. Bremses, kæde og gearskifter blev fyldt med sand og skidt og begyndte at drille. Ja, nu havde vi sandelig fået vores udfordring. Sidst på formiddagen begyndte jeg at glæde mig rigtig meget til pausen og så for øjnene af mig et dejligt opvarmet cafeteria, så vi kunne tørre noget af tøjet, og en god suppe og en varm kakao til at styrkes ved.

Men realiteten vidste sig at være en anden. Temperaturen i cafeteriaet var, om muligt, lavere end udenfor, køkkenet og personalet (1 person) var fuldstændigt overbebyrdet, hvilket resulterede i lang ventetid, halvfærdigt/koldt eller forbrændt mad – eller slet ikke noget, for dem der kom sidst.

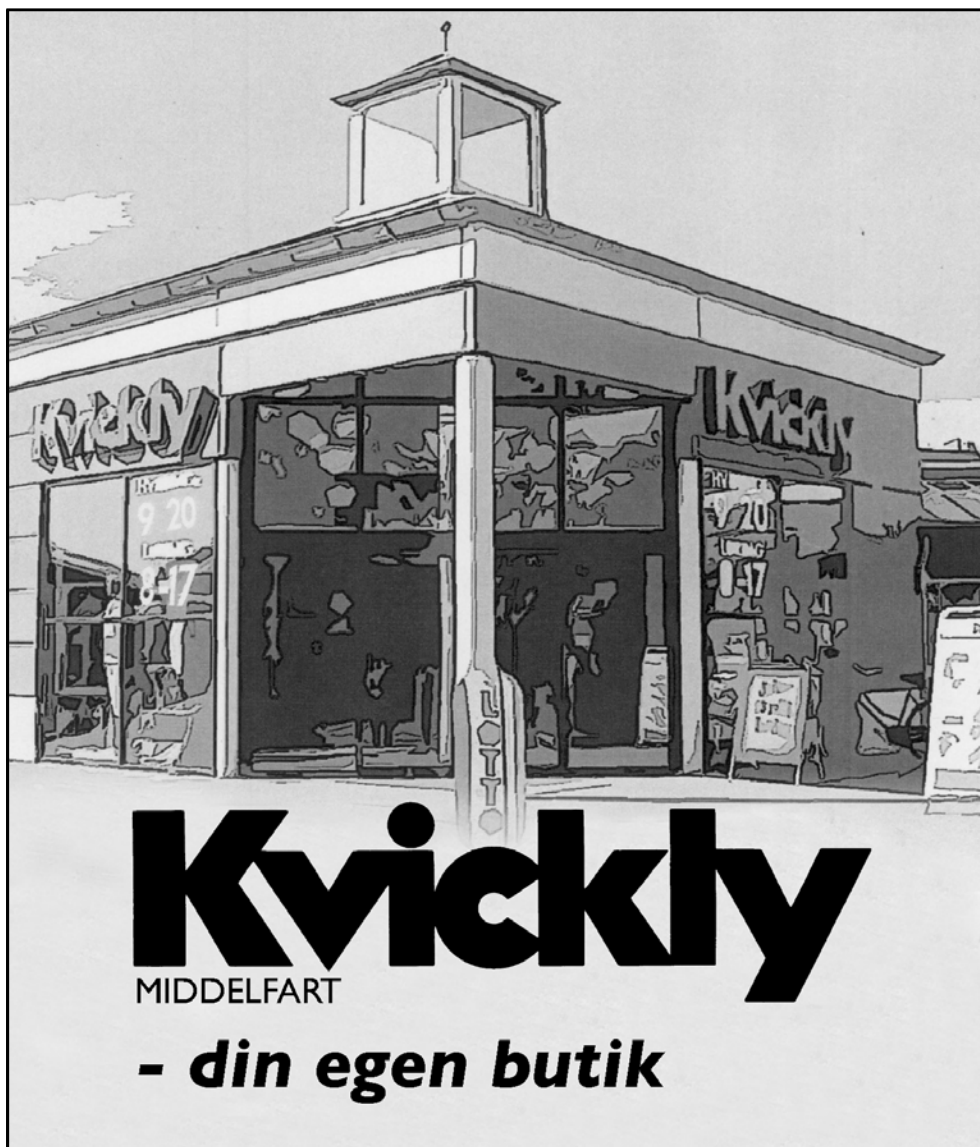
Det hjalp ikke just på stemningen af deltagerne, og da regnen en overgang så ud til at tiltage, valgte en stor del af gruppen at tage genvejen, dvs. landevejen til Viborg (ca. 25 km).

Vi var i alt 12, der ville prøve at gennemføre turen på den oprindelige rute

– og det viste sig for os at være en god beslutning: for det første holdt regnen faktisk op lidt efter vi fortsatte turen, for det andet var terrænet nu væsentligt lettere og vi havde medvind, og for det tredje, ja så var naturen netop i den sidste del måske den mest spændende og storslåede. Området omkring Hald Sø/ Dollerup bakker bød på nogle flotte panoramaer og sjove op- og nedkørsler.

Vores ankomst i Viborg blev forsinket mindst to timer, men heldigvis havde vi kunnet informere chaufførerne, så de ventede på os med tørt tøj og opvarmede biler. Jeg var tidligt i seng denne aften, men jeg overlevede – og minderne om en rigtig oplevelsesrig MTB-tur igennem det danske landskab holder ved. En stor tak til turarrangørerne Per og Per – og tak til bestyrelsen for at bevillige ekstra tilskud til turen. Jeg er med igen næste år!







Lange træningsture den 2. maj

Træningsudvalget bød søndag den 2. maj på lang tur. En rigtig lang på 130 km. og en rigtig, rigtig lang på 260 km. Martin & co. drog af kl. 7.30. Den lange rute på Melfar 24-Hour Cycling Challenge skulle prøves af og for at gøre det så præcist som muligt gik starten fra Middelfart Firmsports Klubhus på Færøvej, som den 5. juni kommer til at fungere som start/mål område. Til den korte lange tur havde Nick lagt en naturskøn rute ad de små veje på Fyn mod Sandager, Turup, Krengerup, Frøbjerg, Ørsted, Gelsted, Ejby og Middelfart.

Mens en rar bekendt af Søren, Annie Kjærås, kræsede for deltagerne på den rigtig, rigtig lange tur med pasta-depot på Frørup Skole, måtte den rigtig lange ”nøjes” med depot hos købmanden i Ørsted. Begge hold kom godt igennem og meldte om en – ikke bare rigtig, men **rigtig, rigtig** god tur med perfekt vejr og sender en stor tak til de 2 kaptajner, Nick og Martin.

Tekst og fotos: Helle Stougård

Deltagerne på den længste tur: Fra venstre Ole, Bjarne, Søren, Anders, Martin, Klaus, Kaj og Lennart – morgenfrie og med gode ben før start.



Deltagerne på den mere almindelige lange tur: Fra venstre Nick, Ingo, Henrik, Niels O., Henrik, Michael, Lars, Gert, Henrik, Tonny og Pia på pladsen ved Lillebæltsbroen før afgang. .





INTERSPORT - HC SPORT Cykel- & Løbecenter



- ✓ 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 aftal tid for test og god information.
- ✓ Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...

 **INTERSPORT**

HC SPORT

HC SPORT - FREDERICIA

Danmarksgade 9-11 · 75 92 22 11



Middelfart Cykel Club
Teglårdsparken 99
5500 Middelfart

www.middelfartcykelclub.dk

Indvielse af klublokale Teglårdsparken 99

Det ville glæde os at se dig til åbent hus fredag den 28. maj 2004, hvor vi vil fortælle om vores nystiftede klub og vise vores nye klublokale frem. Dagens program:

- 15.30 Medaljeløb for piger og drenge i alderen 9 – 16 år
- 15.45 Præsentation af rytterne
- 16.00 Sponsorater
- 16.15 Peter Petersen, formand for DCU

Vi vil byde på grillpølser samt øl og vand.

Med venlig hilsen
Middelfart Cykel Club



I.K. KONTOR & DATA A/S

DAMGÅRDVEJ 2 • 5500 MIDDELFART
TELEFON 64 41 10 31
TELEFAX 64 41 09 31

EMAIL:

ik@ik.kontordata.dk



Nyt fra Middelfart Cykel Club

Af holdleder Henrik Andersen, MCC

Efter den megen vintertræning er alle meget spændt på sæsonstart, hvordan er formen? Er de andre konkurrenter i form, de nye ansigter. Hvad kan de ?? Vi er kommet godt i gang og har deltaget i løb i Skive, Esbjerg, Odder og i Holstebro hvor det var jysk/fynsk mesterskab i enkeltstart, hvor vi fik mesterskaber til Søren og Asbjørn. Et stort tillykke fra klubben, I har begge fortjent dette med den træningsflid I har begge to.

I C-klassen er Dennis ved at køre sig i form, han har det svært med at placere sig i de store C-felter, det kommer med lidt flere løb.

I ungdom har vi 3 ryttere. Jesper har brækket noget i foden, så han er sat tilbage mindst en måned. Jeppe træner meget flittigt, så resultaterne skal nok komme.

Kasper er blevet forskrækket over at han lige pludselig er blevet ungdomsrytter og de 75km som køres til løb, så ham skal vi have givet noget mere moral, han kan nemlig godt.

I ældste drenge har Lars en 6. plads fra Odder og en 12. plads i jysk/fynsk mesterskab i tempo, det lover rigtig godt for resten af forårssæsonen.

I mellemste drenge er der Jonas som er debutant inden for cykling så alt er meget nyt endnu. Frederik bevæger sig lige uden for præmie rækken hver

gang, så det kommer med lidt flere løb i benene. Asbjørn har en 2 plads og 3 sejre meget flot.

I yngste drenge har hans lillebror 4 sejre i 4 løb, meget flot.

De 2 brødre vil nok inden sommerferien blive rykket op til en ældre klasse af DCU's børne- og ungdomsudvalg, så de får noget at se til hvis det sker.



Søren (herover) og Asbjørn (herunder) øverst på sejrsskamlen til jysk/fynsk mesterskab i enkeltstart





En lang beretning om et langt cykelløb

Paris Brest Paris 2003
af Karsten Olsen

Endelig blev det tirsdag d 19-8 kl 0445 og her stod jeg så i startboksen og ventede på dette års store udfordring, at forsøge at gennemføre Paris Brest Paris, en bagatel af 1225 km på cykel, på 84 timer.

Inden jeg fik lov at betræde den Franske jord og asfalt var der gået mange timers træning og mange km asfalt var lagt bagud (8700). Jeg ved ikke hvor mange højdemeter, men et par gange har jeg vel været op ad Everest. Der bliver også til mange tanker med alle de timer i sadlen, en tanke der kom mange gange var, hvordan kunne jeg dog finde på at kaste mig ud i sådant et projekt, en dommer ville sikkert dømme utilregnelig i gerningsøjeblikket.

Jeg har i mange år dyrket triatlon (20) og har gennemført 13 Ironman, men har de sidste par år kastet mig over cykling (man er jo ikke 25 år mere), for der er så mange spændende oplevelser på cykel. I 2000 kørte jeg sammen med Kjeld D., Summe og Lars P. Trans Alp. 800 km over alperne på 8 dage. I 2001 blev det lige til en Ironman i Østrig. Og i 2002 var Kjeld D. og Summe med på en rundtur på 700 km og 6 dage i Dolomitterne. Så hvad skulle jeg så finde på i 2003, diverse cykelkalendere blev flittigt vendt, for



Karsten ved et depot på hjemturen

at finde noget spændende. Min kones svoger havde mobbet mig lidt, for han havde kørt PBP i 1999, så i hans cykelverden var jeg jo ikke noget særligt, det kunne jeg jo ikke stå model til, så det blev til PBP i år.

Nu kan man ikke bare melde sig til PBP, det er en lang og lidt snørklet vej. Man skal være medlem af den danske afd. af PBP, og køre 4 kvalifikationsløb på 200, 300, 400, 600 km fra april til start juni, før det er muligt at få plads i Paris,

så januar var ikke mange dage gammel før cyklen blev trukket af stald, for den 13/4 var der 200 km i Sønderborg og det skulle ikke være med tunge slæbende på forhjulet. Og så gik det bare derudaf med de andre kval. løb, de blev alle kørt fra Støvring.

10/5 300 km, 24/5 400 km i pis øsregnvejr, så er det jo om at huske på at det er ens store hobby, som Else Marie (Visti's kone) siger, og så den sidste tur på 600 km 6/6 kl. 22.00,



med start i næsten mørke og det blev mørkt!! Men en god tur. Det blev også til en tur med Baghjulet til Skagen i den hurtige gruppe, en rigtig god tur med en kanon modtagelse i Skagen, og et godt sammenhold under turen. Nu kom det sværeste: at holde cyklen i gang mellem 6/6 og 19/8 så den gode rytme ikke blev brudt, så der måtte findes en gulerod midtvejs. Det blev til 2 cykelløb i Østrig i juli, når familien nu ville på badeferie ved Gardasøen var det jo nærliggende. Det første løb på vej der ned var ikke nogen succesrig tur. 220 km. med 5500 høj-

demeter. Med jetlag og en kirkeklokke som ringede hver halve time som nabo blev det ikke til meget søvn inden start, og så er 220 km f!!! langt. Det næste løb var ugen efter, så godt udhvilet var jeg klar, nu skulle den havde en spand kul, 172 km og 4700 hm hvor Stelvio med sine 30 km opkørsel og 1800 hm var en del af ruten, en rigtig god tur selv om det var 35° varmt. Og inden ferien var slut måtte jeg lige havde besejret Monte Baldo, som mange kender fra træningstur til Gardasøen. Så var det næsen i nordlig retning, for Ole N. stod og vinkede

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN
Odensevej 18 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 91

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
CYKEL CENTER

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





med et tri-stævne, nul cykling i en heeeel uge, det er hårdt. Endeligt blev det tid til at koncentrere sig om det store mål.

Jeg havde været heldig at få plads i bussen fra Støvring, hvor Ib Bove havde arrangeret turen samt overnatning på hotel ca. 5 km fra start. Der var afgang fra DTC ved Vejle lørdag 12/8 kl. 10.30, det trak dog lidt ud. Næste stop var Rødekro, sidste 4 ombord og så af sted til Duborg, for nordjyder kan ikke køre forbi, det undskyldte de med, og så gik starten på en lang og kedelig bustur til Paris. Vi ankom ca. kl. 09.00, noget klatøjet, for man sover ikke ret meget i en liggebus. Værelserne var ikke klar da vi ankom, så det blev til eftersyn af vores kæreste eje på turen: Cyklen - (konerne var jo hjemme!!) - havde den overlevet turen sammen med 39 andre cykler. Der var ikke nogen som

beklagede sig, det var også en prof. trailer til 45 cykler. Cykler og ryttere blev lidt efter lidt alle overmandet af den franske varme og faldt omkuld på plænen til et par timer på øjet, før hotelmutter råbte at hun var klar med nøglerne. Min taske havde taget på i vægt på turen, for den var meget tung at slæbe op på 2. sal på trapper, gad vide om jeg fik brug for det hele!!

Så var det ved at være tid til at vi skulle ind til kontrol og indskrivning. Her skulle lys og reflekser og alt andet på cyklen være i orden ellers ingen start, der blev dog kontrolleret lys et par gange mere inden start, det var helt ok. Der var et farligt mylder af ryttere, cykler og andet godtfolk. Der var mange forskellige cykler at kigge på, væltepeter, 3 hjulet liggecykel til 2 rytter, kabinecykel, og mange andre sjove modeller. Der blev dog ikke kigget så meget, for det franske køk-



Ca. 150 danskere til prologen



ken ventede på hotellet, og cykler skulle vi jo nok få set de næste par dage!!!!. De var blevet advaret i køkkenet så der var nok at spise, og det franske er ikke at foragte. Det blev dog også snart sengetid, for med en lang bustur og en prolog på 35 km næste dag kl. 10.00 var folk mest til dynner.

Med en god nats søvn i en rigtig seng var vi klar til morgenmad. Men hvad var nu det, en fed tåge på kanten af finregn hang helt nede ved jorden, det så ikke spændende ud, men først morgenmad så vejret. Det blev dog lidt bedre inden starten på prologen, hvor næsten alle danskere ca. 150 var mødt op i deres rød- og hvidstribede trøjer, til en hyggelig lille trilletur, hvor vejret efterhånden viste sig fra den pæne side. Tilbage på hotellet hvor dem der skulle starte kl. 20 og 22 nu begyndte at rende i små cirkler for der skulle pakkes i bussen til depot, cykler skulle gøres klar med lys osv., så der var gang i myretuen. Vi var 5 der havde valgt at starte tirsdag morgen kl. 5, så der var lidt mere ro på. Alle var selvfølgelig færdige i god tid, og de trillede efterhånden af sted til start. Vi tilbageblevne 5 kunne så komme i seng og måske sove lidt. Riiing! kl. 03.30 dumme ur, jeg sov lige så godt. Nu var det alvor, tøj på, morgenmad, toiletbesøg, så var vi klar og på vej mod start. Vi havde aftalt at forsøge at holde sammen, men at det nok blev svært, for der ville sikkert blive kørt stærkt fra start, og med et felt på ca.

300 og i mørke var det meget svært. Bang! Så gik starten. Og ganske rigtigt, der blev kørt stærkt lige fra start, er folk da bindegale? Har de glemmt, at det er 1225 km? Jeg sad forrest i feltet, som ret hurtigt blev delt i 2, så det var umuligt at vide, hvordan det gik de andre. Første depot ved 140 km blev nået med 31,7 i snit. En rigtig god start. Det var kun Peter, der kom med i første gruppe og så Johan, som var fra en anden bus. Vi slog pjalterne sammen, fik fyldt vand på, tisset en tår og så i sadlen igen og ville så se tiden an med en evt. større gruppe. Vi havde et godt samarbejde og fandt ikke en større gruppe, men i 25°C og ingen vind kan man jo også selv. Næste depot allerede, det går jo godt, ind at stemple, kaffe, flutes, vand på, tisse tår og så i sadlen, en rytme vi snart skulle få lært uden ad, for med ca. 80km. mellem depoterne blev det hurtigt rutine. Der skulle dog også lidt buksefedt til, for med de mildt sagt dårlige veje, (skærver, bare grovere end dem på Fyn) blev der flyttet noget rundt på sadlen.

Landskabet vi kørte i gennem var ikke noget særligt, meget tørt og svedent, da der kort for inden havde været tørke. En enkelt majsmark var den store afveksling, ellers ligner det meget Østjylland efter høst, dog er bakkerne lidt længere. Det mest specielle var de mange små byer der var pyntet til anledningen og folk der råbte et eller andet på fransk, sikkert: "God tur". Det gjaldt om at være vågen i byerne,



så man ikke missede en pil i den rigtige retning. Ruten var godt mærket, så det voldte ikke de store problemer at finde vej, og inden vi så os om var vi ved vores natbus 450 km fra start. Kl. var ca. 21.30. Men hvor var bussen? Der var et virvar af folk der skulle stemple, spise og sove, for det var det første store sovested, der var heldigvis 1 af de 4 frivillige hjælpere i vores bus der stod tæt ved kontrollen og fik os vist i den rigtige retning. Nu begyndte en halv time med fuld knald på, finde sin taske, et par cykelflasker med vand i håret, så man kunne holde sig selv ud, cyklen eftersat, væske blandet til næste tur, rent tøj, finde teltet til soveposen og love den at komme lidt senere, og så endeligt sidde ned, for nu var der dækket op til den store sult. Dejligt med fast føde, for energibarer og væske bliver lidt kedeligt i længden. Ret hurtigt kaldte soveposen til nogle timers søvn, det blev dog ikke til megen søvn for jeg kom til at ligge mellem to der holdt snorke konkurrence. Den sluttede dog ved 3 tiden, for da ville de cykle, så endelig ro til et par timers søvn, inden der blev kaldt til morgenmad og afsted igen mod Brest. Det trak lidt ud for Peter var svær at få startet, der var nu heller ikke den store lyst i os andre, for kl. 06.30 med 6°C kræver det lidt overtalelse, men med morgensang og ned af bakke kom vi i gang. Denne etape til Brest og tilbage var på ca. 350 km og med turens højeste punkt skulle vi nok få sved på panden.

Sjovt nok var vejene ikke blevet bedre natten over, så der kom sommetider et par knap så pæne ord. Vi fik os dog kæmpet op på toppen og nåede at nyde udsigten, inden det gik ned mod Brest, det blev ikke til racertur, dertil



Karsten ved et depot på uturen

var asfalten for grov, men lige der om hjørnet lå Brest, der måtte gøres holdt på den gamle bro for kameraet ville op af lommen og bruges, forståeligt nok endelig noget andet end de svedne marker. Brest, endeligt halvvejs, kontrolstempel osv. Og så på vej hjem mod mål.

Vi holdt stadig et godt tempo, men var sjældent en større gruppe, så der måtte arbejdes for sagen, for dem vi kørte op var ikke til megen hjælp, lige med undtagelse af dem der kørte på tandem og kabinecykel. De var dog ikke så vilde når det gik opad, men hævtede sig på vej ned. Over en længere strækning havde vi en spanier på hjul, han var ene mand på tandem, hans makker var blevet syg og stod af



i Brest, men det skulle ikke stoppe ham, så han var vildt glad for at vi ville slæbe på ham og takkede os jeg ved ikke hvor mange gange. Vi nåede tilbage til vores natbus ved ca. 20.30 tiden, og nu samme cirkus, dog blev cykelflaskerne skiftet ud med en rigtig bruser. Skønt med rindende vand. Soveposen syntes at vi skulle havde et tomandstelt denne nat, så vi delte med Peter og hans pose. Det blev til næsten 5 timer i posen, den var nu ikke nem at slippe, for med 4°C udenfor var lysten ikke stor, men med et vel-dækket morgenbord og masser af kaffe kom der liv i de stive lemmer. Afgang kl. ca. 4 i mørke og kulde, så der skulle arbejdes for at holde varmen, vintertøjet lå jo hjemme. Det blev dog sommer i løbet af dagen, temperaturen sneg sig op 32-33°C med en lille medvind, så er det jo herligt at cykle, selv om hele kroppen efterhånden var godt brugt, og ikke mindst bagdelen der var meget træt af de dårlige veje. Vi var heldige, ved det 2. sidste kontrolsted og depot, 140 km fra mål, holdt vores bus, så vi kunne få tanket op og friske batterier på lampen, så vi var klar til det sidste stykke i mørke. Vi nåede dog til sidste kontrol, ca. 70 km. fra mål inden vi måtte tænde. Det sidste depot var meget svært at køre fra, her var alverdens lækkerier, men skulle vi være i mål ca. midnat var det bare om at komme af sted.

Depoterne er en historie for sig selv, har du penge kan du få, man betaler

nemlig selv ved kasse et, og udvalget er stort, varm mad, brød, kager, frugt, div. drikke og mange andre spændende ting. Det var også forskelligt fra depot til depot, så der var nok at vælge imellem.

Vi kunne efterhånden begynde at skimte lyset fra Paris i det fjerne og det gjorde os mere og mere opstemte. Dog manglede vi lige en lille bakke og en meget mørk skov, den lille bakke blev meget stor her sidst på turen og jeg måtte ned på panikskiven og Peter måtte ned på den lille klinge foran, det var virkeligt godt for min moral!!! Men skidt, nu var der gadelys, så der var håb forude. Det svandt dog hurtigt, for der var nogle, der syntes at ruten skulle ændres lidt, så i et lyskryds kl.23.35 og meget trætte var vi helt ude på skideren. Men redningen kom som sendt fra himlen, kabinecyklen, vi havde kørt sammen med dagen før, kom for fuld knald, men gjorde dog holdt og fik os forklaret, at vi bare skulle hænge på ham, han var lokal og kendte ruten og jeg skal love for der skulle hænges på, for lidt i kl. 24 i en forstad til Paris gælder trafiklys ikke for kabinecykler, så det var med livet som indsats de sidst par km. til mål, som vi nåede lidt over midnat. Det var nu en meget kedelig målkørsel, 3-4 tilskuere der klappede lidt, fordi de frøs, er der ikke meget ved og det sidste kontrol stempel blev udført med militærisk præcision af to gamle damer der sikkert havde været med i begge krige, jo der var virkeligt højt



humør i mål området. Det hjalp dog lidt at hilse på et par danskere, der også var kommet i mål. Det blev virkelig høj stemning, da en spanier på 50 kg ville bytte cykeltrøje med mig, men kl. 00.30 efter 1225 km og 45 timer i sadlen og 67 timer total er man ikke til meget sjov. Det blev efterhånden tid til at finde tilbage til hotellet, det blev lidt af en prøvelse, for var det nu 2. gange til højre og en til venstre eller omvendt eller en 3. løsning. Jeg fandt dog hotellet efter et par forsøg ud i den svære orienteringskunst kl. 01.30 med en røv der ikke var meget for at sidde ned, og et kadaver der trængte til et bad og en seng og ikke alle de omveje, og da slet ikke trapper op til 2. sal. Meget kan man i søvne, for jeg husker først, at der blev råbt morgenmad, ikke på sengen men helt ovre i restauranten. Dejligt at maden kunne nydes i fred og ro med viden om at man ikke skulle cykle de første par dage.

Nu kom det mest trælse, at vente på alle de andre, pakke sammen, pakke bus, og vente på at chaufføren måtte køre igen (hviletid), og endeligt den lange tur hjem, for med alle de indtryk fra de sidste par dage var det svært at sove. Efter et par pauser undervejs nåede vi Duborg, og så kom der liv i alle nordjyder, nu skulle der handles, det var godt der var nogle der stod af bussen, for ellers ville der sikkert havde været overlæs.

Godt hjemme igen med et godt resul-



Peter Aerts fra Sønderborg sammen med Karsten

tat og gode oplevelser rigere er jeg ikke blevet fristet til at prøve igen om 4 år, selv om det var en kanongod tur, men det kræver så meget tid til træning, at der stort set ikke er tid til andet og da jeg ikke er prof. skal arbejdet jo også passes, og så har jeg den indstilling at kaster man sig ud i så krævende løb vil jeg være meget godt forberedt, for det er et helvede at køre med tungen langt ude af halsen og ikke havde det fysiske overskud. Skulle du, efter at havde læst denne lange beretning om et langt cykelløb, have mod til det og har masser af tid, kan jeg kun sige, PRØV DET- PRØV DET, det er en oplevelse for livet.

Karsten Olsen



COMPASS VINDUER OG DØRE A/S

TILBYDER KVALITETSPRODUKTER TIL
SÆRDELES FORDELAGTIGE PRISER.

LEVERINGSTIDER FRA 7 — 8 UGER

FYRRETRÆ EGETRÆ
LÆRKETRÆ MAHOgni SIPO
TRÆ / ALU PLASTIK

- DVC GODKENDT, ISO 9001 PRODUKTION
- KERNETRÆ, MINDST 95% INDV. & 100% UDV.
- IMPRÆGNERET MED FUNGISIDER
- GRUNDMALET, MELLEMSLEBET OG TOPMALET
- SUPERLAVENERGIGLAS
- DRYPLISTER I INDFARVET ALUMINIUM
- TOPFORSEGLING INDV. OG UDV.
- VARMGALVANISERET HÆNGSLER
- 3-PUNKTLÅSEKASSER

5 ÅRS
FABRIKS
GARANTI



SIDEHÆNGT BONDEHUS

550 x 900	900 x 900	550 x 900	900 x 900	900 x 900
1.214,-	2.056,-	1.349,-	2.316,-	2.759,-

DANNEBROG PALÆ

1000 x 1400	550 x 1400	1000 x 1400	1000 x 1400	550 x 1400
4.876,-	2.283,-	3.958,-	6.568,-	4.227,-

FAST KARM SIDEHÆNGT TOPSTYRET

900 x 900	1200 x 900	900 x 900
911,-	2.197,-	1.909,-

FÅ ET HURTIGT OVERBLIK OVER PRISEN PÅ VINDUER
OG DØRE TIL HELE DIT HUS PÅ VORES NYE WEB SIDE.
DU FINDER DIT PRODUKT, INDTASTER DINE MÅL,
OG DU HAR DIN PRIS

- NY WEB SIDE ! -

FACADEDØRE

900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100
5.098,-	5.409,-	5.645,-	5.931,-

TERRASSEDØRE

900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100	1800 x 2100
3.637,-	4.381,-	4.991,-	8.476,-

Alle priser er incl. moms - Fyrretræ, færdigmalet ral 9010 hvid, superenergiglas, indfarvet alu dryplister.

www.compassvinduer.dk

info@compassvinduer.dk

HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA TLF 75922551 FAX 75922518



Turløberplan 2004									Maj						Juni						
Navn	Tlf..	Grp.	Sønd. 11	Tirsd. 13	Sønd. 18	Tirsd. 20	Sønd. 25	Tirsd. 2	Sønd. 2	Tirsd. 4	Sønd. 9	Tirsd. 11	Sønd. 16	Tirsd. 18	Sønd. 23	Tirsd. 24	Sønd. 30	Tirsd. 1	Sønd. 6	Tirsd. 8	Sønd. 13
Arne Wind Hansen	64412531	4						4				4							4		
Bjarne Wind Hansen	64419102	4							4				4		4						
Bruno Hausgaard	75945949	3+4	4							3							4				3
Børge Iversen	64414496	3									3										4
Børge Klausen	64421972	4				4							4			4					
Carl Ove Knudsen	64412994	3								3								3			
Christian Riis	64414016	2				2				2						2					
Dean Asmus Vedstesen	64419501	3		3					3					3					3		
Erik Petersen	64412745	3						3								3					3
Frede Bøg Larsen	64413961	3+4					4						3								
Grethe B. Jensen	64402040	4			4						4			4							
Hans Guldback	75943364	3+4						4						3					3		
Henrik Gram Schjoldager	64418829	3+4			4				3						4						
Inger Alexandersen	64402898	4																4			
Jan Ager	64415486	3+4		4	3					4		3									
Jan Rasmussen	64411175	2		2					2					2				2			
Jens Pasgaard	64406330	3				3							3					3			
Kaj Stougård	64418017	(2) +3		3									2								
Keld Andersen	64413148	3			3										3					3	
Kenneth Bruun	64415682	3					3										3				
Kim Korandsen	64413631	3+4				4				4										3	
Kurt Hemmsen	75940543	2																	2		
Laurent Vessaz	64414307	2+3						2			3									2	
Leo Jensen	64417336	2	2									2			2						2
Martin Kristoffersen	64416365	2+3+4					2	3						4							
Nick Sørensen	64411240	2			2						2						2				
Niels Hansen	75940811	3	3												3						
Per M. Andersen	64423656	3+4														4					
Per Mayntzhusen	64416380	3	3														3				
Poul Andersen	64406131	3+4				3						4									
Preben Dyg	64403526	3+4	4				4										4				
Steen Pedersen	64415471	3					3					3									
Svend Erik Jensen	64402040	3+4									4					3				4	
Svend Erik Wittrup	64414985	4		4					4									4			
Søren Kjærås	64402856	3																			
Ib Andersen	64781303	4																			
Lygten skal tændes kl.				20.17		20.31		20.45		20.59		21.12		21.24		21.35		21.44		21.51	



Månedens Profil



Navn: Lars Michael Fitzwilliams

Stjernetegn: Tvilling

Jeg cykler på en: Der er perioder, hvor sammensætningen af de enkelte materialer tager form af: Smedens aflagte jernrør tilsat enkelte cromenheder. Der er andre tider, hvor cyklen føles flyvende og dermed af letmetal. Min holdning er dog til denne "Ældre Dame", at hun trods sin høje alder også kan skinne. Interessen for de skinnende og smukke "Yngre modeller" har kun nyhedens korte, men intense interesse. Det handler i bund og grund om, at behandle den "Ældre Dame" med værdighed og omtanke. Svaret må derfor være jeg aner det ikke men den har kostet 500,- kr.!



Jeg cykler i gruppe: 3

Min største cykeloplevelse: Jeg har endnu ikke cyklet så længe, så den "største" oplevelse har jeg til gode. Jeg har dog haft mange skønne oplevelser på de ture som Baghjulet afholder. Dejlige naturoplevelser, der deles med sjove og interessante cykelentusiaster SUPER!

Min største cykelnedtur: Om det var en nedtur ved jeg ikke, men at sidde 80 km. alene i Tour de Østfyn er, om ikke andet, en udtur! Grejsdalsløbet venter om hjørnet ... jeg håber ikke det bliver der, jeg møder "muren".

Mit hedeste mål: At komme en tur til Frankrig og Alperne i 2005 ... er der nogen der har de samme ambitioner??? Så slå på tråden.

Jeg elsker når: Jeg kan høre hjulene suse i et godt tråd, mærke energien er til stede og humøret er højt.

Jeg hader: Det er stiv modvind, kombineret med regn og kulde. Menneskeligt: Så afskyr jeg arrogance.

Jeg slapper bedst af når: Jeg har haft en god dag på arbejdet, børnene har været søde og sjove, og jeg endelig kan tage en spændende bog ned fra hylden.

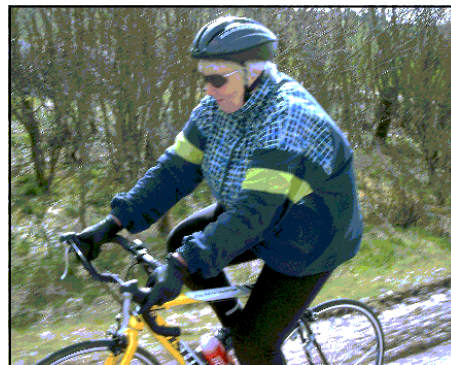
Månedens gode idé: Du tager et stykke ristet brød, som har fået en let markering af smør. Udover det stykke brød hældes der flåede tomater, som har været varmet op. Ovenpå drysser du med nænsom hånd salt og peber. Det smager skønt ... en kop te til er super. En god og sikker sommer til jer alle – vi ses.

Ny dato for klubfesten! : 25. september



Tak for modtagelsen i Baghjulet

Jeg er helt ny. Helt nyt medlem i Baghjulet og helt ny på racercykel. Jeg cykler hver dag til og fra arbejde på min citybike, og har også kørt ture på den, den længste på godt 80 km., men det med racercyklen er altså helt nyt. Min ven Niels (Storm) og jeg cyklede i vinter sammen på citybikes og hyggede os. Og så sagde han en dag, at jeg burde ha' en racercykel og melde mig ind i Baghjulet! "Det kan jeg da ikke, de cykler da alt for stærkt, det kan jeg da ikke følge med til!" Men jeg blev overtalt og i februar blev jeg meldt ind og købte en fin gul racer: Og ikke nok med det: Til Strib Vinter-



visefestival mødte vi Else Hartmann og hun fik mig overtalt til at skulle med til Tøserunden! Hvor tosset kan man være?

Lillebælt Rundt

Ved tilmeldingsfristens udløb havde 19 personer meldt sig til at cykle de 282 kilometer rundt om Lillebælt med en overnatning i Sønderborg. Det er meget tilfredsstillende så alt tegner til en god cykeloplevelse i klubregi`.

Hjælperne har også meldt sig på arenaen så det har været muligt at tilbyde transport af bagage til og fra overnatningen i Sønderborg. Lige nu overvejes det om der kan indlægges et egentlig depotstop med noget forplejning tilberedt hjemmefra. Skulle der være enkelte som har fået mulighed og lyst til at deltage så prøv at kontakte Børge (tlf. 64414496) da vi endnu har nogle enkelte ledige sengepladser på vandrehjemmet, - men vent ikke for længe, ring hellere i dag end i morgen.

Event-udvalget





Og så måtte jeg jo i gang med træningen: Jeg skulle vænne mig til, at der ikke er fodbremse. Jeg skulle vænne mig til gearene og senere til at have fødderne spændt fast. Det virkede lidt overvældende, men takket være jer går det rigtig godt.

Jeg havde håbet, at Niels ville være med på min første tur med Baghjulet (min syvende på raceren), men han blev forhindret, så det var med sommerfugle i maven, at jeg stillede ved broen søndag morgen. Men jeg havde ikke behovet at være nervøs. Godt nok gik det lidt stærkt til at begynde med, men turlederen Grethe fik sat farten ned, så snart hun opdagede, at jeg havde problemer. Og bakkerne! Dem frygtede jeg! Og jeg blev da også sat hver gang, det gik opad. Men hvad skete der? Jeg fik et venligt skub bagi af Per Allan eller Poul Erik.

Og sådan kunne jeg blive ved. Alle har været så søde. Da Ole Riis hørte, at vi skulle køre Nordøstfyn Rundt, så måtte jeg da have klubbetøj, og han åbnede butikken en lørdag aften, så jeg kunne blive påklædt. Og pigerne på tøserundeholdet. De har givet mig selvtillid og nye venner, og jeg glæder mig til at følges med jer til Køge og skal nok træne ihærdigt, så jeg ikke skal sættes på bakkerne.

Tak alle sammen for jeres måde at modtage mig på. Jeg har flere veninder som jeg fortæller om Baghjulet, så en dag kommer der nok endnu et par nye medlemmer, der skal hjælpes op ad bakkerne.

Inger Holmgaard

SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN



Pedersen & Madsen a-s

Bogensevej 12 · 5500 Middelfart · Tlf. 64 41 54 61

Fredericia Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

www.pom.dk

Åbningstider: Man.-tors. kl. 7-17 · Fre. kl. 7-15 · Lør. kl. 9-12



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Kvickly
MIDDELFART

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

 **ADVODAN**

Cykelgården

 **Melfar**
Posten

 **RESTAURANT**
Nattergalen
À la Carte · Selskaber · Kursus & Konference
Oddevejen 8 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 01 · Fax 64 41 32 15



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Flügger farver

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

NCH

EUROPE INC.

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00



- sikker elforsyning i Jylland og på Fyn
Tlf. 76 22 40 00 - Hjemmeside www.eltra.dk

SuperBrugsen

EJBY

Albani

INTERSPORT
HC SPORT

FREDERICA
shops for winners



Alt ved det gamle – og så alligevel ikke!

Dengang og nu

Det er en søndag formiddag i 2001 lidt før kl. 9.30, jeg drejer ind på parkeringspladsen ved den gamle Lillebæltsbro, klar til min første træningstur i Baghjulet. Pladsen summer af liv fra de mange forventningsfulde motionister. Efter en kort opbyggelig tale fra formanden befinder jeg mig kort tid efter på de fynske landeveje. Adskillige ruller op ved min side, og ønsker velkommen. Det er dejligt, jeg føler mig godt modtaget, men samtidig føler jeg, at jeg er ved at dø i det meget opskruede tempo, som ligger væsentligt over, hvad jeg tidligere har kørt. De første 20 km. overvejer jeg flere gange, om ikke jeg skulle vende cyklen mod Jylland og sige ”tak for i dag!” - men et eller andet sted er det jo alligevel rigtigt sjovt, så jeg hænger ved.

Nu er året 2004, samme ugedag, samme formand, næsten samme ord. Lidt flere motionister på pladsen. Jeg føler mig ligeså godt modtaget, og oplevelsen af de første kilometre er den samme, og det er resultatet også - det er jo stadig rigtigt sjovt....

Alt er altså ved det gamle – og så alligevel ikke.

Forskellen

Hvor den overordnede oplevelse således er stort set identisk, er der store



Foto: Helle Stougård

forskelle på det personlige plan. Hvor jeg i 2001 mødte op på min turistcykel stort set uden træningsforberedelse til det hæslende tempo i gruppe 4, møder jeg i 2004 op på min racer, forberedt med 5-6 ugentlige spinningtimer vinteren igennem, samt ikke mindst i en 60 kg. lettere udgave til træningen i gruppe 2.

Selv om jeg synes forskellen primært ligger på det personlige plan, er forandrungen alligevel ikke gået redaktionen af Baghjulsnyts næse forbi. Fra Helle modtog jeg en kraftig opfordring til at beskrive forløbet, vægttabet og turen fra grp. 4 til grp. 2. Nu hører jeg til den store skare af trofaste læsere, som hver gang sluger indholdet af det fremragende klubblad. Og vil man nyde, må man yde, så denne opfordring var



naturligvis svær at sidde overhørig.

Nuvel, vægttabet er hurtigt beskrevet. Fra januar til oktober 2003 fulgte jeg De Danske Vægtkonsulenters kostprogram, og dette kombineret med motion primært i form af cykling resulterede som sagt i et vægttab på 60 kg.

Hvordan kan forskellen fra grp. 4 til grp. 2 så beskrives? Selvfølgelig bliver der kørt noget hurtigere, længere, mere ujævnt med mange ryk, spurter, fartle-ge m.v. i grp. 2, men som tidligere antydet er der egentlig ikke den store forskel i den helt overordnede cykeloplevelse de to grupper i mellem.

Det geniale ved Baghjulet

Og netop det, at man i Baghjulet har mulighed for at få motionsmæssige udfordringer i godt selskab og i en særdeles god atmosfære stort set uanset forudsætninger er vel det virkelig interessante budskab i denne artikel. Og selvom jeg bestemt håber på stadig at forbedre mig væsentligt de kommende år, vil der være udfordringer nok! F.eks. kunne det jo ende med, at jeg tog en føring selv i modvind, oplevede at vinde en skiltespurt, kom først op ad Båring Bakke, eller...

Nye mål?

Træningsturene er et mål i sig selv. På mange måder er det dem jeg nyder mest. Men selvfølgelig er der også et par højdepunkter i året, som jeg ser specielt frem til. Jeg glæder mig meget

til den lange træningstur Fyn Rundt 2. maj, til "Lillebælt Rundt", der lyder som et fantastisk arrangement, samt naturligvis Tour de Vestfyn, som vel er fast pensum for en Baghjuler. Derudover formodentlig Trekantløbet og et til to motionsløb yderligere.

Men min store cykeldrøm blev født på min allerførste træningstur i 2001, hvor jeg fik fortalt om den store oplevelse turen fra Kruså til Skagen havde været. I 2003 følte jeg mig endnu ikke helt klar, men i 2005 vil jeg være mere end klar! Så herfra skal lyde en kraftig opfordring til arrangørgruppen, om at opfylde min og mange andres cykeldrøm, og arrangere endnu en tur Kruså-Skagen i 2005!

Bjarne Beck



Middelfart

- en fagforening med
hjerter og fornuft



Specialtræning ?

En flok Baghjulere fik søndag d 28. marts et godt grin. En enlig Baghjuler kommer kørende imod vores gruppe i Tybrindskoven. Han står op lige så længe vi kan se ham, og det undrer os lidt. Da Carl-Ove (for ham var det) når hen til os er første spørgsmål: 'Er der nogen, der har en bolt til en sadel?'. Boltene var ganske enkelt knækket af metaltræthed. Carl Ove måtte køre videre uden sadel i håb om at finde en landmand med en god rodekasse. Man burde have et kamera med...

Leo

KØB AF KLUBTØJ

Den første mandag i hver måned, kl. 17.00 på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderen). Ved akutopstået behov kontakt :

Ole Riis tlf. 64 41 20 93

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer


Nyt Syn
Spetzler Optik

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



Aktivitetskalender

Tøserunden	Lørdag, den 5. juni
Melfar 24 Hour Cycling Challenge.....	Den 5.-6 juni
Lillebælt Rundt	Den 26-27. juni
Lang tur.....	Søndag, den 1. august
Tour de Vestfyn	Lørdag, den 14. august
Tur til Marseliscykelløbet	Lørdag, den 28. august
Tur til Falsled.....	Den 18.-19. september
Klubfest.....	Lørdag, den 25. september

Melfar 24-Hour Cycling Challenge

Tilmeldingerne begynder her ved bladets deadline at komme ind med en ganske pæn fart, så vi forventer et deltagerantal på 50-100.

Hjælperopgaverne er fordelt til en række formænd med hver deres område. Hvis du har mulighed for (og lyst til) at hjælpe, så kontakt Palle, Kaj, Leo eller Martin. Den lange rute Fyn rundt (258km) er gennemkørt på cykel af 8 mand, der var meget tilfredse med ruten.

Vi vil opfordre alle medlemmer at komme forbi start/målområdet på Færøvej i tidsrummet mellem lørdag d. 5. juni kl. ca. 16 og søndag morgen kl. 8, hvor løbet flages af. Der vil være konstant aktivitet i området i dette tidsrum. Som vores kontakt i USA skrev: I skaffer et cirkus til byen, og det er gratis for folk at komme og kigge.

M24CC-udvalget



Bestil nu!

Mere energi og overskud?

Drik Aloe Vera hver dag og mærk forskellen

Vi giver 100 % garanti for resultatet!

Prøv Aloe Vera drikken i 3 måneder.

Det er gratis, hvis du ikke er tilfreds med resultatet!

THUESEN Uafhængig distributør af Forever Living Products

Omøvænget 11, 5500 Middelfart

Tlf. 40 27 41 77 jet@flp4u2.com



Effektiv cykeltræning for motionsryttere

DCU-Motion område Sydjylland/Fyn afholdt i starten af marts et kursus/foredrag i OGF's lokaler i Odense med landstræner Morten Bennekou om dette emne. Ud af de ca. 80 deltagere var vi 3 mand (m/k) fra Baghjulet; Kaj og Helle Stougård samt undertegnede. Foredraget var rettet mod motionister, der træner meget og målrettet mod længere motionsløb. Meget er i denne sammenhæng mere end 8-10 timer om ugen.

Første punkt er at få fastlagt din målsætning og dine ressourcer. Hvad er det du gerne vil opnå med træningen? Hvor megen tid vil/kan du bruge på træning? Og ikke mindst: Er din familie enig? Sæt dig et realistisk mål med et realistisk tidsforbrug. Det er ikke altid nemt selv at vurdere om man er kommet frem til noget fornuftigt, så næste skridt er at vise planen til en udenforstående, som kender lidt til din nuværende form og træningsmængde. Herefter skal der planlægges. Som minimum tager man en kalender og markerer hvornår man gerne vil være i topform. Herefter kan man så gå 3-6 måneder tilbage (alt efter ambitionsniveau) og markere at her skal man så starte op. I øvrigt anbefaler Morten Bennekou (herefter forkortet MB) at man slet ikke holder vinterpause: man skal holde sig i form gennem hele vinteren. 14 dages pause efter sæsonen er hvad han vil anbefale, derefter skal

der motioneres stille og roligt gennem vinteren. Minutøs planlægning dag for dag gennem et halvt år er slet ikke nødvendig, men hvis man får markeret hvor mange timer man planlægger at motionere i hver uge eller måned er man jo også kommet et stykke vej, og man har et værktøj til at måle om man er på rette spor. MB påpegede, at det var vigtigere at tælle motionstimer frem for f.eks. kilometer på cyklen, især om vinteren, hvor andre motionsformer og f.eks. MTB-cykling nok kan give mange timer, men ikke mange km. Regelmæssighed i træningen samt at man øger træningsmængden stille og roligt efter vinteren er vigtigt. Restitution er et vigtigt værktøj til at få kroppen til at komme ovenpå efter en hård indsats. Udtrykket bruges temmelig bredt, og MB inddelte restitutionsperioderne i følgende:

1. Efter sæsonen eller en formtop kan man tage en restitutionsperiode på 2-4 uger.
2. Efter en hård træningsperiode på f.eks. 3 uger bør man for at undgå overtræning tage en restitutionsuge med ca. 60% af træningsmængden fra ugen før.
3. Efter en hård træningsdag skal man restituere 24-48 timer før man igen træner hårdt.
4. Efter et interval er der brug for at restituere 1-20 minutter afhængig af intervaltypen for at opbygge energidepoterne i musklerne.



Træningsmængden er en afgørende faktor når man skal planlægge sin træning og især sin restitution. Når mængden kommer op på 8-10 timer om ugen (eller mere) begynder det at blive kritisk at få planlagt tilstrækkelig restitution mellem træningsdagene (pkt 3).

Hvis man kører 5-6 timer om ugen skal man efter MB's opfattelse sørge for at få 'vind på næsen' i de timer man cykler, det nytter altså ikke at ligge og putte sig i gruppen i de fleste af disse timer hvis målet er fremgang i formen. Til gengæld er restitution mellem de enkelte træningsdage noget man ikke behøves tænke så meget på, idet der så typisk vil være 3-4 fridage i løbet af ugen.

Et forslag fra MB til effektiv træning gik på f.eks. at opdele gruppen i nogenlunde homogene grupper à 3-4 mand og så køre stærkt i et kvarters tid. Denne metode vil tvinge alle frem og arbejde og alle vil dermed få et udbytte af træningen. Man skal selvfølgelig først aftale ruten.

MB foreslog også en alternativ måde at få restitution efter en serie træningsdage (pkt 2): Man kan opdele træningsdagene i 9 hårde dage (lørdag i 1. weekend til søndag i 2. weekend) og

5 lette dage (ugedagene i hver anden uge).

Træningsvolumenet (tid, både totalt og i intervaller) skal toppe i måneden før man ønsker formtop. I ugen op til den store dag er det fornuftigt at træne mindre. Intensiteten må gerne være høj, men volumen reduceres til ca. 70%.

Styrketræning har man god tid til om vinteren, men MB mener at man roligt kan styrketræne hele året, især hvis man er nået til et højt niveau og har svært ved at finde fremgang.

"Den onde"

Samlet træningsmængde: 4000 km.

Gennemsnitshastighed: 27-29 km/t.

Træningstimer: 140-150.

Træningsstart: 1. april.

Mål: Du vil gerne gennemføre Coast to Coast, men du vil ikke ofre for meget dyrebar fritid på overflødig træning. Du er med andre ord indstillet på en hård men uforglemmelig tur med Holger Danske.

Måned	Km.	Time r	Dist .	Interval	Pr. uge	%
April	300	11	X	-	-	-
Maj	600	21	X	-	-	-
Juni	700	25	X	120 min.	40 min.	8
Juli	900	32	X	180 min.	60 min.	9
August	1000	36	X	210 min.	70 min.	10
September	500	18	X	110 min.	55 min.	10
I alt	4000	143	-	620 min.	-	-

Intervaltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

MB/HD # 4



Nu kom vi så til de rigtige guldkorn. MB er netop blevet færdiguddannet som cand. scient., og han har selvfølgelig specialiseret sig i idrætsfysiologi. Han havde lavet en serie målinger, der skulle undersøge hvilke fysiologiske parametre der har indflydelse på cykelrytters udholdenhed. Resultatet af undersøgelsen er, at der er 3 vigtige parametre:

1. Aerob kapacitet (kondital/VO₂max)
2. Ydelse/effekt (W) ved anaerob tærskel (syregrænsen)
3. Arbejdsøkonomi/effektivitet.

Ad 1: Konditallet forbedres ved at yde maksimalt. Man skal op over syregrænsen i intervaller på f.eks. 3-5 x max. 3 minutter. Man skal kunne holde samme fart i alle intervaller, eller kører man trods alt for hårdt. Pausen mellem intervallerne skal være lang nok til at man er frisk igen, f.eks. 10-20 minutter. Det er ikke optimalt at køre disse intervaller på bakker, da det så ofte er ens muskelstyrke der sætter begrænsningen frem for ens kondition. Alternativet kan være at køre 6 x 30 sek. max/30 sek. pause.

Beregning af pulsreserve:

Max puls: 220 minus alder eller målt værdi.
Hvilepuls: måles om morgenen i sengen.

Pulsreserven i procent er et udtryk for hvor stor en procentdel af ens pulsområde man har i brug. Som eksempel er min maxpuls 185 og min hvilepuls 45. Mit pulsinterval er dermed 185-45=140. Hvis jeg skal køre med en belastning på 75% betyder det at jeg skal have pulsen op på 75% af 140 + min hvilepuls, altså:

$$0.75 \times (185-45) + 45 = 150$$

"Den gode"

Samlet træningsmængde: 7000 km.

Gennemsnitshastighed: 30-32 km/t.

Træningstimer: 219-233.

Træningsstart: 1. februar.

Mål: Du har ambitioner om at køre et pænt og habilt Coast to Coast, og du har tilmeldt intentioner om at kigge interesseret på (noget af) den natur, du kører forbi. Du synes også, at det er meget rart, at der ikke altid bliver kørt videre efter pausen, når du dukker op !

Måned	Km.	Timer	Dist.	Interval	Pr. uge	%
Februar	400	13	X	-	-	-
Marts	600	19	X	-	-	-
April	800	26	X	-	-	-
Maj	900	29	X	150 min.	50 min.	9
Juni	1100	35	X	210 min.	70 min.	10
Juli	1200	39	X	255 min.	85 min.	11
August	1300	42	X	300 min.	100 min.	12
September	700	23	X	165 min.	55 min.	12
I alt	7000	226	-	1080 min.	-	-

Intervalltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

MB/HD #5



Ad 2: Man øger sin effekt ved syregrænsen ved at køre på eller lige under syregrænsen (ca. 80% af pulsreserven). Øvelsen kan være 3 x 15 min. ved 70-80% af pulsreserven eller 4x5 min ved 80-85%. Pauserne skal være nogenlunde det samme som intervallængden.

Ad 3: Man forbedrer sin effektivitet ved at køre meget. Pulsens skal være mindst 65% af pulsreserven, evt. kan man køre lange intervaller med 65-75%.

Planlægning af træningen skal også

placere de forskellige øvelser fornuftigt i forhold til den ønskede formtop. MB anbefaler, at man starter med lette tempointervaller (70-80%) 3-6 mdr. før toppen. Syregrænseintervaller kan man køre 3-4 mdr. før toppen, og max-intervaller skal man vente med indtil 2-3 mdr. før. Der er dog en vigtig undtagelse, som nok vil glæde mange: Uorganiserede intervaller er altid tilladt, uanset hvornår på sæsonen man er.

MB gik herefter over til et praktisk eksempel. Han havde lavet 3 træningsoplæg til deltagere i Coast to Coast, der som bekendt er en temmelig hård cykeluge i Pyrenæerne både mht. kilometer og højdemeter. Resultat var:

'Den Onde', som gav mulighed for at gennemføre, men det ville ikke blive med det store overskud.

'Den Gode', som med en god træningsindsats ville give en hård, men tålelig uge

'Den Rigtig Sjove', hvor man ved en stor træningsindsats ville være godt kørende.

Forklaring til kolonneoverskrifterne:

Dist: et kryds betyder at der skal trænes lange ture.

Interval: Minuttallet angiver hvor mange minutter pr måned, der skal køres interval.

"Den virkelig sjove"

Samlet træningsmængde: 10000 km.

Gennemsnitshastighed: 30-33 km/t.

Træningstimer: 303-333.

Træningsstart: 1. januar.

Mål: Du har besluttet dig for, at du vil være virkelig godt kørende til Coast to Coast. Du glæder dig med andre ord til at give Jens Kasler en ordentlig justering. Du har ydermere visualiseret hele vinteren, hvor du har set dig selv først på toppen af alle bjerge ! Dette Coast to Coast bliver dit...

Måned	Km.	Timer	Dist.	Interval	Pr. uge	%
Januar	500	16	X	-	-	-
Februar	700	22	X	-	-	-
Marts	1000	32	X	-	-	-
April	1200	38	X	210 min.	70 min.	9
Maj	1200	38	X	225 min.	75 min.	10
Juni	1400	44	X	285 min.	95 min.	11
Juli	1600	51	X	360 min.	120 min.	12
August	1600	51	X	405 min.	135 min.	13
September	800	25	X	195 min.	65 min.	13
I alt	10000	317	-	1680 min.	-	-

Intervaltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

MB/HD # 6



Pr. uge: Tallet for interval fordelt på 3 uger, den sidste uge skal man nemlig restituere.

%: Hvor stor en del af træningstiden skal der køres intervaller.

Som man kan se er der tale om en seriøs træningsindsats for at få en rigtig sjov uge.

MB sluttede af med at anbefale at man fører en træningsdagbog for at få registreret ens træningsindsats. Et af formålene var at få kontrolleret, at en træningsmængde ikke svinger for meget. MB anbefalede, at man ud over at

registrere tid og km og noterede en vurdering af ens fitness/overskud og belastningen, begge dele på en skala fra 1-10.

For mig gav dette foredrag et par 'aha-oplevelser':

Træning ved høj intensitet er en vigtig faktor ved forberedelse til udholdenhedspræstationer.

Man skal ikke træne hårde pulsintervaller på bakker, da ens muskler sikkert vil sætte begrænsningen.

Leo Jensen

BION Pulsur – En sikker træningspartner!

Til cykling, spinning, løb m.m.

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

Model BN 150

10 Features: Vejl. udsalg 450,00 DKK

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

Er fuld på højde med Polar A1 (499,00)

Model BN 250

17 Features: Vejl. udsalg 675,00 DKK

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

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

Model BN 350 – Value for money

20 Features: Vejl. udsalg 800,00 DKK

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

Har flere funktioner end Polar A5 (899,00)



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



Faldsledturen

**Der er endnu få ledige pladser!
Men nu haster det!**



Skal du ikke med på denne hyggelige familietur i midten af september? Det er et dejligt socialt samvær med en indlagt cykeltur på ca. 45 km. med nogle gode bakker, men hvor alle alligevel kan deltage – vi venter jo på hinanden. Man kan deltage lørdag/søndag eller helt fra fredag, og det er bestemt ikke kedeligt!! Men nu skal du altså skynde dig. Hvis du vil med til Faldsled den 18.-19. september – eventuelt allerede fra den 17., så skynd dig at melde dig til hos Birthe Lorenzen på tlf. 64 41 17 17, e-mail 64411717@mail1.stofanet.dk eller hos Niels Storm Hansen på tlf. 64 40 28 08, e-mail storm@baghjulet.dk. Vi ses i BI... øh Faldsled!

Ritter Classic 2004

Turen er aflyst, da der ikke har været interesse for at arrangere en fælles tur til dette løb i år.

Træningsudvalget



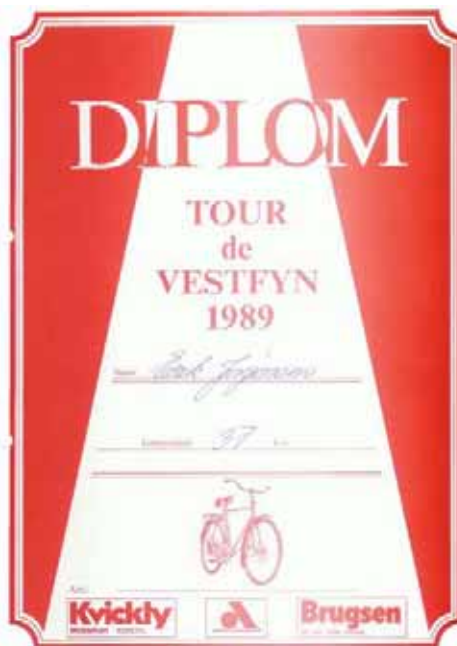
Interview med Bente Jørgensen

– én af ophavsmændene bag Tour de Vestfyn

Tour de Vestfyn – Baghjulets eget lokale motionscykelløb. Men hvordan var det nu lige det startede, den gang i tidernes morgen. En udsending fra redaktionen har besøgt Bente Jørgensen, den ene af de 2 ophavsmænd bag cykelløbet.

Det er torsdag aften i april. Der kaffe på kanden, småkager på fadet og den tykke scrapbog er fundet frem. Bente Jørgensen er typen der gemmer alt. Rutekort, diplomer, fotografier og avisudklip – alt sammen nostalgi og gode minder. Og nu bliver det hele støvet af, for en repræsentant fra Baghjulsnyt's redaktion er mødt op og har bedt om at få fortalt Historien om Tour de Vestfyn. For hvordan var det egentligt det startede, den gang i 1989?

Bent Albertsen og kollegaen Bente Jørgensen fra Kvikly havde allerede fundet glæden ved motionscyklingen. Bent var medlem af Baghjulet og hav-



de kørt mange motionscykelløb, hvor kollegaen Bente var lokket med. Det var sjovt og det fostrede en god idé: "Vi vil have et cykelløb i Kvikly", sagde Bent og Bente til hinanden. De gik til chefen og der var grønt lys –

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



blot det ikke kostede noget. Ærmerne blev smøget op, der blev lavet sponsoraftale med Unibank som bakkede godt op om arrangementet. Peter og Vibeke fra Unibank og Bent og Bente fra Kvikly blev teamet bag løbet og det skulle blive til et mangeårigt godt samarbejde. Der blev lavet en favorabel annonceaftale med Mellem Posten. Det skulle være et familieløb med 2 ruter, besluttede de. Der blev lavet sponsoraftaler med Kvikly's mange leverandører – og det var let, dengang, fortæller Bente, for det var før de store indkøbscentrers tid, så der var nok at hente. De lokale Brugser i området fungerede som depoter og stod helt selv for forplejningen af de mange deltagere. Der blev smurt i hundredvis af sandwich'er med miracle-whip, sponsor-skinke og gratis agurker, husker Bente og der blev blandet store beholdere med vand, sportsdrik og saftvand. Når deltagerne kom i mål var der sodavand, øl og chokolade. Jo, cyklisterne fik mildt sagt i pose og i sæk for det lille beløb deltagelsen kostede.

Dengang blev Tour de Vestfyn altid afholdt den anden sidste søndag i maj, for så havde de mange involverede medarbejdere fra Kvikly, Unibank og hjemmevernet fri til at hjælpe. Alle mødte søndag morgen kl. 08.00 og der blev udleveret arbejdssedler, så hver især vidste hvad de var ansvarlige for. Politiet var underrettet og på

plads og der blev kræset for betjente med en enkelt øl i Kvikly's baglokal. Løbet blev skudt i gang med pistolskud og Peter fra Unibank var sprechstallmeister. Et år havde løbet sågar formand for Middelfart Sygekasse og tidligere folketingsmand hr. Skrattenborg til at klippe snoren over og hjemmevernet var på plads overalt – *"Det var et værre hurlumhej for at cykle 20 km."*, smiler Bente hoveddrystende. Den korte rute på 20 km. kunne man deltage i for en flad 10'er. Den lange på 40 km. kostede 20 kr. Ruterne skulle gå mod Røjle via Strib, Vejlbj Fed, Båring Sommerland, Vedelshave, Vejrup, Brenderup og tilbage mod Middelfart. Der var tilmelding på selve dagen og det var succes fra første færd. *"Hele 450 cyklister mødte op det første år og vi var fantastisk stolte"*, fortæller Bente. Stemningen var god og de havde aldrig uheld. Den ældste deltager var 80 år og han kørte med de første 5 år.

Ruterne lagde Bent og Bente selv. De var forskellige fra år til år og de blev grundigt afprøvet før løbet. En af prøveturene husker Bente særligt godt. Den gik ad Østre Hougvej forbi en gård. Bent havde foreslået, at der skulle holdes depot i haven og gård-ejeren var med på idéen. Der blev brygget øl på gården og cyklisterne skulle bydes af brygget på depotet. *"Den stærke 18% hjemmebryggede øl blev prøvesmagt og Bent måtte cykle*



Fra venstre Bent Albertsen, hans kone Kirsten, Bente og Vagn.

*videre med mælkesyre i benene og alkohol i blodet”, ler Bente. Gårdeje-
ren fik et par flasker god rødvin for
sin gæstfrihed.*

Da det første regnskab var gjort op,
havde hele arrangementet kun kostet
432,- kr. *”Det var sjove år”,* fortæller
Bente Jørgensen, som stod for arran-
gementet i de første 5 år. Herefter
trådte hun ud for at lade nye kræfter
komme til, for som hun siger: *”Man
skal stoppe mens legen er god”.*

På spørgsmålet om hvad der drev
værket, svarer Bente uden at tøve:
”Lysten!”. Lysten til vise andre, hvor
dejligt det er at komme ud på en cy-

kel! Og at cykle er helt klart en liden-
skab. Hendes første racer cykel var en
MBK og for 7 år siden fik hun bygget
sig en rigtig god cykel, efter sine helt
egne mål. Den var dyr, 10.000 kr. og
det var mange penge for 7 år siden,
som hun siger. Hvad mærke hendes
cykel er, kan hun ikke lige huske –
men den er go’!

Hun har kørt utallige cykelløb gen-
nem tiderne. Tøserunden er gennem-
ført 2 gange. Lolland Rundt på 3 Da-
ge er kørt 5 år i træk, og som hun si-
ger; *”Lolland er rent ud sagt død-syg,
og når man har kørt der 6 år i træk,
så har man set roer nok! Men det er
det sociale samvær og hyggen der*



tæller". Også Grejsdalsløbet, Trekloverturen og maratonudfordringen Sjælland Rundt på 320 km vidner Bentes tykke scrap-bog om. Sjælland Rundt er Bentes længste løb og forbedelserne var seriøse og effektive, både hvad angik kost og træning. En tur til Faaborg og tilbage udgjorde rask væk søndagstræningen, for Bente ville være helt klar til udfordringen. Det blev hun, skønt hun tilføjer, at det gør hun aldrig mere! Bente cykler oftest sammen med gode venner og kun sjældent alene. Og gode venner, dem kan man ikke undvære når man cykler, siger Bente, som kan fortælle om skrækelige nedture i silende regnvejr under Sjælland Rundt, hvor Svend Åge trak hende op, da psyken var ved at trække hende ned.

Udlandsrejser er det også blevet til. Bente har cyklet i både Toscana, Umbrien, Alsace og Østtyskland – og jo: Alperne trækker tænder ud. Ingen tvivl om det. Bente rejser med Hans Holm fra Region Rejser – noget hun benytter lejligheden til varmt at anbefale andre cykel motionister. Krøllede Danmarkskort med indtegnede ruter findes frem og vidner om ferieruter langs Sjællands, Lollands og Fyns kyster.

Trods et langt og aktivt liv med motionscyklingen, har Bente aldrig været medlem af en cykelklub. *"Jeg er for egenrådig. Jeg vil selv bestemme og duer ikke til at tage hensyn, hverken*

hvad angår fart eller rute", fortæller Bente. Hun beretter smilende om bekendte, som har kørt i klub og nærmest har måttet "træne til træningen". Det løber man sur i, mener hun. Man skal finde sit eget tråd. Bente fortæller også, at hun er ved at være mættet hvad cykelløb angår. Det hele er ved at være prøvet af. Og hvorfor betale så mange penge for at cykle, man kan jo bare tage af sted og det er ganske gratis og så kan man tage sig den tid det tager. Dog snupper hun nok lige Skanderborgløbet sidst i maj, mest for svigersønnens skyld. Svigermor har nemlig givet ham blod på tanden, så han skal have følgeskab.

I 1996 overgik planlægningen af Tour de Vestfyn til Baghjulet. Som Ole Jakobsen, direktør i Kvikly siger, man må trække på de kræfter man har i byen. Og i denne forbindelse er kræfterne Baghjulet. Bente Jørgensen kan se tilbage på en god tid og vi andre kan glæde os over at der findes ildsjæle som hende og Bent Albertsen, som får gode idéer og sætter ting i gang til gavn og glæde for så mange mennesker.

Baghjulets rullende rapporter takker for snakken og for kaffen. Måske ses vi på landevejen en dags tid. *"Ja. Hvor turen går hen på søndag er ikke godt at vide"*, slutter Bente.

Helle Stougård



Verden er fuld af originaler

... VI LÅVER KOPIERNE !



SERVICETRYK 's

ALT I KOPI & PRINT

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

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



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

Cykel Service

VENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA



v/VINNIE OG KAI JENSEN



Porto

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

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

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

Navn: _____

Fødselsdag og -år: _____

Adresse: _____

Postnr: _____ By: _____

Telefon: _____ Evt. e-mail: _____

(BAGSIDE)