

Baghjulsnevt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 13. årgang · Maj 2005

Motionscykelklubben 
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv. havende: Niels Storm Hansen, tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk
Carl Ove Knudsen tlf. 64412994, e-mail: lico@stofanet.dk
Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: helless@stofanet.dk
Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@stofanet.dk
Niels O. Hansen tlf. 75940811, e-mail: niels.o.hansen@orangenet.dk
Per Christensen tlf. 75941202, e-mail: perchristensen@adslhome.dk

Layout: Helle Stougård

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

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 350 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest den 3. i udgivelsesmåneden. Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Niels Storm Hansen. Forside: fra Gendarmstien 2005 - af sted i samlet flok mod Sønderborg. Foto: Leo Jensen.



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia
Tlf. 75920345
www.hesport.dk
E-mail butik@hesport.dk

Der følger altid en løbetest og fodanalyse med når du køber løbesko. Se mere på www.hesport.dk

Kom ind og prøv løbesko fra :SAUCONY / MIZUNO / PEARL iZUMi

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD

Sol på arme og ben.....

Hvad er skønnere end at slippe af med de lange cykelbukser og vinterjakken?

At mærke den lune fartvind i ansigtet og indsnuse duften af sommer. Det er hvad gamle, såvel som nye motionscyklister i Baghjulet vil opleve i stor stil når de sidder med denne udgave af Baghjulsnyt i hånden.

Bøgen er sprunget ud. Det siges endda at det første sted den gør det, er i Munkebjergskoven ved Vejle! Så hvad med at lægge vejen forbi?

Til jer nye klubmedlemmer skal lyde et Velkommen i Klubben. Der venter jer mange dejlige timer i sadlen. En del af æren herfor har vores mange turledere!

I den forbindelse skal herfra lyde et lille hjertesuk. Vi mangler nemlig lidt hjælp til at afvikle ture efter sommerferien, så hvis du hen over forsæsonen kommer til at tænke, "det kan jeg da sagtens hjælpe med", ja så må du endelig gi' lyd.

Der venter os en "travl sæson", med mange tilbud om fælles cykeloplevelser. Lad mig nævne i flæng: Tøserunden, 24 timersløbet, Lillebælt Rundt,

Tour de Vestfyn (som i år vil være et indslag i åbningen af Kultur øen), HEW Cyclassic i Hamborg og Falsled turen.

Baghjulet er klubben for alle som ønsker at opleve et godt fællesskab, med muligheder for at cykle sammen med andre, men med udgangspunkt i din egen styrke.

Sikkerhed og socialt samvær er andre værdier, som vejer tungt på den vægtskål, der rummer selve ånden i Baghjulet. Jeres store engagement er med til skabe den klub vi kender.

Tak til jer alle sammen og rigtig god cykelsommer.

Martin





INDHOLD

Formandens side	3
Hvordan ser de ud med tøj på?	5
Det er hul i hovedet at køre uden hjelm	7
Hjemmesiden	8
Av min r.	10
10 grundregler.....	13
En gruppe-hoppers historie	14
En cykeloplevelse af de store.....	16
Melfar MTB.....	19
Månedens profil	22
Nyt fra tøjudvalget.....	25
Væske skal der til	28
Lang tur med små forhindringer	29
Aften Tour	30
Ekstra licenser.....	30
Tour de Vestfyn holder flyttedag	31
Holdt målet: Et forår med bakker?	32
Ekstra licenser.....	34
Aktivitetskalenderen	35
Falsled turen	37
Gæster fra USA	38
Fyn rundt 1. maj.....	40
Amerikansk efterlysning	41

MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

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

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



Hvordan ser de ud med tøj på?

Har du også af og til tænkt på, hvordan dine cyklekammerater ser ud "i civil"? Om de har hår under cyklehjelmene?



Chancen får du her - vi har nemlig igen i år lejet Strib Forsamlingshus for at holde årets klubfest.

15. oktober 2005

Sæt allerede nu kryds i kalenderen - du får flere oplysninger om klubfesten i næste nummer af bladet.

Bliver der fest i 2006?

Ja - det er jo et godt spørgsmål. Sidste år stod det halvslojt til med tilslutningen til festen.

Rigtig mange meldte sig til i sidste øjeblik - endda efter den fastsatte tid. Som konsekvens af det, har vi i Eventudvalget besluttet, at vi vil lade være med at arrangere fest i 2006, hvis den dårlige tilslutning/sene tilmelding fra 2004 gentager sig i år.

Vores succeskriterium for i år er, at der skal være tilmeldt 50 deltagere til festen, når deadline for tilmelding nås. Hvis dette mål ikke er nået, afholder vi festen i år - men så giver vi det en pause i 2006.

Baghjulsfest - prøv det!

Har du ikke været med til Baghjulsfest før - kan det her afsløres, at der plejer at være god mad, lødig (?) underholdning og levende musik, foruden en rigtig god stemning. Kort sagt - det skal opleves!

Eventudvalget



Tegning: Per Allan Pedersen

**BAGHJULETS BESTYRELSE 2005****Formand**

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

**Næstformand**

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

**Kasserer**

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

**Sekretær**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

Helle Stougård
Omøvænget 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
helless@stofanet.dk



Det er hul i hovedet at køre uden hjelm

Sådan var ordene engang i en kampagne rettet mod motorcyklister og knallertkørere. Det var dengang styrthjelme også kaldtes "æggeskaller". I dag er det lovpligtigt for disse grupper at bruge styrthjelm. Det er endnu ikke lovpligtigt at bruge cykelhjelm. Og dog. De fleste arrangører af motionscykelløb forlanger det og i Baghjulet bruger vi naturligvis cykelhjelm på vore fællesture og under træning, - selvfølgelig gør vi det!

MEN, hvad når vi kører på vore "havelåger"? Så glemmer vi det, gider ikke, det er ikke nødvendigt for "jeg skal ikke så langt". Sådan sagde jeg også indtil den 22. december. Efter denne dato kører jeg altid med cykelhjelm. Det vil sige i lang tid efter cyklede jeg slet ikke! Jeg var på vej til arbejde. Kl. var ca. 6:30. Det var koldt og frostvejr. Ikke langt fra mit hjem kører jeg ad en lille sti, hvor der ikke var saltet så tidligt. Pludselig forsvandt cyklen under mig og jeg bankede hoved, skulder, hofte og knæ i asfalten. Lettere fortumlet trak jeg cyklen hjem, tørrede blodet af panden, og tog bilen ind på arbejde!!! Efter en halv time på arbejde måtte jeg lægge mig ned, og min kollega ringede efter Niels, så han kunne køre mig hjem. Men først var vi en tur rundt om skadestuen, hvor det blev konstateret,

at jeg havde fået en mindre hjernerystelse, havde flækket et øjenbryn, men heldigvis ikke brækket noget. Min skulder og min hofte fik nogle kæmpe blåsorte mærker og jeg døjede stadigvæk med mit knæ. Men faktisk slap jeg vel billigt. Lægen på skadestuen spurgte om jeg havde haft cykelhjelm på, og jeg måtte beskæmmet svare NEJ!

Det varede længe før jeg slap skrækken for at cykle. På vore træningsture i skoven på MTB var jeg så stiv, at jeg

væltede igen og igen og jeg kørte i bil til arbejde.

Nu er det heldigvis overstået (bortset fra mit ømme knæ). Vi er i fuld gang med cyklerne og har haft nogle dejlige ture på racerne.

Men jeg cykler aldrig mere uden cykelhjelm, - heller ikke på "havelågen", når jeg bare skal en tur i Brugsen eller hen til Niels.

Og så sætter jeg hjelmen rigtigt. Det vil sige vandret på hovedet så den dækker panden og tindingerne. Det kan godt være, at det går ud over frisuren. Men hvad betyder en smart frisur, hvis man ligger i en hospitalsseng og glori op i loftet?



Inger Holmgaard Larsen



Hjemmesiden

De fleste er sikkert bekendt med at klubben driver det med hjemmesider som en anden form for informationskilde. Internettet er en superhurtig måde at informere på, det er derfor vi bruger den så meget som overhovedet muligt.

Vi har faktisk ikke mindre en 4 såkaldte URL (forkortelse af *Uniform Resource Locator*). Den største er: 'www.baghjulet.dk', der i dag fylder ikke mindre end 174 Mb. Det er ret meget skulle jeg hilse og sige.

Den næststørste er: 'www.melfar24.dk' der i dag fylder i alt 21,6 Mb – hvis det sammenlignes med "hovedsiden" siger det jo en del om størrelserne. Den næste er:

'www.tourdevestfyn.dk' – denne side er endnu ikke så stor, men den vil vokse i betragtelig grad når vi kommer lidt længere hen på året.

Den mindste er: 'www.tdv.nu' som alene er en "linkside" til 'www.tourdevestfyn.dk'

Det siger sig selv, at for at disse sider skal være levende og interessante skal der ske fornyelser og tilføjelser hele tiden, men – for der er jo et men – hvis ikke medlemmerne er villige til at bidrage med tanker og idéer, så sker der ikke meget.

Heldigvis er der en lille trofast skare, der er rigtig gode til at forsyne med input og holde mig til ilden – pyhhh hada. Men vi kan sagtens bruge flere bidrag. En del af medlemmerne bruger faktisk Internettet så at sige interaktivt, idet de bruger de faciliteter, som f.eks. debatsiderne, hvor det er muligt selv at sætte tekst ind og få andre til at reagere på den.

Tilmeldinger til forskellige arrangementer er også en ting der anvendes hyppigt. En anden ting som er meget spændende er brugen af Internettet f.eks. i forbindelse med Melfar 24 Hour Cycling Challenge. Her vil vi i år - i lighed med sidste år - være i stand til at lave "live updates", hvordan det går med deltagerne.

På den måde kan deres pårørende i hele døgnet følge med i hvordan det går med "deres" deltager. Det vil også



DAMGÅRDVEJ 2 - 5500 MIDDELFART
TEL: 6441 1031 - FAX: 6441 0931

VESTERBROGADE 35 - 7000 FREDERICIA
TEL: 7591 2525 - FAX: 7591 2166

ALT TIL KONTORET IK@IK-AS,DK - WWW.IK-AS,DK



komme til at ske med de 6 gutter, der tager til USA for at deltage i den amerikanske udgave af 24 timers motionscykelløb. Men her vil det være på den måde, at holdet bliver udstyret med en mobiltelefon med kamera, og de vil så løbende eller rettere cyklen- de (bad joke) kunne sende billeder hjem, og vi sørger for, at de omgæn- de bliver lagt ud på nettet sammen med noget tekst, så vi alle kan følge med i hvordan det går med dem "Over there". De vil blive fulgt i hele det døgn, hvor de kører derovre så man kan følge med i samtlige 24 ti- mer.

De starter lørdag den 18. juni kl. 14:00 dansk tid ganske få minutter efter vil de første billeder være på nettet - der er lagt op til et billede hver hele klokke time. Den første

halvdel af løbet er klaret kl. 02:00 søn- dag morgen (dansk tid) og trængslerne for gutterne er overstået Søndag kl. 14:00 (stadig dansk tid).

Jeg tror det bliver rigtigt spændende og se hvordan det vil gå, og jeg er ret sikker på, at der er en del familiemed- lemmer, der sammen med mig får sor- te rande under øjnene, når vi skal se hvordan det går i USA, jeg vil i hvert fald gøre mit til at det bliver dækket godt.

Palle Christensen
Webmaster

Danmarks største motionscykelklub

"Første Natløb i klubben er om":
4 dage, 2 timer, 12 minutter, 41 sekunder

Eventudvalget har gjort det igen - hvad vil nogen måske spørge

"Vil du med" ny side for at komme i kontakt med nogen man kan følges med til løb!

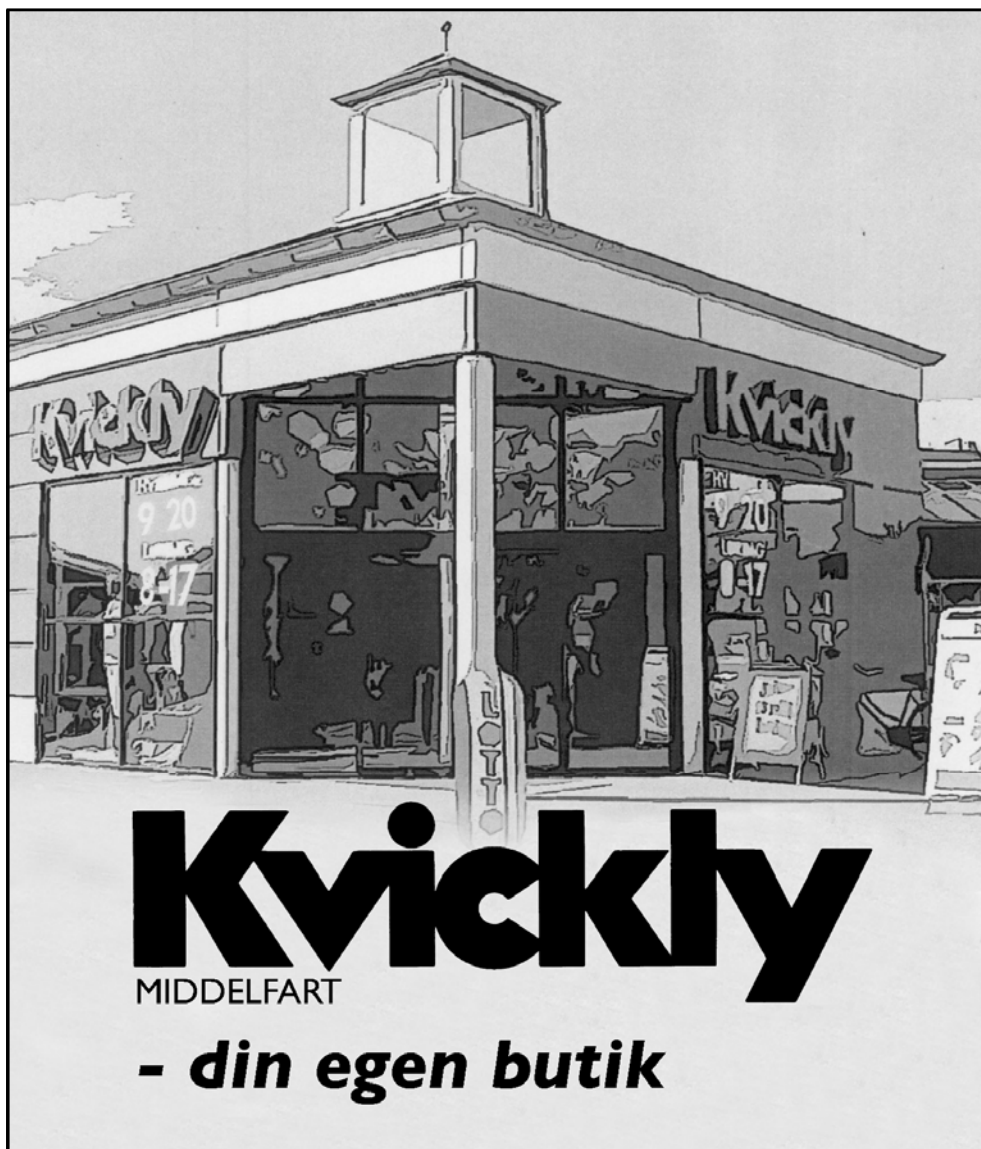
Aktiviteter	Hærvejsturen new	Melfar 24 Hour
Aktuelt	Info om klubben	MTB siden
Annoncer	Klubbladet	Pigeudvalget
Eventudvalget new	Klubtræning	Scrapbogen
Fra dig til mig..	Linkside	Tour de Vestfyn
Faldsledturen new	Løbskalender	Vil du med?
Generalforsamling	Vejret	Aftentur! new
266179	125	Opdateret d. 24. April
Facebook by browser gange åbnet siden 1/11/07		Annoncer opdateret 20/04/05
Seneste opdatering		
Har du cykellygter til både foran og bagpå cyklen? Der er 3 aktive brugere online		



Av min r..



Vidste du at, ved en kadence på 80 "gnubbes" skridtet 4.800 gange i timen?! Ved et cykelløb på 3 timer, giver det 14.400 "gnub". Mange cykelryttere kender problemet: ømhed, hudløshed og sårdannelse. Her er et par gode råd til, hvad du kan gøre ved det.





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...



HC SPORT

HC SPORT - FREDERICIA

Danmarksgade 9-11 · 75 92 22 11



10 grundregler

For at både du og resten af gruppen får en god tur

1. **Hav altid rigelig med væske med!** Er du i tvivl om hvor meget du drikker, er det to fyldte flasker.
2. **Sørg for at din cykel er i orden!** Undersøg dine dæk for småsten mm. inden turen, og husk ekstra slange.
3. **Vær selvkritisk når du vælger gruppe!** Er du i tvivl om i hvilken gruppe du skal køre? Så vælg den langsomste første gang, du kan altid vælge en anden gruppe på næste tur. Det er bedre at du skal vente lidt på gruppen, end at hele gruppen skal vente på dig.
4. **Vær opmærksom!** Hold øje med vejbanen, kammeraterne omkring dig og resten af trafikken. Så er risikoen for at du eller andre kommer til skade i hvert fald mindre.
5. **Følg gruppens tempo!** Lad være med at presse tempoet op, lave huller i feltet, eller køre 30 m. foran gruppen.
6. **Vær hjælpsom!** Ser du en kammerat, der har svært ved at følge med, så hjælp ham/hende til at få lidt læ, råb op om at få farten lidt ned mm.
7. **Informér turlederen!** Hvis du drejer fra, kører en kortere tur hjem mm. Så husk at fortælle det til turlederen, så han/hun ved hvorfor der pludselig savnes en rytter.
8. **Følg turlederens anvisninger!** Turlederen gør sit bedste, så selvom du måske ikke altid er enig i hans/hendes "stil" så respekter og følg anvisningerne.
9. **Giv gode råd!** Er du en erfaren rytter der ser nye kammerater gøre noget uhensigtsmæssigt, så giv gerne venlige råd og vejledninger, og er du ny så modtag dette som noget positivt, ikke som kritik.
10. **Hjælp turlederen!** Turlederen kan ikke se og høre alt, specielt hvis gruppen er stor. Hjælp og støt turlederen hvis du kan. Husk, at turlederen jo bare er en kammerat, der også gerne skal have en god cykeltur.

Det var et forsøg på nogle få grundregler/gode råd. Der kan sikkert laves mange flere og rækkefølgen er helt vilkårlig. Hvis vi alle forsøger at følge disse grundregler, er vi godt på vej til, at vi alle får nogle gode træningsture med klubben. De fleste i Baghjulet følger allerede de fleste af reglerne, men jeg tror nok alligevel, at vi alle kan finde et enkelt punkt eller to, hvor vi kan blive lidt bedre (jeg kan i hvert fald selv). Gode træningsture ønskes til alle

Bruno Hausgaard



En gruppe-hoppers historie

At springe fra gruppe 4 til gruppe 3

Der er aldrig nogen, der har sagt, at livet skulle være let. Jeg var i hvert fald i syv sind, da jeg i slutningen af sidste sæson følte, at formen muligvis rakte til et skift fra gruppe 4 til gruppe 3.

Jeg var lige præcis der, hvor jeg gerne ville køre hurtigere, når vi var på flad vej - men jeg var stadig meget "udfordret" af bakker.

Så sidste sæson blev jeg, hvor jeg var. Jeg syntes, at der var for langt op til 3'erne - og satsede derfor på det sikre. I vinter fik den ikke for lidt med spinning. Min filosofi er, at hvis konditionen er i orden, så går det nok - også på bakkerne - så skal man bare finde et gear, der er lavt nok! Og med tanke på, at der jo er nogen, der ikke laver så meget om vinteren, tænkte jeg, at tidspunktet for gruppeskiftet måtte blive ved indledningen af sæsonen.

Er det kun i hovedet?

Indtil videre har jeg været med gruppe 3 på to ture. Og det er faktisk gået okay - jeg har ikke hængt katastrofalt på bakkerne, så det skal nok gå. Det svære har faktisk været at samle mod til at "tage springet", og jeg har tænkt en del over hvorfor. Hvis jeg laver en liste over, hvad jeg frygtede ved et gruppeskift, var det som følger:

- Bliver der kørt for hurtigt?
- Bliver der kørt for langt?

- Bliver der kørt mere terræn?
- Kan jeg finde ud af at køre kæde?

Kort sagt, var jeg nervøs for ikke at slå til.

Jeg har hørt sagt, at det bestemt ikke er mindre svært at "hoppe" fra gruppe 3 til gruppe 2.

Spørgsmålet melder sig derfor: Er der for langt mellem vores grupper? Eller er det bare noget, der foregår i hovedet på overforsigtige, midaldrende damer som mig...

Hjælp til "gruppe-hoppere"

Der er ingen tvivl om, at noget af det ER i hovedet. Der er ingen, der har lyst til at være den, der hænger på alle bakkerne, og som skal "pakkes ind" for at kunne komme hjem. Som bekendt søger kvinder kun stillinger, hvor vi er kvalificeret til 9 ud af de 10 punkter, der nævnes i stillingsannoncen, så det er måske mere grænseoverskridende for os at "gruppe-hoppe" opad.

Men jeg tror også, at vi i klubben kan gøre det lidt lettere at være "gruppe-hopper". Jeg ved, det er blevet debatteret før - men tror også på, at det kan tåle at blive taget op igen.



Jeg vil slå fast, at det allervigtigste, man kan gøre - det gør vi allerede i Baghjulet. Det er nemlig den accept og den klub-ånd, der hersker i klubben, som gør, at du føler, det er okay at køre sammen med "de hurtige". Det er den hjælp og opmuntring, du får, klap på skulderen og forsikringer om, at "det skal nok gå" og "du klarer det fint".

Jeg mener dog, at vi kan blive bedre på nogen punkter.

Er der noget, der hedder gruppe 3½?

Vores gruppeinddeling er fin. Men helt optimalt bliver det, når de to, som er turledere for en given gruppe, aftaler, at de kører i hver sin ende af gruppens interval, og melder det klart ud.

Sådan mener jeg, det altid burde være - det gør det lettere at finde den gruppe, der svarer til dit niveau. Og jeg "tør" altså bedre køre med gruppe 3, når jeg ved, at der ikke køres i den højeste ende af intervallet, og op og ned af Munkebjerg (især op).

Det er kanon, når turlederne gør det, men det er desværre ikke altid tilfældet. Det behøver jo ikke tage andet end 5 minutter ovre ved broen at aftale det. Så please, søde turledere....

Gruppe 1 - hvor er den henne?

Jeg har hørt, at gruppe 2 er RIGTIG stor i år. Jeg har også hørt, at der er nogen, der på det nærmeste er flyvende i år - og det er jo vildt fedt!

Men måske betyder det, at der er nogen meget hurtige gruppe 2'ere, at gruppe 3 bliver "for hurtig".

Forståeligt, at man hellere vil trække i gruppe 3 end at hænge i gruppe 2. Men hvis nu de lynhurtige drenge lavede den der gruppe 1 - så ville det give mere luft hele vejen ned igennem. Ja, ja ... gruppe 1 ... det er jo et navn, der forpligter - men jeg tror på, at I kan bære det!

At køre "kæde"...

Det var altså noget, jeg godt kunne have tænkt mig at prøve, mens jeg var i gruppe 4. På hjemmesiden står det, at det i nogen omfang bør praktiseres i alle grupper, og at turlederen i gruppe 4 skal instruere i det.

Måske er det fjollet, men jeg var da lidt nervøs for, om jeg nu ikke kunne finde ud af det - når nu jeg aldrig havde prøvet det.

Og så det gode

Nu skal det jo ikke være surt det hele... så jeg vil slutte af med at sige, at jeg har været glad for mit "hop" - jeg er blevet modtaget godt i gruppe 3 indtil videre, så jeg bliver nok hængende. Der skal jo lidt kilometer i benene, inden jeg sammen med de andre "Baghjulsdamers" skal køre Tøserunden i juni.

Liselotte





En Cykeloplevelse af de STORE

Lørdag d. 2. april kl. 8.00 mødtes 20 M/K oppe ved den gamle Lillebæltsbro, for at køre i samlet flok i biler til årets Hærvejstur. Alle var i et rigtigt godt humør og glædede sig bare til at komme til Padborg, så der kunne komme gang i cyklerne.

Vi havde pakket en rygsæk med tandbørste og campinghabit og hvad der ellers skulle bruges når vi nåede frem til vandrehjemmet. Vi var så heldige at Jan Nissen havde overtalt sin kone Anita til at køre med i bil og fragte vores bagage til vandrehjemmet. En stor tak til Anita fra alle deltagere. Cykelturen var hård nok uden rygsæk!

Godt ankommet til Padborg var vi klar kl. ca. 9.30 til at tage fat på dette års Hærvejstur, som godt nok ikke skulle

cykles på hærvejen denne gang, men på Gendarmstien, som strækker sig fra Padborg til Hørup hav på Als. En tur på ca. 82 km med meget lidt asfalt. Vejret var dejligt, med sol fra en næsten skyfri himmel, så der var virkelig mulighed for at nyde den skønne natur, også til trods for "modvind på cykelstien". Gendarmstien er en af de smukkeste ruter jeg har cyklet, med mange seværdigheder og skønne udsigter fra de høje klitter langs fjorden ind mod Egersund. Da vi nåede Egersund var alle ved at være godt sultne og madpakken kunne findes frem og nydes ved vandet lige under Egersundbroen. Der blev også sat nogle pølser til livs ved den nærliggende pølsevogn.

Efter endt spise pause var der lige en



Deltagerne på Gendarmstien 2005



cykel der skulle have skiftet en brækket eger på baghjulet. Vi måtte have kassetten afmonteret for at få den nye eger monteret, men dette gik også smertefrit med det rette værktøj og mange flittige hænder. Vi var nu alle klar til at tage fat på resten af turen ud til vandrerhjemmet.

Der måtte have været et eller andet i de pølser Jan og Leo spiste, for efter frokostpausen skulle de køre om kap hver eneste gang der bare var skyggen af en bakke (eller var det fordi de ikke spiste pølser!?!?). Hvem der egentlig vandt bakkespurterne fik vi aldrig at vide. Da vi nåede Sønderborg og skulle passere Kong Chr. den X's bro måtte vi

væbne os med lidt tålmodighed, for broen var åben for sejlende trafik. Det passede nu meget godt, så kunne vi lige nå at lappe Lars's cykel.

Vi nåede vandrehjemmet kl. ca. 17.30, og efter vi var blevet godt fordelt på 6 mands værelserne og havde fået redt senge, blev der tid til at nyde et par kolde på bænke uden for værelserne.

Aftensmaden blev serveret kl. 19.00.

Der blev i dagens anledning serveret en rigtig god gullasch med kartoffelmos og ris til, plus det løse. Nogle havde overvægt på tallerknerne, men ned kom det. Desserten var chokoladeis til de hurtigste og sodavandsis til de langsomme.

Jeg havde hørt fra de foregående hær-



Foto: Leo Jensen

Med cyklen på nakken op til hovedvejen fra rasteplassen ved Egersund



Foto: Leo Jensen

Dybbøl Mølle



vejsture, at der plejede at blive "inhaleret" en del rødvin, men det gjaldt ikke denne gang, for kl. 22.30 var alle godt trætte og festsalen blev forladt til fordel for dynerne.

Vi havde aftalt at hjemturen skulle starte kl. 9.00 og efter en nogenlunde nats søvn (der er mange lyde på sådanne 6-mands værelser) og et godt morgenmåltid var vi alle klar til at vende snuden hjemad. Tilbageturen skulle køres samme vej som udturen, dog med en enkelt undtagelse, hvor vejen gik forbi den smukke Dybbøl Mølle. Vejret havde også denne dag vist sig fra sin bedste side og med rygvind på cykelstierne blev turen tilbage til Padborg ligeså smuk som den havde været ud.

Godt trætte og med en masse fantastiske oplevelser i denne skønne sønderjyske natur ankom vi til Padborg søndag eftermiddag kl. ca. 14.30 og alle cykler blev igen pakket sammen og turen gik tilbage mod Fyn.

Der skal her til sidst rettes en stor tak til Per og Per for en stor oplevelse og for god tilrettelæggelse af den smukke tur.

Den havde man jo nok ellers ikke havde fået cyklet. Men det er nok det der kendetegner vores dejlige klub: Der er hele tiden ildsjæle, der finder på noget nyt og spændende.

Kim Konradsen



Foto: Leo Jensen

Pavé mellem Rinkenæs og Sønderhav

Verden er fuld af originaler

... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK '1's

ALT I KOPI & PRINT

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

Melfar MTB løbet 2005

Den 27. februar 2005 skulle Baghjulets traditionelle MTB løb være afholdt. Desværre fik vi i ugen før en kraftig snestorm der gjorde det helt umuligt at køre i skoven, så vi havde ingen anden udvej end at aflyse/udsætte løbet. Vi blev i udvalget dog hurtigt enige om at vi ville forsøge at finde en ny dato, og dette blev så mandag d. 28 marts, 2. påskedag.

På løbsdagen viste det danske forårsvejr sig fra den fineste side. Det var godt nok køligt, men solen skinnede og skovbunden helt fin at køre på. Vi havde

valgt at starte løbet kl. 12 af to grunde. Vi kunne nå at sætte banen op om formiddagen, og derved minimere risikoen for at der blev "pillet" ved afmærkningerne, og at de ekstra to timer ved denne årstid kan give mange varmegrader ekstra end hvis man starter ved den "normale" tid kl. 10.

Ruten var ændret lidt i forhold til sidste år med mindre asfalt og mere skovkørsel. Dette bevirker at løbet efter min mening bliver væsentligt forbedret, men også hårdere. Starten var også ændret, så vi i år havde masterstart fra Vestre



Foto: Gert Lykke Jensen



skole. Pedersen og Madsen havde været så venlige at stille biler til rådighed til masterstarten, som blev ført af hhv. Sten Pedersen og Palle Christensen. Begge disse ændringer fungerede rigtig godt. Der var som tidligere år depot, med energidrik, vand, bananer, chokolade mm ved søbadet. Depotet passeredes fra begge sider på ruten, så der var rig mulighed for at forsyne sig, men vi kan konstatere at der ikke er ret mange der benytter sig af det.

Løbets starter fra Vestre skole og går ud forbi/rundt om golfbanen, marinaen,

Fænøsund, feriecentret, Hindsgavl, Gals Klint camping. Herefter køres der på en ca. 6 km lang rundstrækning i skoven imellem Gals Klint camping og den gamle Lillebæltsbro 2 eller 4 omgange, alt efter hvilken rute man kører. Efter sidste besøg under den gamle Lillebæltsbro, hvor der er kontrolpost, går turen via Kongebrogården, igennem skoven op til den store mindesten, ned til Kongebrogården, og op igennem skoven på den anden side af vejen, og slutter med at man kommer ud af skoven ved ophalerstedet ved Gl. Havn, hvor



Torben Frost, med start nr. 123 på 35 km.

Foto: Gert Lykke Jensen



der også er mål.

I alt 71 deltagere mødte frem til start, fordelt med 44 på den korte 35 km. rute og 27 på den lange 45 km. rute. Den lange rute blev vundet af Esben Møller fra Mountainbike Club Vejle i tiden 2.16.41, og den korte blev vundet af Andy Hjort fra Fredericia Trihjulet i tiden 1.36.54.

Vi havde i år også lavet et samarbejde med tre andre cykelklubber i området, hvor ideen var at lave en samlet cup af MTB løb. Målet med samarbejdet var at skabe mere opmærksomhed om MTB løbene og derved få flere deltagere til alle løbene. Baghjulet, Fredericia Trihjulet, Fredericia Cykelklub og Kolding Bicycle Motion var de fire klubber der i fællesskab lavede en overbygning til deres egne MTB løb. Hvad skal sådan

en fætter så hedde? Vi endte op med

Lillebælt Nishiki MTB Cup 2005.

Lillebælt Cup skulle gerne fortælle lidt om hvor i landet det foregik, 2005 om hvilket år og Nishiki fordi at de, sammen med Cykelservice Fredericia, var Cuppens hovedsponsor af førstepræmien, en Nishiki MTB til en værdi af 5000 kr, der var en lodtrækningspræmie så alle der havde tilmeldt sig Cuppen havde chance for at vinde.

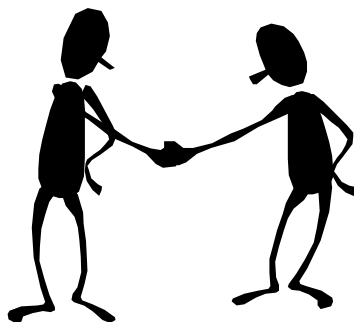
En stor tak til alle der hjalp til på dagen, med baneopsætning, indskrivning, forplejning og som poster ude på ruten mm.

Vi ses til Melfar MTB løbet 2006.

På udvalgets vegne
Bruno Hausgaard

Velkommen til 9 nye medlemmer

Så blev det endelig forår og alting spirer og gror – også Baghjulet og vi er derfor glade for at kunne byde følgende et stort velkommen i klubben:



Henrik Lund
Per Brønserud
Niels Kristoffersen
Kaj Laulund
Nicolas Christiansen
Elisabeth Boch
Allan Moss
Stig Holm Sørensen
Bent Gabrielsen



Månedens Profil



Navn: Frederik Moser

Stjernetegn: Tvilling

Jeg cykler i gruppe: 2 - 3

Jeg cykler på en: Merida Carbon

Min største cykeloplevelse: Cykeltur i Frankrig med familien



Min største cykelnedtur: Da jeg styrtede 4 m. fra målstregen i et massestyrt

Mit hedeste mål: At komme i top 10 til DM

Jeg elsker når: Jeg når mine mål

Jeg hader når: min gamle far kan cykle fra mig

Jeg slapper bedst af når: jeg er i form - eller når jeg ligger i sofaen og gløder TV.

Månedens gode råd: Husk at checke dine dæk for sten, inden du kører.



- en god udsigt

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOONI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

KONTAKT VORES KONSULENTER
WWW.COMPASSVINDUER.DK

TLF 75922551 FAX 75922518

DVC -, ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA



Velklædt på cykelturen -men i det originale teamtøj fra Baghjulet

Vær med til at profilere klubben på landevejen med
smart kvalitetstøj fra Giordana

SOMMERTILBUD

På grund af forkerte leverancer - sælger vi nu disse lange cykelbukser til en meget fordelagtig pris.

Lange Bib Tights med seler til helårsbrug
(fra + 0 til 15 grader) Lækker kvalitet i sort,
med strop og logo KUN 250.- (normalpris
ca. kr. 400,-)

Tøjudvalget holder åbent den første mandag
i måneden fra kl. 17.00 på Lillebæltsskolen,
Middelfart. Kør ad Bornholmsvej, drej mod
Lillebæltsskolen, forbi cykelskuret og du fin-
der depotet i kælderen i den røde bygning.
Yderligere oplysninger hos:

Carl Ove Knudsen, Bogøvænget 76.
Middelfart Tlf. 6441 2994 eft. Kl. 18.00
Eller mobil: 2428 3773



Motionscykelklubben

BAGHJULET



Nyt fra tøjudvalget!

Som det sikkert er de fleste bekendt er der kommet ny bemanding i tøjbutikken. Kenneth Dini og jeg har påtaget os opgaven efter Ole Riis. Salget af klubtøj foregår stadig i kælderlokalerne i Lillebæltsskolen den første mandag i måneden fra kl. 17.00- 17.45. Desuden holder vi ekstra åbent, lørdag den 11. juni fra kl. 9.30 til kl. 10.30.

Lige nu har tøjudvalget et helt ekstraordinært godt tilbud. På grund af forkert leverance, sælger vi nu lange cykelbukser med strop, seler og klublogo. Bukserne er velegnet til mellemsæsonen. Prisen er helt nede på kr. 250.- (normalpris ca. 400.- kr.).

Tilbuddet gælder kun så længe lager haves- så skynd dig.

Som en nyhed, kan vi nu også udstede gavekort til køb af klubtøj, mangler du en god gaveide, så kontakt tøjudvalget og vi hjælper dig med alt det praktiske.

Står du i akut mangel på klubtøj, så kontakt os bare.

P.v.a. Tøjudvalget
Carl Ove

Tlf. 6441 2994 eller mobil 24283773 bedst efter kl. 18.00

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



Væske skal der til

af Leo Jensen

Hvornår og hvor meget er det overhovedet nødvendigt at drikke, og hvornår kan man nøjes med rent vand?

På korte ture kan flasken sagtens blive derhjemme, men mange tager den med alligevel for lige at kunne få en slurk hvis lysten skulle melde sig. Man kan under normale danske vejrforhold køre 1-1½ time uden at drikke. Rent vand er fuldt tilstrækkeligt hvis man vil have væske med.

På længere ture (over 3 timer) eller hvis man ønsker at spare på kroppens reserver af væske, salt og kulhydrat skal der energidrik til. Rent vand er ikke tilstrækkeligt, fordi man sveder og derved mister salt. Energitilskuddet fra energidrik kan man lige så godt tage med i handlen.

Mængden der skal drikkes er individuel og meget afhængig af temperatur og belastning, men et rimeligt gennemsnit er ½ - ¾ liter i timen. Det er især saltbalancen man skal passe på. Hvis man nøjes med rent vand vil man komme i saltunderskud, hvilket i første omgang giver kramper. De senere stadier kan være fatale hvis man blot fortsætter på rent vand. Derfor: Krampe er normalt et tegn på saltunderskud. Tilstanden kaldes hyponatremia.

Kan man mon selv lave en energidrik, der kan tilnærmelsesvis det samme som det pulver, man kan købe i dyre domme? Langt størstedelen af indholdet i



energidrikke er maltodekstrin og/eller druesukker. Maltodekstrinen er dyr og besværlig at skaffe, men samtidig bedst forstået på den måde at den virker hurtigst. Apoteket kan skaffe det til ca. 150 kr/kg, mens druesukker er noget billigere og ligger på hylden f.eks. hos Matas. Almindeligt sukker har samme energindhold, men optages noget langsommere. Anbefalet saltindhold i en hjemmelavet drik er 1-2 gr. pr liter.

Indholdet i almindelige energidrikke kan overraske: Eksempelvis indeholder Maxim Original ikke andet end 100% maltodekstrin og ingen salte, så det kan anbefales at nærlæse indholdsdeklarationen. For høj koncentration af kulhydrater i energidrikken hæmmer væskeoptagelsen. 6-8% anbefales. Sodavand har et indhold på omkring 10%, så fortynd din cola eller Faxe Kondi inden du fylder den i drikkedunken. Kan man lagre væske som en kamel og dermed opbygge et væskeoverskud i kroppen før en større indsats på cyklen? Det kan man til en vis grad. Det anbefales at drikke ca. 1 liter ud over det sædvanlige dagen før en lang tur, og man kan også med fordel drikke 1 liter



mere ca. 1 time før start.

Hvis man skal tisse hele tiden og faktisk tisser en masse væske ud betyder det at man indtager mere væske end man har brug for, men det kan også 'bare' være et tegn på at sadlen generer de ædlere dele.

Hjemmelavet energidrik

Bruno's trylledrik:

1-2 g (en knivspids) seltin (salt)
3 teskefuld druesukker
250 ml æblejuice + 500 ml vand

Iform.dk:

3 dele juice
2 dele vand
Indeholder 6% kulhydrat

Økonomidrik:

1-2 gr salt
2-3 spsk sukker. Reduceres, hvis saften indeholder sukker.
vand
Lidt saftvand af hensyn til smagen.

Lang tur med små forhindringer

Holdkaptajn Frede Bøg melder om god tilslutning til den lange tur 1. maj, ca. 115 km rundt omkring på Vestfyn. 11 deltagere mødte op - heraf en enkelt dame (Pia), som kunne fortælle, at hun var flyvende op ad alle bakkerne. Hun fik nemlig en hjælpende hånd (skub) af "en solbrændt fyr ovre fra Fredericia, som kører på en blå Peugeot". Ingen af de deltagere, redaktionen har kontaktet, kan desværre huske navnet på den hjælpsomme sjæl. Der findes ellers sådan nogle smarte dymo-klæbere, til at sætte på hjelme og lignende. Det letter nogle gange identifikationen, når nu vi er sådan indrettet, at vi åbenbart bedre husker hvad folk cykler på end hvad de hedder. Frede Bøgs felt var ellers ramt af en defekt (en knækket eger) og ikke mindre end 6 punkteringer denne regnfulde søndag formiddag. Men det tog ikke humøret og pusten fra de gæve

Baghjule, som melder om højt humør og god stemning på hele turen.



Arkiv billede fra en af vores utallige lappesituationer. Her er det Pia, Niels O. og Nick der er i sving. Foto: Helle Stougaard.



Aften Tour

Løbsledelsen bag Melfar 24 Hour Cycling Challenge var bagmændene bag aftenløbet, som blev afholdt den 29. april, med start kl. 22.00 og 22.30. Tanken var at afprøve 24 timers løbets nye natrute, som er lagt om i forhold til sidste år. Ruten sidste år var mørk og uoplyst, og derfor er den nye rute lagt ud af Assensvej, til venstre ad Vandværksvej, via Fynsvej til Strandvejen, mod Strib og retur - gadelys hele vejen. Der var tilbud om at tage ruten hhv. 2 eller 3 gange.

Omkring 16 ryttere (heriblandt 2 damer) mødte til start denne stille og milde fredag aften. Vi blev iført neonfarvede veste med startnumre i bedste løbsstil - og som Henrik sagde: "Der sker noget med én, når man får nr. på" (et eller andet med, at så synes man, man skal komme først, tror jeg det var).

"BLÆND NEEEEED!!", blev der råbt, da Bruno nærmede sig startområdet, med *noget* af en *monster* forlygte, monteret på sin cykel - en **Lupine Edison 10**, med en 16/10W Metal Halide pære, en Li-Ionen batteriflaske med en bræn-

detid, ved max W, på 5 timer (eller ved min. W på 8 timer). 720 g. vejer den og hvis nogen er interesseret i sådan en monster lampet kan Bruno kontaktes for yderligere information. Gode lygter er nemlig vigtige, når man kører natløb. Bruno lagde sig ned bagerst i gruppen og lyste snildt hele feltet op - så godt og vel endda.

Det bliver *godt*, med den nye natrute! Den er både mere sikker og mindre "dræbende" at køre på, set i forhold til den gamle. Der er en god vej til Strib, det er bykørsel, der er mere liv, det er mere publikumsvenligt osv. osv. Og så er den kun 16 km - lige til at overskue. En klar forbedring af 24 timers løbet.

Vi havde et par rigtig hyggelige timer på cykel hen imod midnat. Vi kørte i samlet flok hele vejen rundt og vi blev fotograferet og fulgt af følgebiler - det giver altid sådan lidt stjernestatus. Vi blev også filmet. Med Finn stående op gennem



Foto: Leo Jensen

Liselotte og jeg lyser op i mørket



soltaget på Leo's 2CV (i bedste Jesper Worre stil), filmede han os forfra og bagfra og fra siden. Det blev nu nogle lidt mørke billeder - reflekser og neon gul gør sig ikke så godt på natoptagelser. Det var et rigtigt godt og hyggeligt ar-

rangement. Vi sluttede af med varm tomatsuppe og bayersk øl, serveret i Øklubbens lokaler af Palle, Sonja og Helle, inden det gik hjemad og på hovedet i seng.

Helle Stougård

Tour de Vestfyn holder flyttedag

Nej - vi flytter ikke datoen, løbet afvikles stadig og som altid den 2. lørdag i august - i år altså lørdag den 13. Hvis du ikke allerede har reserveret datoen, så gør det nu, så du kan være med til at støtte op om Baghjulets eget cykelløb.

Som det sikkert er mange bekendt får vi et nyt kulturhus her i Middelfart - Kulturøen. Kulturøen kommer til at rumme Middelfart Bibliotek, Panorama biografen, restaurant Frk. Jensen, Turistkontoret, Middelfartsalen og Sparekassesalen. Kulturøen indvies officielt søndag den 7. august og festlighederne kommer til at vare en hel uge. Flere af arrangementerne er inspireret af Kulturøens placering tæt på Lillebælt, med bl.a. flere former for sejlads, lige fra sørøversejls for børn, optimistsejls, rostævner og matchrace.

Vores Tour de Vestfyn kommer til at danne rammen om festugens afslutning lørdag den 13. august. Her går festen "på land" igen, når Baghjulet og Tour de Vestfyn rykker ind på Kappelsbjergvej, hvor start og målområdet bliver placeret. Efter flere gode år på Kvicklytorvet, glæder vi os til at prøve de nye arealer omkring Kulturøen. Her er plads til vokseværk, så der er god basis for, at løbet kan udvikle sig til mere end det er i dag, med 720 deltagende i 2004.

Vi i Tour de Vestfyns udvalget opfordrer jer alle sammen til at møde op (tag bare hele familien med). Vi håber rigtig mange har lyst til at støtte op om arrangementet, enten som deltager eller som medhjælper. Cykelløb af denne størrelse kræver nemlig en hel del frivillige hjælpere for at få puslespillet til at gå op. Så har du mulighed for at give en hånd, er du derfor velkommen til at kontakte en af os fra udvalget allerede nu.

På gensyn den 13. august
TdV udvalget





Holdt målet: 2005, et forår med bakker?

af Søren Kjærås

Jeg skrev i efteråret en artikel om mine egne mål og samtidig refererede jeg til "Tips til bakke- og bjergkørsel." En anden gang skal man passe på med at beskrive sine mål. Jeg har hørt referencen min. 1 gang/uge til spinning hele vinteren, hvor "Klaus Spinning" henviste til bakketræning for min skyld.

For det første: Målet holdt!

... med stor hjælp fra Leo. Jeg fik nemlig cyklet både StjerneTramp på 75 km den 3/4 i et lækkert solskinsvejr med et snit på 30,0 km/t og en gns. puls på 153 samt Bakkeløbet på 118 km den 24/4 også i et lækkert solskinsvejr med et snit på 27,5 km/t og en gns. puls på 154. For mange er det måske ikke så stærkt, men for en der tidligere cyklede baglæns på bakker, er det et stort fremskridt. Til begge løb havde jeg tilmeldt mig i god tid, så der ingen undskyldninger var.

Lidt mere om Bakkeløbet

De første var inde kl. 13.20 efter 3t 20 min. med et snit på ca. 35,5 km/t. Leo var inde 13.53 (snit 30,5) og var pænt øm i lænden, og benene var så-mænd heller ikke særligt samarbejdsvillige mere efter at have holdt kontakt til 1. gruppe frem til Lundum.

Leo havde cyklet 190 km træning fredag med Baghjulet op til Yding Skovhøj.

Bakkeløbet er en fantastisk smuk tur, men med mange huller i vejen den sidste ½-del (nærmest som Paris-Roubaix). Jeg og mange andre skulle bare overleve til sidst. I starten store grp., men efterhånden blev grp. på 3-5 mand, når de kravlede op ad bakkerne på stigninger på 12-15 grader. Jeg har endvidere skiftet cassette til 12-27.

Jeg kan virkelig anbefale de 2 løb som løb til sæsonstartstræning. Så bare kom i gang med bakketræningen nu.

Min træning har hele vintersæsonen indeholdt en af de store bakker, som beskrevet. Oftest Båringbakken. Endvidere har jeg prøvet at være bevidst om forskellig kadence afhængig af, hvad der skulle trænes. Jeg synes at en kadencemåler er det vigtigste sammen med et pulsur. Leo var en fast del frem til februar, hvor sne mm. drillede.





Redaktionen på Baghjulsnyt søger reportere!

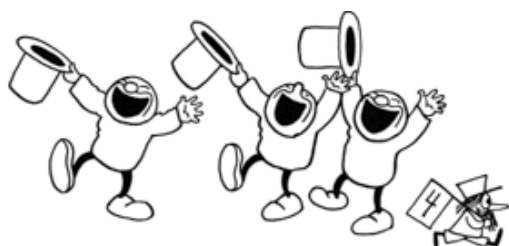
**Har du antennerne ude?
Er du fuld af gode
cykelhistorier og idéer til
artikler og indlæg
til vores blad?**



Vi søger skribenter og reportere, som vil arbejde aktivt for os ”i marken”. Hjælp os med at opsnuse nye og spændende cykelreportager. Måske skriver du selv. Måske er du god til at få andre til at fortælle om *deres* cykeloplevelser. Vil du være med til at holde vores blad varieret og levende? Så kontakt redaktionen. Se vores telefonnumre forrest i bladet.

Redaktionen

Jeg siger bare, at man skal være glad for vejret, så længe man kan trække det.



R. Storm



Ekstra licenser

Som det fremgår af vore vedtægter dækker et familiemedlemsskab for 2 aktives licenser. Har en familie mere end 2 aktive medlemmer er familien pligtig til at tegne licens for disse.

Herudover er det med de nye forbedrede forsikringsforhold blevet attraktivt også for ikke-aktive (passive lyder ikke godt) at tegne licens, idet den nye forsikring jo dækker al cykelkørsel, - også turen til bageren eller til skole.

Vi tilbyder derfor "familiemedlemsskaberne" at formidle kontakten til DCU og sørge for at der bliver oprettet de ønskede ekstra licenser. Prisen pr. ekstra licens er i indeværende år 185 kr.

Ønsker du at benytte dig af dette tilbud skal du blot rette henvendelse til undertegnede, så sender jeg dig et girokort. Når det er blevet betalt, ordner jeg resten. De nye licenser løber derefter til de bliver opsagt fra din side.

Niels Storm Hansen - Tlf.: 64 40 28 08

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

Pigetur til Tøserunden.....	4. juni 2005
Melfar 24 Hour Cycling Challenge	Den 4.-5 juni 2005
Lillebælt rundt	25.-26. juni 2005
Tur til HEW Cycclassics	30.-31. juli 2005
Lang træningstur i gr. 2 & 3	7. august 2005 kl. 8.30
Tour de Vestfyn	13. august
Faldsledturen	9.-11. september

Cykelgården

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

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*



Coast to Coast i Italien

Glæd jer til næste nummer af Baghjulsnyt!

Jan Rasmussen og Martin Kristoffersen vil fortælle om deres tur som guider for Dan Frost Cykelrejser Coast to Coast i Italien - en 800 km lang cykeltur over 7 dage, med start i Lucca nord for Pisa og mål i Rimini.



KØB AF KLUBTØJ

Den første mandag i hver måned, kl. 17.00 på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderen). Ved akut opstået behov kontakt :
Carl Ove Knudsen tlf.: 64 41 29 94



Falsled 2005

60 km sydøst for Middelfart ligger der en lille hyggelig by, der hedder Falsled. Falsled er kendt som byen med den fashionable kro hvor kokken kan trylle med maden og tjeneren med regningen! Men i Falsled ligger der også et lille privatejet vandrerhjem, hvor vi agter os hen sammen med andre 16- 18 medlemmer.

Det sker i weekenden den 9. – 11. september for nogen af os. Der er nogen, som kan kun være der fra den 10. – men det er der jo ikke noget at gøre ved. Der er en munter aften i vente såvel fredag som lørdag. Lørdag eftermiddag er der arrangeret en motionstur på 44 km. rundt i de skønne omgivelser på egnen.

Denne tur udmærker sig ikke mindst med et depot af meget, meget høj klasse. Lækre sandwich og drikkevarer dertil – der KAN fås vand hvis man absolut ønsker det, men den foretrukne vare på dette depot er rødvin! Efter den tur er der dømt afslapning inden der bydes på en dejlig middag med dertil hørende vine, sange og muntre indslag som f.eks. aktiv mobning. Du skulle tage med skulle du – kontakt enten Poul Erik eller Niels og hør om betingelserne – (Det er hammer billigt) – se i øvrigt på klubbens hjemmeside, her er der mange detaljer.

På gensyn i Falsled

Sonja og Palle
Reservatet i Strib



Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



Gæster fra USA

Af Leo Jensen

Rob Schaller har taget imod Baghjulets tilbud om gratis deltagelse og ophold til Melfar 24 Hour Cycling Challenge for deltagere i National 24 Hour Challenge i Michigan. Rob er en erfaren langdistance cyklist. Han har 'altid' dyrket sport og startede som så mange andre på at cykle, da han fornemmede at en skade i knæene var på vej. I 1997 prøvede han at løbe igen efter at havde fået nok cykling for et stykke tid, og det resulterede så i at han nu også har gennemført 7 maraton.

Min første kontakt med Rob var i slutningen af januar 2005, og han var længe i tvivl om, om han skulle tage herover og cykle. Han er elektroingeniør og arbejder for tiden på at få en PhD, så som studerende er indtægterne er ikke store, og selv om Bag-



Rob og Julie i Minnesota sommeren 2004



Rob Schaller efter 717 km i National 24 Hour Challenge i 2003

hjulets tilbud om gratis ophold og deltagelse hjælper alvorligt på den side af sagen, er flybilletterne er jo trods alt ikke gratis. En endnu større forhindring var at deltagelse i vores løb ville betyde at han ikke kommer til at deltage i det amerikanske løb 2 uger senere, og det vil betyde at han skal blive væk fra N24HC for første gang i 13 år !!

Hvorfor deltager han da ikke bare i begge løb ? Rob er en overordentlig seriøs cyklist, og han mener ikke at det er muligt at yde optimalt i 2 så ekstreme løb med kun 14 dage imellem, og det har han sikkert ret i. At vi så er 3 Baghjulere, der vil teste om det nu også kan passe er så en anden



historie, som I kommer til at høre om senere.

Rob og Julie ankommer til Danmark 2. juni og flyver fra Kastrup igen 10. juni. Bruno og Liselotte Hausgaard står for indkvarteringen, og cykel-Kaj sørger for en cykel til Julie så de også kan komme ud og rulle en tur i Danmark sammen.

Rob er inkarneret ikke-bilist og me-



Værtsparet Bruno og Liselotte Hausgaard

ner faktisk at de danske bilafgifter er helt fine, men vi tillader os nu alligevel at afhente dem i lufthavnen i bil, så kan de få lov til at tage toget tilbage. Det er planen at de bruger 1-2 dage i slutningen af opholdet på at se København.

Rob's træning består af lange ture og ret lange enkeltstarter, ofte kørt på ruller styret af en Computrainer, der blandt meget andet også kan simulere terrænet. Jeg har sendt højdeprofiler til ham, så han er allerede godt inde i mellem- og natrutten. Det kan så bekymre os der skal til USA at cykle, at han mener Danmark er temmelig fladt...

Rob's rekord i N24HC er fra 2003: 446 miles = 717 km. Cyklen rullede i 23 timer og 34 minutter ud af 24 timer, så vi kan nok forvente at der bliver sat en ny rekord i vores løb i år.

Melfar



24 HOUR

BAGHJULET Cycling Challenge

Løbet starter 4. juni kl. 8:00 fra Lillebæltshallen

Seneste forhåndstilmelding

27/5-2005

Seneste tilmelding af hold (5 mand betaler for 4)

27/5-2005

Seneste tilmelding

30 min.før start

Pris: 600 kr.

Yderligere info: 30 28 24 57 eller www.melfar24.dk



24 HOUR

Fyn rundt 1/5

24 HOUR

11 friske Baghjule-re mødte op søndag morgen kl. 8:00 i regn og med udsigt til mange kilometer i modvind. Eller rettere: 8 mand mødte op, for Kaj Stougård og Klaus Bruun Kristensen ville 'kun' køre 1. rute, og den starter altså ved Lillebæltshallen, så der ventede de på os. Bjarne Beck kom traskende oppe fra broen med et fladt forhjul da klokken rundede 8:00, så det startede jo godt. Ruten var fastlagt: Vi skulle køre 1. rute fra Melfar 24 Hour Cycling Challenge, så efter skift af Bjarnes slange var det ned til hallen for at få nulstillet computerne.

Turen startede som sagt i let regn og modvind, og kombineret med rigelig væskeindtagelse betød det rigtig mange stop de første par timer. Til gengæld slap vi med kun 1 punktering ud over Bjarnes. Vi havde arrangeret at Palle og Sonja skulle lave depot med pastasalat og kakaomælk ved Holkenhavn syd for Nyborg, og med de mange stop måtte vi jo hellere ringe og udskyde tidspunktet

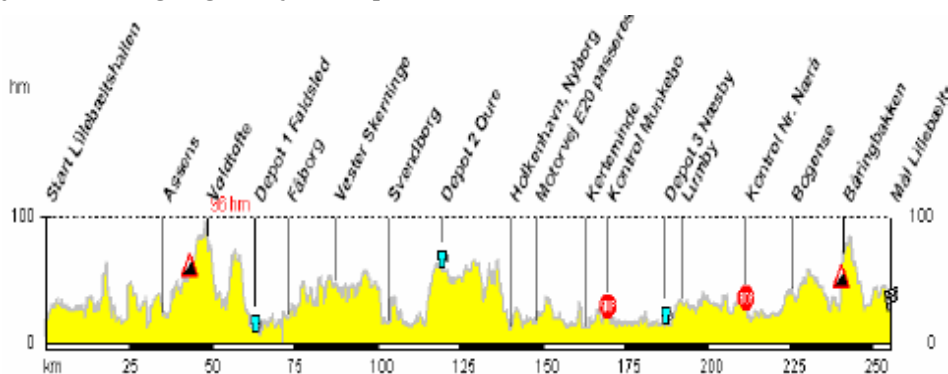


Pause med pastasalat, begge dele tiltrængt
Foto: Palle Christensen

lidt. Efter vi havde ringet kørte det hele imidlertid noget bedre med færre stop, så det endte med at vi nåede længere før vi mødte Palle og Sonja.

Herfra stod den på rygvind, men det passede vist også fleste godt, især op ad Båringbakken. En afsluttende spurt på Bornholmsvej havde de fleste dog kræfter til.

Leo Jensen





Amerikansk efterlysning

"I am Richard Schaller, father of Rob Schaller, who I understand will be a guest in your country to participate in a bicycle race. Ordinarily I would not intrude on Rob's travel plans but I thought I would inquire if you or any of your countrymen would know a Dane named Borge Hansen whom I met in 1948 in Northfield, Massachusetts? At that time Borge resided in Esberg, Denmark and was a school teacher. While at the University of Illinois I spent the summer of 1947 leading groups of cyclists out of Boston to points in New England and Canada. At that time cycling was not a popular activity in the United States. In 1948 I was at the American Youth Hostels (AYH) headquarters in Northfield, Massachusetts preparing to lead a group of ten cyclists on a two month tour of France, Italy and Switzerland. While there I met a half-dozen or so experienced European cyclists (Ireland, Scotland, Wales, Holland, Germany and the Danish school teacher, Borge). The AYH invited these cyclists to the U.S. and were introduced to American students whom they accompanied back to Europe for the tours outlined and assigned by AYH. I had long discussions with Borge on the ship crossing the Atlantic about many things including experiences in World War II. When Rob told me about going to Denmark I wondered about Borge and if it were possible anyone in

Danish cycling circles from the area of Esberg might have knowledge of him. I realize it is a long shot inquiry and Borge and I come from an older generation. I have attached a candid photo of myself and a group member taken at the summit of the Brunig Pass in Switzerland in 1948, We had pushed our bicycles for three hours up the pass at 9,000 feet before enjoying a two hour descent on the other side into the beautiful Alpine valley below where the village of Interlaken was situated between two lakes."

*Sincerely
Richard Schaller
e-mail: dik18@comcast.net*





ECM Tour Esbjerg lørdag den 18. juni 2005

Vi tager til Esbjerg og kører ECM Touren lørdag den 18. juni 2005
(110 km - gr. 3 tempo) I skrivende stund er vi 4 Baghjule.
Har du også lyst til at tage med? Så kontakt os.
Læs mere på www.esbjerg-cykle-motion.dk

Helle (64418017) og Pia (75926554)

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:



Urside



Kortet lever længere...

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

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

Middelfart
Strib
Fredericia
Vejle
Kolding
Uldum
Ødsted
Hedensted
Vinding

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

Gi' din motion Baghjul!