

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 13. årgang · Maj 2006

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

Layout: Helle Stougård

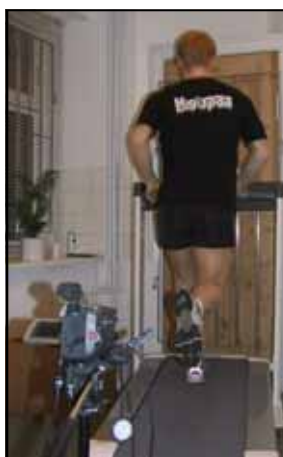
Tryk: Elbo Grafisk, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

Forsiden viser scene fra Melfar MTB 2006 i Kongebrokskoven.



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



Set fra min sadde! ...

... har sæson-starten været helt forrygende. Allerede primo april har alle fire grupper været flot besat. Den nye gruppeinddeling har, efter min opfattelse, været en rigtig god løsning. Grupperne er blevet mere homogene, antallet af deltagere i de enkelte grupper er pænt jævnt fordelt, det har været lettere for den enkelte at placere sig i den rigtige gruppe og en del har taget springet til den næste gruppe. Succesen og fremmødet har måske været så stort, at der med tiden kan blive plads til en ekstra gruppe? Jeg fornemmer en meget positiv holdning i forhold til indførelse af den nye gruppeinddeling - en stemning der jo i sig selv bærer projektet halvvejs igennem.

Mange klubmedlemmer har været særdeles flittige i forbindelse med vintertræningen. Uanset som det har været på klubbens lukkede spinninghold, eller via jobaftaler, så er det klart fornemmelsen, at mange er mødt frem til forårstræningen i særdeles god form. Det er glædeligt, at mange medlemmer betragter det at holde sig i god form, som en naturlig og vigtig del af hverdagen.

Klubbens aktiviteter har helt sikkert også en stor afsmittende betydning for den almene form - mange har i god tid udset sig sæsonmål og "delmål", f.eks. Toscana, Vattenfall Cycclassics, Melfar 24 Hour Cycling Challenge, Tour de Vestfyn, Nordkap-Lillebælt eller andre helt personlige cykelmål. Det er gode klubaktiviteter, som givet betyder, at vi alle finder en ekstra motivation ved at



Beretning af Jan Rasmussen. Foto: Gert Lykke

træne og derved opnå den tilfredsstillende at få en god cykeloplevelse, fordi forberedelserne har været i orden.

God cykelsæson til alle



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Invitation til enkeltstart	5
Bestyrelsen	6
Kan man cykle i Thailand?	7
Melfar 24 Cycling Challenge.....	18
Husk at opdatere e-mailadresser	20
Nye gruppeinddelinger	22
Spot på et medlem.....	26
Aften Tour - på hjul hos en tandem.....	28
Stafetten - ny artikelserie	30
BCK Parløb i Brørup.....	34
Melfar MTB.....	38
Velbesøgt torsdags-race	40
Invitation til familietur	42
Nordkap-Lillebælt - noget for dig?	43
Hævejsturen 2006	44

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



Spetzler Optik

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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Toscana tour.....	19. - 26. maj
Lady Tour	27. maj
Melfar 24 Hour Cycling Challenge	3-4. juni
Tøserunden.....	3. juni
Middelfart Cykelklub inviterer til enkeltstart.....	14. juni
Vattenfall Cycclassics	30. juli
Tour de Vestfyn.....	19. august
Arrangement for turledere og medhjælpere	23. august
Middelfart Cykelklub inviterer til enkeltstart.....	23. august
Familietur til Bjerringbro.....	2./3. september



Bymesterskab i enkeltstart

Middelfart Cykelklub inviterer til 10 km.
enkelstart ved Røjleskov Kirke

Onsdag, den 14. juni kl. 18.30 og
Onsdag, den 23. august kl. 18.30

Der bliver trukket lod om startnummer og
der startes med 1 minuts mellemrum. 30 m. reglen skal overholdes.

Alle er velkomne

Yderligere information hos Henrik Andersen 64 40 28 79

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

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

**Næstformand**

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

**Kasserer**

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

**Sekretær**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Suppleant**

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



Kan man cykle i Thailand ?

Af Leo Jensen

Tik-e-tik – tik-e-tik – tik-e-tik. Lyden af en hunds klør på asfalten gør mig klar til endnu en spurt. Det er overskyet i dag, og hundene er derfor mindre dovne. Samtidig er jeg på landet, hvor det ikke bare er nogle sølle dyr der går rundt og leder efter affald. Jeg runder de 40 km/t, og det er 4. gang på 3-4 km, så nu er det ikke sjovt mere. Den her er god, så den må lige have et strint vand fra flasken. Det virker bare hver gang, indtil nu i hvert fald.... Efter denne spurt slår det mig, at det kun er mig hundene løber efter. Jeg prøver at sætte farten ned til små 25 km/t, og miraklet sker; ikke mere opmærksomhed fra den side. Så man kan altså godt cykle i Thailand, selv om der er løse hunde i store mængder, hvis man da ikke er meget bange for hunde. Så kan man ikke.

Vejene er rimeligt gode, og thai'erne er utroligt venlige og betænksomme, også i trafikken. De er vant til at passe på knallerter med hele familier ombord, pick-ups med ladet fyldt med folk på vej til eller fra arbejde samt løse hunde og høns, så den motoriserede trafik kører generelt ikke stærkt eller aggressivt. En europæer i cykeltøj på racercykel bliver bemærket, så man får et lille trut før de kører forbi og så får man ellers et stort smil mens de vinker tilbage, så man kan sagtens cykle i Thailand. Trafikken føles værre set fra en bil. Der er



Elektrolux, udtales Elekkalog

dog venstrekørsel, ingen cykelstier og på de større veje tæt trafik, og nogen steder er der ingen alternativ til deres highway, så hvis man ikke synes om at skulle krydse et par baner ved en sammenfletning eller et U-turn, så kan man nok alligevel ikke.

Kan man så overhovedet cykle i den varme og fugtighed ? Klimaet er tropisk, og jeg ankom i starten på de varmeste 2 måneder. Luftfugtigheden er stor og det er varmt. Om natten er vi nede på 25-28°C, mens vi når op på 35-38°C om dagen. Regntiden starter vist til maj, her i starten af april kommer der nogle meget få korte byger, som ikke forstyrrer noget. Jeg nåede ikke at blive



våd på cyklen (af regn...). Jeg har det fint med varme, og jeg cykler alligevel så hårdt at jeg sveder, her gør jeg det så bare meget mere. Man sveder reelt set uanset hvad man laver, så man kan jo lige så godt cykle, og der sælges vand på flaske i de mange små boder ved vejene, men hvis man ikke vil svede så det drypper, så kan man ikke cykle i Thailand.

Kan man klare sig uden for byerne på engelsk og tegnsprog? Ja, det kan man godt, og hvis man så endda har et kort med er de flinke til at udpege hvor man er. Vejskiltene er generelt på Thai, men

på større veje også på engelsk. Det kan være svært at forstå Thai-udtalen af engelsk, de fjerner endelser: Som eksempel mente tjeneren første aften, at jeg skulle tage noget 'stem raj' til det jeg havde bestilt. Jeg ville da gerne vide hvad det var, og da han så pegede på steamed rice på kortet blev vi enige om det det var ok. Hau = House, Naj = Nice. Thai'erne er ikke bange for at kaste sig ud i samtale på et sprog de ikke rigtig mestrer, og det gør det nemmere for os andre også bare at snakke løs. Er man ked af at kaste sig ud på dybt vand og møde mennesker, som man ikke har



Foran Wat Phudan Nim Sana Tempel

et eneste ord fælles med, ja så kan man nok ikke cykle i Thailand.

Spørgsmålet var blevet relevant for mig, da min chef spurgte om jeg ville tage til Rayong, hvor Electrolux er ved at starte en ny fabrik op. De kunne bruge mig i 3 uger omkring 1. april, men jeg kunne godt se at det ville gå galt med at komme i form til sæsonens udfordringer hvis cyklen skulle stå stille så længe, så jeg accepterede på den betingelse, at jeg kunne leje en cykel eller tage min egen med.

Det viste sig ret hurtigt, at cykler af en nogenlunde standard samt ikke mindst i en rimelig størrelse ikke var noget der rimede på Thailand, hvor gennemsnitshøjden vel er 160 cm, så jeg gjorde vinterraceren klar til en tur i varmen. Cannondalen skulle trods alt ikke med sådan et farligt sted, tænkt hvis den blev stjålet eller vejene var fyldt med huller. I Bangkok kunne jeg nok have købt noget brugbart til en god pris, men det var der ikke lige plads til i tidsplanen, og det ville blive lidt for spændende at komme hjem gennem tolden med en næsten ny cykel.

Da det så trods alt kun var andencyklen, der skulle med, bestemte jeg mig for at bruge en af de papkasser Erik i Cykelgården havde til overs fra en ny MBK. Det fungerede fint og resulterede i lidt mindre overvægt end en normal cykelkuffert ville have gjort. 7\$ pr kg på uturen og ca. 4 gange så dyrt hjem. Mystisk...

Dyrelivet er ikke så eksotisk. Fuglene er bortset fra gråspurve og et enkelt sted



*Kollegaen hedder Vibeke.
Elefantens navn kender jeg ikke.*

også hættemåger anderledes end Danmarks, og der er mange fugle. Der er også lidt gekkoer og firben, men elefanter og tigre findes ikke vildtlevende, i hvert fald ikke her ved kysten, men et par arbejdslefanter nåede jeg da at møde, naturligvis uden kamera i lommen... Hunde er der som sagt masser af, og 95% er herreløse og mange af dem mere eller mindre afmagrede og syge. Hønserne går frit, og der er mange af dem. Hverken hunde eller biler tager dem, og der er åbenbart heller ikke andre rovdyr, der er efter dem. Aber og slanger, både kobra og boa, findes i området, men det er sjældent at møde dem. Insekter er der heldigvis heller ikke meget af, men lidt edderkopper og skorpioner er der da. Der er overraskende få myg i forhold til varmen og fugtigheden, til gengæld er det ikke kun når det er mørkt, de er aktive.



Faunaen er flot: Området er generelt temmelig opdyrket, men banan- og kospalmer skiftende med ananasmarker og gummitræplantager er nu trods alt helt anderledes fra vores breddegrader, og stilen er tættere på jungle end rette linier. Selvom solen bager hver dag året rundt og det ikke regner særlig meget uden for regntiden er der GRØNT overalt, det må jo være luftfugtigheden der gør at planterne ikke visner som om sommeren i Sydeuropa.

Maden i Thailand er et kapitel for sig. Grønt, frugt, fisk, skaldyr, kylling og ris er suverænt frisk og generelt godt tilberedt. Okse- og grisekødet er mere gennemsnitligt og bliver samtidig brugt i små mængder. De er flinke til at gøre opmærksom på, hvis man er ved at bestille noget der er sindssygt stærkt. 'Very spicy, sir', og hvis man er ved at bestille syltede nyre, chili-is eller noget i den stil får man at vide at det er 'No good', underforstået for sådan en som mig...

Ellers er det en god taktik bare at bestille det samme som en anden kunde, men man skal ikke begynde at bruge hele sit ordforråd. 'Same same' skal man sige, en gang 'same' virker ikke. Personlig erfaring: Det resulterede i suppe med glasnudler i stedet for ris med stegte grøntsager. Kyllingestykkerne var dog de samme! På restaurant er prisniveauet lavt, nogenlunde samme priser som i Danmark, man skal så bare lige dividere med kursen på ca. 6. På marked sælges der mad fra boder. En god portion ris med noget sammenkogt + en lille pose



Leo Beer

suppe koster 25 Baht = godt 4 kr. 10 B mere og du har et friturestegt kyllingelår til, og små bananer koster 1 B stykket. Mandag aften måtte jeg have en thailandsk Leo-øl til maden, og den væltede lidt dagens mad-budget: 40 B = 7 kr for 63 cl. De bliver ikke alkoholikere med den pris, lønningerne passer jo til de



priser maden ellers har.

Tilbage til cyklen: Arbejdstiden er 8-18, og solen står op 5.30 og går ned 18.30, så løbet af ugen er der ikke andre chancer for at cykle end at køre til arbejde. Jeg landede mandag morgen og efter lidt bøvl med at finde vores 'driver' var vi tilpas forsinkede til at det ikke kunne svare sig at tage på arbejde 1. dag, men det er nu også kun de hårde hunde der blæser på jet-lag på den måde. Efter en lille lur og lidt spadseretur langs stranden med sveden væltende ud af kroppen var jeg klar til en cykeltur ud at opdage området kl. 16 i 35 graders varme. Ho-

tellet havde ingen kort der rakte ud over bygrænsen, så det blev en tur 'immer gerade aus' så jeg kunne finde hjem igen. 50 km og ca. lige så mange fotos blev det til. Efter et par dage hvor jeg besøgte leverandører var alt klar til at jeg kunne cykle op til fabrikken om fredagen, så efter lidt bøvl med at få arrangeret transport af taske og PC med en kollega hoppede jeg på cyklen kl. 7.00. Myldretiden starter lidt senere, så det var ikke så slemt at komme ud af byen. Sjovt nok gik ruten de første 12-14 km af samme vej som jeg havde kørt om mandagen. 23 km var der, så klokken



Pitstop på Mae Ram Phung Beach



var lidt for tæt på 8.00 da jeg kom frem. Jeg hoppede ud under bruseren, der meget passende kun havde koldt vand. Efter 3-4 minutter mente jeg at jeg var både ren og afkølet, men jeg kunne ikke rigtig blive færdig med at tørre mig fordi jeg stadig svedte, så jeg måtte trække i tøjet svedende. Den piblede ud længe efter, men 15-20 minutter på et kontor med aircondition hjælper. Om eftermiddagen havde jeg fået en cykel-aftale med en kollegas datters lærer. Jeg vidste at han var fra Australien og hed Ben Shield, og så havde min kære kollega fortalt ham at jeg var 'quite fit'. Når man så møder en 30-årig veltrimmet fyr, der fortæller om sin licenskarriere og dagens tur på mindst 70 km og en del bakker, mens han finder sin Klein med DuraAce og hele svineriet frem bliver man lidt spændt på om benene er klar, han har jo ikke på samme måde som os nordboer en kold vinter at slås



Herrer til højre



Målt til 3% og 10 højdemeter

med i sin træning. Nå, efter et par kilometer kan jeg da se at han ikke arbejder på at nedbryde mig fra starten, han ligger pænt ved siden af eller bagved. Han havde trænet 3 timer thai-boksning dagen før og klagede sig lidt over sine skader, så det endte med at han blev bagved. Bakker var i hvert fald ikke hans stærke side, og mine ben var lige så gode som jeg havde bedt til, så det var en god tur på 67 km i et frisk gruppe 2 tempo. Ben kunne fortælle mig, at den rigtige måde at klare svedturen om morgenen på er at gå ind på kontoret med aircondition og bruge et kvarter på at checke mail og den slags før man bader. Om aftenen kørte jeg en tur ind til centrum og spiste med et par kolleger, så jeg kunne prale med årets første dag over 100 km. Jeg havde heldigvis fået et tip om at huske lygter, fordi det bliver hurtigt mørkt, og det var ingen overdrivelse. Det er MØRKT 30 minut-



ter efter solen forsvinder under horisonten.

Første weekend gik mod forventningerne hjemmefra ikke med cykling, men derimod 40-års fødselsdag i Pattaya (alkoholfri pga. valget i Thailand!) og en heldagstur til en bountystrand på Koh Samet med thaimassage. Jeg fik kun trillet lidt lørdag formiddag, og da det lykkedes mig at fare vild kom jeg hjem med røde arme og 32 km på tælleren. Senere på dagen købte jeg så det kort, jeg havde manglet. Solcremen havde jeg, jeg troede bare ikke den skulle på for en smuttur tidligt om morg-

nen...

Anden uge var planen at cykle på arbejde alle dage bortset fra onsdag, hvor jeg skulle hente mit skræddersyede jakkesæt i Pattaya. Det er billigt og en af de ting jeg havde på min 'det skal prøves'-liste, men det krævede ikke mindre end 4 besøg hos skrædderen. Jeg blev opmålt lørdag eftermiddag og fik lavet 'first fitting' samme aften kl. 22. Søndag aften kørte vi så direkte fra Koh Samet til Pattaya for 'second fitting' og så ville det være klar fra tirsdag. Godt at firmaet stiller chauffør og bil til rådighed. Det er bare at sige til, så bliver man



Søndagstur til Khao Phra tempel



kørt.

På mit kort havde jeg nu fundet et par alternative veje til fabrikken, og de blev afprøvet i uge 2. Mandag kørte jeg den lige vej til arbejde og om eftermiddagen lavede jeg så en sløjfe mod nordøst hjem. Det var gode veje, tæt skov og en del ret pæn bebyggelse. Det var på denne vej der senere skulle vise sig at være vrede hunde, men denne dag bagte solen, så der kom kun en enkelt efter mig. Tirsdag vågnede jeg tidligt og bestemte mig for at køre omvej om morgenen. Det viste sig at være en skidt vej med

mange huller, så efter 2. gang at have nappet slangen måtte jeg ringe til arbejde og sige at jeg kom lidt senere samt at jeg ville blive nødt til at ringe hvis det gik galt en gang mere. Hjemturen var derfor den lige vej, så jeg kunne blive samlet op af van'en, der kørte de andre til hotellet, hvis jeg punkterede endnu en gang. Jeg holdt luft hjem og fandt en fin cykelsmed, der havde slanger og andet godt. Mest MTB, men også racer. Torsdag havde jeg lavet en lidt vild aftale med Ben: Vi skulle mødes midt mellem vores bopæle kl. 06.00 og så



I Nong Nooch - Sommerfulglehaven



køre nogenlunde samme tur som sidste fredag, bare baglæns. Ben havde gode ben, så vi var på niveau. Efter 65 km tog vi et par billeder af hinanden, sagde tak for denne gang og kørte hver til sit. Han havde møde på skolen og jeg skulle på arbejde. Forskellen var bare, at vi var stoppet nær hans skole og ret langt fra mit arbejde, så der var 93 km på tælleren da jeg nåede frem kl. 9.00. På vej hjem fra arbejde måtte jeg forbi cykelsmeden med en eger, der var knækket om morgenen. Det var hurtigt klaret, men så begynde smeden at justere bremsen og gear. Efter 20-30 minutter var han klar: 50 Baht, Sir. Thailand er BILLIGT: 8 kr var jeg vist ikke sluppet med hjemme i Danmark. Jeg fik ham til at tage 100 Baht. Og gear og bremsen blev bedre ;o)

Dagen efter var det overskyet og hunde- ne var friske og mine ben var tunge, men den historie kender I jo. Lørdag var vi i Nong Nooch Tropical Garden, hvor vi blandt meget andet red på elefanter. Søndag havde vi bestemt skulle være 'alenedag', så jeg var på egen hånd. Op på cyklen med badetøj, kort og kamera i rygsækken, og så af sted på fotosafari. Det var skyet og fint cykelvej, så jeg rullede bare ud i landskabet mod nord- øst og fik efter ca. 35 km bekræftet hos en købmand, at jeg var nogenlunde hvor jeg regnede med. Derefter søgte jeg ned mod kysten, men måtte lige op på en lille top og se et tempel på vejen. Vel ankommen til stranden sendte jeg en SMS til Kaj Stougård og ønskede jer tør- og tørvej, til suppeturen. Jeg nævnte



Skribenten på stranden i profil

kun kort for ham hvad jeg lavede og hvor jeg var :o) Hjemme igen kunne jeg notere mig 75 km, lige så mange fotos samt at grundig påføring af solcreme også er nødvendig i skyet vejr.

Mandag var sidste cykeldag, og det blev til en helt ordinær frem og tilbage til fabrikken. Hjemturen var planlagt til at starte tirsdag aften sent, så ville jeg være i København næste morgen tidligt, men det kom til at tage 8 timer ekstra: En af motorene stod af over Pakistan, så vi måtte returnere til Bangkok og skifte fly. Den slags tager tid, og en fly- vetid på 11 timer var allerede rigeligt, men det vigtigste var jo at komme frem...

Tidspunktet jeg havde valgt til turen var perfekt: Jeg kom hjem til forår, og vejr- udsigten for Thailand meldte over 40°C.

Leo Jensen



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib

**Pedersen & Madsen a-s**Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 54 61**Fredericia****Plæneklipperservice**

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

INTERSPORT

...en verden af sport

Fredericia

Melfar Posten**Cykelgården**

Middelfart

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

Middelfart



CYCLING

BEKLÆDNING
KLUBTØJ

INTERSPORT /
HC SPORT

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



FUSION





Mange tilmeldte

Melfar  **24 HOUR**
BAGHJULET Cycling Challenge

Så nærmer pinsen og dermed også årets udgave af Melfar 24 Hour Cycling Challenge sig med raske skridt. Ved bladets deadline først i maj var der over 100 tilmeldte, og dette tal er garanteret steget i mellemtiden, da tilmeldingsfristen for hold udløb 15. maj. Feltet bliver bredt: der er deltagere fra hele landet, alderen er mellem 22 og 68 år, der er forholdsvis mange piger og ikke mindst: Der er mange Baghjulere der kan tilføre feltet et passende blå skær

Det er ikke for sent at komme med, man kan tilmelde sig helt frem til en times

tid før starten lørdag d. 3. juni kl. 10.00. Kom og vær med til at sende feltet af sted, hvis du ikke selv er deltager eller medhjælper.

Ca. kl.14 forventer vi de første ryttere tilbage i Middelfart, og derefter vil der være aktivitet i området lige frem til søndag morgen kl. 10 præcis, hvor løbet flages af.

Morgenbord søndag den 4. juni

Kom og oplev løbsstemningen fra kl. 7-11 søndag morgen. Spiseteltet står direkte i forbindelse med scanningsområ-



Fotos Gert Lykke



det, så her er chancen for at se deltagerne passere tæt forbi i kampen for at nå deres mål. En del hænger cyklen på stativet for sidste gang før klokken bliver 10.00, fordi de har passeret det kilometer-tal, de havde sat sig som mål, så morgenbordet vil stille og roligt blive fyldt med deltagere, som garanteret har nogle gode historier fra dette døgn, men mon ikke der også i år er en håndfuld deltagere, der vil køre lige til den bitre ende.

Arrangementet er gratis for medlemmer af Baghjulet og pårørende til deltagerne, øvrige betaler 10 kr.

Ambitiøs jyde

Lars Nutzhorn fra Teamlars, der huserer i området ved Skanderborg har til dette års udgave af Melfar 24 Hour Cycling Challenge sat sig et seriøst mål: Han vil køre 700 km, og han har derfor døbt sit

projekt Melfar 700 !

Lars deltog også i løbet sidste år og var godt kørende, men stoppede tidligt med et resultat på 'kun' 371,6 km. Det kunne han ikke have siddende på sig, så siden 1. oktober er der blevet trænet målrettet, samtidig med Lars nærmer sig idealvægten. Smøgerne skulle også have været på hylden, men det er trods alt ikke lykkedes endnu. Det bliver spændende at se om Lars når helt ud på distancen, men mindre kan jo også gøre det, løbets distancerekord er jo 'kun' 670 km (Mikael Mikkelsen 2004).

Leo Jensen

**Vi stiller 24 timer til
rådighed for dig!**



Lars Nutzhorn, klar til afgang fra depotet i Falsled ved M24CC 2005.



Tøjbutikkens åbningstider

Mandag den 6. juni kl. 17.00- 17.45

Lørdag den 10. juni kl. 9.30-10.30

(Ferielukket i juli måned)

Mandag 7. august kl. 17.00



Husk at opdatere jeres e-mailadresser!

Vi forsøger at benytte e-mail så meget som muligt, når vi sender informationer ud til medlemmerne, og rent faktisk har 2/3 af alle medlemmerne en e-mail adresse. Ved sidste rundsending fik vi dog en del tilbage. Derfor: Husk at give besked, hvis du får ny e-mail adresse. Det er ærgerligt at gå glip af information, pga. forkerte e-mailadresser.

På det girokort I har modtaget, har vi skrevet den e-mail adresse, som vi har stående registreret. Tjek derfor jeres girokort igen og meld tilbage til Søren Kjærås skj@ibc.dk, hvis der er ændringer på e-mailadressen.

Bestyrelsen



STREVELINSVEJ 16 - 7000 FREDERICIA

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

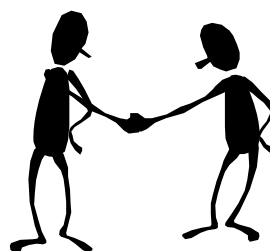
IK@IK-AS.DK - WWW.IK-AS.DK

ALT TIL KONTORET



Vi byder velkommen til

Henrik Rosenfeldt
Frank Bøge Pedersen
Annemette Huusom
Benjamin Nybo Jørgensen
Anette Christensen
Thomas Alexandersen
Freddy Eis
Lene Oxholm Ballisager
Hanne Konradsen



Vidste du for resten ...

- at Baghjulet har 195 medlemmer på Fyn, 99 medlemmer i Jylland og 3 medlemmer i Norge?
- at Baghjulet har 66 kvindelige og 231 mandlige medlemmer?
- at Baghjulets medlemmer har en gennemsnitsalder på 46 år og 1 måned?



de holder

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOGNI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

KONTAKT VORES KONSULENTER
WWW.COMPASSVINDUER.DK

ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA TLF 75922551 FAX 75922518



Nye gruppeinddelinger

De nye gruppeinddelinger har kørt i godt en måned nu. Redaktionen har kontaktet 4 turledere, for at få et stemningsbillede fra en tilfældig udvalgt træningstur. Her fortæller Svend-Erik, Martin, Keld og Nick om turene, som de forløb i grupperne søndag den 23. april 2006:

Svend-Erik Vittrup var turleder for gruppe D:

"Der er kommet mange nye medlemmer til gruppe D. Jeg kom af sted med overvældende 16 stk. den 23. april, så der var noget at holde styr på.

Jeg startede med at fortælle gruppen, hvilken rute jeg havde tænkt mig, at vi skulle køre. Der var ikke de store indvendinger så vi drog af sted. Vi kørte ad Kongebrovej ind igennem byen og ud af Strandvejen. Det var svært at holde styr på den store gruppe - jeg har da ellers prøvet det før.



Et kendt syn i bybilledet.
Foto: Gert Lykke.

Vores hastighed var meget uens og det gav mange huller på turen ud igennem Strib, over Dæmningen op imod Røjle Skov kirke. Her planlagde jeg at dele gruppen. Nu var der en der væltede. Han glemte, at komme ud af pedalerne. Det var hans første tur, så han ringede til konen for at blive afhentet. Jeg foreslog ham at han kunne få et ord med på vejen hos Præsten, mens han ventede. Delingen drøftede jeg med resten af gruppen. Vi aftalte at fortsætte sammen til Korsbjerg. Det gik over stok og sten. Vi var ved at være en sammentømt gruppe. Efter Korsbjerg, om ad Kystvejen op til Båring - nu kørte det for os, vi snakkede en del med hinanden. Fra Båring mod Gamborg ad Assensvej, enkelt kolonne (for lige at få lidt ro i geledet). Ind mod Føns rundt om det nye naturservat fra Gamborg over igennem Kauslunde. Jeg troede at vi kunne køre igennem ved Hyllehøjskolen. Det gik ikke, for det er én stor byggeplads. "Kvajebajer!", blev der råbt. Af sted ind til Skrillingekøbmanden. Her sluttede vi den 52 km lange tur. Gennemsnittet sagde 22 km/t. Vi var GODE fra starten - men vi blev endnu BEDRE som turen skred frem. JEG havde en god tur. Det håber jeg også de andre deltagere havde."



Keld Andersen var turleder i gruppe C, som udgjorde 14 ryttere denne søndag. Keld fortæller:

"Jeg fornemmer, at der generelt er stor tilfredshed med den nye gruppeinddeling - god harmoni, godt at grupperne "lapper" over hinanden, ligesom der er sket en god fordeling mellem de enkelte grupper. Hvor der før var én stor gruppe 3, er der nu en god fordeling mellem gruppe B og C". Keld minder om, at turlederne skal være opmærksomme på, at det ikke nødvendigvis er målet at ramme gruppens maksimale gennemsnitshastighed - for der skal være plads til, at nye medlemmer kan rykke op.

Keld har valgt at illustrere gruppe C's søndagstur ved hjælp af ovennævnte kort, og fortæller, at flere medlemmer af Baghjulet rent faktisk har en GPS på cyklen. Keld synes det ville være smart, at få disse ture lagt ind på hjemmesiden, så andre turledere kan lade sig inspirere. Derfor opfordrer han de glade ejere af en GPS til, at sende turforslagene til

webmaster, så de kan blive lagt på hjemmesiden.

Martin Kristoffersen fortæller, om sin tur med gruppe B:

"Søndag den 23/4 havde jeg fornøjelsen at være turleder for grp. B, vejret var næsten som bestilt, og vi var 17 motionister fulde af motivation!

Et par nye ansigter var i blandt, så jeg briefede kort om, at jeg ønskede vores føringskifte praktiseret på turen, hvorledes dette skulle forstås, hvor og ca. hvor langt vi agtede os hen.

Turen kom til at forløbe fint, efter ca. 15-20 km havde jeg udset mig to steder (med lidt bakke) af ca. 1-1,5 kilometers længde hvor hastigheden var fri! Det synes jeg personligt fungerer godt idet vi jo ikke alle er nøjagtigt ens i styrke. Så kan de "stærke" få lidt race, og alle får pulsen op at ringe. Efterfølgende er det lidt lettere at køre som en homogen gruppe.

Vi havde to defekter undervejs, og her måtte jeg bede nogle af deltagerne om



at trække ind til siden. Når vi stopper pga. defekt er det vigtigt at tænke på den øvrige trafiks afvikling, så der ikke opstår farlige situationer. Så husk, at hyggesnakken bør foregå udenfor vejbanen.

Efter lidt sightseeing syd for byen, blev det tid at vende næsen hjemad hvilket pga. defekterne blev direkte ad den gl. hovedvej. Her øvede vi os i at køre på kæde, dvs. konstant føringsskifte. Dette er meget energibesparende, især hvis vinden er i mod.

Men det kræver koncentration og øvelse, og er desværre ikke særligt socialt. Alt i alt kunne vi ved vort lille

”afslutningsmøde” efter turen enes om at være blevet rørt godt igennem alle sammen. Og samarbejdet om føringerne resulterede i et snit på 29,5 km/t. Tak til deltagerne for en go’ tur, med pæn kørsel og opførsel i øvrigt!”

Nick Sørensen var turleder for Gruppe A, som denne søndag udgjorde 14 ryttere. Nick fortæller:

”Jeg lagde ud med en formaning om, at den øgede intensitet i forhold til den gamle gruppe 2 betød, at vi var nødt til at køre mere disciplineret. Bland andet duer det ikke, at køre mere end 2 ved siden af hinanden, lige bortset fra de



*Baghjulet On Tour. Her en gruppe på vej mod Jylland.
Glade smil og bare lår! Foto: Gert Lykke*



steder, hvor jeg ville give frit løb. Det havde været et problem på nogle af gruppens første ture, men denne gang overholdt deltagerne det fint. Af og til blev gruppen sågar strakt ud til enkeltkolonne når en af de stærke drenge var oppe at trække i modvinden.

Farten er som sagt øget lidt i forhold til den gamle gruppe 2. Det betyder, at alle ryttere i gruppen roligt kan "gå til vaf-lerne" - ingen forsøger at holde gennemsnitshastigheden nede - så måske nås snittet på de 33 km/t inden sommerferien? Hvem ved ...

Gruppen A var homogen denne søndag, og alle blev vist også udfordret så meget

som de havde lyst til.

Jan Rasmussen og Leo Jensen blev sendt af sted som 'harer' med 15 sekunders forspring gennem Husby fra vejen til Wedellsborg op til T-krydset i Håre. Desværre punkterede en rytter næsten med det samme, så forfølgelsen blev ikke til den planlagte teamindsats. Jan og Leo fik dog kørt 4,4 km med 39 km/t i snit - for der blev ikke kigget tilbage... Turen forløb godt - men sluttede dog med en tur i Asfalten for Kaj Stougårds vedkommende, heldigvis kun med overfladiske skrammer til følge. "

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

- **Trek**
- **Kildemoes**
- **MBK**
- **Batavus** m.flere

Cykelhelme:

- **Giro**
- **Bell**
- **Speciale:**

Håndbyggede hjul

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





Spot på et medlem



Laurent Vessaz

Cykler i gruppe: B

4 steder jeg har cyklet:

- 45 km XC-løb i Cahors i Frankrig – en uge efter at jeg havde købt min første cykel.
- Aftentræning på indendørsbanen i Bordeaux. Det hårdeste jeg nogensinde har prøvet på cykel.
- Hærvejsturen 2004 op til Viborg. Udfordrende og spændende.
- Århus 24 timers MTB-løb. Den bedste oplevelse på cykel nogensinde.



4 cykler jeg har haft:

- Min første MTB, som var en Diamond Back.
- En Specialized, fuld affjedrende, der var så spændende at køre på.
- Min Decathlon MTB, der bliver ved med at køre som dengang, den var ny.
- Min Merida racer, der kører "næsten" af sig selv.

4 træningskammerater, jeg sætter pris på:

- Kim Konradsen kan man altid regne med.
- Martin "eksformand" er altid spændende at køre med.
- Erik "på den blå Peugeot" kan man altid få til at trække frem.
- Bruno Hausgaard er altid i godt humør.

4 gode råd til mine klubkammerater:

- Husk at cykling skal være sjovt.
- Vis farverne når det bliver hårdt og begynder at gøre ondt. Det hjælper på humøret.
- Pas godt på dig selv og dine klubkammerater.
- Cykl så!

TAK!

Kære Eicke Frederiksen,

Du skal have mange tak for en flot indsats igennem 10 år med udbringning af Cykelmotion Danmark på Fynssiden.

Jan



Aften Tour På hjul hos en Tandem

Omkring 16 natteravne havde fundet vej til Middelfart Firma & Familie Idræt's klubhus fredag den 28. april, hvor der var indbudt til natløb. Der iblandt en håndfuld gæster udefra, bla. Gert Petersen og Klaus Ursin fra Nyborg, som kører tandem og er tilmeldt Melfar 24 Hour Cycling Challenge.

For dem der ikke allerede kender Klaus Ursin, kan jeg lige kort ridse op: Klaus er ekstremsportsudøver og blind. Han har løbet adskillige maratonløb i både Berlin, Prag, København og Barcelona. Løbet vulkanløb på La Santa, svømmet over både Store- og Lillebælt og fra Gelting til Faaborg, er højderekordindehaver i tandem faldskærmsudspring og Nordisk mester i tandem cykling på landevej - hans hjemmeside www.klaus-ursin.dk er et besøg værd.

Gert Petersen er seende, og det er heldigt, for han sidder forrest. Til dagligt er han formand for Nyborg Cykleklub. Inden starten spurgte Gert resten af feltet, om vi havde erfaring med at køre i gruppe med en tandem. Det var der ingen af os der havde. Gert fortalte ganske kort, hvad det indebar. På mange måder var det ikke så meget anderledes end at cykle sammen med almindelige racercykler. Blot skulle man tage højde for, at udsynet fra en tandem er noget anderledes. Bl.a. kan man ikke se bag ud, og rytterne har også en langsommere reaktionstid, hvis den foranliggende pludseligt rejser sig op. Nu drog feltet af sted, for at tage de 3 omgange på natruten - 3x16 km Strib tur-retur.

Med i feltet var vi 4 damer. Pia og jeg, som efterhånden er gamle i gårde samt Anne Mette og Dorthe som er så nyindmeldte, at giro-kort og medlemsnummer knap nok er

landet i postkassen endnu. De må nu have smugtrænet lidt - bomstærke og sikre på deres racere, som de var. Annemette spurgte, om det var planen at feltet skulle følges ad? "Ja", slog Henrik fast. "Det er en hyggetur!".

Og hyggeligt var det bestemt. Men som det har det med at ske, når folk får en racercykel mellem benene, så går der - netop - *race* i det. Og det er jo også en del af sporten. Allerede på andenrunde blev der lukket op, og nogle af de allerstærkeste ryttere forsvandt foran os i en rasende fart. Vi andre dannede en tæt gruppe og holdt os på en mere moderat hastighed.

Det er sjovt og anderledes at køre natløb - men det kræver stor opmærksomhed og stiller krav til en meget disciplineret kørsel, netop pga. mørket. Dorthe demonstrerede sin manøvredegtighed på en cykel, da et bræt midt på vejen betød et herresving ud i rabatten og ind over en nærliggende parkeringsplads. Hun holdt sig i sadlen. Én blev dirigeret midlertidigt ud af gruppen, for at få sine lygter til at holde op med at blinke - blinkende lygter er meget generende for de omkringliggende ryttere.

Til dem der ikke ved det: Jeg kan forsikre jer, der er LÆ bag en tandem. Nyborgenserne var et par friske fyre, med overskud til skæg og ballade, med vinden i ryggen og 34 km/t - for en tandem kan godt køre stærkt ud af lige vej, men den har jo også 2 rugbrødsmotorer.

Ind på sidste runde. Det holdt tørvejr og vi begyndte at glæde os til suppen. Vi havde Kaj og Palle i køkkenet og Annemette fantaserede om de hjemmetrillede kødboller, vi skulle hjem til.



1 km før mål punkterede tandem. Stor ærgrelse - vi prøvede om vi kunne luske i mål på fælgene, men den gik selvfølgelig ikke. Vi andre blev sendt i mål, for at bede Hanne og traileren hente de havarerede. De benytter imidlertid ventetiden på at skifte slange og kom alligevel i mål med æren i behold.

Så var der skoldhed suppe med hjemmetrillede boller (Palle: "Jeg siger ikke, hvor vi har trillet dem henne!"). En lille times god hyggesnak - ikke mindst om 24 timers løbet, som flere af rytterne skulle køre eller havde kørt før - og man *har noget sammen*, når man har kørt 24-timers løb.

Synd i øvrigt, at ikke flere finder vej til den gode gang fredagshygge, som aftenløbet er. Det er *det* værd - og som Martin altid siger: "Den sværeste tur er turen fra sofaen og ud af døren". Sådan 50 kilometer før sengetid, er bedre end alverdens sovemedicin. For mit vedkommende, måtte jeg skynde mig hjem og sove "fem kvarter i timen", for vi skulle tidligt op og af sted til en ny cykelsjov dag - en dag der i øvrigt kom til at forløbe noget anderledes end planlagt. Men det er en helt anden historie.

Helle Stougård



Husfotograf Gert Lykke klagede over, at det var umuligt at tage natbilleder af os, med den fart vi havde på. Til gengæld fik han dette flotte billede af Hanne, hustru og soigneur, med Klaus Ursins imponerende køretøj, før starten gik.



Stafetten - ny artikelserie i klubbladet

Det glæder os at kunne præsentere en ny artikelserie i *Baghjulsnyt*. Vi kalder den Stafetten. Konceptet er, at den der har stafetten skriver et indlæg i klubbladet - ordet er helt frit. Herefter vælger skribenten et andet medlem, som han eller hun ønsker at give stafetten videre til - vedkommende laver så en tekst til næste nummer. På den måde kommer mange medlemmer til orde, og vi andre kan glæde os til at læse en masse spændende cykelhistorier. Redaktionen sætter stafetten i gang hos **Ellen Marie Stounberg**, som har takket ja og sendt os følgende indlæg:

Ingen ferie uden cykel! - al begyndelse er svær!

Hvornår var det nu det startede? Ja, det husker jeg ikke, men jeg husker **hvor** det startede. Det var på Langeland. Vi tog på sommerferie med de nyanskaffede 5-gears cykler, parat til vores første cykelferie. Vi boede på hotellet i Tranekær, og vi var klar til at give den som turister på hele Langeland – fra nord til syd.

Efter 1½ dag på cykel erklærede Flemming, at han ikke cyklede én kilometer mere uden cykelbukser. "OK, køb du bare et par cykelbukser, men jeg vil i hvert fald ikke ligne en idiot!" og sådan blev det, han kørte videre med cykelbukser, og jeg med rumpen i laser.

Året efter tog vi til Provence med Rubyrejser. Nu havde jeg også anskaffet mig et par cykelbukser, de så trods alt ikke helt idiotiske ud! Vi ville erobre verden med de samme cykler – og med et halvt ton bagage bag på cyklen. Vi havde læst om et bjerg, der hed Mont Ventoux, det



*Skribent og indehaver af stafetten.
Ellen Marie Stounberg.*



ville vi lige prøve at køre op ad. Vi kom også i nærheden af bjerget, og det så rigtig flot ud, men inden opstigningen kørte vi op af nogle småbakker, for lige at prøve, hvordan det var at køre opad, og efter at have været døden nær på en mild stigning til et pas i ca. 850 m's højde, fandt vi ud af, at den slags bjergkørsel egnede vores cykler sig ikke til! – og måske gjorde vi heller ikke?

Året efter tog vi igen til Provence – denne gang med Region-rejser, for de havde nogle cykler, som vi kunne leje – vel at mærke cykler med **mange** gear. Nu skulle det bjerg altså erobres! Dagen efter vi var ankommet, sagde vi til det

øvrige rejseselskab, at nu smuttede vi lige op på toppen. Ja, ja, sagde de, men I kan da altid vende om på halvvejen. Det gjorde vi nu ikke. Med tunge cykler – ganske vist med 18 gear – og belæsset med regntøj (det var i efterårsferien), masser af vand, skiftetøj, værktøj, fotoapparat, og mange andre ting, som også vejede godt til, begav vi os af sted. Og hvilken tur! Undervejs var vi inde i skoven og ligge på ryggen med benene op af stammen på et træ, for ikke at få krampe, og de sidste 5 – 6 km gik vi, trak vi, cyklede vi, for vi **ville** op på toppen. Og op kom vi, det var bare helt fantastisk. Jeg sagde: ”Her kommer jeg





aldrig mere i mit liv! For jeg vil aldrig nogensinde køre i bil herop.” Og det havde været så hårdt, at det ikke er til at beskrive. Jeg tror det tog 4½ time at køre opad. Nedad tog det tre kvarter. Efter den tur foreslog Flemming, at vi investerede i nogle racercykler.

”Udmærket, men jeg vil altså ikke køre rundt med fastspændte fødder, ligge hen over styret og ligne en idiot!” Det er altså ret svært at købe en racer, hvor man **ikke** ligger ned over styret og hvor fødderne **ikke** er spændt fast i pedalerne! Nuvel, vi endte med at købe to racercykler, med sko og cykelhjelme, og efter en del øveture måtte jeg jo overgive mig. I dag kører jeg rundt med hele udstyret, og har slet ikke noget imod at se lidt professionel ud, for det er vel nok dejligt at mærke farten og vinden, når man kører.

Vi har siden været på ferie to – tre gange om året med cykler. Vi har været i Italien og Frankrig flere gange, og også Ungarn og Tjekkiet har vi cyklet i. Vi har også været på Mont Ventoux igen. Denne gang uden unødvendig bagage og på racercykler. Og jeg vil ikke garantere, at jeg ikke kommer der én gang mere på cykel.

I påsken i år var vi i Harzen. En rigtig dejlig tur trods koldt vejr.

Gennem Baghjulet har jeg de sidste år deltaget i ”Tøserunden”. Det er vældig sjovt, for vi er jo nogle af de hurtige piger i cykelløbet.

Vi har de rigtige cykler og det rigtige udstyr til at køre hurtigt, og vi oplever



virkelig den store forskel, der er på pigerne på almindelige cykler med cykelkurv og os med racere. Jeg har lært at nyde farten og samarbejdet i gruppen, – og at overhale flere tusinde andre cyklister i løbet af sådan et løb – det er lige til at blive høj af!

De andre skulle bare vide, hvor dejligt, det er!

Næste planlagte udfordring på cykel bliver en tur til Korsika til efteråret. Det glæder vi os rigtig meget til – men det skulle nu undre mig, om vi ikke tager en tur sydpå med cyklerne i sommerferien.

Ellen Marie Stounberg

Ellen Marie giver stafetten videre til:

Helle Jakobsen

som har takket ja, og bringer sin historie til august.





Forsider har nu en gang de formater forsider har. Derfor var sidste nummers forsidebillede af Martin og Jan volds-beskåret i bredformat. Vi synes imidlertid ikke I skal snydes for det ubeskårne, originale cykelbillede af de to, taget på toppen af Hamborg rutens vistnok hårdeste bakke (deraf ansigtsudtrykkene).



BCK Parløb i Brørup

Når man som Kaj og jeg har "kørt parløb" i 23 år, så er romantiske bryllupsdage med 2-lys-på-et-bord osv. ved at være en anelse trivielt. Der skal ske noget *andet*. Noget *sjovere*! Hvilket heldigt sammentræf er det så ikke, at Brørups Cykelklubs parløb netop falder på éns bryllupsdag? Lige noget for os.

BCK Parløb er en enkelstart på en 16 km. lang rute som skal gennemkøres 3 gange. Hvert par sendes af sted med 1 minuts mellemrum. Under løbet skal parrene holde sammen hele vejen rundt, således at afstanden de to imellem, ikke overstiger 10 meter. Kort fortalt går sporten ud på, at køre de 3 runder så hurtigt som man kan - som et samarbejde, et *parløb*. Jeg har kørt det to gange før - første gang mix sammen med Kaj og sidste år dameklassen sammen med Pia. Jeg glædede mig til at prøve igen.

Kaj og jeg drog fra Middelfart denne frysende kolde lørdag morgen, ankom godt til Nørnbølling, samlede cykler, pumpede dæk, klædte om og var klar til lidt opvarmningen. Jeg vil skyde på vi nåede ca. 100 meter ned ad landevejen - så knækkede mit greb! Det var der råd for, mente Kaj. Med en pegefinger fik han listet kæden op på den store klinge og hvis ellers bare jeg blev der og ikke pillede ved noget, så kunne jeg vist godt humpe rundt, mente han. Hvad skulle jeg overhovedet ned på den lille klinge efter? Vi kunne da prøve?

Men jeg kender ruten ret godt og kunne levende forestille mig, hvordan de 3x16 km's væddeløb ville føles - race op ad bakkerne på stor klinge i Kajs baghjul? Og hvis nu jeg alligevel kom til at pille? Nej tak! Ting skal *du* og man skal kunne stole på materiellet. Ellers er der ikke noget ved det.

Så hellere udgå.

Så vi trillede tilbage til startområdet, hvor første par netop var ved at blive sendt af sted, gik til informationen, hvor vi bad dem strege par nr. 21. Så pakkede vi cyklerne ned igen og vendte Citroënen retur øst på - hvis vi var hurtige kunne vi nå Road Bike Shop inden lukketid. Med de rigtige reserverede ville jeg være kørende igen i morgen. Her slutter historien for Kajs og mit vedkommende.

Men heldigvis havde Baghjulet yderligere fire repræsentanter til start denne lørdag - og de havde noget mere succes.

Martin Brønserud stillede op med svigerfar Erik og Martins far, Per Brønserud dannede makkerpar med Michael Bjørn fra Odense. Det udviklede sig til lidt af et familieopgør. Selvom Martin har haft travlt med ombygning og meget andet, og derfor ikke har fået kørt nær så meget som Per, havde sønnike på forhånd haft en del drilleri og godmodig chikaneri kørende. Farmand skulle have baghjul - koste hvad det ville.

Per og Michael startede kl. 10.43. Tre minutter senere blev Erik og Martin sendt ned af rampen. Af sted gik det og der blev lagt hårdt ud i modvind op ad rutens første lille stigning, for der var æren at køre for.

"Jeg gav Erik lov til at trække hele vejen rundt", fortalte Martin (uden skam). "Og efter en tid lykkedes det os at indhente Per og Michael". Så var sejren i hus! Martin og Erik kørte på 1 time og 45 min. dvs. et snit på 28,2 km/t.

Per Brønserud syntes rigtig godt om løbet. "Det er til at se en ende på og på mange måder mere overskueligt, end at sidde 100 km ud ad lige vej. Det, at man kommer igennem målområdet 3 gange, virker godt



og motiverende. Man får lidt speak og lidt opbakning med på vejen”, fortæller han. ”På den første runde lærte vi ruten at kende, og kunne derefter disponere vores kræfter afhængig af stigninger og vind. Og så er man jo ikke stærkere, end makkerparret som helhed”, siger Per. Makkeren Michael havde kun 60 landevejskilometer i benene op til løbet. Han var ”ved at dø” fortæller Per, som derfor fik lov at trække alle 3 omgange. Det var hårdt! Han koncentrerede sig om at lægge gennemsnitshastighed på et niveau, hvor han trods alt fik makkeren med hjem i live - det lykkedes - de to kørte på 1 time og 50 min og landede på en gennemsnitshastighed på 27 km/t. ”Og jeg fik da lidt isenkram med hjem”, slutter Per, som var heldig at

vinde et ur på sit startnummer. Både Per og Martin Brønserud udtrykker begejstring for løbet, der appellerer både til motionister og licensryttere. ”Ét par kørte sindssygt stærkt og indhentede os med en *hel omgang*”, fortæller Martin.

Per har allerede besluttet sig for, at være med igen næste år. ”Men til den tid skal jeg have min makker kørt i lidt bedre form”, slutter Per sin beretning om BCK parløb 2006. Billederne taler for sig selv. Man *kunne* måske godt have ønsket sig, at se drengene i blå. Husk at Carl Ove kan kontaktes for køb af klubbøj på tlf. 6441 2994.

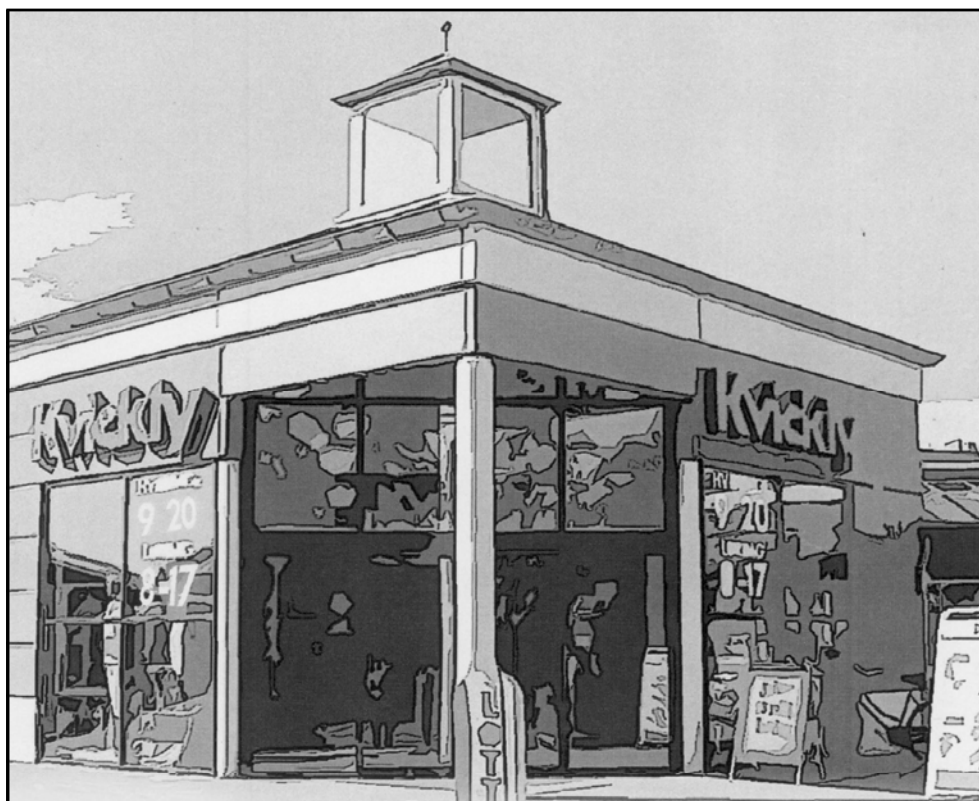
Helle Stougård



Par nr. 46, Martin og Erik - Overskud og højt humør på rampen før start.



Par nr. 43, Per og Michael klar til afgang.



Kwickly
MIDDELFART
- din egen butik

SKAL DU LÅNE CYKELTRAILER?

- SÅ HUSK: Bestil den / *GOD TID*

HOS ARNE VIND - TLF. 64 41 25 31



Tøserne viser vejen og kører selvfølgelig i klubbens teamtøj



Foto Cykelmotion Danmark

Vil du også være velklædt på cykelturen
- så kig ud i tøjbutikken og find det rigtige teamtøj

Forårstilbud: Cykeltricot med gennemgående lynlås
Knickers. 3/4 lange bukser med seler og skindind-
læg. Super pasform. Før kr. 630.-
TILBUDSPRIS 575.- (Begrænset antal)

Se priser, åbningstider, fotos og kørselsvejledning på
www.baghjulet.dk

Yderligere info:
Carl Ove Knudsen Tlf. 6441 2994 efter 18.00.
Mobil 2428 3773. e-mail: lico@stofanet.dk



Melfar MTB løbet 2006

Påskedag, mandag den 17 april kl. 12.00 gik den første start til årets Melfar MTB løb. 51 ryttere var til start, og heraf fuldførte 42 en af de to ruter.

Som de tidligere år var der to forskellige distancer at vælge imellem. 22 stillede op på 30 km ruten, og 29 forsøgte sig på den lange 45 km rute.

Vejrguderne viste sig fra den bedste side, med dejligt solskinsvejr. Underlaget i skoven var rigtig godt, og der var kun mudder ganske få steder, så der var ikke mange undskyldninger tilbage for ikke at få en god gang race i skovene omkring Lillebæltsbroen. Ruten var i

stor udstrækning identisk med sidste års rute, dog var den modereret lidt således at de fleste skulle kunne cykle hele ruten rundt, modsat sidste års rute der bød på et par steder hvor alle skulle trække cyklen for at komme rundt på ruten.

På den korte rute var det Dennis Bonnichsen fra Baghjulet der var hurtigst i tiden 1.24.54, og på den lange rute kom Jeppe Haugaard Nielsen fra Cykling Odense hurtigst rundt i tiden 1.52.48. Imponerende tider der viser at skoven var god og der virkelig blev givet gas derude.

Fra Baghjulet var der kun 6 deltagere



*Dennis Bonnichsen, vinder af den korte rute.
Foto: Gert Lykke*



der stillede op, så vi må erkende at interessen for at køre MTB ikke er særlig stor her i vor egen klub. Så kan man jo spørge hvorfor der ikke er flere der ikke har lyst til en tur i skoven? Der kan jo være flere svar som f.eks. forkert tidspunkt i Påsken, for hård rute, for dårlig information/reklame for løbet eller måske er der bare ikke interesse for at køre MTB her i klubben? Ja, svaret er jo nok ikke entydigt, men sikkert en blanding af ovenstående begrundelser og måske andre ting. 51 ryttere til start i alt er heller ikke imponerende, og her kan de samme faktorer som for klubbens egne medlemmer selvfølgelig være gælden-

de, men det er jo noget vi i udvalget må evaluere!

Efter løbet var der velfortjent suppe og kaffe til deltagerne.

Alt i alt en god dag på den, efter vores egen mening, bedste rute/bane som vi har haft indtil nu. Et lille overskud til klubkassen blev det dog også til.

En stor tak til alle hjælpere, for hvis ingen hjælpere vi har, har vi heller ingen arrangementer.

Bruno Hausgaard



For få deltagere - men dem der var, havde det tydeligvis herligt.



Velbesøgt torsdags-race

Torsdagstræningen er en god chance for et super godt træningspas. Det har flere og flere medlemmer fået øjnene op for. Torsdagstræningen har nemlig været rigtig godt besøgt dette forår.

I modsætning til tirsdag og søndag, hvor der afvikles varierede ture under ledelse af en turleder, så ligger torsdagsruten fast hver gang og der køres uden turleder. Ruten går mod Strib, Vejlbj, Båring, nedover Føns og via Gamborg tilbage til Middelfart. En god sikker rute, hvor der holdes til højre hele vejen rundt.

Der lægges vægt på, at følges i samlet flok fra broen mod Strib. Det giver en blød start og en let opvarmning. Herefter gives løbet frit ud af Nr. Allé, hvor der nu er alle chancer for at lade cyklen "strække ud". Der opstår en naturlig opdeling i mindre grupper - men heldigvis har vi, i al fald dette forår, været så mange, at alle har nogle at følges med hjem.

De forreste ryttere kører rigtigt stærkt - ikke mindst drengene fra Middelfart Cykelklub. De kan hurtigt få turen overstået og er hjemme igen inden kl. 20.00. Andre kører med gennemsnitshastigheder fra 25 - 27 km/t alt afhængig af vind og vejr, så der er plads til os alle sammen. Forleden dag var Henrik Andersen med på motorcykel. Han tog disse gode stemningsbilleder af torsdagscyklisterne.

Helle Stougård



Der køres samme rute hver torsdag



Start fra broen hver torsdag kl. 18.30. Der køres i samlet flok mod Strib, hvorefter løbet gives frit - et rigtigt godt træningspas.



Stemmingsbilleder fra en torsdagstur
Fotos Henrik Andersen





Familietur til Bjerringbro

Baghjulet inviterer medlemmerne på en weekendtur i det Jyske

Turen er (næsten) gratis - Baghjulet betaler overnatningen. Tag manden/konen/børnene/børnebørnene med på en uforglemmelig weekendtur i "Dalhytten", som ligger ved Dalsgård nord for Bjerringbro - se mere på www.fdf.dk/mammen/dalhytten.htm. Dato:

Lørdag den 2. - søndag den 3. september 2006

For dem der har lyst til at cykle derop, laver vi **en guidet cykeltur fra Lillebæltsbroen - 130 km i moderat tempo**. Et super tilbud for alle som elsker lange cykelture. Hvis du også har lyst til at cykle hjem om søndagen, kan dette aftales senere.

Medbring:

- Godt humør, mad og drikke fra lørdag kl. 14.00 til søndag kl. 12.00
- Udendørs spil (kroket, fodbold el.lign.) kun DIN fantasi sætter grænser.
- En grill - hvis du har én - for der er ingen grill i hytten.

For dem som skal køre derop i bil, mødes vi ved en seværdighed på vejen, hvor vi vil drikke en kop kaffe/te. Vi forventer at ankomme til hytten ca. kl. 13.00, hvor vi forbereder en velkomst for de seje gutter M/K som har cyklet hele vejen derop.

Tilmelding skal ske til Henrik Gram Schjoldager 64418829 / schjoldager@stofanet.dk **senest 1. august** - der er plads til 40 deltagere - først til mølle princippet gælder. Husk at opgive din mail adresse ved tilmelding.

Samkørsel og mad/drikke indkøb, skal I selv koordinere. Hvis du har en god ide til noget vi kan lave på turen, så bare klø på og før det ud i livet. Det kunne være et underholdende indslag for børn og voksne.

På Eventudvalgets vegne
Henrik





Nordkap – Lillebælt - noget for dig?

En ihærdig gruppe arbejder videre med planlægningen af denne spændende cykeltur, som finder sted i 2007 fra d. 26.juni-20.juli. Vi forventer at cykle ca. 150 km dagligt med en hastighed af 20-22km/t. Cykelturen går ned gennem Norge til Larvik. Videre til Frederikshavn, Fredericia og Middelfart. Ca. 2500 km.

”Det Rullende Hotel” kører os i løbet af fire dage igennem Sverige til Nordkap. Bussen følger os på hele turen. Den er udstyret med køkken, sæder og borde, toilet og bruserum, samt en trailer med sovepladser. Dette giver deltagerne mulighed for at vælge, hvor meget man vil/kan cykle de forskellige dage. Har man lyst til at opleve hele turen fra bussen er muligheden til stede.

Vi forventer, at det bliver en kæmpe udfordring, der giver uforglemmelige oplevelser, som er en cocktail af skønne samværstimer og uoverskuelige strabadser, vi kommer igennem ved hinandens hjælp.

I skrivende stund er vi 19 tilmeldte. Vi skal være mellem 25-30 personer for at kunne gennemføre turen. Prisen for turen er ca. 10.000kr for transport, overnatning og mad. Har du fået lyst til at være med på denne spændende tur, så ret hurtigst muligt henvendelse til:

Sven Erik Jensen
eller Preben Sandberg

tlf. 64402040 sej@stribnet.dk
tlf. 65323905 sandberg@stribnet.dk

Se mere på www.baghjulet.dk



En del af teamet. I baggrunden ses Det Rullende Hotel.



Hærvejen 2006

Det indlæg som et par af deltagerne havde lovet at skrive, er desværre ikke nået frem til deadline, derfor må vi nøjes med denne korte beskrivelse og billeder fra turen.

Vi valgte i år at starte lige syd for Vejen i Skibelund Krat, vejret viste sig ikke fra den bedste side om lørdagen, så det var en gruppe våde og kolde cyklister der nåede frem til Givskud Vandrehjem, hvor Preben havde aftalt overnatning. Her vandt "Kromutter" alles hjerter, da hun serverede varm suppe ved ankomsten. Et, i det hele taget, et meget fint vandrehjem med rigtig god forplejning – det største problem var at få tøjet tørt inden vi næste dag skulle have det på igen.

Vi var i år så heldige at Svend Erik transporterede vores bagage, og at han stod med varm kaffe og hjemmebagt "Grethekage" da vi kom til Vingsted.

Søndag holdt det tørvejr, men turen var tung på grund af den megen regn om lørdagen, så det endte med at vi kortede lidt af turen for ikke at blive alt for forkomne, Svend Erik havde købt rundstykker og fyldt kaffekanderne op på vandrehjemmet, det fik vi serveret i Vrads, hvor vi spiste det foran den lille købmand, medens hele byens befolkning var ved at gøre byen forårsklar til turisterne. Jeg tror at trods strabadserne syntes alle, at det havde været en meget fin tur – igen i år.

Per Allan



Udfordrende terræn, fantastisk natur, kammeratskab, hygge og glade cyklister. Hærvejsturen som vi kender den. Fotos Per Allan.





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



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



v/WINNIE OG KAI JENSEN
www.cykel-service.dk



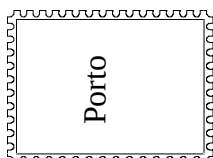
THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

www.therkildsens.dk · Algade 69 · 5500 Middelfart · Tlf. 6441 0050



BILLUNDS BOGHANDEL
Fredericia Papir og Boghandel

www.billunds.dk · Gothersgade 24 · 7000 Fredericia · Tlf. 7592 0162



Motionscykelklubben Baghjulet
v/ Søren Kjærås
H. C. Lumbyesvej 52
Strib
5500 Middelfart

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

- ☐ Have tilsendt materiale om klubben
- ☐ Kontaktes på telefon
- ☐ Være medlem af klubben

Navn:

Fødselsdag og -år

Adresse

Postnummer By

Telefon E-mail



(BAGSIDE)

