

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 15. årgang · Maj 2007

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansvarshavende: Helle Stougaard - 64418017 - hellest@baghjulet.dk

Redaktion: Leo Jensen - 64417336 - leo@baghjulet.dk

Annoncer: Peter Bull Mortensen - 75942725 - bull.mortensen@email.dk

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

Layout: Helle Stougaard

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsidebillede: Team Nordkap-Lillebælt. Foto: Gert Lykke.



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



Baghjulet 25 år

Kære medlemmer,

Det er en fornøjelse at være medlem af en forening, som netop er kendetegnet ved den 25 årings høje aktivitetsniveau. Baghjulet er fulgt med tiden – klubben udstråler moderne foreningsprincipper, og den udvikler sig ved, at mange gerne vil gøre en forskel.

Baghjulet bygger på et bredt og stort fundament, hvor vi er mange medlemmer, adskillige udvalg til at løse mange aktiviteter/opgaver og mange enkeltpersoners store og engagerede indsats.

Vi har udviklet os til en klub, som tilbyder aktiviteter i klubregi hele året rundt, dvs. der er alle muligheder for at kombinere sundheden ved motion med det sociale islæt i klubben.

Vi løser vores primære opgave med tilbud om træning tre gange om ugen qua mange medlemmers vilje til at få turlederfunktionen til at fungere. En proces, som vi dog formentlig aldrig bliver færdig med at udvikle på.

Den store opbakning blandt medlemmerne er i høj grad med til at sikre mangfoldigheden og bredden af aktiviteter i klubben, og dermed kan flest mulige medlemmer finde nicher i klubben, som de finder specielt interessant.

På grund af klubbens alder, størrelse og engagement er vi medlem af en klub, som også har taget vores del af ansvaret for cykelsportens udvikling i Danmark. Vi har stort set igennem alle 25 år været repræsenteret på ét eller flere områder i DCU regi. Så det er ikke helt tilfældigt, at DCU-Motion har 25 års jubilæum i juni mdr., mens vi har det 15. maj.

Heldigvis har klubben mange særdeles aktive medlemmer, som har et overskud til at ville noget mere. Derfor er vi også til sta-



dighed præget af spændende event, eks. p.t. kæmpearrangementer som Melfar 24 t. og Nordkap – Lillebælt.

Vi er en klub, som både benytter os af traditionelle og moderne informationsmedier. Et fantastisk flot klubblad, som mange medlemmer heldigvis støtter godt op omkring, samt en super flot hjemmeside, som er meget velegnet til den hurtig information og kommunikation blandt medlemmerne.

Det er dejligt at konstatere, at vi fortsat er en stor og mangfoldig klub, og det er med sindsro, at klubben tager hul på de næste 25 år. Forhåbentlig lige så spændende, som de første 25 år har været.

God sommer til Jer alle.

Jan



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen	6
Cykelglæder.....	7
Tempotræning i Føns	10
Vis hensyn i trafikken	11
Spot på et medlem.....	12
Rundt om Baghjulet i 25 år.....	15
Sådan slukker man for en ildsjæl	17
Nordkap-Lillebælt.....	18
Jubilæumsarrangement.....	20
Hjemmesidestatistik	22
En forårsdag i bakkerne.....	24
Mig og min rygsæk	28
Rapport fra en 24-Hour Challenge testkører.....	30
Turlederseminar	32

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Melfar 24 Hour Cycling Challenge	2. - 3. juni
Tøserunden	2. juni
Tempo træning 3. afdeling	13. juni
Fællestur til Lady Tour	16. juni
Århus Tour	23. - 24. juni
Tour de Vestfyn	18. august
Tempotræning 4. afdeling.....	22. august
Medhjælperarrangement	23. august
Claude Criquelion	1. september
Foredrag: Paris-Dakar by Bike v/Jørgen Nielsen	7. november

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



compass | vinduer

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



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

Jarle Eriksen
Anchersvej 95
7000 Fredericia
tlf. 75 91 21 51
jarle.eriksen@tdcads1.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
Omøvænget 24
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
hellest@baghjulet.dk



Suppleant

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



Bogholder

Jørgen S. Jensen
Vejrøvænget 40
5500 Middelfart
tlf. 64 41 62 80
ulsj@stofanet.dk

Cykelglæder - Stafetten af Kirsten Løndorf

Hej. Jeg tog imod stafetten og vil bruge den til at fortælle om glæderne og de oplevelser som "det at cykle" har givet mig igennem årene.

Jeg har cyklet nu i 12 år. Det var min svoger og nevøer, der vakte min interesse, og da jeg trængte til motion, købte jeg min første rigtige cykel hos Schmidt i Vojens. Den er senere skiftet ud et par gange, og nu cykler jeg mest på en Protech cykel med Shimano Dura-Ace udstyr.



Jeg startede på et hold, vi dannede i Vojens. Efter min arbejdsplads kaldte vi det Budstikken Team. Vi var 5 piger, som jeg stadig cykler med.

Der er ikke noget så godt, som at komme væk fra en travl hverdag (Lokalbladet Budstikken) og ud og få hjernen blæst ud af frisk luft og god social snak.

I mange år var det næsten kun sammen med pigerne fra Vojens, men fra 2001 startede min karriere i Baghjulet. Her cykler jeg på hold D og bestræber mig på at komme med ud og cykle både tirsdag og søndag, men det

er ikke altid det lykkes – navnlig i år har jeg været forhindret en del gange, noget der godt kan mærkes på, hvor let det er at følge med, når det begynder at gå hurtigt.

Derudover har jeg deltaget i diverse motionsløb (både dem kun for piger, men også i blandede løb.)

Jeg har flere gange været i Frankrig (Alsace-området – på arrangerede ferieture, men også privat.)

Det selskab jeg har rejst med var Region Rejser. Første gang i 2002 og igen i 2004. Begge gange med indkvartering ved en vinbonde i byen Hunawihr, der ligger centralt i Alsace.

Her er man tæt på vinruten (man er faktisk på selve vinruten), og der er fremragende cykelruter, som gør at man kan cykle næsten ugeneret af bilerne.

Billedet viser os på en af turene, der gik langs med Rhinen. Som det fremgår er ikke alle vejene lige dækvenlige så man skal være forberedt på at punktering kan forekomme.





Sidste år (2006) var jeg igen i Alsace. Denne gang sammen med familie. Med udgangspunkt i byen Selestat.

Et område jeg meget gerne vil anbefale andre at besøge, og som jeg genbesøger igen denne sommer.

Her er mange gode cykelruter – med mange gamle idylliske byer at gøre holdt i og nyde et enkelt glas (vin/øl eller kaffe – afhængig af hvor seriøs man er).

Der er flere gode campingpladser – er man til det enkle (og billige) kan bycamping i byen Selestat anbefales. Enkle forhold og venlig betjening.

Storken kommer hver aften for at få sin aftensmad. Jeg blev særlig gode venner med en, der var ringmærket Strassburg 186.

Sidste år var det så heldigt, at vores ferie faldt sammen med, at Tour de France havde start og første etape fra Strassburg. Det var et fantastisk show – hele optakten og starten

og så vupti så var det hele overstået.

Motionscykling giver meget. At cykle alene er udmærket, men jeg nyder det sammenhold og fællesskab, der opstår i en flok motionister, der cykler sammen – i al slags vejr. Så jeg ser frem til mange gode ture i årene, der kommer (der er jo ingen aldersbegrænsning, når man cykler.)



Herover: Kirsten og gruppe D på tur (foto Gert Lykke).

Kirsten giver stafetten videre til Henning Skaarup, som ses på billedet til venstre.

Han har takket ja og bringer sin beretning til august.

Nåede du ikke vores fællestilmelding til Lady Tour?

Du kan stadig komme med - gå ind på Lady Tours hjemmeside www.ladytour.dk og tilmeld dig. Vi er i skrivende stund en flok på 8 piger, der tager til Herning. Vi vil gerne være flere. Mere information om fælles kørsel mv. følger senere. Hold øje med hjemmesiden.

Dameudvalget



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**





Tempotræning i Føns

Ved første afdeling var der et flot fremmøde på 31 startende ryttere. De kom fra både Kolding, Fredericia og Middelfart.

Vejret var perfekt til en enkeltstart og de 14,7 km blev kørt på meget flotte tider. Værd at bemærke er: Triatlon folkene, de kan altså det mod uret! Lidt synd at de bedste Baghjule ikke kom, for at tage kampen op mod dem. Vi håber vi ser dem næste gang.

Helle Asmussen kørte en flot tid med sin husbond, som startede efter hende og først nåede at hente hende ved 7,5 km. Vi håber

at se flere stærke piger næste gang, så Helle kan få noget modstand.

Som leder er det selvfølgelig rart at se Middelfart Cykel Clubs unge tage enkeltstart seriøst. De har forstået, at vil man blive en god, komplet cykelrytter, så må man presse sig mod uret. Vi skulle jo helst have en juniorverdensmester i København - måske Søren eller Niels Munch?

Med Cykel Hilsen
Middelfart CC





Vis hensyn i trafikken

Af Johannes Gregersen

På baggrund af tragiske hændelser i trafikken med dødsfald og tilskadekomst til følge er der sat fokus på os motionscyklister. Opfører vi os hensynsfuldt, når vi cykler der ud af - i grupper, eller alene?

Uanset om man kører alene eller i grupper, så er det den enkeltes ansvar at efterleve færdselslovens regler.

I færdselslovens grundregler står i § 3:

Trafikanter skal optræde hensynsfuldt og udvise agtpågivenhed, så der ikke opstår fare eller forvoldes skade eller ulempe for andre, og således at færdselen ikke unødigt hindres eller forstyrres. Der skal også vises hensyn over for dem, der bor eller opholder sig ved vejen.

Der ville ikke ske uheld, hvis alle trafikanter i praksis efterlever denne grundregel i færdselsloven. Desværre er virkeligheden ikke sådan.

Ud over anførte grundregler findes særregler om, hvordan man skal opføre sig i trafik-

ken, så som placering på vejen, holde afstand, give tegn, køre i den rigtige side af vejen, følge anvisninger som gives med færdselstavler og lysregulering og meget mere.

Jeg har i mit job som politimand set, hvor alvorligt man kan komme til skade på grund af manglende hensyn og begåede fejl. I trafikken kan manglende hensyn og fejl begået af en selv eller andre medføre lemlæstelse og død. I trafikken er der kontant afregning, som gør ondt, koster mange penge og kan medføre tab af velfærd.

I trafikken skal man ikke køre på sin ret, men være agtpågivende og vise hensyn til sig selv og andre. Det er mit håb, at alle der dyrker cykelmotion i Baghjulet ved eksemplets magt passer godt på sig selv og andre trafikanter.

Vis hensyn - det smitter - lad os starte en epidemi i Baghjulet.





Spot på et medlem



Jarle Eriksen - cykler i gr. A

4 steder jeg har cyklet

Jeg er jo ret ny, i cykelsammenhæng altså, og kører nu min 4. sæson. Så ud over mange gode ture i trekantområdet, Fyn og Midtjylland, har jeg faktisk kun 2 udenlandske ture at "prale med".

I Vogeser bjergene i Alsace - fantastisk område, hvor man lige får en snert af hvad det vil sige at køre i bjerge.



Vattenfall Cyclassics - en rigtig god klubtur med godt vejr, og meget trætte ben efterfølgende.

Cykler jeg har haft:

Principia - min første "ræser", som nu er forfremmet til vintercykel.

Trek 5.2 Madone - en "carbonsag" der er utrolig dejlig at køre på. Dejlig stiv og alligevel komfortabel.

Min første cykel var en fin rød cykel med ballondæk. Den havde jeg i 1 dag, så blev den stjålet, og jeg var tilbage på min 3-hjuler (dyb traumatisk oplevelse).

Træningskammerater som jeg sætter pris på:

Alle dem jeg kører med i A-gruppen, uden undtagelse.

4 gode råd til klubkammeraterne:

Jeg synes vi har en helt unik klub, hvor der er plads til alle. Lad os blive ved med det.

Det er rigtig dejligt med alle de aktiviteter, de forskellige udvalg arrangerer. Dem må vi endelig bakke op, så det fortsætter.

Kom og kør torsdagstræningen. Det giver mulighed for at snuse til "det at køre cykelløb" under kontrollerede former.

Det sidste "råd" er til mine klubkammerater i gruppe A. Det kører jo ikke af sig selv drenge, så hold lige kæden stram - men det er de nu også ret gode til :-).



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



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



v/WINNIE OG KAI JENSEN
www.cykelservice.dk

T
B

THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

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

B
B

BILLUNDS BOGHANDEL
Fredericia Papir og Boghandel

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



Rundt om Baghjulet i 25 år

Af Carl Ove Knudsen

Det var netop i disse dage for 25 år siden, at jeg fik ideen til at starte en motionscykelklub, og når jeg ser tilbage, kan det kun glæde en inkarneret cykelmotionist, at klubben har det format, som den har i dag. Jeg tilhører jo første generation af klubbens medlemmer, som har haft mulighed for at følge udviklingen gennem de mange år.

Som jeg tidligere har udtalt, opstod ideen til klubben under en løbetur i Hindsgavlsskoven en søndag formiddag. Det var på et tidspunkt hvor motionsklubber ikke var særlig udbredt, jeg tror kun der var 2 på hele Fyn. Det afskrækkede mig dog ikke, så jeg satte

en annonce i den lokale Ugeavis- som også i dag er min arbejdsplads. Der var 10 der meldte sig, bl. a. klubbens tidligere formand Jan Lind, hermed var kimen lagt til MCK Baghjulet.

De første mange år var medlemsskaren meget lille, mellem 10 og 20, det var til gengæld ildsjæle, som insisterede på klubbens fortsatte eksistens.

Klubbens første træningsture udgik fra Byggecentrum med en halv snes motionister.

På det tidspunkt var der ingen gruppeopdeling, man tonsede bare derudad, uden at tænke på, at alle skulle hjem i samlet flok.





Takket være det lokale pengeinstitut Mid-delfart Sparekasse og ikke mindst Hans Erik Brønseruds velvilje fik klubben god spon-sorstøtte, så aktiviteterne kunne øges.

Jeg husker specielt de første generalforsam-linger med 8 - 10 fremmødte. For at udfylde aftenen blev Jørgen Leths film ” En forårs-dag i Helvede ” vist for medlemmerne.

Men først i 90erne kom der mere interesse for motionscyklingen med fokus på de tradi-tionelle motionscykelløb Fyn Rundt og Sjælland Rundt, det var næsten et must, at man skulle deltage i disse løb, men udbud-det af løb var heller ikke så stort.

Efterfølgende gik klubben ind i nogle store løb med Jan Rasmussen, som koordinator og igangsætter, man kan næsten kalde det klubbens guldaldertid, med kæmpe arrange-menter som, f. eks Folkecykling over de 2 Lillebæltsbroer, DM i Cyklecross ,VM i Cyklecross, og Brøløb over Øresund med ca. 40.000 deltagere, disse løb skabte et fantastisk engagement blandt klubbens medlemmer, som ikke nogen anden sports-klub i Danmark har set magen til.

På det tidspunkt var der måske ikke tænkt så

meget på klubbens egne arrangementer, det var der simpelt hen ikke tid til. Det har dog taget en positiv drejning med oprettelse af diverse udvalg, med klubbens daværende formand Martin Kristoffersen som vigtig medspiller.

Også på kvindesiden har klubben fået et stærkt team med et stort aktivitetsniveau.

Det er et godt islæt i en ellers mandsdomi-neret sportsgren

Klubben har gennem de seneste år haft stor succes med deres egne lokale løb, som 24 timers løbet, Melfar MTB- løbet og Tour de Vestfyn, som alle har fået fast plads i ka-lenderen blandt mange motionister.

Her til slut har jeg et lille jublønske, og vil håbe klubben kan bevare og fastholde den bredde den har i dag, det var en af de inten-tioner jeg havde en maj dag i 1982.

Et stort til lykke til klubbens bestyrelse og alle medlemmerne.

God vind i de næste 25 år.



En del af Baghjulets medlemmer, fotograferet ved jubilæumsarrangementet den 6. maj.

Foto: Gert Lykke.



Sådan slukker man for en ildsjæl....

Her er 10 gode råd om hvordan man slukker for en ildsjæl:

- lad være** med at rose ildsjælen alt for meget – ildsjælen gør det jo frivilligt.
- lad være** med konsekvent at respektere ildsjælen – ildsjælen gør det jo frivilligt.
- lad være** med se på omfanget af ildsjælens arbejde i klubben – ildsjælen gør det jo frivilligt.
- lad være** med at inddrage ildsjælen i beslutninger, der har indflydelse på ildsjælens arbejde for klubben
- lad være** med informere ildsjælen om ændringer, der er på vej og da slet ikke før beslutningerne er truffet
- lad være** med at tilgive ildsjælen, hvis ildsjælen har kvajet sig.
- lad være** med at have tillid til ildsjælen, hvis ildsjælen har kvajet sig.
- lad være** med at arbejde sammen med ildsjælen, hvis ildsjælen har kvajet sig.
- lad være** med som bestyrelse at bakke ildsjælen op og vise forståelse, hvis ildsjælen har kvajet sig.
- lad være** med at anerkende, at det er lysten der driver værket og at netop den lyst er en skrøbelig ting.

Sådan gør man det –
øjensynligt også i Baghjulet

Bitter? – næh, forbavset og dybt skuffet!
Men tak for 10 gode år som hjælper i klubben.

Palle Christensen
Fhv. Ildsjæl



Palle Christensen. Fhv. ildsjæl.



Redoffice I.K.

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



Nordkap - Lillebælt

Tiden nærmer sig. Der er nu knap 2 måneder til starten går fra Middelfart.

Det er den 26. juni, hvor vi starter kl. 09.00 fra Sparekassens parkeringsplads med udsigt til at tilbringe de næste fire dage i Det Rullende Hotel på vej nordpå gennem Sverige mod Nordkap.

Den 29. juni ankommer vi sidst på dagen til Magerøya, øen hvor Nordkap ligger. Dagen efter cykler vi en lille tur det sidste stykke op til Nordkapcentret, hvor vi forhåbentlig vil have godt og klart vejr.

Den 1. juli begynder alvoren. Vi starter ud med en etape på ca. 150 km, gennem fire tunneller, hvor den længste er fra Magerøya til fastlandet på 7,5 km.

Den 2. juli kører vi gennem Alta by, desværre kommer vi ikke i nærheden af dæmningen over Altaelva, som der var meget modstand imod da den skulle bygges. Dagen byder på ca. 170 km

Dagen efter er kun på ca. 97 km, men har til gengæld en stejl opstigning op over Kvævangstindan.

Og sådan går dag efter dag med varierende længder på etaperne. Kun afbrudt af en færgeoverfart over Tysfjorden den 6. juli - den 8. juli passerer vi 16 tunneller af varierende længde. Dagen vil være en oplagt hviledag hvis man vil med bussen på en udflugt til Saltstrømmen.

Dagen efter, den 9. passerer vi Saltfjeldet og Polarcirklen, og den 11. kommer vi gennem Nordlandsportalen og forbi en seværdig fisketrappe ved Fiskumfoss.

Den 13. kommer vi, efter en tur på ca. 60 km til Trondheim, hvor vi håber at få tid til at komme ind at se Domkirken.

Dagen efter vil vi køre den længste etape





som er på ca. 187 km til Dovrefjell. Derefter drejer vi fra E6 ved Otta, ind over fjeldet Valdresflya og gennem det af mange danske kendte vintersportssted Beitostølen. Videre over Fagernes og Gol til vi ankommer til Kongsberg den 17. juli, hvor der vil være mulighed for at besøge Sølvgruvene. Den sidste dag i Norge kører vi de sidste 87 km til Larvik, hvor vi skal med færgen ca. kl. 22.00

Torsdag den 19. juli har vi så, efter en god nat i køjerne på færgen, igen dansk grund under dækkene, dagen byder på 166 km til Viborg, som bliver vores sidste overnatning med bussen før vi fredag den 20. juli ankommer til Middelfart sidst på eftermiddagen.

En tur på ca. 2700 km, gennem et utal af tunneller, efter et ukendt antal opstigninger, med mange gode minder og ikke mindst med en oplevelse for livet.



*Træning skal der til. Herover, skribenten
Per Allan på vej op ad Munkebjerg.*

Fotos: Gert Lykke





Jubilæumsarrangement

Baghjulet markerede 25 års jubilæet den 6. maj før træningsstart, hvor der blev serveret fødselsdagskringle og kakao. Vi bringer lidt billeder fra den solrige morgen på pladsen ved broen. Herunder: Klubbens stifter Carl Ove Knudsen er gået på talerstolen og viser klubbens første klubtrøje frem. Den var gjort af "kradsuld", forlød det.



Anne-Marie bød på kaffe, kage, Gl. Dansk og kakaomælk. Enkelte fyldte også lommerne.





Så er formanden gået på talerstolen.



Lyttende tilhørere. Pia har fået tatoveret armene i dagens anledning.



Opstilling til fotografering. Et større logistikarbejde. Og så endelig af sted på søndagstur.





Melfar 24 Hour Cycling Challenge 2007

Hvornår: 2. juni kl. 10 -3. juni kl 10

Hvor: Lillebæltshallerne, Middelfart

Et af klubbens store arrangementer løber af stablen om kort tid. Deltagertallet nærmer sig her 4 uger før start 200, så der er endnu en gang fremgang.

Vi har i år besluttet at bruge Events4U til at registrere deltagerne ved hoveddepotet i Middelfart. Cyklerne monteres med en chip, og systemet registrerer automatisk, hvornår deltagerne kører ind i depotet. Når depotet forlades igen, registreres tidspunktet samt hvilken rute rytteren vælger at køre ud på.

På et centralt placeret 'hot spot' vil der være adgang til resultaterne, ligesom de løbende vil blive opdateret på Internettet.

Dette betyder dog ikke at vi ikke stadig leder efter hjælpere.

Vi har igen Bodil og Svend som ankermand i køkkenet i Middelfart, men skal bruge depotfolk både til Odense-depotet lørdag eftermiddag og Middelfart i næsten hele døgnet.

Der skal klippes kontrolkort på kontrolposterne i Nr. Åby og Strib. Depoter og kontrolposter har normalt 4-timers vagter

Ruterne skal opmærkes i ugen op til løbet. Meld dig, hvis du har tid og lyst til at komme ud at kridte op. Det er ikke slemt, hvis bare vi er mange nok til at dele opgaven.

Gert tager som sædvanlig billeder, men hvis nogen vil være med til at få billeder op på hjemmesiden under løbet ligger der også en spændende opgave der.

Der skal tages imod deltagere og udleveres startnumre lørdag morgen. Efter løbet skal der trykkes T-shirts og diplomer.

Endelig skal hele pladsen rigges op fredag og ned igen søndag, men der har Steen Pedersen vist allerede mandskabet klar.

Du kan melde dig som hjælper hos

**Kaj Stougård på kaj@baghjulet.dk
eller 2044 8434**

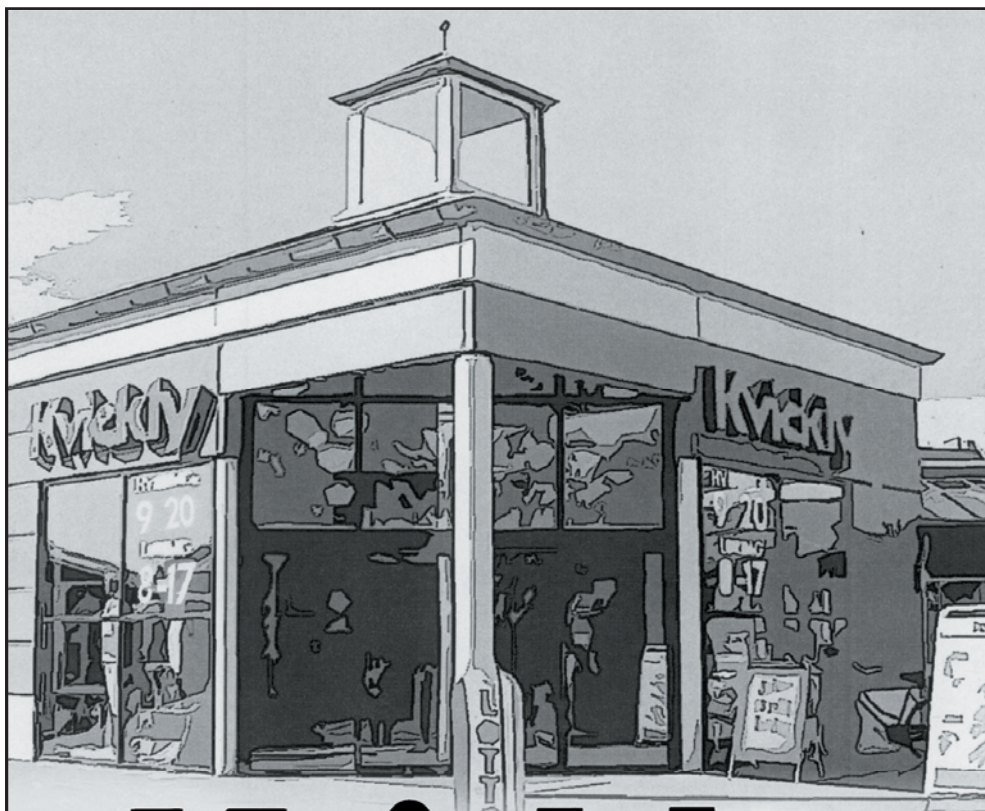
**Leo Jensen på leo@baghjulet.dk
eller 6070 5500**

Den ordinære tilmelding er lukket for denne gang, men man kan selvfølgelig eftertilmelde sig i løbssekretariatet ved Lillebæltshallen fredag aften eller lørdag morgen før løbet.

Endelig kan vi kun opfordre alle medlemmer at møde op til start og afslutning samt naturligvis når som helst i løbet af døgnet og nyde stemningen. Der er som noget nyt i år indført et tilskuerarmbånd til 125 kr, som giver fri adgang til forplejning under hele løbet. Det købes i sekretariatet.



Bodil i køkkenet



Kvickly

MIDDELFART

- din egen butik



En forårsdag i bakkerne

Af Thomas Alexandersen

Søndag d. 29.04.07 bød på en helt særlig cykeltur for 14 Baghjule. Det var den dag, **BAKKELOBET** genopstod i form af en træningstur sammen med Skanderborg Cykelklub.

Vi var 13 mand der drog af sted, i samlet flok, fra broen kl. 07.30 søndag morgen. En enkelt stødte til i Skanderborg. Vel ankommet var der velkomst og praktiske oplysninger fra værterne fra SKBC. Der blev dannet tre grupper: en der kørte 75 km og to der skulle hele ruten igennem. Vi var alle enige om, at vi da sagtens kunne følge med den hurtigste gruppe!!!!.

Da turen skulle i gang var det med SKBC's formand i masterbil igennem byen, det var vel et ordentligt motionsløb der skulle køres..... Godt igennem byen blev turen givet fri, og så gik det ellers derudaf. Det er ikke uden grund at det hedder Bakkeløbet, for bakker manglede i hvert fald ikke. Ud over

bakker bød turen også på flot forårssol, skøn natur, små snørklede veje og så – ja bakker, bakker og så lige en bakke.

Da det var en træningstur, var der selvfølgelig ikke nogen depoter, men vi gjorde stop ved Tåning Kirke for at få fyldt flaskerne. Det var noget af et syn da 20- 25 cyklister indtog pladsen foran kirken. Efter stoppet blev hastigheden yderligere sat op, dette gjorde at feltet spredtes og nogle kom på nye og ukendte veje. Alle fandt dog hjem til Mindet i Skanderborg, hvorfra der var start og mål.

Det var en flok brugte cyklister, der kunne gøre status over en fantastisk flot cykeltur; 119 km med over 1250 højdemeter, og en gennemsnitsfart på den anden side af 30 km/t. En stor tak til SKBC for en fin tur, og til Leo for initiativet, jeg kan kun opfordre til, at turen gentages til næste år.



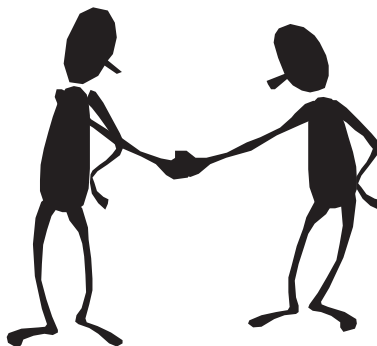
Thomas Alexandersen i front. Fotos: Leo Jensen.





Vi byder velkommen til:

Anne-Marie Maigaard
Kasper Maigaard
Jonas Maigaard
Allan Axelsen
Jørgen S Jensen
Ragnhild Hansen
Niels Ove Jacobsen
Jørgen Rostgaard
Michael Stahl



Lån af trailer og klublokaler

Hvis du skal låne trailer eller nøgle til klublokalerne, kontakt materialeudvalget:

Arne Wind Hansen tlf. 64412531
Egon Breed tlf. 64414676

Alternativt:
Jan Rasmussen tlf 64411175

HUSK at trailer skal bestilles i god tid!





Velklædt i klubbens Team-tøj

Åbningstider i sommeren 2007:

Mandag den 4. juni fra kl. 17.00- 17.30

Bemærk hele juli har vi ferielukket.

På grund af et stort salg er mange størrelser udsolgt. Derfor skal du maile dit ønske på: lico@stofanet.dk, så vil du få svar tilbage, om størrelsen er på lager.

NB! Nye forsyninger følger sidst i juli!

Hold øje med hjemmesiden hvor de sidste nyheder er opdateret

Jubilæumstilbud.

**Cykeltricot
med korte ærmer**

Kr. 275.-

**Korte Cykelbukser
med hvid netoverdel**

Kr. 325.-

SÆTPRIS

KUN KR: 495.-

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen,

Bogøvnaget 76.

Middelfart. Tlf. 6441 2994

efter kl. 18.00 eller mobil

2428 3773





Mig og min rygsæk

Beretning fra Hærvejsturen 2007

af Gert Lykke Jensen

Ja - jeg er nok den der har haft den længste "Hærvejs tur" i klubben !

En "drikkerygsæk"

Den startede for fire år siden på Fredericia vold. Jeg havde gået med tanken om at, jeg gerne ville deltage i næste års Hærvejstur. Denne dag var jeg tilskuers til en af de mange TRI stævner i Fredericia og volden var fyldt med boder med alverdens cykel udstyr. Jeg faldt for en dejlig stor

"drikkerygsæk" og tænkte at den måtte jeg eje til Hærvejsturen og købt blev den. Den kom til at ligge i bunden af skabet de næste år og der lå den jo godt!

"Nu eller aldrig"

Så skete det!!! Til klubbens MTB løb i år mødte jeg Per Allan i skoven som spurgte om ikke det var noget for mig at komme med til Hærvejen i år? Jeg kunne nå det det endnu, skulle bare ringe samme eftermiddag og melde sig til. Jeg fik dog ikke ringet, men så ringede min telefon og hvem var i røret? Per Allan! "Så er det nu eller aldrig", blev der sagt og det blev nu.

Mig og min rygsæk mødte op ved Broen 31. marts kl. 9:30 – Bilerne blev pakket og afsted gik det mod grænsen. Vores mål og mødested var en parkeringsplads ved grænsen. Her skulle vi mødes med tre gutter fra Chri-



Fotografen er (selvfølgelig, fristes man til at sige) Gert Lykke selv. Derfor som sædvanlig ingen billeder med "ham-selv" på.



stiansfeld som også skulle med på turen.

Zig og Zak over grænsen

Vel ankommet til grænsen blev alle cykler samlet og tjekket - alt OK og vest på gik det.

Godt at vi ikke skulle vise pas hver gang vi krydsede grænsen for det ene øje blik var skriften på vejskiltene dansk og næste gang man kikkede op stod de på tysk. Det var zigzag over grænsen hele vejen.

Lagkage og fadbamser og underholdning

Midt på eftermiddagen var vi næsten ved vores mål, men vi skulle lige en tur forbi Møgeltønder –

Det blev til en hyggelig pause – både tid til gruppefoto og et besøg på det lokale konditori/ølstue

Hvor der blev indtaget adskillige store stykker lagkage og ”fadbamser”

Ved 17. tiden var vi nået vores mål og vel ankommet til vandrehjemmet i Rudbøl, et hurtigt og velfortjent bad og ind til aftenmaden. Og hvor den smagte godt efter 75 km

på MTB!

Gutterne fra Christiansfeld stod for underholdningen ved bordet for pludselig blev der dømt FØDSELSDAG og det var Ib som det gik ud over, der blev skålet – råbt tillykke og sunget flere Fødselsdagssange for Ib. (Han havde bare ikke fødselsdag).

Og så til køjs

For mig og min rygsæk blev aftenen nu ikke så lang, jeg kunne høre den øverste køje i værelset kalde på mig og sækken - sov som en sten kl. 21.

Dag 2

Udhvilet efter en god nat søvn – op til morgenmad og øst på gik det. Et stop ved Frøsløvslejren – tid til at spise og at strække benene.

Kl. ca. 14.30 ankomst til Kruså blev bilerne pakket og hilst tak for turen til dem fra Christiansfeld.

Hjemad gik det.

MIG og min rygsæk siger hermed tak for en god tur.





Rapport fra en 24-Hour Challenge TestkørerHold 30+

Af Jan Krarup, Brabrand

Endelig blev det den 6. maj - næsten 1 år er gået – og nu skal vi så til det igen: 24 timers rædsler, pinsler, op- og nedture og eufori! Trænings- og testturens gennemkørsel af de 4 ruter er første stikprøvekontrol på, om formen er ved at indfinde sig.

Ca. 50 toptrimmede pedalatleter

stod og skrabede i asfalten som utålmodige heste på galopbanen, for at få fremskyndet Baghjulets fotosession i forbindelse med et – i øvrigt – flot og velfortjent jubilæum!

Vi på ”hold 30” gik i gang, efter Leo’s introduktion til dagen, da vi kom frem til startlinien ved Lillebæltshallen.

Og nu gik det stærkt!

Så stærkt, at tourchefen efter 25 km smed håndklædet i ringen og beordrede STOP!



Og så var det han sagde: ”det var altså 30 – og ikke 35 km/t vi aftalte – JEG kan godt holde det her tempo, men det er jo ikke sikkert at alle kan”!

Den lader vi lige stå et øjeblik!

.....

Der var selvfølgelig deltagere der til slut på ruten lilliige skulle vise hvor ”skabet skulle stå”.

Så nu ved vi ”hvor skabet skulle stå”!

Hjemme igen efter 127 km (og kun én punktering) var Leo’s bagagerumsbuffet rammen om et, efter omstændighederne, omsiggribende mad-og drikkeorgie! De der ikke havde kørt 24 timer før, fik også lige her en kommentar til eftertanke: ”Ja – det var så et skoleeksempel på hvordan man IKKE skal køre 24 timer”!

Vi sluttede af med at gennemkøre de sidste tre ruter – og det var da helt rart at konstatere, at det ikke var voldsom megen snaksalighed der prægede de sidste 50 km!

Så -- farvel og på gensyn til Midtbank, TDC, Sydbank, Vognmandfirmaer, Tømrerfirmaer, Gedved cyklisterne, Drengene fra Skanderborg, De Blå og alle vi andre.

Når vi mødes igen

skal vi blot holde samme snithastighed i de 24 timer – så bryder tælleapparatet sammen ved 761 km :o))

Som tilbagevendende gæst ved endnu et Baghjulsarrangement, blev jeg igen mindet om hvilket kæmpehul Danmarks næststørste by har indenfor seriøs og glad motionscyk-



ling. I har fortjent den kæmpesucces I har fået med at tage et så stort arrangement til landet – og nu sidder I på det!

Thumbs up!

Og hvordan står jeg så selv formmæssigt lige nu (uge 19)? Og er der nogle nye mål? Basis- og grundformen er foregået gennem vintertræning på spinningcyklen i FitnessDK. Motivationsfaktor 1000 pga. tilmelding til deltagelse i 24-timers spinning-marathon i Slangeruphallen i begyndelsen af februar. Min kone Nanna (også cykelmyg) og jeg, delte en cykel og kørte 12 timer hver. I foråret blev træningen sat i gang på Mallorca, og efterfølgende herhjemme på nyhvervelsen: en "JENSEN CC2". Hjerterbarnet – min BATTAGLIN-racer er (faktisk helt urimeligt) nedgraderet til vintercykel! Mit forventede antal km op til løbet er ca. 2500. Men – det er efter min mening og erfaring IKKE altafgørende *hvad der er sket i benene* – men mere *hvad der sker mellem ørerne!*

Målsætning for 2007-løbet er at:

- Køre bare én kilometer mere end sidste år (563)
- Vinde min aldersgruppe (man kan heldigvis blive så gammel at chancen er rimelig)
- nå over magiske 600 km., som vil se rigtigt godt ud på mit cykel CV

Problemet med de 600 km er imidlertid, at jeg skal køre over evne en meget stor del af tiden – samtidig med, at jeg stort set ikke har tid til pauser! Så – hvis I får øje på en lonely rider, der med lommer så store som affaldssække, fyldt med bananer, Red Bull's, barer, geler, dæk og slanger.... så er det.....



Jan Krarup på hjul.

Jan Krarup
(startnummer 145)



Turlederseminar i Lillebæltshallen

Af Ellen Pedersen

Traditionen tro blev der afholdt et møde for turledere inden sæsonstart, for at genopfriske reglerne omkring turlederens funktion under træningsture i Baghjulet.

Som noget nyt havde vi i år inviteret breddekonulent Bent Nielsen fra Rødekro til at deltage i mødet.

Vi startede kl. 09.30 med morgenkaffe og rundstykker, kl. 10.00 startede vi fælles træningstur på forskellige niveauer med forskellige køreformer f.eks. paradekørsel, rulleskift, bakkekørsel, vifte-kørsel, spurter og intervaltræning. Turen blev ledet af Bent Nielsen som instruktør og Hans Guldbæk som vejviser. Under kørslen iagttog Bent os, og efter hver "øvelse" stoppede vi op, og Bent kommenterede vores kørsel, der var både ros og ris, så det var meget lærerigt. Ca. kl. 12.00 var vi tilbage ved Lillebæltshallen og efter et hurtigt bad, var der – også traditionen tro – bikse-mad med spejlæg, lige hvad vi trængte til.

Efter maden præsenterede Bent Nielsen sig selv nærmere og gav et historisk tilbageblik over motions-cykelsporten fra midt i 60'erne og op til i dag. Derefter gik han over til en gennemgang af vores træningstur. Han

kommenterede vores måde at køre i gruppe på, roste os for disciplin i rækkerne, og gjorde meget ud af at præcisere vigtigheden af, at sikkerheden under træningen har en høj prioritet. Dernæst gennemgik Bent lidt omkring intervaltræning og anvendelse af puls-ur under træning.

Alt i alt et rigtig interessant indlæg, som vi alle kan lære meget af, når vi kommer ud på landevejen på vores træningsture.

Det er utrolig vigtigt, at turlederne er "synlige" på træningsturene, at vi holder fast i de regler Baghjulet har opsat for de forskellige grupper. At hastigheden for gruppen overholdes, at der bliver kørt disciplineret, at færdselsreglerne bliver overholdt, og ikke mindst at der ikke køres i for store grupper, det kan være nødvendigt at dele gruppen i to og finde en med-turleder.

Kl. 14.00 sluttede vi turlederseminaret, det var en hyggelig og lærerig dag, hvor vi fik vendt mange ting omkring træning, og blev enige om, at uanset hvor og hvornår vi cykler, er det vigtigt at vi tænker på sikkerheden frem for alt.

På turlederudvalgets vegne
Ellen Pedersen

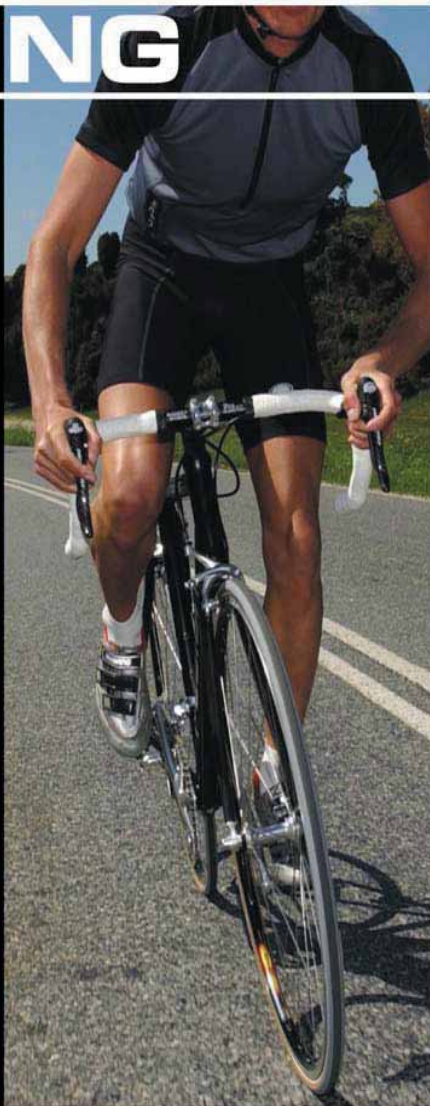


CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





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

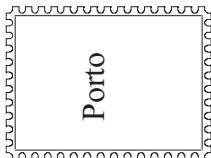
Fredericia

Melfar Posten
Cykelgården

Middelfart


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

Middelfart



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





- vi har overskud til dig

Gi' din motion Baghjul!