

Baghjulsnytt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 1 · 13. årgang · Marts 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: Leo Jensen

Tryk: Myrens Grafiske Hus, Stensgårdvej 2, 5500 Middelfart

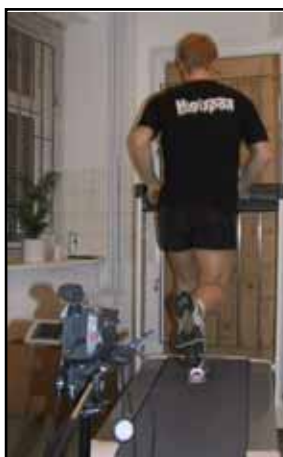
Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

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 Baghjulets nye og gamle formand passere målstregen i HEW Cyclas-sics 2005.



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



Forår

Endnu engang afholdt Baghjulet en generalforsamling i november, hvor glædeligvis mange medlemmer – sædvanen tro, mødte talstærkt op. Det er særdeles positivt for en klub / bestyrelse at opleve det engagement, som den opbakning giver. Selvfølgelig er rammen denne aften en ”generalforsamling” med de formalia, som dette inkluderer, men alligevel kan alle tilstedeværende forhåbentlig nikke genkende til, at rigtig mange medlemmer i løbet af aftenen var på banen med alt fra beretninger, nyheder og holdninger.

Af hensyn til klubbens fremtid og fortsatte udvikling er det særdeles vigtigt, at vi alle er med til at holde fast og værne om den gode og konstruktive debat, som er så givende for klubben.

Dette fortsatte engagement fra mange sider er lige netop det, som skal gøre en forskel. Så tak til de mange, som kom til mødet i november, og vær vis på, at netop din tilstedeværelse er ”guld” værd for vores klub.

I løbet af det seneste år er hele bestyrelsen blevet udskiftet. Det ville have været drastisk for så mange andre foreninger, men med Baghjulets gode struktur med mange aktive i de forskellige udvalg samt andre enkeltpersoners store indsats holdes hele ”skibet” heldigvis på ret køl. Fra den nye bestyrelse skal der rettes en stor tak til Grethe, Hans, John og Martin



for Jeres kæmpe indsats igennem mange år.

I den nye bestyrelse har vi brugt nogle møder til at sondere ”terrænet”, vidensindsamling, lære hinanden at kende, snakke spilleregler for vores arbejde, klubbens værdigrundlag, status, fremtiden, arbejdsopgaver og mange flere ting.

Som mange udvalgsmedlemmer nok allerede har bemærket, har vi startet med at etablere en hurtigere og mere direkte tilknytning mellem udvalgene og bestyrelsen, og herfra skal der kun lyde en venlig opfordring til udvalgene om at benytte sig af muligheden for at kontakte de bestyrelsesmedlemmer, som er blevet de nye kontaktpersoner.

God sæson til alle.

Jan



INDHOLD

Formandens side.....	3
Aktivitetsskalendareren.....	5
Bestyrelsen.....	6
Melfar MTB.....	7
Årets pedaltramp er 2005.....	8
Spinningsæsonen 2005-2006.....	9
Baghjulets Aktivitetspris 2005.....	10
Tour de Hannerup.....	12
Hærvejsturen.....	14
Jule MTB tur.....	16
Æg & cykler.....	18
Nye medlemmer.....	21
Vinterymnastik.....	24
Månedens profil.....	27
En 'forårsdag' i Kongebrokskoven.....	28
Vintercup 2005-2006.....	30
Melfar 24-Hour Cycling Challenge.....	32
Pigernes sider.....	34-37

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

Infomøde M24HCC.....	22. marts
Træningstur M24HCC Rute 1 (125 km).....	26. marts
Turlederseminar.....	8. april
Sæsonåbning landevej, suppetur.....	9. april
Melfar MTB.....	17. april
M24HCC Nattur kl. 22-24.....	28. april
Træningstur M24HCC alle ruter (177 km).....	7. maj
Lady Tour.....	27. maj
Melfar 24 Hour Cycling Challenge.....	3-4. juni
Tøserunden	3. juni

Myrens Annonce

**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
Omøvænget 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
kildevæld@stofanet.dk



Nu sker der igen
noget i påsken

MELFAR MTB-LØB

Mandag den 17. april
2006 (2. påskedag)
kl. 12.00



Start og mål ved Vestre Skole, Søndergade, Middelfart

2 naturskønne ruter på 30 og 45 km

Tilmelding på
www.baghjulet.dk eller på dagen.

Yderligere information på www.baghjulet.dk

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Årets Pedaltramper 2005

Valget af årets pedaltramper faldt i 2005 på en Motionist, med stort M. En person, som udviser spontan glæde ved udfoldelsen af sin cykelsport. En freak fuld af power, pondus og potentialer, som repræsenterer de værdier, som Baghjulet står for, nemlig: Sammenhold, kammeratskab, hygge, en vis portion kampgejst, engagement, smittende begejstring, hensyntagen og hjælpsomhed. Årets pedaltramper øser gavmildt og med glæde ud af sine egne cykelrelaterede tips og træningstekniske finurligheder. Vi har med andre ord fat i en ressource, en inspirator, som er fuld af overskud, initiativ og gode idéer.

Årets pedaltramper har selvfølgelig meldt sig som turleder, for som han siger: "når de andre

kan - så kan jeg også". På den måde har vores Pedaltramper formået at bringe os andre ud på de vildeste vover, i de fjerneste afkroge af naturen, hvor vi indtil da aldrig havde været før. Men uanset hvor hårde bakkeme er, så udviser Årets Pedaltramper altid ægte Baghjulsånd og sørger for, at de svageste kommer med op.

Årets Pedaltramper yder med andre ord et stort og uegennyttigt "BENarbejde" for at profilere sin sport og vores klub. Som tovholder på flere af klubbens aktiviteter og som aktør. Og så er det en person som forstår at blande sig i den verbale og den skrevne debat, på en sympatisk, lun og gemytlig måde.

Årets Pedaltramper cykler både sommer og vinter, racer og MTB og gerne 24 timer i træk. Bestyrelsen var enige om, at Årets Pedaltramper 2005 var: Bruno Hausgaard!





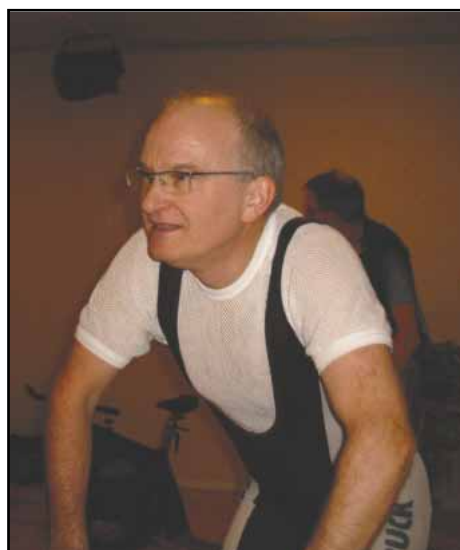
Spinningsæsonen 2005-2006

Der har været stor tilslutning til spinning i denne sæson. Vi har haft 2 hold med plads til 23 mand på hver, og de har været meget tæt på at være fuldt booket.

Træningsudvalget - Leo Jensen



Spinning er sjovt ! Fotos: Leo Jensen



Månedens gæst: Jens Pasgård



Carsten Vinters hurtige ben.

← Instruktør-Klaus, vores forbillede
(indendørs...)

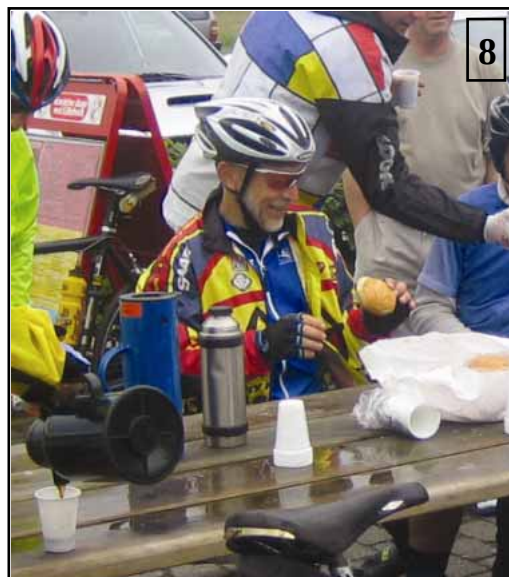


Baghjulets Aktivitetspris 2005

Børge Iwersens høje aktivitetsniveau indbragte ham i 2005 Baghjulets Aktivitetspris. Vi er mange der har nydt godt af Børges store arbejde i forbindelse med ture og arrangementer. I den anledning har redaktionen valgt at bringe en lille fotoreportage af billeder med Børge i centrum.

1. Børge får overrakt aktivitetsprisen 2005 (foto Palle Christensen)
2. Børge og de andre til Tour de Vestfyn (foto Gert Lykke)
3. Børge og de andre Lillebælt Rundt (Foto Kaj Stougaard)
4. Børge og de andre kører vintercup (Foto Kaj Stougaard)
5. Børge og de andre på hærvejen (Foto Per Allan)







Tour de Hannerup 2006

"Nej!", lød svaret, fra Kim Konradsen, da jeg spurgte ham, om han ikke havde lyst til at fortælle om sin deltagelse i Tour de Hannerup, til jer læsere. "Det simpelthen for pinligt!".

Med lidt overtalelse lykkedes det mig alligevel at få ham til at fortælle mig sin historie. Den handlede om en form der ikke helt var der og om et løb der simpelthen bare var så meget hårdere i år end sidst han deltog. Forbandet hårdt havde det i al fald været - en skovtur for rigtige mænd.

Tour de Hannerup blev afviklet søndag den 19. februar og arrangeredes af Fredericia CC. Kim havde valgt at køre de 27 km - 3 rundstrækninger på en godt kuperet rute i Hannerup skoven. Ud over de 27 kilometer tilbyder løbet en 9 km og en 45 km lang rute. Det våde vejr havde i år gjort terrænet ekstremt mudret og tungt at cykle i, og Kim havde været tæt på at opgive. Stejle bakker, som han tidligere havde kunnet køre op ad, var i år umulige at forcere. Bakkerne blev angrebet, løbende i bedste "langrends-stil" og det tog hårdt på kræfterne.

Kim har nedlagt forbud imod, at jeg skriver hvilken tid han gennemførte løbet på. Det respekterer jeg. Han strakte sig dog så vidt som til at fortælle, at løbsarrangørene klappede ham hele vejen i mål. Om det så var fordi de længes efter at komme



Alvorlige miner - det her bliver hårdt
Fotos: Gert Lykke

hjem... tja, det står hen i det uvisse. Kim gennemførte i hvert fald løbet og repræsenterede de Baghjulsblå farver på bedste vis. "Temmelig kvæstet", som han selv udtrykker det.

Vi lader billederne af den seje MTB-rytter tale for sig selv. Godt gået Kim!

Helle Stougård



Træthed og koncentration



Kim i front. Skovstierne er tunge af mudder



Så er det "lige om lidt" den årlige

Hærvejstur

kører ned ad startrampen.

I skrivende stund, umiddelbart efter tilmeldingsfristens udløb, er der 15 personer tilmeldt til 2006-udgaven af Hærvejsturen, der køres den 1. og 2. april.

Turen går igen i år ad den kendte rute, dog med en lidt anderledes fordeling af etapeme idet vi starter fra Skibelund Krat, overnatter på Givskud Vandrerhjem og slutter ved det "langsomme" cafeteria ved A13, umiddelbart syd for Tøming - 2 etaper på hver ca. 75 km.

Har du fået lyst til at deltage, er du velkommen til at kontakte en af os for at høre om der er ledige pladser endnu – eller vil du nøjes med at læne dig tilbage i sofaen og læse om turen i klubbladet - det er helt op til dig.

Preben tlf.: 6532 3905
Per Allan tlf.: 7591 3440

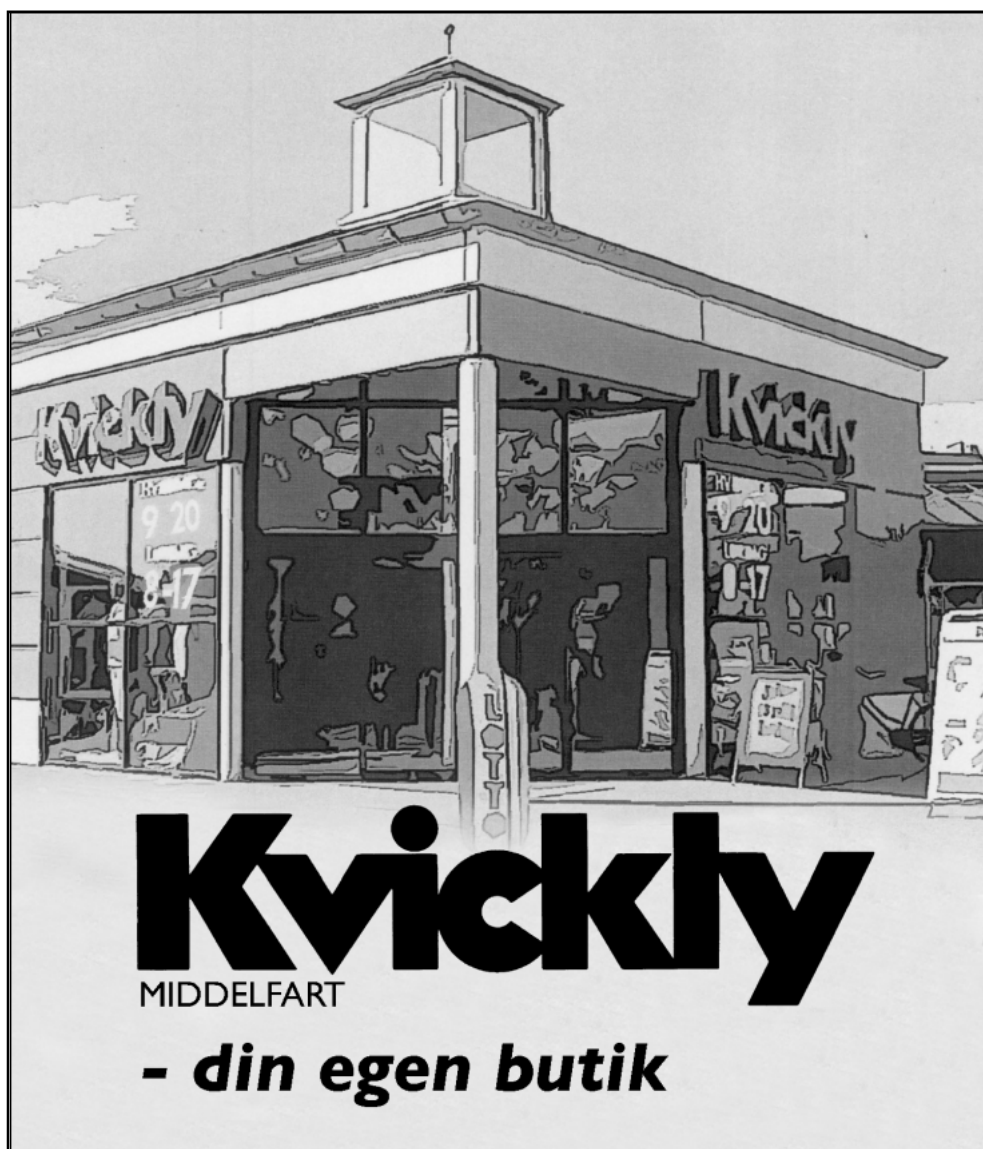


ALT TIL KONTORET

STREVELINSVEJ 16 - 7000 FREDERICIA

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

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





Jule MTB tur

Vinteren var fuld af dejlige cykeloplevelser. Brunos traditionsrige jule MTB tur var én af dem. Arrangementet løb af stablen søndag den 18. december 2005 i området omkring Vingsted. 18 ryttere deltog i det mest fantastiske julevejr: Sne, solskin og højt humør. Bruno havde nemlig lovet, at turen var social og at alle ville komme med hjem og han holdt sit løfte. Efter de ca. 40 km var vi tilbage ved Vingstedcentret, hvor vi fik et varmt bad (som sædvanlig god plads i damernes omklædningsrum). Derefter diskede Bruno og Liselotte op med varm julegløgg og hjemmebagt kage - og se *det* er noget der smager efter en frisk cykeltur i frostvejr. Man siger, at julen varer lige til påske. Derfor vil jeg ikke undlade at bringe opskriften på Liselottes Julegløgg. Den kommer her:

Liselottes Julegløgg: Krydderier: 2 stænger hel kanel, ½ pose hele nelliker (supermarkedsstørrelse), ½ pose hel kardemomme (af dem fra Tiger). Ca. 20 g. frisk ingefær, skrællet og skivet. Krydderierne (dog ikke ingefær) stødes groft og trækker 2 til 4 dage i 2-3 dl snaps (efter smag) eller anden alkohol. Vodka, tequila og lign. kan også bruges. ½ liter vand, 3 dl. sukker, 1 usprøjtet appelsin i skiver og 2-3 dl rosiner koges sammen. 1 flaske rødvin og 1-2 dl portvin tilsættes og snapseblandingen sies i. Varm op til kogepunktet og tilsæt en håndfuld mandelsplitter. Hæld i lune termokander, pak ind i en dyne og kør dem til Vingsted. Smager fantastisk efter Brunos MTB-juletur i høj sol og postkortsne og et tiltrængt bad.

Helle Stougård



Fra venstre: Lennart, Tonny, Per Allan, Karsten, Helle, Jan, Ib, Liselotte, Bruno, Hans, Karsten, Tommy, Martin, Henning, Jarle, Brunos gæst og Lars. Foto: Gert Lykke Jensen



CYCLING

BEKLÆDNING
KLUBTØJ

INTERSPORT /
HC SPORT

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



FUSION





Æg og Cykler sælges

Efter 5 år i formandsstolen og vistnok 12 år i bestyrelsen (han er ikke selv sikker) er Martin blevet menigt medlem af Baghjulet. Martin har været klubben en rigtig god formand og et flittigt bestyrelsesmedlem, og har været med til at gøre klubben til det, den er i dag, nemlig Danmarks største og (synes vi) bedste motionscykelklub. Ved sidste generalforsamling, hvor Martin overgik til de meniges rækker, fortalte Jan om Martins mange fortjenester i hans formandsperiode, men vi i redaktionen syntes at vi ville se lidt på cykelrytteren, sportsmanden og personen Martin. Derfor besøgte vi ham en aften i februar for en hyggelig snak over et par glas rødvin. Her følger et sammendrag af denne snak:

Hvornår meldte du dig ind i Baghjulet Martin?

Altså, jeg er meget dårlig til årstal. Men jeg mener, at jeg i begyndelsen af halvfemserne – 91 eller 92 blev meldt ind i klubben.

Og allerede på den første generalforsamling havde jeg en mening jeg skulle lufte om et eller andet, og jeg begyndte at snakke. Det var dengang, vi ikke var ret mange medlemmer i klubben – vi var vel en 30-35 stykker. Der skulle vælges nogle nye bestyrelsesmedlemmer. Det foregik på en an-



*Martin og Bill Potapa i Michigan 2005
Fotos: Gert Lykke Jensen & Leo Jensen*

den måde end i dag. Der var ingen kandidater. Man så hen på hinanden og spurgte om ikke man var interesseret.

På et tidspunkt peger Jan Rasmussen på mig. Vi havde knap nok talt sammen overhovedet inden det møde, ja vi vidste godt nok hvem hinanden var. Men Jan pegede altså på mig. Og jeg tænkte, at nu havde jeg jo siddet der og gabt op, så tja joh. Jeg modsatte mig ikke så kraftigt, og så var jeg i bestyrelsen.

Et af jeres første store projekter var vist Folkecyklingen over de 2 brøer i 95. Var der ikke noget med at selvom du og Jan var hovedmændene i arran-



gementet, så var I ikke selv til stede?

Jo, det var et stort arrangement, og vi ventede da en del deltagere, men ikke flere end at Jan og jeg deltog i maratnløbet sammen med Kronprinsen. Og da folk så væltede ind stod alle de andre "med håret i postkassen", som Carl Ove udtrykte det, med det blev da en succes alligevel – takket være dem.



generalforsamlingen. Jeg kunne godt tænke mig at gå lidt tilbage. Havde du været cyklist længe, da du meldte dig ind i Baghjulet?

Næh, det havde jeg faktisk ikke. Jeg havde dyrket forskellige former for motion – badminton, fodbold, svømning og løb. Det seneste inden cyklingen, var nok svømningen. Men det var lidt for kedeligt at ligge i vandet og kigge på de der fliser, der for forbi nede på bunden, så der skulle ske noget andet.

Og så fulgte jo alle de store arrangementer som Jan også fortalte om til

der for forbi nede på bunden, så der skulle ske noget andet.

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





Jeg havde en tidligere kollega, som cyklede, det er Jens Peter. En dag jeg mødte ham, spurgte jeg om ikke der var noget med, at han cyklede i en eller anden cykelklub. Det svarede han ja til og hans kone Eva, som også har gjort et stort arbejde for klubben i tidens løb, trak en stak billeder op af tasken og viste mig situationer fra Sjælland



Rundt og meget mere. Det syntes jeg så spændende ud, så det kunne jeg da godt tænke mig at prøve. Jeg gik hjem og spekulerede over sagerne. Og så en dag skulle Laila og jeg ud og besøge min søster i Odense. Lidt efter Nørre Åby-krydset så jeg et skilt: "Æg og Cykler sælges". Der stod en sort herrecykel med racerstyr ude ved rækværket. Den fik jeg pruttet ned til 400 kr., og så købte jeg min første racercykel.

Et par dage senere kørte jeg op til Jens Peter og sagde: "Se, der står min nye brugte cykel, og til næste år vil jeg køre Sjælland Rundt". Jens Peter foreslog så en lille tur, vi skulle prøve at køre. Den var på ca. 30 km. Jeg følte, at jeg var døden nær, da vi havde cyklet det halve af turen, selvom Jens Peter flere gange ventede på mig. Men så meldte jeg mig ind i Baghjulet og startede med at træne op derfra.

Der er jo sket en del med din form siden, og det er jo heller ikke den sorte herrecykel med racerstyr, du kører på i dag. Da det viste sig, at cyklingen passede godt til din fysik og dit temperament, tænkte du så, at du skulle have startet meget tidligere og måske været blevet licensrytter?

Overhovedet ikke. Jeg føler, at cykelsporten på det niveau er en egoistsport. Jeg er meget mere tilpas som motionscyklist med det dejlige sociale og kammeratlige samvær, som vores sport giver.

Selvfølgelig cyklede jeg da også som dreng. Men det næmeste jeg kom konkurrence var en sommer, hvor jeg havde et feriejob som stik-i-rendreng på en byggeplads, hvor min far arbejdede. Han havde ikke kørekort, men han havde en knallert, og når vi skulle hjemmefra om morgenen, så morede jeg mig med at cykle foran ham på knallerten, og det syntes vi begge to var mægtig sjovt. Men det faldt mig aldrig ind, at jeg skulle dyrke cykling – overhovedet ikke.

Men som motionist i Baghjulet har jeg altid haft det sjovt. Ikke mindst fordi at jeg, da jeg først var kommet i gang fandt ud af, at jeg i hvert fald ikke var blandt de langsomste. Det gør det jo ikke mindre sjovt.



Da du startede med at træne sammen med Baghjulet foregik det ikke helt som i dag?

Nej, f.eks. var det sådan dengang, at vi altid cyklede den samme tur. Var der stemning for at cykle en anden vej, så var der ikke nogen, der anede, hvor vi skulle cykle hen. Det måtte vi jo prøve at organisere lidt bedre. Så vi fandt på, at én dag var der én der bestemte, hvor vi skulle hen – en anden dag en anden. Og således opstod tanken om turlederkorpsset, som vi jo i dag er så glade for. Vi kan jo godt lide at få sved på panden og blive forpustede, men for mig er glæden ved at cykle også noget, der kommer af den måde vi cykler sammen på, altså det sociale islæt.

Som sagt fortalte Jan til generalforsamlingen om alle dine projekter som bestyrelsesmedlem og som formand. Og blandt de menige medlemmer er der

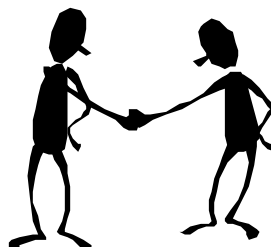


Velkommen til 17 nye medlemmer

Så er det ved at være forår, og det betyder traditionelt en stor tilgang i medlemmer. Vi byder velkommen til:

Kirstine Stensbæk Andersen
Mogens Andersen
Mikael Johansen
Anita Nissen
Susanne Dam Larsen
Jack Nielsen
Anders Christensen
Irene Thomsen
Ulrich Eder
Heidi Rasmussen
Birte Askov Klausen
Kurt Andreasen

Brian Axel Mortensen
Kim Hansen
Kristian Madsen
Johnny H Grønmar
Dennis Bonnichsen





vist ingen tvivl om, at du har været klubben en rigtig god formand. Nu kunne jeg godt tænke mig at spørge dig, hvad din største glæde som formand i Baghjulet har været?

Ja men altså, svaret bliver nok ikke så entydigt, at man kan sige, at det hører min formandsperiode til. Fordi den største glæde for mig er at se når nye medlemmer – altså dem, der holder ved og bliver der, og som yder noget, - at se, hvordan, de kan udvikle sig, udvikle sig på cyklen, på det fysiske plan, tabe 10 kg., hvis det er det, der er formålet, eller rykke fra gruppe 4 til gruppe 2. Det er nok min største glæde, at se, hvordan folk kan blive rigtig gode i forhold til hvordan de var, da de startede.

Og er der så noget, som har været en skuffelse?

Ind i mellem kan det godt være lidt hårdt at opleve, at det kniber for folk at overholde aftaler, og at man ikke gør det, man har givet tilsagn om. Det kan godt virke skuffende. Men det må man så lære at leve med. Men det der så er det positive i det er, at man fremover er bedre til at håndtere det og komme videre. Og det er da også en af hovedopgaveme som formand: At komme videre.

Er det en generel holdning du har, at skuffelser skal man bruge til at komme videre med?

Ja, det synes jeg.

Opfatter du dig selv som optimist?

Ja, det gør jeg. Det er godt nok store ord. Men det gør jeg. Jeg er ikke sur ret længe ad gangen. Selvom der har været nogle kraftige meningsudvekslinger, så kan jeg ikke gå og være sur på folk ret længe. Jeg kommer altid efter ret kort tid og vil snakke med dem igen.

Jeg syntes, der er 2 ting, der betyder meget i tilværelsen, virkelig meget. Og det er ærlighed og humor. Man skal ikke sige mere, end det er nødvendigt. Det er jo tosset at overdrive. Hvis man skal sige noget, der måske er lidt ubehageligt, så er det faktisk bedre at gøre det lidt mindre alvorligt, end det egentlig er, og så gøre det med et stænk humor. Så kan de fleste mennesker egentlig godt tåle at høre nogle ting.





Nu har du trukket dig tilbage, ikke fra cyklingen men fra "Jobbet" som formand. Det er Laila vel ikke helt utilfreds med?

Nej, nu er der jo blevet tid til alt det andet. Jeg har fået gjort vores badeværelse færdigt efter 2 år. Og jeg har fået mere tid til at lege med mine børnebørn, og det nyder jeg. Men jeg ved da godt, at der sikkert stadig ligger opgaver til mig i Baghjulet! Den største grund til at jeg trak mig var, at jeg følte mig udtømt. Vi har en god dynamisk klub. Så skal man ikke bare sidde og passe sine pligter. Man er nødt til at have lidt mere at byde på end at åbne post og svare på de mails, der kommer.

Ja Martin, nu vil jeg sige tak for i aften. Men inden vi slutter, er der så noget du vil have tilføjet?

Ja. Jeg vil godt give udtryk for de tanker, jeg gør mig om hvordan vi i de skiftende bestyrelser virkelig fik tingene til at ske. Vi fungerede som en enhed. Det ser jeg tilbage på med stor glæde. Det var helt utroligt, hvad der kunne lade sig gøre. Det er det også i dag. Men vi har bevidst lavet en drejning, hvor vi prøver at bruge kræfterne indad i klubben. Vi kunne lave nogle fantastiske ting udadtil dengang. Og det kan man i dag indadtil.

Niels Storm Hansen



de holder

DVC - ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOGNI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

KONTAKT VORES KONSULENTER
WWW.COMPASSVINDUER.DK
TLF 75922551 FAX 75922518



En vintergymnasts tanker om en sæson der slutter og en ny der begynder

Snart er lyset vendt tilbage i en mængde, der gør at Baghjulets vintergymnaster afslutter deres sæson og kommer endnu mere på landevejene igen. Gymnastik er nu vel så meget sagt. Med Henrik ved roret er det vel



Bjarne i action Fotos: Helle Stougård



Jan Lind

(ifølge Henrik) en mild form for boksetræning.

Den forgangne sæson har været præget af en broget skarpe af deltagere. En blanding af M/Kére i alle aldre fra 5-70 år.

Selve træningen har været tilrettelagt på en måde der gør, at alle har fået rørt alle muskler i kroppen. Dette har især kunne mærkes to dage efter i starten af sæsonen. Programmet har været alsidigt og underholdende med lovlige mobbetiltag til de deltagere,



Tryk avler modtryk



Formanden, både den nye og den gamle, er fast deltager i tirsdagsgymnastikken

som har forsøgt at snyde, eller dem som har sluppet en vind i kampens hede (ingen navne nævnt). Der har også været aftener, hvor deltagerantallet godt kunne være større. Jeg vil på det kraftigste anbefale, at flere møder op i næste sæson, da træningen til tider er ren intervaltræning, med konditionsforbedring eller med vedligeholdelse af denne for øje. Og det er imponerende, hvor lidt "jern" man behøver at løfte. En egen kropsvægt er rigeligt. Måske nogle er blevet forskrækket over intensiteten og kun har været på besøg et par gange. Ærgerligt, for der har aldrig været lag op til konkurrencer på holdet. Intervaltræningen er et spørgsmål om, hvor man er i forhold til det niveau man selv ønsker at være på.

Påklædningen er jo bare et par shorts, en T-shirt og et par billige sportssko, som ikke smitter af på gulvet. Så der kræves ingen investering i særligt udstyr. Og via klubkontingentet er deltagelsen vederlagsfri. Jeg selv kombinerer træningen med ugentlig cykling i

vinterhalvåret. Når sommeren så kalder, ja så er man klar til endnu flere gode cykelture. Træningen har for mit vedkommende medført at jeg ikke har ondt i ryggen. Jeg har det svært med kulde og spændinger i ryggen, men vil sende gymnastikken en venlig tanke for at være medicinen mod den slags. Så derfor kig ind næste vinter, og sæt dig dine egne mål fra gang til gang.

Vi ses på landevejen.
Bjarne Pedersen



Henrik kommanderer: Små hop på stedet, hold armene strakt ! Efter et par minutter er armene MEGET tunge...

Sæsonstart landevej

Når du sidder med dette blad i hånden første gang er der ikke lang tid til sæsonstart på landevejen.

8. april kl. 9.30 starter vi på årets første tur med turleder. Turen er kort og afsluttes traditionen tro med suppe.



TOUR DE VESTFYN SPONSOR	
 Ejby	 Strib
 Pedersen & Madsen a-s Bogensevej 12 · 5500 Middelfart Tlf. 64 41 54 61 Fredericia Plæneklipperservice 7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66	 ...en verden af sport Fredericia
 Melfar Posten	 Cykelgården Middelfart
 MIDDELFART SPAREKASSE Lev livet længere...	 Kvickly Middelfart



Månedens Profil

Navn: Anita Nissen

Stjernetegn: Vægten – en charmerende, intellektuel, logisk og fornuftig person

Jeg cykler i gruppe: med mig selv – og Jan når vi kan komme af sted samtidigt. Men måske jeg dukker op til en træningsaften i løbet af foråret/sommeren og så må vi jo se

Jeg cykler på en: både racer og MTB er fra Bianchi

Min største cykeloplevelse: jeg har kun cyklet siden foråret 2005 så indtil videre må det være at deltage i Vintercup i denne sæson. Det er utroligt som man glemmer alt om vind og vejr når først man får stukket kortet i hånden.

Min største cykelnedtur: da det viste sig, at jeg faktisk er lidt af en kylling når det gælder skovstier. Jeg var godt klar over det ikke er en af mine stærke sider, men at det er så slemt

Mit bedste mål: lige nu er det at blive lidt mere afslappet der på skovstierne – på lidt længere sigt kunne det være fedt at give Jan baghjul – men det hører desværre nok til kategorien uopnåelige mål

Jeg elsker når: det er sommer, der er tændt op i grillen og rødvinen er trukket op. Hvis jeg så oven i købet har været ude at cykle, så jeg med god samvittighed rigtig kan smovse grillmad, så er det bare ekstra godt.

Jeg hader når: jeg okser af sted det bedste jeg kan og Jan så siger ”jeg ta’r lige en spurt”

Jeg slapper bedst af når: jeg er sammen med mennesker jeg holder af og når jeg tror jeg har styr over verdenssituationen

Månedens gode idé (eller gode råd): Tja – der har jeg vist ikke sådan noget specielt – men hvis vi omdøber det til månedens ønske så jeg vil gerne snart have noget forår





En "forårsdag" i Kongebroskoven

Den 11. marts havde Middel fart Cykelklub og Baghjulet sat hinanden stævne til et MTB træningsløb i Kongebroskoven. Udover de to lokale klubber deltog også en nystartet cykelklub fra Skive i arrangementet. Henrik Andersen havde sammensat en 1500 meter lang MTB bane. Rytterne havde 1 time at køre i og det gjaldt om at køre så mange runder som muligt på denne time. Der var ikke meget forår i luften den 11. marts - 5 graders frost, strid vind fra Bæltet og ekstremt glatte nedkørsler var hvad de seje drenge (i alle aldre) måtte stå igennem.

Det kom til hård kamp mellem Martin Kristoffersen fra Baghjulet og Asbjørn Andersen fra Middel fart Cykelklub - begge kørte 9 runder, men Asbjørn kom først over målstregen - selvfølgelig ikke uden drama og nærkontakt af 1. grad op ad banens sidste hårde stigning. Udover Martin og Asbjørn nåede også et par Skive-ryttere 9 runder. Middel fart Cykelklub var vært med kop velfortjent varm kakao efter løbet.

Helle Stougård



Selv om der ikke var meget forår i luften, dannede Kongebroskoven flot ramme om MTB-træningsløbet den 11. marts. Fotos: Gert Lykke Jensen



Martin Kristoffersen (52 år) og Asbjørn Andersen (14 år) - drengerøve har ingen alder.



Vintercuppen 2005/2006

Så er sæsonen slut, og der er desværre syv måneder til vi skal køre Vintercup igen!

Vintercup er en af de helt store tilløbsstykker for medlemmeme af baghjulet. I denne sæson var vi igen den klub med suverænt flest tilmeldte hold: Vi havde 32 hold tilmeldte, samt et par medlemmer der kørte sammen med makkere fra andre klubber.

Igennem sæsonen har Baghjulets hold hentet mange gode placeringer hjem, og det blev da også til podiepladser til flere af klubbens medlemmer i det samlede resultat.

I B klassen sluttede Peter Knudsen sammen med Claus Christensen fra Trihjulet på andenplads

I D klassen kom Jørgen Spetzler og Per Allan Pedersen helt til tops, og Preben Sandberg sluttede på andenpladsen sammen med Poul Erik Andersen fra CMO. Helle og Villy Munk Asmussen tog andenpladsen, og Karin og Børge Iwersen trediepladsen i klasse F. Klasse G var jo meget domineret af Baghjulets damer. Grethe Jensen og Ellen Pedersen tog andenpladsen, med Anita Nissen og Lise-lotte Hausgaard kom på trediepladsen.

Sammenlagt tog Baghjulet da også igen vandrepokal for den klub med flest point.

Det er da dejligt når klubbens medlemmer kører gode resultater hjem til klubben, men det allervigtigste er det store sociale samlingspunkt som Vintercuppen er. Når man ankommer til idræthallens cafeteria, skolens gymnastiksal eller hvor nu dagens afdeling starter fra, ser man glade cykelmotionister med forventningsfulde ansigter, der sidder og snakker med klubkammeraterne imens der ofte glider et rundstykke og en kop kaffe ned. Snakken går om dagens mulige terræn, hvornår man skal starte, vejret og alt mulig andet. Det er meget tydeligt at de fleste virkelig hygger sig, og tror jeg også, glæder sig til Vintercup afdelingerne. Efter strabadserne



*Fotos fra præmieoverrækkelsen
Gert Lykke Jensen*





ude på ruten er gennemført og det obligatoriske velfortjente brusebad er vel overstået, så går snakken med endnu større styrke, for nu skal dagens rute og de tilhørende spørgsmål debatteres. Mange af os ser pludselig mange detaljer på kortet, her inde i varmen ved borde med godt lys og uden en puls der banker derudaf, og det er de mest utrolige selvfølgeligheder man ikke lige kunne huske svaret på da man stod ude ved posten.



Her i februar blev der oprettet et Vintercup udvalg, med det ene formål at sørge for hvad der nu er nødvendigt for Baghjulets deltagelse i denne ypperlige sportsevent. Udvalget skal sørge for medlemmernes tilmelding og betaling til årets Vintercup, arrangere prøveløb og ca. hver andet år arrangere en afdeling af Vintercuppen. Derudover sidder Jan Ager i vintercuppens bestyrelse. Tidligere er Vintercup deltagelsen blevet administreret af MTB udvalget, men da Vintercup jo i realiteten ikke har noget med MTB at gøre, og at det jo er et MEGET stort aktiv for klubben, valgte vi at oprette et separat udvalg til dette. Medlemmerne er Jan Ager, Jan Rasmussen, Jørgen Spetzler, Per Allan Pedersen og Bruno Hausgaard.

Du kan nu allerede glæde dig til oktober, hvor vi traditionelt arrangerer et Vintercup prøveløb, men i år vil vi følge det op med en teoriaften hvor der er mulighed for virkelig at få gennemgået regler, kortlæsning mm. så der er mulighed for at være helt klar til den nye sæson. Der er i klubben virkelig gode kapaciteter til dette, og vi tror at mange kan få godt udbytte af dette, så fornøjelsen bliver endnu større ved at køre Vintercup.

Vi har i Baghjulet påtaget os at arrangere den første afdeling, der bliver d. 5 november i ...

Ja, det er jo en hemmelighed hvor det bliver, men mon ikke det bliver et sted på Fyn eller Jylland?



På gensyn til næste Vintercupsæson

Bruno Hausgaard



Melfar 24 HOUR BAGHJULET Cycling Challenge

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

Lørdag den 3. juni 2006 køres Baghjulets Melfar 24 Hour Cycling Challenge for 3. gang

Konceptet er ændret lidt efter de 2 første gange - vi har ønsket at gøre det muligt at deltage også for motionister, der ikke tror på de er i stand til at skyde 5-600 km af på et døgn.

Første tur i dette års udgave er ændret således, at den "kun" er 125 km lang. Disse første 125 km skal gennemføres med en gennemsnitsfart på 20 km/t - MEN for dem der ønsker at kører meget langt før man går i gang med mel-

lemruten er der mulighed for at køre første tur 2 gange - anden gang i modsat retning for afvekslingens skyld.

Starttidspunktet er også ændret, så vi nu først starter kl. 10. Det vil give flere tilskuere mulighed for at være til stede ved start og afslutning og give deres opbakning til deltagerne.

Starten vil foregå fra Lillebæltshallen lørdag den 3. juni 2006 kl. 10.00. Det er pinseweekenden, så deltagerne har også mandagen til at restituere i.

Følg med på www.melfar24.dk

Informationsmøde

Der afholdes informationsmøde onsdag d 22. marts kl. 19 på Strib Idrætsefterskole, Staurbyskovvej 6. Alle interesserede er velkomne.

Tilmelding til Kaj Stougård på kaj@baghjulet.dk eller 2044 8434

Priser:

Ved tilmelding før 1. april 2006 kr.	550
Ved tilmelding før 15. maj 2006 kr.	600
Ved tilmelding efter 15. maj 2006	650 kr.

5-mands hold

Ved tilmelding før 15. maj får du en refleks-vest fra Craft og et gavekort på 100 kr. til www.cyclingshop.dk





Træningsture på de nye ruter:

Søndag d. 26. marts 9.45 fra Lillebæltshallen i Middelfart: Rute 1 køres i 'modsat retning' (dvs. den tur man kører efter at have kørt rute 1 første gang (125.3 km).

Ingen depoter arrangeret, men vi holder ind ved Statoil på Bogensevej i Næsby.

Fredag d. 28. april kl. 22.00 fra Middelfart Firma og Familieidræts klubhus, Færøvej 63 i Middelfart: Natruten (15.9 km) gennemkøres 3 gange.

Der afsluttes med suppe kl. ca. 24. Tilmelding til Palle Christensen på palle@baghjulet.dk eller 6440 1789. Gratis for Baghjulets medlemmer + tilmeldte til M24HCC 2006. Andre betaler 20 kr.

Søndag d. 7. maj kl. 9.45 fra Lillebæltshallen. Alle ruter gennemkøres 1 gang: (126.8 + 30.7 + 15.9 + 3.6 = 177 km).

Vi holder ind ved Statoil på Bogensevej i Næsby og der arrangeres depot i Middelfart efter rute 1. Gratis for Baghjulets medlemmer + tilmeldte til M24HCC 2006. Andre betaler 20 kr.





Lady Tour - nyt tilbud til damerne

Telefoninterview med Vita Fløe fra Tjørring Cykelmotion.
Initiativtager og PR kvinde på Lady Tour.

Tjørring Cykelmotion (TCM) har sat set stort med det nye tiltag Lady Tour, som afvikles for første gang lørdag den 27. maj 2006. Det fortæller Vita Fløe, som en initiativtager til dette nye dameløb.

"Jeg havde hørt så meget om Tøse-runden i Køge", fortæller Vita Fløe. Derfor tænkte hun, at hvis *nogen* skulle lave et lignende pigeløb i Jylland, så skulle det være TCM. Klubben har nemlig 205 medlemmer og de 50 af dem er kvinder. Og det er vel at mærke 50 aktive kvinder, understreger Vita, som selv cykler på 8. år. Hun fremsatte forslaget om løbet på TCM's generalforsamling og nu er i den 1 mand og 4 kvinder store styregruppe bag løbet altså klar med et 102 km langt motionscykelløb for damerne.

Ruten strækker sig gennem den midtjyske natur, med start fra Messecenter Herning. For at komme sikkert ud af Herning vil de første kilometer være med master. Derefter cykler man gennem Studsgård, Haunstrup, Fjelstervang, Rimmerhus, Vorgod, Barde, Timring, Trehøje bakken, Sørvad, Vildbjerg, Aulum, Nybro, Ørre, Sinding, Nøvling, Skibbild, Albæk og retur til Messecenter Heming.

TCM træner 3 gange ugentligt i høj-



sæsonen, i gruppe A-G, hvor A svarer til Baghjulets gruppe 1 og G til den "gruppe 5" som vi ikke har, dvs. kørsel på almindelige hverdagscykler. Selvom damegruppen er imponerende stor, træner de ikke sammen i særskilte pigegrupper. Vita Fløe (som er sygeplejerske til dagligt) synes der er tøse-snak nok i hverdagen. I øvrigt giver det lige lidt ekstra, at træne sammen med mændene, synes TCM's damer. Vita cykler i gruppe D. Hendes "manddomsprøve" var Århus-



København - hendes livs hårdeste cykelløb. "Så er det prøvet", som hun siger.

Vita Fløe lytter interesseret til hvordan Baghjulets damer cykler. Hun er overrasket over, at vi er 60 damer i Baghjulet, for TCM troede de havde den største damegruppe i Danmark. Til gengæld måtte vi fortælle, at kun ca. halvdelen af Baghjulets damer er cykelaktive.

Vita Fløe fortæller, at Lady Tour skal have omkring 1000 deltagere for at løbe rundt, så der er tale om en stor satsning. Men klubben har stor erfa-

ring med arrangementer af samme størrelse. Pigetræningsudvalget arbejder på at samle et hold damer til Lady Tour. Vores deltagelse i Tøserunden er efterhånden blevet en tradition, men her er en oplagt mulighed for en endagstur. Vita Fløe håber i hvert fald på, at se repræsentanter fra Baghjulet den 27. maj 2006.

Du kan læse mere om Lady Tour på www.ladytour.dk. Hvis du har lyst til at tage med til Lady Tour, så kontakt Helle i pigetræningsudvalget.

Pigetræningsudvalget

Stor interesse for informationsaftenen

Alt i alt 20 damer var samlet i klublokalerne den 8. marts, hvor pigetræningsudvalget havde inviteret til informationsmøde. Der var stor interesse for at høre om, hvordan damerne cykler i Baghjulet og hvordan man kommer godt i gang som motionscyklist. Snakken gik lystigt hen over kaffen og Vibekes hjemmebagte kage. Der blev udvekslet erfaringer om alle mulige emner, lige fra "havehandsker kontra cykelhandsker (fordele og

ulemper)" til "gruppeinddelinger" og "hvordan lærer man at drikke samtidig med man cykler". De fremmødte repræsenterede alle mulige ambitionsniveauer. Et par stykker havde planer om 24-timers løbet. For andre var motion og socialt samvær drivkraften. Flere piger gik derfra, fast besluttede på at komme i gang. Andre overvejer endnu. Vi glæder os til at byde en masse nye damer velkommen i den kommende sæson.

"At cykle i den friske luft
det er den rene snusfornuft,
man ser og hører rigtig meget
og får imens sit helbred plejet."

Henni Carstensen



Vintercup - også for damer

Af Liselotte Hausgaard

Da jeg begyndte at snakke om at køre vintercup engang sidste år var Helle og Pia straks over mig. "Find dig en damemakker," sagde de.

Jeg må da indrømme, at tanken om at køre en mix med min kære husbond havde mere end strejft mig, men ham ER jeg jo egentlig sammen med ret meget i forvejen. Og så kører han jo også en smule hurtigere end mig.

Enden på det blev, at jeg nærmest plagede Anita Nissen til at anskaffe sig en MTB, og så stillede vi op som et damehold.

OG det har bare været så sjovt! Det er bare lidt ærgerligt, at der ikke er flere damehold, for det er jo en lillebitte klasse - i år med 6 par.

Lad mig reklamere lidt for vintercup - for damer:

1. Man kan sagtens være med i vintercup uden at køre vildt hurtigt.
2. Man behøver ikke have en super mtb-teknik, for det er ikke særligt teknisk krævende
3. Det er kun 1½ time, så du når slet ikke at komme til at fryse...
4. Det er sjovt at køre sammen med en dame, som ikke er stærkere/hurtigere end en selv.
5. ...og så ER vi jo lidt klogere end mændene
6. Man bliver altså bedre til at læse kort hen ad vejen.

Vi har kun haft regnvejr EN gang i år - og det var til prøveløbet.

Kort sagt - der er ingen gode argumenter for IKKE at køre. Punkt 2 er dog lidt med forbehold, eftersom jeg husker en tidligere sæson, hvor Bruno og Carsten havde indledt badesæsonen, fordi de ikke kunne læse kort. Åvadning med MTB er vel også lidt teknisk krævende.

Er der noget, du vil vide - så spørg nogen af os, der har prøvet det. Det kan ikke anbefales for meget!



Ellen Pedersen ved vintercup i Morud 2005. Foto: Gert Lykke



Velklædt på cykelturen i teamtøj fra Baghjulet

Tøjudsalget har følgende åbningstider i foråret af 2006:

Mandag den 3. april kl. 17.00- 17.45

Mandag den 1. maj kl. 17.00- 17.45

Mandag den 6. juni kl. 17.00- 17.45

Udvidet åbningstider i foråret:

Lørdag den 8. april kl. 9.30- 10.30

Lørdag den 6. maj kl. 9.30- 10.30

Lørdag den 10. juni kl. 9.30- 10.30

Tøjudsalget foregår fra på Lillebæltsskolen i Middelfart.

Kør ad Bornholmsvej, drej mod Lillebæltsskolen, forbi cykelskuret og du finder depotet i kælderen i den røde bygning.

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen, Bogøværnet 76.

Middelfart. Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00

eller mobil 2428 3773

Se vores nye klubbetøj på www.baghjulet.dk





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



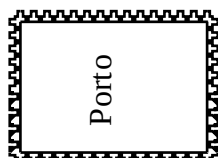
THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

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)