

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 1 · 16. årgang · Marts 2008

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: Leo Jensen

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)

Forsiden viser Martin Kristoffersen i front på torsdagsruten i februar.

Foto: Gert Lykke Jensen



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

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

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

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD

Foråret er på vej

Efter en periode, som næsten ikke kan kaldes vinter, er foråret hastigt på vej. Alting er ved at springe ud – for øvrigt i usædvanlig god tid i forhold til så mange andre forårsoplevelser. Så vi får hurtig fundet raceren frem i år, da der ikke er meget salt på vejene, som først lige skal skylles væk.

Formen vil sikkert hurtigt indfinde sig, og vi kan i ro og mag lægge planer for den kommende cykelsæson, - uanset om vi har lyst til de hjemlige motionsløb eller vi giver os i kast med udenlandske ture/løb.

Når du så er i gang med at forberede den kommende sæson, så synes bestyrelsen, at det kunne være rigtig hyggeligt, hvis rigtig mange af klubbens medlemmer har lyst til at deltage i Landsstævnet for motionister den 13/14. september 2008.

Landsstævnet er flot og udførligt omtalt i forrige klubblad (Oktober 2007). Landsstævnet er mange ting, - dels får du mulighed for social hygge med en masse andre motionister, og dels kan enhver i klubben få sig en cykelmæssig oplevelse, som er helt unik.

Sidst klubben stillede talstærkt op til Landsstævnet var helt tilbage i 1992, hvor CMO arrangerede landsstævne nær Odense. Det er et arrangement, som vi ind i mellem stadig taler om, da samværet og oplevelsen ved de forskellige discipliner er noget helt særligt. Klubben har heldigvis i år et par frivillige, som i løbet af foråret vil forsøge at lokke dig med til det forestående landsstævne.



For tiden arbejder bestyrelsen en del med at få lukket nogle aftaler vedr. permanente klublokaler. Vi arbejder på flere løsninger/modeller, men noget af det vigtigste for os alle er formentlig, at det vi så får forhandlet os frem til, også er en løsning, som vi kan regne med kan holde i adskillige år. Vi er meget opsat på snarest at få afklaret dette, og vi har også en forventning om, at vi inden for meget overskuelig fremtid kan informere om, hvilke forskellige løsningsmuligheder, som vi kan se.

Ellers er der sluttelig kun at ønske dig en rigtig god sommersæson. Forhåbentlig har du haft en god, sjov og aktiv vintersæson, hvad enten du har deltaget i de mange MTB arrangementer i klubregi, eller du har været aktiv i vintercuppen, - til spinning eller holdt formen ved lige ved anden form for aktivitet. Vi ses forhåbentlig alle til en sjov samt hyggelig sommersæson.



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen.....	6
Landsstævne 2008.....	7
Spot på et medlem.....	8
Torsdagsturen.....	7
Slotsløbet - MTB ved Tranekær slot.....	12
Stafetten - VM i MTB-Orientering	15
Vintercup.....	23
2007 - Et år med hjerteflimmer.....	24
Melfar MTB	26
Udvalgsdialogmøde	28
Thule - Klubaftale	31
Melfar 24 Hour Cycling Challenge 2007	32
MTB by Night.....	34
Bakkeløbet 2008	36
Klubtøj	37

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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

Melfar Posten

Aktivitetskalender

Bianchi-aften hos cykelgårdem	26. marts
Hærevejstur	29-30. marts
Suppetur - sæsonstart landevej	6. april
Tøjbutikken holder åbent	7. april
En Forårsdag på Fyn (se hjemmesiden for info).....	13. april
Mallorcatur.....	Uge 17
Træningstur på Bakkeløbets rute	20. april
Lang tur på Melfar 24-ruterne	4. maj
Tøjbutikken holder åbent	5. maj
Tur til Rold 24-timers MTB.....	17-18. maj
Melfar 24 Hour Cycling Challenge	7-8. juni

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

Vinduer efter mål
compassvinduer.dk

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 2008

Formand

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

Flemming Stounberg
Algade 77
5592 Ejby
Tlf. 64462136
stounberg@privat.dk



Sekretær

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



Bestyrelsesmedlem

Bjarne Beck
Møllebo Allé 9
7000 Fredericia
tlf. 75 94 03 69
bjb@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

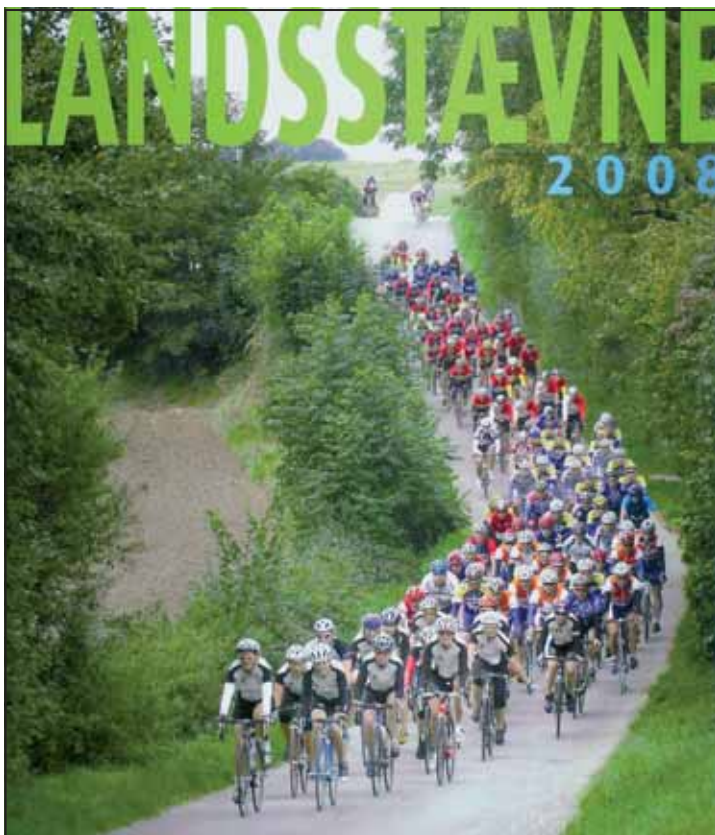
Peter Bull Mortensen
Søskendevej 14 Erritsø
7000 Fredericia
tlf. 75 94 27 25
bull.mortensen@email.dk



Suppleant

Kim Konradsen
Bjørnøvænget 32
5500 Middelfart
tlf. 64413631
kim.konradsen@stofanet.dk





I forbindelse med Landstævnet for cykelmotionister 2008 har bestyrelsen nedsat en styregruppe, som bla. skal koordinere holdtilmeldingerne til landstævnearrangørerne. Ligeledes vil styregruppen arrangere nogle træningsaftener med holdkørsel i ugerne op til Landstævnet den 13./14. september.

Styregruppen består af Henrik Obbekjær, Lars Herlufsen, Jan Ager og Helle Stougård.

Tilmeldingerne til landstævnet er så småt begyndt at tikke ind. Vi har sat

tilmeldingsfristen til den 1. august 2008.

Husk at ALLE kan deltage i landstævnet, uanset hastighed og træningsniveau. Styregruppen sammensætter grupperne iht. deltagerne udgangsmæssige træningsniveau. Vi tager til Landstævne for at cykle og for at være sammen med cykelmotionister fra hele landet.

Tilmeldinger til Landstævne kan sendes til Helle på hellest@baghjulet.dk.

Læs mere på www.baghjulet.dk



Spot på et medlem

4 steder jeg har cyklet:

Da jeg er forholdsvis ny i cykelsporten – startede august 2006 – er det ikke blevet til nogen rigtige eksotiske steder endnu! Men jeg har dog deltaget i flere forskellige spændende MTB løb i Danmark:

Svanninge bakker

Assens MTB

Giant 24 timer i Rold skov

Cube 24 timer i Wilhelmsborg v. Århus - og ikke mindst Blåbjerg MTB hvor jeg er lidt på hjemme bane kva vores sommerhus, som ligger i området. Derudover har jeg været meget glad for at deltage på klubbens mange forskellige søndagsture rundt i omegnen.

4 cykler jeg har haft:

Endnu her jeg ikke nået at have haft 4 "rigtige" cykler. Har pt. 3 hvor den første er en TREK 6700 MTB. Den har jeg været/er meget glad for, og på den har jeg indledt min cykelkarriere. Nogle af klubbens medlemmer

fortalte mig at jeg var nødt til at have en racer for rigtigt at kunne køre med på landevejsturene (samtidig skulle landevejstræningen give god ballast for MTB), så i foråret 2007 fandt jeg en brugt JENSEN racer. Sidst har jeg investeret i en SPECIALIZED



Per Møller Madsen



full suspension MTB som jeg håber vil give mig rigtig mange sjove og hårde timer i skovene.

4 træningskammerater jeg sætter pris på:

Der er mange flere end 4. Specielt alle MTB'erne i klubben synes jeg har været rigtig gode til at "få mig med" hvilket jeg sætter meget stor pris på. Tak for alle de spændende ture jeg har været med på indtil nu. Alle turledere synes jeg også fortjener ros – det er dejligt at kunne koncentrere sig om cyklen (pulsen) og ikke om hvor man skal hen.

4 gode råd til mine klubkammerater:

Fortsæt den gode ånd i klubben – Vi cykler for sjov – Dejligt med rigtig mange ture og arrangementer.

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

Cykelhjelme:

- **Giro**
- **Bell**
- **Speciale:**
Håndbyggede hjul

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





Torsdagsturen er ændret

Der har været et par kritiske situationer ved starten af Dæmningen i Strib, og derfor har træningsudvalget valgt at ændre ruten så der allerede drejes til højre fra Strandvejen i Strib ved Rørkærvej (ved den gamle HydroTexaco tankstation) og derefter lige over ved lyskrydset ad Røjlemosevej.

Der cykles i samlet gruppe ud til enden af Røjlemosevej, hvor den møder Provstskovvej.

Vi kører heller ikke gennem Svenstrup mere: ved Hyllehøjskolen fortsættes ligeud, og der drejes i stedet til venstre af Ulvsbjergvej.

Mål er i Skrillinge ved Middelfart byskiltet ved golfbanen. Der rulles af op mod sygehusets p-plads, hvor dagens tur evalueres.

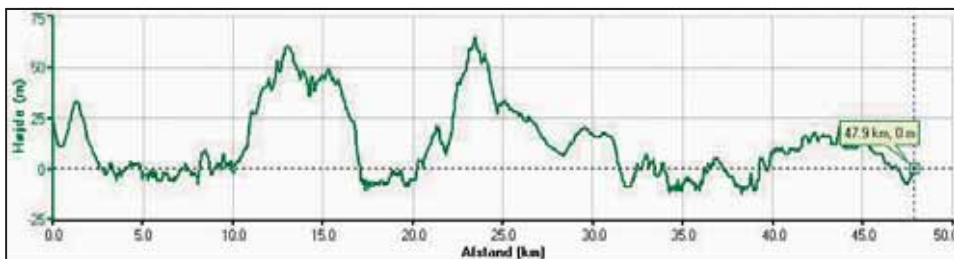
Farlige steder:

Hvor Kystvejen ved Båring drejer mod højre inde i skoven (lige efter campingpladsen). Der ligger ofte løst grus på kørebanen.

Rundkørsel 2 ved OK-tanken, hvor hovedvej 161 krydses. Rundkørslen er lavet med sikre cykelovergange 10 m fra selve rundkørslen, hvilket kan være svært at håndtere for større grupper af cyklister. Cyklister har 100 % vigepligt.

Rutens længde er ca. 48 km fra starten ved broen. Turen køres hver torsdag kl. 18.30, og der køres med fri hastighed fra Strib.







Mountain Bike debut på Langeland

Af Jesper Nyborg

Jesper Nyborg har været på Langeland og var tæt på at torpedere Tranekær Slot i sin MTB debut. Slottet står der endnu – Jesper har lært; At det ikke kun er benene der kan blive møre – men også armene, at der er to bremses på en cykel og at ”de gode opkørsler” ikke er for tøsedrenge.

Den første forårsdag i 2008 var jeg tilmeldt Slotsløbet ved Tranekær på Langeland. Dagen før havde det regnet kraftigt og blæst med orkanagtig styrke, så det var med en vis ”spænding”, at jeg som eneste medlem fra Baghjulet drog til Langeland lørdag den 1/3 2008 for at køre i skoven.

Som absolut mountain bike debutant – jeg købte min første mountainbike oktober 2007 for at prøve lidt kræfter med Vintercuppen, cyklede i løbet af vinteren nogle søndage i skovene omkring Middelfart/Fredericia med Baghjulet, deltog i Vintercuppen (delvist alene) – blev det en stor fornøjelse og en ny udfordring at prøve et rigtig MTB-løb.

På Langelands Cykelmotions hjemmeside kan man læse, at Slotsløbet foregår i den smukke natur omkring Tranekær Slot. Ruten blev beskrevet som: ”24 km – 4 omgange på en rute med gode opkørsler og tekniske krævende nedkørsler, skovstier og singletracks”.



”En god cocktail for dem som yder bedst med en puls på 160”, tænkte jeg. Nu skulle det vise sig om Klaus’s spinningundervisning havde givet pote eller om det havde været forgæves at sidde og svede tran i Topform!!!

Tranekær Slot havde de gemt godt af vejen og der var dybe huller i vejen ud til startområdet i skoven på denne almindelige lørdag eftermiddag. Jeg var ankommet i god tid og fik mit startnummer fra den primitive mandsskabsvogn, som var opstillet. Det var koldt, men tørt og rimelig vindstille i skoven. Folkene bag løbet havde været ude i skoven i flere timer – de havde nemlig afholdt crossløb nogle timer forinden – de var stive og blåfrosne at se på. Jeg havde lejlighed til at



runde en omgang i skoven, så kendte jeg i det mindste til opkørslerne og de teknisk krævende nedkørsler, når det endeligt gik løs. Jeg kunne allerede på denne opvarmningstur mærke, at regnen fra dagen før havde sat sine spor, selvom det dog var muligt at køre hele ruten.

Vi var 46 deltagere som blev skudt af sted kl. 13.30. Der var ingen klasseinddeling – alle mod alle så det var bare med at komme frem til snoren. Da de unge fyre med de største indre hanaber var blæst af sted var der skabt et hul hvorefter vi andre med en knap så stor indre hanabe eller knap så kraftfulde, kom oksende.

Det er helt sikkert en flot natur og et skønt skovområde omkring Tranekær Slot på en solrig sommerdag. Men denne første forårsdag, hvor der var skum på bølgetoppene hjemme i Lillebælt, var det hårdt arbejde at besøge

Løbets faciliteter ...

Langeland. Der gik ikke mange sving før den første rytter var nede at mærke den bløde, våde og mudrede skovbund. Ruten blev ekstremt mudret og tung. Der blev flere og flere passager hvor det var totalt umuligt at køre op og på flere af de ”tekniske” nedkørsler behøvede man slet ikke at bremse, for der var så meget mudder, at der skulle trædes i pedalerne bare for at komme ned. På en stejl opkørsel mellem nogle grantræer, som jeg hurtigt døbte ”Muren”, med tankerne på en strækning i Belgien, måtte jeg selv en omgang i græsset på 2. omgang. Ufarligt, men helt klart et resultat af manglende koncentration og tiltagende træthed.

Selvom det var hårdt og en mountain bike værdig debut - benene syrede, armene rystede, åndedrættet lød ast-



matisk og pulsen var langt oppe i det røde felt, så var det dejligt at prøve kræfter med terrænet og med en vis tilfredshed, at jeg efter 1.44.28 i skoven returnerede til Strib. For de interesserede blev mine omgangstider: 1. = 20 min, 2. = 23 min, 3. = 28 min og 4. = 34 min.

I skrivende stund (48 timer efter afslutning på løbet) er resultaterne ikke kommet på nettet endnu og jeg kender ikke vindertiden, men med sidste års resultater som udgangspunkt kan jeg komme med et kvalificeret gæt. Jeg blev nemlig overhalet i begyndelse af 3. omgang af 2 effektive unge gutter, som sikkert er kørt hjem på ca. 65 minutter.

Alt i alt et ok arrangement, hvis man ser bort fra det primitive start- og målområde, den primitive tidstagning (de stod vist bare med et stopur ...) og den manglende annoncering af resultaterne på hjemmesiden.

Jeg har bestemt ikke kørt mit sidste MTB-løb ej heller VinterCup.



Der fryses med anstand

Fotos: Jesper Nyborg

Efter redaktionen modtog Jespers tekst er resultaterne kommet: Kasper Paulsen fra Design Cykler vandt i 65:45, mens Jesper er blevet nr 25. Tidtagningen har tider på de første 9 i mål, resten har kun fået deres placering...



Redoffice I.K.

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



Stafetten: VM i MTB-O 2007

af Lasse Brun Pedersen

Uddrag af artikel fra Dansk Orienterings Forbunds medlemsblad:

"Verdensmesterskaberne i mountainbike orientering (MTB-O) 2007 blev en kæmpesuccess for den danske elite med både guld, sølv og bronze-medaljer til herrerne. VM blev afholdt i det centrale Tjekkiet med center i Nove Mesto, 5.-12. August 2007. Det danske hold bestod af Søren Strunge, Torbjørn Gasbjerg, Bjarke Refslund og Henriette Jørgensen, OK Pan Århus, Lasse Brun Pedersen og Line Pedersen, Ballerup OK, Sidse Schjötz, Søllerød OK, Allan Jensen, Silkeborg OK og Jesper Damgaard, Farum OK."

Ja.. og det er altså mig der er Lasse,... Ellen og Per Allans søn. Jeg har med stor stolthed fulgt de gamles bedrifter i Baghjulet, og vil meget gerne bidrage til stafetten med denne historie fra en fantastisk oplevelse til VM i MTB-O 2007.

VM går over en uge, hvor programmet ser ud som følger:

- Sprint (konkurrence med ca. 17-20 min varighed)
- Mellem dist. (konkurrence med ca. 50-60 min varighed)
- Hviledag
- Lang dist.. (konkurrence med ca. 110-130 min varighed)
- Stafet. (konkurrence med ca. 3x 45-50 min varighed)



Flyvende klippeteknik

En perfekt start på VM..

Vi havde til opvarmningsløbene, der ligger et par dage forud for mesterskabsløbene, fået en god fornemmelse for terrænerne og følte os godt kørende. Humøret var som altid højt i truppen, hvor vi afslappet gik rundt og jokede, men også seriøst snakkede taktik og orienteringsteknik. Yderligere havde vi tre på stafetholdet dette år fået gode cykelaftaler i hus, således at vi kørte rundt på nogle af feltets allerfedeste mtb. Til den ivrige "lirekal" og blingbling-kender kan nævnes specs som: Scott Scale-10 og CUBE



elite HPC fuld carbon ramme, CrossMax SLR, RockShox Reba WC, fuld XTR,... Ja listen er lang. For den ikke indviede lyder det måske trivielt, men for den ægte lirekal får det mundvandet til at løbe. Sådan gik vi altså rundt og studerede konkurrenternes grej – og med stor tilfredshed konstaterede, at vi var med helt fremme i bussen. Terningerne var med andre ord kastet til et rigtigt godt og spændende VM. Jeg havde et ca. 2 mdr. gammelt Europamesterskab på sprintdistancen med i baglommen. EM var blevet afholdt i Toscana, Italien, hvor jeg, lidt overraskende, havde taget guld. Nu vidste vi, at vi for alvor kunne være med til at kæmpe om medaljerne.

Motivationen og gejsten var dermed i top, da det blev sprintdag. Allan var blandt de først startende og lagde ud med rigtigt lovende mellemtider ude på banen. Konkurrencen havde start og mål på det skistadion hvor der skal afholdes EM i skiskydning i år og skoven var dermed fyldt med et meget detaljeret stibillede – rammerne var altså perfekte for en teknisk svær og meget intens sprint.

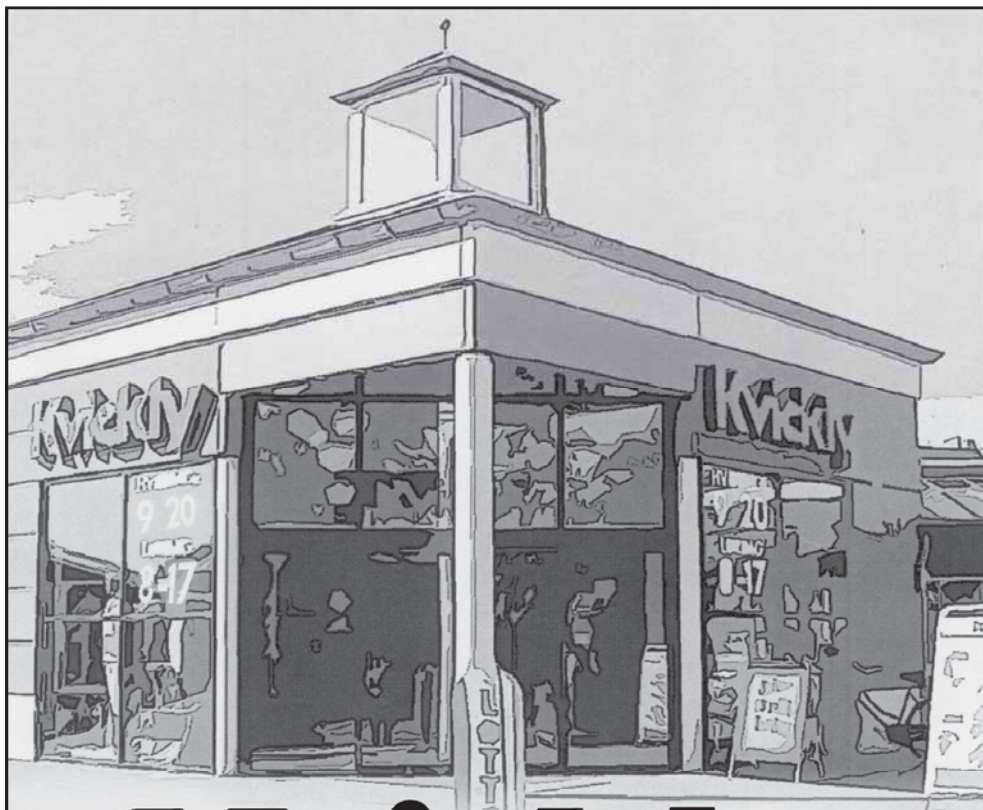
Tilbage til Allan. Han havde kørt et fornuftigt løb og kom som nr. 10 startende, ind på klart bedste tid. Favoritterne var dog ikke begyndt at komme i mål, og blandt dem stod både Thorbjørn, Søren og jeg tilbage og kunne følge slagets gang. Meget stressende at skulle koncentrere sig om sin egen forberedelse og indsats, mens et



Lasse med lirket grej og medaljer om halsen

fyldt skistadion, mtb-ryttere, holdledere, officials og andet godtfolk summer rundt omkring dig. Men det er altså vilkårene og en af de mest fascinerende ting ved MTB-O og i særdeleshed ved sprinten.

Jeg går i skoven som en af de sidst startende. Tv-kamera helt op i ansigtet 10 sekunder før start, kortet i kortholderen, fokus på det første stræk, godt op i fart – uden af forcere og 100% koncentration på kortet. Jeg kommer godt fra start, jeg har bedste tid til første radiopost, post 3, jeg føler mig let på de korte stejle stigninger, men



Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



kommer til at lave et lille fejl vejvalg til 4-eren, samtidig henter jeg foranstartende med 1 min. Videre uden at blive distraheret af hverken min lille fejl eller ham jeg nu har med på slæb 2m bag mig. Men fuck!... hvad er nu det.. jeg valgt en forkert sti.. jeg er på vej i den forkerte retning, på et af banens vigtigste stræk, det var lige der IKKE måtte ske. Jeg tager cyklen på nakken og løber igennem terrænet tilbage på den rette vej. Der et tabt noget tid men det må jeg ikke tænke på nu – koncentrationen tilbage på banen. Det går også fint, koncentrationen er tilbage, men mod banens slutning er den gal igen. Jeg overser en sti og kører for langt, ikke mere end 10 meter men koncentrationen er brudt og på det følgende stræk laver jeg en fejl der koster omkring 30sec. Fatalt på en sprint hvor vindertiden ikke lig-

ger meget over 15min. Den får dog fuld morfar resten af vejen hjem og jeg har da også hurtigste tid på de to sidste stræk på banen. Jeg kan ikke huske hvad min placering er i mål, men jeg ender som 6-er, lige nok til at komme på podiet til præmieoverrækkelsen. Godt oppe og køre og ærgerlig over mine fejl får jeg at vide, at Thor har kørt bedste tid og stadig ligger et godt stykke foran næstbedste.. FEDT! Men der mangler stadig nogle skræmmende navne i mål. 5x verdensmester Finnen Mika Tärvela og nogle store kanoner fra værtsnationen Tjekkiet. Men den holder... med 21sec tager Thorbjørn Danmarks første VM GULD i MTB-O. Hvor vildt! Vi er blandt verdens bedste.... Nu skal den bare have en over nakken på de andre distancer.



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Næste konkurrence var mellemdistance. Jeg tror ikke jeg vil fortælle det store om det løb.. andet end, at stort set alle danskere floppede fælt. Af en eller anden grund var der absolut ingen der var i stand til bare at yde en nogenlunde præstation. Nok noget med at det er svært at præstere efter et top-resultat... eller sådan noget!?

Det vil altså sige, at hviledagen kom på det helt rette tidspunkt. Vi havde brug for en mental pause efter først en guldmedalje efterfulgt af total fiasko. Vi fik slappet af, kigget en del på kort og ladet batterierne op til den efterfølgende dags lange distance.

Konkurrencen gik i et godt kuperet terræn, det kunne egentligt godt sammenlignes med bakkerne omkring Silkeborg, bare 20-30% højere. Den lange distance bliver af de fleste betragtet som lidt af en konge-etape og jeg havde egentligt altid haft min styrke på de længere distancer, så forventningerne til mig selv var høje. Jeg havde forberedt mig godt, formen var blevet bekræftet så der var egentligt ikke andet end at turde gå efter gullet!... Løbet blev disponeret perfekt - tempoet var højt, og jeg lavede kun minimale fejl. Det siger sig selv, at marginen for fejl er lidt bredere på et



Sølvmedalje på lang distance



Bronzemedaljer til stafetholdet



løb der varer omkring to timer, jeg havde ramt dagen og det gik bare der ud af. Midt på banen kommer jeg til at tage en forkert beslutning på et stræk.. jeg må løbe ind over noget rigtigt skod terræn og jeg mister ca. to minutter. Men hvad sker der?...

Jeg bliver hentet med tre minutter af Ruslands Gritslan (Grisehandleren) Det skal siges at han ikke er hr. hvem som helst.. Flere gange verdensmester i ski-orientering OG mtb-orientering. Men jeg havde kørt et næsten perfekt løb, kun med denne ene fejl!!.. Dette var jeg heldigvis i stand til at overbevise mig selv om og fortsatte i fuld koncentration. Efter nogle få lidt forskellige vejvalg var grisehandleren og jeg igen samlet, hvorfra vi på den sidste 1/3 af banen fik iværksat et godt

De gamle var glade, jeg var træt...

samarbejde. Jeg satte et helt utroligt pace og Gritslan udviste usædvanlig skarphed med kortet. Helt så enkelt var det nu ikke, men faktum var, at han eller jeg havde strækvindere på hele sidste 1/3 af banen.. I mål måtte jeg selvfølgelig se mig slået af Grisehandleren med de tre minutter han havde hentet mig, men helt uhørt var der omkring tre minutter ned til 3. pladsen. Vi havde kørt så stærkt, at vi havde sat hele feltet fuldstændigt på plads.. SØLV PÅ KONGEDISTANCEN...MEGAFEDT! (bare satans, at grisehandleren skulle køre sit livs løb netop denne dag.. ;-))

I mål ventede Pap-ellen, der havde taget den lange vej til Tjekkiet for at



følge ungerne.. (Line er lillesøsteren – det må ligge i generne? :-) Jeg tror næsten min mor var mere opkørt end jeg selv var – hun vidste ikke om hun skulle grine eller græde.. Dejligt at have familien med på sidelinien.

Sidste dag stod den på Stafet.. Hvis jeg skal til at fortælle om den her, bliver det et MEGET langt stykke.. så i stedet vil jeg fortælle lidt om baggrunden. Til de to foregående års VM og EM havde vi opnået 1x femte plads og 3x fjerde pladser!... (lige til at hænge op på væggen..)

Holdet havde alle gange bestået af mig, Thor og Søren i nævnte rækkefølge, så vi var ved at være rigtigt sultne efter noget metal. Jeg kom godt med de forreste ind på 1. turen, Thor kom nogenlunde med ind på 2. tur med 30sek op til teten, men på en 5. plads. Så det var op til Søren at redde vores ære, så vi endelig kunne hænge noget andet end ingenting op på væggen. Og det holdt hårdt.. megen tænders gnidelse og hænders vriden senere, var det blevet til et spurtopgør mellem Søren og Ruslands sidste tur: Grisehandleren. Men denne gang trak vi det længste strå!.... Champagnen smager bare bedre med metal om halsen – endelig hul på bylden - BRONZE PÅ STAFETTEN!.. Yes sir!

Det var en utrolig fornemmelse endelig at brænde igennem på international topniveau, selv i en marginalsport som MTB-Orientering. Vi har lige indgået sponsoraftaler, så vi får nye landsholdsdragter og det ser pt. loven-

de ud mht at vi får landsholdscykler til meget gode priser. En lille sport på vej op i Danevang – det er spændende at være en del af. I år går VM i Polen i slutningen af august. Vi satser på at lave endnu bedre resultater – men lad os nu se om træerne vokser ind i himlen.

Vi ses til Melfar MTB, for der har jeg tænkt mig at stille op. (Red: Lasse stillede op, og han blev 2'er på den lange rute)

Hilsen Lasse



Stafetten går videre til Birthe Askov Klausen, der her tager en føring på Nordkap-turen



Vintercupsæsonen 2007-2008

Så er vintercuppen overstået for denne gang.

Der var ikke meget vinter i denne sæson, men regn og mudder kan jo også give tilstrækkeligt med udfordringer.

Baghjulet stillede endnu en gang med mange hold: På resultatlisten er der 27 par fra Baghulet, mens et enkelt par bestod af en Baghjuler og en Pedaleur.

Vi fik også folk på podiet i flere klasser:

Klaus Flak Christensen og Peter Knudsen vandt klasse B.

Jørgen Spetzler og Per Allan Pedersen blev nr. 3 i klasse D.

I E-klassen blev Anne-Marie Maigaard og Leo Jensen nr 3.

I F-klassen dominerede vi billedet: En 1.-plads til Helle og Villy Munk Asmussen, mens Karen og Børge Iwersen tog 2. pladsen.



Sæsonstart landevej

Søndag d. 6 april kl. 9.30 køres sæsonens første tur på landevej med turleder. Traditionen tro afsluttes turen med suppe.



2007- et år med hjerteflimmer

Af Carl Ove Knudsen

Nu skal læserne af dette udmærkede klubblad ikke tro, at dette er en lægebrevkasse redigeret af Peter Quortrup Geisling. Det er en beretning fra en glad cykelmotionist, der har dyrket motion siden ungdomsårene, men som lige pludselig skulle slås med problemer med kroppens vigtigste motor - nemlig hjertet.

Det hele startede i foråret 2007, lige før klubbens 25 års jubilæum, hvor jeg mærkede nogle uregelmæssigheder i hjerterytmen, når jeg var ude på mine ugentlige træningsture, og det var ikke det høje tempo, der var skyld i det, det var på små bakker, hvor jeg skulle stå af cyklen for at få luften igen.

Efter rådslagning med min bedre halvdel, blev vi enige om, at jeg hellere måtte konsultere lægevagten - det var søndag den 1. juli 2007.

Vagtlægen konkluderede straks, at jeg skulle indlægges på Kardiologisk afdeling på Fredericia Sygehus, her viste det sig hurtigt, at det var hjerterytmen, det var helt galt med. Stofskiftet var også alt for højt, så jeg skulle i gang med en medicinbehandling for at få det hele på plads.

Efter mange ugers rekreation hvor formen bare blev nulstillet, var cykelsæsonen 2007 delvis spoleret, så jeg

skulle begynde helt forfra, da jeg igen begyndte at cykle lidt.

Sidst i september blev jeg indlagt for 2. gang. Denne gang skulle jeg under fuld narkose rigtig i stødet, da lægerne skulle støde hjertet, for at hjerterytmen igen skulle falde tilbage i normal rytme. Efter en time var jeg igen på højkant, hurra tænkte jeg - nu kunne jeg efter nogle dage igen begynde at dyrke motion, men efter en lille uge var hjerterytmen igen i uorden - bare træls. Min hvilepuls har i forløbet ligget mellem 154 og 190 mod min normale puls på 48.

Efter flere konsultationer ved egen læge blev vi enige om, at der skulle andre behandlingsmetoder til for at normalisere det galopperende hjerte, så vi satsede på OUH, hvor jeg skulle have en såkaldt radiofrekvensablation, hvor lægerne går ind i en





pulsåre i lysken og derfra fører et kateder videre op i hjertet. Her overbrændes nogle små muskler, som skulle være årsag til den unormalt høje hjerterytme.

Indgrebet var vellykket, men lægen kunne ikke udstede nogen garanti for, at det ikke kunne komme igen, Men i dag næsten 3 måneder efter indgrebet er jeg ok, og hjertet er næsten oppe på fuld arbejdskapacitet, så jeg glæder mig til en ny sæson 2008.

Hvis nogle af klubbens medlemmer mærker uregelmæssig hjerterytme, vil jeg råde dem til straks at kontakte deres egen læge. Sygdommen rammer både mænd og kvinder på alle alderstrin.

Jeg gik i hvert fald for længe med det, men det er nok typisk for mænd, de venter for længe med at gøre noget, og så bliver det bare værre, når de endelig skal behandles.

Spinning 2007-2008

Endnu en gang kan 40-45 Baghjulere nyde at have et træningsmæssigt forspring ved sæsonstarten.

Klaus Bruun Kristensen har tidligere kørt alle vores timer, men i denne sæson har der været en del afløsere på instruktørcyklen, da Klaus blev far sidste efterår.

Vi har bl.a. haft fornøjelsen af at køre med Anne-Marie Maigaard, Claus Fly, Niels O Hansen samt undertegnede. Det har betydet at deltagerne har skulle lægge ører og ben til vores ret forskellige smag inden for musik, lydtryk og cykeløvelser, men overordnet set har det vist været en succes med lidt afveksling.

Sæsonen afsluttes med maner ved at vi tager ud at spise på Artiskokken i Middelfart fredag d. 28/3 kl. 19. Kontakt mig, hvis du skal med, men ikke har fået skrevet dig på listen.

Blandt mulighederne til næste sæson er at vi kan få vores 2 spinningtimer på forskellige ugedage eller at vi kan kombinere med lukkede hold med anden form for træning, f.eks. step, kickboksning e.l.





Melfar MTB 2008

Godt 130 deltagere tog imod udfordringen og stillede op i årets udgave af Melfar MTB på trods af regn på løbsdagen. Terrænet var ikke blevet mindre udfordrende af at være godt gennemblødt. Fotos: Gert Lykke Jensen og Leo Jensen







Udvalgsdialogmøde

Onsdag den 23. januar havde bestyrelsen samlet Baghjulets 13 udvalg til dialogmøde.

Ganske vist er det bestyrelsens opfattelse, at tingene på nuværende tidspunkt fungerer ganske fortræffeligt ude i udvalgene, men måske var det alligevel på tide at tage temperaturen for at høre om der var behov for hjælp eller justeringer.

Når vi ser på sammensætningen af udvalgene, ses det at de i stort omfang er båret af ildsjæle, som har præget klubben i flere år. Men klubben får heldigvis hele tiden nye medlemmer og er vi mon gode nok til at få sluset disse nye medlemmer ind i vores udvalgsarbejde?

Punkterne på dagsordnen var:

Er der de fornødne medlemmer i udvalget, eller har man behov for nyrekruttering?

Har udvalget behov for støtte fra bestyrelsen til en eventuel rekruttering?

Derudover ville bestyrelsen gerne vende følgende punkter:

Er der brug for opdatering af beskrivelserne af udvalg på hjemmesiden?

Hvordan oplever udvalget, at kontaktpersonordningen til bestyrelsen fungerer?

Hvordan har udvalgene oplevet den nye praksis med uddelte budgetpuljer?

Er der behov for nye udvalg?

Samtlige 13 udvalg var repræsenteret den aften i januar. Mødet startede med fri debat ved de enkelte borde. De forskellige udvalg fortalte lidt om, hvordan de arbejder og hvordan de rekrutterer nye medlemmer. Udgangspunktet har hidtil været, at de enkelte udvalg er selvsupplerende, Samtlige udvalg var godt tilfredse med den selvsupplerende ordning og der var enighed om, at den bedste måde at finde nye udvalgsmedlemmer på, var at snakke personligt med andre klubmedlemmer, f.eks. på en cykeltur, frem for ”annoncering” efter folk på hjemmeside og klubblad.

Det blev kraftigt præciseret fra alle udvalg, at det skal være lysten der driver værket, og at de forskellige ture, tiltag og arrangementer udspringer af det enkelte udvalgs lyst og engagement og sådan skal det blive ved med at være. Den med ”Torden-skjolds soldater” blev debatteret og lidt selvransagelse blev det også til. Giver vi det indtryk at være en ”lukket fest” hvor nye klubmedlemmer måske har svært ved at komme til? Det blev debatteret, hvordan dette kan undgås.

Løbsledelserne for Melfar24 og Tour de Vestfyn fortalte, at deres primære problem ikke så meget lå i rekruttering af udvalgsmedlemmer, men mere lå i at skaffe hjælpere på selve dagen. Forskellige erfaringer blev udvekslet.



Bladudvalget udtrykte behov for nyrekruttering af ”skribenter i marken” for at få så mange vinkler som muligt med i bladet og opfordrede alle til at holde øjne og ører åbne i forhold til spændende cykelstof til bladet. Dameudvalget har oplevet en halvering på det sidste og har justeret aktiviteterne i forhold hertil.

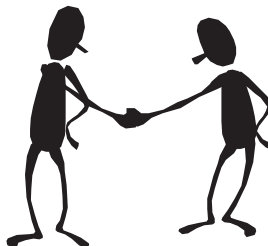
Udvalgene var godt tilfredse med budgetpuljeordningen, hvor udvalgene har et vist beløb til deres frie råderet, selv om pengene selvfølgelig ikke altid slog til set i forhold til ønsker og aktivitetsniveau.

Konkret blev der stillet forslag op oprettelse af et Festudvalg, som vil overtage opgaven efter Eventudvalget. Der blev foreslået et udvalg til koordinering af sponsorer og annoncører, hvor Peter Bull, der allerede står for annoncører til klubbladet, meldte sig som ”udvalgsformand”.

Velkommen til 23 nye medlemmer

Baghjulet byder velkommen til:

Brian Sørensen
Gert Nielsen
Martin Broberg
Jørgen Rasmussen
Poul Erik Kjer
Finn Rosendahl
Kim Kallesøe
Jesper Bauder
Joan Devantier
Steen Nielsen
Steen Reher
Jan Larsen
Patrick Hougaard
Per Blæsbjerg
Frank Skov
Peter Nielsen
Irene Tørnæs
Jens Pedersen
Knud Knudsen
Poul Rasmussen
Allan Henriksen
Grethe Knudsen
Torben Glud





Tank penge til Baghjulet

Af Flemming Stounberg

Baghjulet har i samarbejde med Midtelfart Cykel Club fået en sponsoraf-tale med OK, der er bygget op om-kring OK Benzinkortet.

Når du opretter et OK Benzinkort gennem os, støtter OK klubberne med 5 øre pr. liter, du tanker på kortet. Derudover modtager vi en bonus, når du første gang har tanket 500 liter på dit OK Benzinkort.

Så få et gratis OK Benzinkort, og tank penge til Baghjulet.

Sådan gør du:

På www.baghjulet.dk kan du under 'Nyt fra bestyrelsen' finde et link til OK's hjemmeside, hvor du kan bestil-le et benzinkort.

Du kan også få et bestillingsskema ved at kontakte mig på 2621 5421. Det udfyldte skema sender du til OK, så vil du inden 8 dage modtage dit OK Benzinkort.

Har du allerede et OK Benzinkort, kan du også tanke penge til klubben.

Du skal bare oplyse dit navn og kort-nummer til mig..

Har du spørgsmål, er du også velkom-men til at kontakte mig på e-mail stounberg@privat.dk – tlf. 2621 5421. Med et OK Benzinkort i hånden kan du tanke billig benzin og diesel på mere end 600 OK-tankstationer over hele landet – helt uden renter og geby-rer.

Hos OK kan du også købe billig fy-ringsolie, træpiller, træbriketter, bræn-de og el. Du kan bestille døgnet rundt. Gå ind på www.ok.dk eller ring 70 10 20 33.





En lokal forhandler af Thules produkter og Baghjulet har indgået en indkøbsaftale, som alle medlemmer kan benytte.

Du får 25 % rabat på den vejledende pris på alle Thule's produkter.

Du kan købe tagbokse, cykelholdere til både tag og træk, skiholdere, holdere til vandsportsudstyr m.v.

Se www.baghjulet.dk for en samlet oversigt over alle Thule's produkter.

Du bestiller via jan@baghjulet.dk eller 64 41 11 75.

Klubben samler bestillingerne så transportudgiften minimeres.





Melfar



24 HOUR

BAGHJULET Cycling Challenge

Femte udgave af dette store løb nærmer sig. Datoen er sat til 7-8. juni 2008 med start fra Lillebæltshallerne kl. 10.

Der er igen i år et par nye tiltag:

Den lange rute 1 og mellemruten er slået sammen til en dagrute på 58.2 km, som man kører omgange på indtil natruten åbner.

Dagruten går af de lidt større veje ud til Brenderup, af Rugårds landevej til Hindesvad, over Grønnemose til Kingstrup og hjem over Balslev og Udby.

En af grundene til denne ændring er en anden nyhed:

Vi introducerer muligheden for at deltage som hold på samme måde som til le Mans, altså som en stafet, hvor hvert hold må have en deltager ude på ruten

af gangen. Resultatet for holdet er det samlede kilometertal, som holdet når at køre.

Dette er blevet muligt efter vi i 2007 indførte kilometerregistrering med chip. Chipsystemet fra Events4U kan kontrollere deltagerne på et hold og registrere deres samlede resultat. Der vil blive mulighed for at stille op som par eller 3-mands hold samt selvfølgelig i den oprindelige disciplin, hvor man stiller op som solo.

Vi forventer, at muligheden for holdkørsel vil åbne muligheden for at deltage for flere motionister. Det er en oplagt ide at lave firmahold eller klubhold og konkurrere indbyrdes.

Kom og vær med !

Vi skal selvfølgelig også bruge mange af hjælpere til Melfar24 i år.

Kom og oplev stemningen, det er bestemt ikke nattevagterne der er kedeligst at passe. Generelt er en vagt på 4 timer, det er kun deltagerne der skal holde sig i gang i 24 timer.

De fleste har ikke 100% styr på kalenderen om 2-3 måneder, så meld dig hvis du har lyst til at hjælpe, vi bliver ikke sure hvis du må melde fra igen.

Meld dig hos:

Kim Hansen: kim.hansen@profibermail.dk - 7591 0162

Leo Jensen: leo@baghjulet.dk - mobil 6070 5500



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

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



En sjov og anderledes form for vintertræning.

Hvorfor skulle det ikke være muligt at udføre sin træning på hverdage her i de mørke vintermåneder?

Med inspiration fra andre MTB-klubber fik Bruno den gode ide at starte MTB by night. Der har fra starten været stor tilslutning til de forskellige afdelinger med et gennemsnit på 15- 20 mand, desværre har vi ikke set noget kvinder endnu, men det kommer nok, for ruten er ikke sværere end at alle kan være med.

Når vi står ved start kl. 18.30 ved fodboldbanerne bag ved Madsbyparken, med rytterne der kommer fra flere forskellige klubber i lokalområdet summer den gode atmosfære selv om

det er mørkt, koldt og man næsten ikke kan se noget. Der bliver justeret og skruet på de mange varianter af lygter, nogen kommer med de sidste nye inden for LED lys andre med almindelige cykellygter, dog ikke dynamo modellen, nogle med hjemmelavede halogenprojektorer med et 2 kg blybatteri på ryggen. Nogle har monteret lygterne på styret, andre på hjelmene. For dem med lys på hjelmene er det rigtig sjovt når der er en spøge om noget og så man vende hovedet om for at svare. Især lige før start, så kan de ikke se noget de første par minutter og man får så en god start.

Alle afdelingerne starter med en prø-





verunde i et stille og rolig tempo, for lige at få varmen og ser hvordan dagens rute se ud. De 3 forskellige ruter der har været kørt til nu byder alle på udfordringer til både de skrappe og til dem der tager det som en god gang træning. Der er mange op og nedkørsler, lidt singletrack, lidt mudder og en del grusstier. Alle ruter er ca. 3 km lange og ligger i terrænet bag mini-byen, Madsbyparken og på lysløjen. Når starten er gået er reglerne simple, der skal køres så mange omgange som muligt på en time, det vil sige at den sidste der køre ud på en omgang er 59.59. Det bliver til 5-7 omgange for de fleste og de må siges at være pas-

sende for både kræfter og batterikapacitet.

Det gode ved sådanne træningsløb er at man giver sig noget mere end hvis blot man var ude at køre alene, for der er altid en der ligger på niveau med en selv, og som man dermed kan ligge og konkurrere med.

For dem der ikke har prøvet det, tag med næste gang, der er faktisk sjovt. Håber MTB by night gentaget til næste vinter.

Finn Gudmundsson
Fredericia Triathlon Team

Prik en turleder

Turlederudvalget er lige nu i fuld sving med at lægge sidste hånd på årets turlederkalender. Det er målet at hver enkelt turleder får ca. 3 ture hen over en sæson. Det kan kun lade sig gøre, hvis vi har et stort turlederkorps. Heldigvis har mange allerede meldt sig, men vi kan godt bruge flere.

Derfor vil vi hermed gerne opfordre alle turledere (og andre flittige medlemmer) til at rekruttere hver én ny klubkammerat til vores turlederkorps.

Dusøren for headhuntningen bliver en masse dejlige og varierede cykelture i godt selskab med klubkammeraterne fra Baghjulet.

På gensyn på landevejen

Turlederudvalget



Bakkeløbet 2008

Vi gentager succesen fra 2007 og arrangerer en træningstur på det dengangne løbs rute sammen med motionisterne fra Skanderborg.

Der er tale om en flot tur på 118 km med ikke mindre end 1250 højdemeter. Vi deler op i flere grupper så alle kan være med og alle får udfordringer. Der er mulighed for at afkorte ruten til omkring 75 km.

Vi kører turen søndag d. 20. april.

Vi mødes ved broen kl. 7.30 og starter i Skanderborg kl. 9.00.

Turen er uden depoter eller mulighed for bad, til gengæld koster den ikke andet end kørslen derop. Husk at fylde lommerne hjemmefra, vi kommer ikke forbi nogle bagere eller lignende.

Tilmelding senest 15. april til Leo Jensen på leo@baghjulet.dk eller mobil 6070 5500



Fotos fra 2007: Leo Jensen





Tøjbutikken går online !

Nu bliver det lettere at købe klubbetøj.

Fra 1. april 2008 introducerer tøjudvalget et nyt system, hvor det bliver lettere at købe klubbetøj.

Vi kalder det kvik-service.

Det går kort og godt ud på, at medlemmet bestiller tøjet på e-mail og betaler over netbank.

Tøjet kan så afhentes efter nærmere aftale, når tidspunktet passer ind i køberens tidsplan.



Vi gør opmærksom på, at den månedlige åbningstid første mandag i måneden kl. 17 fortsætter som hidtil.

Hvis det bliver opbakning til det nye købesystem vil det blive en permanent ordning, men følg med på hjemmesiden, hvor de sidste nyheder løbende er opdateret.

Jeg hører også gerne medlemmernes mening om det nye kvik-system, hvor der er åbent for bestilling alle døgnet 24 timer

Mail til: lico@stofanet.dk

Tøjudvalget - Carl Ove
- bedst efter kl. 18.00

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen, Bogøvænget 76.

Middelfart.

Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00

eller mobil 2428 3773





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

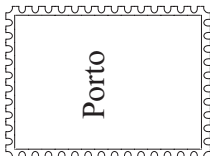
Fredericia

Melfar Posten**Cykelgården**

Middelfart

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