

Baghjulsneyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 14. årgang · Oktober 2006

Motionscykelklubben 
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

Layout: Helle Stougård

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

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Niels Storm Hansen.

Forsidefoto: Tour de Vestfyn 2006. 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

Sæsonen går på held

Den primære cykelsæson er ved at være slut. Det har været en super sæson med rigtig mange gode træningsture, godt vejr og sidst - men ikke mindst - de er alle afviklet uden nævneværdig uheld.

Der er sikkert ikke mange klubber, der afvikler så mange kilometers træning i løbet af én sæson, med så lille en uheldsprocent. Dette faktum skal tilskrives turudvalgets gode instruktion samt turledernes praktiske måde at afvikle turene på. Ingen medlemmer er i tvivl om klubbens skifteteknik, hjælpsomme advarsler, disciplin i bymæssig område m.m. Det er glædeligt, at det er sådan, og denne gode turafvikling skal vi alle være behjælpelig med at holde fast i, da det afgjort er til fælles bedste.

Endelig skal der også her rettes en opfordring til at holde fast i den gode sommerform, - så langt så godt, som det nu er muligt. Stille og roligt har klubben fået oparbejdet en række gode vinteraktiviteter, - så der efterhånden er tilbud til nærmest hver en lyst. Klubbens lukkede spinding hold når nye deltagerhøjder, og udover disse hold deltager mange også i spinding via forskellige former for firmaaftaler. Hvis du ikke allerede er en af de 64 medlemmer, som sidste år deltog i vintercup, så gør dig selv den tjeneste at deltag.

Der er jo også mulighed for at deltage i en gæsteklasse, og derved at kunne vælge de afdelinger, som kan passe ind i

planerne.

Forhåbentlig har mange også lyst til at deltage i klubbens vinter gymnastik, - se nærmere information i nærværende blad. Der er givet mange af os, der efter en række tusinder kilometer på landevejen kan have godt af at få rørt nogle af kroppens øvrige muskler, og når det nu kan kombineres med noget sjov og hygge, så gør det jo ikke noget.

Endelig har mange medlemmer også igennem de seneste vintersæsoner fundet det sjovt og godt for motionen at investere i en mountainbike. Træning på mountainbiken er en god afveksling til raceren, og når det kombineres med nogle af de øvrige omtalte vinteraktiviteter, så er der allerede et godt afsæt til den forestående sommersæson. Håber vi ses. God vintersæson til Jer alle.

Jan





INDHOLD

Formandens side.....	3
Bestyrelsen.....	6
Sæsonafslutning	7
Ötztaler Radmarathon.....	8
Stafetten: 44.000 kilometer i sadlen	12
Hjælpere til Melfar 24 Hour Cycling Challenge	16
Træningstur til Harzen	19
Der er stadig en mur i Berlin!	20
Hærvejsturen 2007	22
Nordkap- Lillebælt	23
Vattenfall Cycclassics set fra en damesaddel	26
Landevejsæsonen er slut.....	29
1-2-3 det var en prøve.....	31
Spot på et medlem	32
Vattenfall Cycclassics 2007	34
Tonnys Duathlon	35
Aftentræning på indendørsbane i Bordeaux.....	40
Thorlejf og de 3 gear	42
Århus Tour	45

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

DCU Cykelcross ved Søbadet	4. november
1. afdeling Vintercup, MCK Baghjulet	5. november
Fælles tur til MTB-løb i Svanninge Bakker	18. november
Generalforsamling	20. november
2. afdeling Vintercup, Multimotion Assens	3. december
Den traditionelle Jule MTB-tur	16. december
3. afdeling Vintercup, Billund Cykelmotion	7. januar
4. afdeling Vintercup, Danfoss CK	4. februar
5. afdeling Vintercup, Cykelmotion Sønderborg	4. marts

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 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
kildevaeld@stofanet.dk



Sæsonafslutning i bare ben

Solskin og 22° varme. Flottre afslutning på sommersæsonen 2006, kunne man næsten ikke forestille sig. Vi bringer et par billeder fra søndag den 17. september.



Pænt fremmøde til årets suppetur. Foto: Gert Lykke



Gruppe A/B i flot solskinsvejr.
Foto: Leo Jensen



Henrik er vært ved en gang suppe.
Foto: Gert Lykke



Ötztaler Radmarathon 2006

”Ich habe einen Traum” læste jeg i CMD vinter 2005. Jeg blev fascineret af tanken og manglede samtidig et nyt mål til 2006. Det viste sig senere, at 4 andre Baghjule-re havde samme idé, så vi aftalte nærmere og hver dag primo februar var jeg på nettet. Efter nogle dage var der pludselig åbent, og vi blev tilmeldt. Der var kun åbent 1 dag, så var alt udsolgt.

Træning og træningsture

½ års forberedelse skulle så afprøves:
Vi havde alle kørt Grejsdal 200 km, Vattenfall Cyclastic og taget en træningstur primo august på 190 km fra broen incl. Grejsdal 130 km-ruten. Endvidere cyklet tirsdag, torsdag og søndag fra ¼, så der var ingen undskyldninger. Selv havde jeg 6.000 km i benene siden 1/1 og den rigtige vægt.

Transport frem og tilbage

Afg. torsdag aften kl. 21 fra broen sammen med 2 fra Fredericia og Gjern. De kørte sammen og vi 5 kørte sammen med et Thule stativ til 3+1 cykel på krogen og så en cykel i cykelpose i bagagerummet.

Vi skiftedes til at køre om natten. Martin kørte vores C5 som han cykler: friskt, men hensynsfuldt. Mærkeligt at en Toyota freak kører som en franskmand i det øjeblik, han sidder i en fransk bil.

Var der kl. 9 fredag morgen hos Haus Hertha (500 m fra startlinjen) til frühstück. Sov 2 timer og prøvekørte så op ad Timmeljoch fra bagsiden, så vi kendte nedkørslen, når vi kom trætte søndag eftermiddag.

Aftensmad: Pasta og pizza på Onkel Toms, hvor man selv sammensætter sit pizzafyld ved at afkrydse ingredienserne af på en lille seddel. Eiscafé nød vi til dessert.

Lørdag var der afslapning og fin justering af cykler, pedaler mm. formiddag og så nappede vi 10 km nedad for lige at løsne benene. (Man kan vente med at tage af sted til fredag aften og så nøjes med en lille tur lørdag.)

Aftensmad: Pasta party. 10 forskellige slags pasta til 5 € og dertil bodypaint!

Selve løbet

Alle de 4 andre havde cyklet turen før op til flere gange, så jeg fulgte rådene: Hurtigt ned ad første bakke lige efter start og efterfølgende finde en god gruppe, der ville og kunne trække ned af 1. bjerg og op over Brenner samt jakke på/af ved hver nedkørsel. Endvidere godt bagud på sadlen på opkørsler og bremse med både for- og bagbremse før svingene på nedkørsler.

Klokken 04.50 ringer vækkeuret og kl. 05.00 har Frau Hertha det store østrigske morgenbord parat. Kl. 5.45, 45 min. til start – vi triller ud og får en plads i køen, Jan L og Dennis lidt senere.



MEN kl. 6:15 opdager Martin at han mangler sin tidschip og får den hentet til kl. 6:32. Vores start går først ca. 6:36, det heldige asen.

Martin blev indhentet af mig op ad Kühtai og fik et venligt skub. Dumt gjort. Han tænkte, at han var røget "langt ned" i feltet og satte turbo på. Jeg så ham ikke siden. Ellers fulgte jeg rådene.

Det fungerede fint med jakke på/af. Jeg gjorde som mange andre 1 stop på ½ min., da jeg ikke er god nok til at cykle og skiftejakke på samme tid. I bunden på vej op mod Jaufen kom varmen rigtigt.

Jeg kunne både på vej op ved Jaufen og

Timmelsjoch se andre ryttere højt op ad bjerget. Noget træls, men det gjaldt jo om at gennemføre og narre sig selv: så på sidste bjerg cyklede jeg 20 min. og holdt så 2 min. hvil osv., mens man så frem til næste depot. Depoterne er store tag selv borde med alt fra kager til bannan stk. og tørrede svesker!!

Vejret var (modsat enkelte andre år) rimeligt med enkelte dryp, især os der ikke var først over Timmeljoch fik lidt regn på nedkørslen. Og koldt til sidst blev det!

Aftensmad: Pasta party. 10 forskellige slags pasta gratis.

Jeg troede, jeg ville gå omkuld om aftenen, men var stadig høj i lang tid.



Mandag morgen kl. 6 havde Frau Hertha atter det store østrigske morgenbord parat og vi kørte hjem efterflg. 3715 gennemførte af 4500 tilmeldte, heraf hurtigste på 7:12:29 med 33,0 km/t Jan Rasmussen blev bedste dansker af 82.

Martin forbedrede sin tid med 1 time ift. sidst, men var lidt bitter over, at der kom et cpr-nr i vejen.....

Efter løbet kiggede jeg på max. km/t på min cyklecomputer: 86,3 km/t.

Dennis havde sin lavlands gearing på 39-53 og 11-25, hvilket drillede ham. Jeg derimod havde en Compact 34-50 og 12-27, hvilket var perfekt. Måske ville en 13-28 have været endnu bedre.

Facts:

Sölden har omkring 2000 faste indbyggere og ligger i 1400 meters højde i Ötztal, øst for Innsbruck tæt på grænsen til Italien. Det er et stort skiområde, hvilket overnatningspris incl. morgenmad viser: Vinter 46€, sommer 27€.

Økonomi:

Transport: 500,- kr.

Tilmelding: 75 €

Overnatning: 27 € /nat *3 + 8€ for ekstra morgenmad = 89 €

Ekstra til mad ca. 100 €

I alt max. kr. 2.500

Konklusion:

Et løb, der kun kan anbefales, hvis man vil prøve sine grænser af og opleve noget helt anderledes. Jeg må af sted igen i 2007, hvis muligt.

Læs mere på:

www.oetztaler-radmarathon.com

PS! Der findes et flot tidsskema med mellemtider for hvert af de 4 bjerge, så man kan prøve at vælge en rytter og så danne sig et indtryk. I kan jo starte med en af os 5.



Fotos: Karsten Olsen

Resultater

Jan Rasmussen	09:04:36.58
Dennis Bonnichsen	09:54:18.39
Martin Kristoffersen	10:04:17.31
Søren Kjærås	10:22:57.57
Jan Lind	11:52:30.20



Stigninger

Ötz - Kühtai	18,5km	8 % - max. 17,5 %
Innsbruck - Brenner	37,0km	3 % - max. 12 %
Sterzing - Jaufen	15,5km	7 % - max. 12 %
St Leonhard – Timmelsjoch	28,7km	8 % - max. 14 %

Vintergymnastik

Kom og vær med til vintergymnastikken
hver tirsdag aften i kl. 19.00
 i gymnastiksalen på Middelfart Gymnasium.

Henrik Obbekjær garanterer for et effektivt
 og afvekslende træningsprogram.

Hvis du er rigtig flittig, bliver du måske end-
 da lige så stærk, som Jan på billedet til høj-
 re?

Vel mødt
 Til vintergymnastikken





Stafetten - 44.000 kilometer i sadlen

I august gav Helle Jakobsen stafetten videre til Arne Wind, som har sendt os denne beretning:

Jeg hedder Arne Wind Hansen. Jeg er født den 4. september 1943. I hele mit voksenliv har jeg boet i Middelfart, hvor jeg har været ansat i flere forskellige firmaer som smed og maskinarbejder. Nu er jeg gået på pension og har dagens timer til min egen rådighed.

Jeg har altid dyrket sport og motion. Jeg har løbet og spillet fodbold og har sågar været med til at vinde mesterskaber i militærfodbold. Med årene fik jeg vrøvl med knæene og måtte finde på noget andet.

Dengang for 10 år siden havde jeg en kollega. Han hed Martin Kristoffersen (ham kender I nok) og han var bidt af cykling. Han talte godt for sagen og det lød spændende, så jeg tog med Martin og Baghjulet på tur. Og når nu Martin var den eneste jeg kendte, så cyklede jeg da med i hans gruppe.

Det blev den forfærdeligste cykeltur jeg nogensinde havde været med på! Jeg havde hverken cykelbukser eller handsker - men dog en hjelm. Vi cyklede næsten helt til Odder. De andre nød turen, men jeg måtte skubbes hele vejen hjem.

Jeg var kureret for en tid. Men jeg lod mig nu alligevel overtale til at prøve igen, denne gang i den (for mig) rigtige gruppe. Det gik meget bedre.

Så købte jeg en god cykel og noget praktisk cykeltøj. Jeg blev rigtig godt

kørende og nu blev det ligefrem sjovt.

At cykle i Baghjulet er dejligt uforpligtende. Man kan møde op som man har lyst til. Det er frit og uafhængigt. Hvis man skal være turleder, er man selvfølgelig nødt til at møde op, også i regnvejr. Men selv om det regner, kommer der altid nogen, som vil med ud at cykle.

Jeg er turleder i gruppe D og det er den helt rigtige gruppe for mig - det er her alle talenterne starter. Jeg kan godt lide, at tage imod de nye medlemmer der kommer, og hjælpe dem til en god start i Baghjulet.

Udover at cykle, sidder jeg i materialeudvalget sammen med Egon Breed. Vi har haft mange arbejdsaftner, hvor vi forsøger at få styr på alt Baghjulets "habengut". Lige nu savner Egon og jeg et praktisk klubhus, med ordentlig plads, så vi kan få orden på alt vores grej. Det kommer forhåbentlig.

Nu har jeg altså cyklet i 10 år. Det er blevet til 44.000 kilometer og mange dejlige cykeloplevelser. Udover de daglige ture herhjemme sammen med Baghjulet, er det også blevet til et par udlandsture. Blandt andet har jeg cyklet ved Gardasøen. En rigtig spændende tur med mange bjerge.

Jeg har også meldt mig til Nordkap - Lillebælt turen, hvor vi skal cykle hjem til Middelfart fra Nordkap. Det bliver en



meget lang og meget spændende tur. Nordkapgruppen har haft flere trænings-ture sammen. På den seneste tur blev hastigheden sat ned på et passende leje - så nu glæder jeg mig til en rigtig god cykeloplevelse.

Inden længe tager jeg en tur til Frankrig. Vi kører af sted 3 mand i privatbiler med cyklerne i bagagerummet.

Heldigvis er der også masser af dejlige cykelture herhjemme.

For der findes ikke noget bedre, end en cykeltur i godt vejr og i godt selskab. Det skulle da lige være, at komme hjem igen. Til et brusebad, en god frokost og en kold øl - og til min kone Ina, som bakker op om mine cykelture og altid byder mig velkommen hjem igen.

Arne giver stafetten videre til Svend Rasmussen, som bringer sin beretning til marts.



Arne Wind på vej ud på nye cykeloplevelser
Foto: Helle Stougård



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib

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

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

INTERSPORT

...en verden af sport

Fredericia

Melfar Posten**Cykelgården**

Middelfart

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

Middelfart



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Hjælpere til Melfar 24 Hour Cycling Challenge

Løbsledelsen forventer, at vi endnu en gang ser en fremgang i deltagerantallet i Melfar 24. Vi har bestemt os for ikke at sætte begrænsning på deltagerantallet i 2007, og det kan komme til at kræve mange hjælpere.

Vi tror på at det er sjovest at være hjælper, hvis man har indflydelse på hvad der skal ske og ikke mindst hvorfor, så vi vil gerne have dannet nogle hjælpergrupper, som kommer til at være betydeligt mere selvhjulpne end man ellers har oplevet.

Et eksempel: Dem der får til opgave at

mærke ruter op blander også selv malingen og køber ruller og spande, og de planlægger selv hvilke dage de vil gøre det på. Hvis de mener de mangler flere folk, så finder de selv nogle flere. Løbsledelsen leverer kort over ruten, skabeloner, opskrift på kridtfarven samt en instruktion, der fortæller hvordan vi mener det skal gøres, resten er op til gruppen selv. Under selve løbet tilstræbes det at have 4-timers vagter så hjælpere kan gå hjem lidt mindre trætte end deltagerne.



Laurent på nattevagt. Udscanning af ryttere. Fotos: Gert Lykke.



Meld dig under fanerne på generalforsamlingen eller hos

Palle på
palle@melfar24.dk - 64401789
eller Leo på
leo@baghjulet.dk - 64417336

Hvis du ikke ved om du kan, men gerne vil, så meld dig alligevel - vi kræver ikke at du har 100% styr på kalenderen 8-9 måneder frem.

Opgaverne ligger inden for:

- Ruteopmærkning før løbet
- ruteskift og skiltning under løb
- indretning af plads
- nedtagning af plads
- registrering af deltagere
- Depotmedhjælpere
- Sekretariat og indskrivning



Travle, men glade hjælpere i sving ved depoter og sekretariat



Melfar 24 Hour Cycling Challenge Den 2.-3. juni 2007



Starten til næste års udgave af
Melfar 24 Hour Cycling Challenge
går lørdag den 2. juni 2007 kl. 10.00
fra Lillebæltshallerne.



Fotos: Gert Lykke



Vi byder velkommen til



Thorbjørn Kragh Knudsen
Per Møller Madsen
Karsten Elland
Tonni Ryborg

Svend Rasmussen
Jan Brink Larsen
Jan Stampe Thomsen
Flemming Lundsgaard



STREVELINSVEJ 16 - 7000 FREDERICIA
TEL: 70 20 20 02 - FAX: 70 20 20 01

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

ALT TIL KONTORET



Træningstur til Harzen 2007



Eventudvalget har nu mulighed for at tilbyde klubbens medlemmer en forårstræningstur til Harzen. Datoen er fastlagt til Kristi Himmelfartsferien d. 17. – 20. maj 2007.

Der vil i januar måned komme nærmere informationer på klubbens hjemmeside omkring turen. Tilmeldingsfristen vil være ca. 1.februar.

Vi vil forsøge at planlægge en fantastisk træningstur for alle medlemmer som har lyst til at prøve forårsbenene af i et kuperet terræn.



Der er stadig en mur i Berlin!

Om Berlin Marathon 2006 og sæsonen
hvor cykeltræningen blev til løbetræning

Det var ikke meget I så til mig, på landevejen i år. Sommersæsonen 2006 blev nemlig den, hvor cykeltræningen blev til løbetræning.

I 8 måneder har jeg løbetrænet næsten hver dag sammen med min kammerat Flemming for at nå vores fælles mål at løbe 42,195 km ved Berlin Marathon

søndag den 24. september 2006.

Træningen gik efter en nøje tilrettelagt plan med små korte ture på 7-8 km i starten og til sidst nogle lange ture på 21-25 km ind imellem. Når træningen så foregår næsten hver dag er det godt at have en løbe kammerat til at hjælpe



Et sjældent syn i sommeren 2006 - Peter på racercyklen. Foto: Gert lykke



med motivationen.

Træningen gav til tider meget ømme led og muskler, smerter jeg aldrig oplever ved cykeltræningen., jeg kunne godt mærke at de lange ture drænedes kroppen for utrolig meget energi, 25 km løb og jeg var lige så drænet som havde jeg cykket 200 km.

Vi havde 8 uger op til selve marathon løbet, hver lørdag løbet 21 km på tider der lå på ca. 1 time 35 min, så vi havde et mål om at kunne løbe marathon løbet på ca. 3 timer 30 min.

Men vi skulle blive meget klogere.....

Vi drog til Berlin fredag før løbet for at have godt tid til de sidste forberedelser. Det var det dejligste sommervejr og absolut ikke maratons løber vejr, for da vi stod ved start snoren søndag formiddag stod temperatur måleren på ca. 30°. Føj, det var varmt! Efter ca. 15 km havde jeg en følelse af at der overhovedet ikke var mere energi tilbage og min puls lå langt over hvad den måtte.

Jeg fandt Flemming et stykke foran mig (eller det var vist ham der fandt mig), sagde til ham, at han bare skulle løbe, jeg måtte have pulsen ned.

Men ak, skaden var allerede sket, jeg nåde aldrig oven på igen, så det med at muren er fjernet i Berlin det passer ikke jeg mødte den en 3-4 gange i løbet af de 4 timer og 30 minutter det tog mig at gennemføre løbet!

Set i bagklogskabens ulideligt klare lys, så kan man trods en god og seriøs forberedelse stadig ramme en uheldig dag hvor kroppen bare siger fra. Det var

bare pokkers ærgerlig det lige skulle være denne dag!

Nu glæder jeg mig bare til at komme på cyklen igen.... Løb er godt men cykling er nu det bedste!!!

Hvis der er nogle der kunne tænke sig at løbe marathon så napper vi lige København maraton den 20 maj, 2007 - så er vi jo også i go' form til cykel sæsonen 2007.



Peter bagerst i feltet, på tur med Baghjulet. "Jeg vender frygteligt tilbage i 2007", siger Peter. "For selv om løb er godt og cykling nu det bedste!!". Foto: Kaj Stougård



Hærvejsturen 2007

Glæd jer! Per Allan & Co. Pakker rygsækken igen den første weekend i april 2007. Denne gang kommer den traditionelle Hærvejstur til at gå langs grænseruten fra Kruså til Tønder.

En smuk tur der krydser grænsen flere gange. Ruten er flad og derfor ikke specielt teknisk krævende. Ruten er velegnet til kvinder og mænd, unge og gamle - alle kan være med. Reserver allerede nu datoen. Nærmere information følger.



"Tropsfører" Per Allan pakker rygsækken igen.

Reserver allerede nu datoen.

Foto: Kaj Stougård



Team Nordkap - Lillebælt

Af Per Allan Pedersen

Hvordan går det med projektet?

Efter at den oprindelige tur fra Nordkap til Gibraltar blev droppet, blev der arbejdet videre på en reduceret tur, som kun gik til Lillebælt. En tur på ca. 2.700 km.

Vi er nu kommet så langt, at vi er sikre på at kunne gennemføre turen. Der er på nuværende tidspunkt tilmeldt 23 deltagere, som har indbetalt 2. rate, så nu kan vi stille sikkerhed til "Det Rullende Hotel" som skal være vores base i de 25 dage turen varer.

Da vi har bestemt at sætte et loft på 25 deltagere, **er der stadig et par ledige pladser.**

Med 25 deltagere som hver skal betale

kr. 10.000, vil det kunne løbe rundt rent økonomisk, men også være et fornuftigt antal med hensyn til de ting, der skal foregå i og omkring bussen. Det er meningen at deltagerne skal deltage i de praktiske gøremål, så selv om der er tilbagelagt mellem 100 og 150 km. på en dagsetape, skal man være frisk til at skrælle kartofler, vaske op, dække bord, eller hvad man nu er sat til ifølge arbejdseddelen netop den dag.

Gennem de fælles ture vi allerede har gennemført, har vi erkendt, at det ikke kan lade sig gøre at køre i en samlet gruppe. Uanset hvor meget vi træner, vil der være forskel på den hastighed vi befinder os godt med, så for at alle skal



Team Nordkap-Lillebælt fotograferet før Tour de Vestfyn 2006

Foto: Gert Lykke



have en god oplevelse, bliver gruppen delt i to.

Allerede i 2005 var der lavet to træningsture hvoraf den ene gik til Henne Strand med overnatning på vandrehjemmet. Den blev gentaget i år i juni måned med stor succes. Derudover har vi været på et par endags ture, blandt andet deltog vi i Tour de Vestfyn hvor vi bagefter var samlet for ligesom at styrke det sociale, hvilket sikkert ikke er uvæsentlig, når vi i 25 dage skal bo så tæt på hinanden som tilfældet bliver til næste år.

Vi har netop gennemført endnu en samling, hvor vi efter en cykeltur på 125 km fik et spændende foredrag hvor Brian Salomonsen viste nogle flotte og inspirerende lysbilleder fra en tur han tidligere har gennemført fra Nordkap til Danmark.

Preben Sandberg har gjort en kæmpe indsats for at skaffe sponsorer – og det er lykkedes ud over al forventning, deltagerne vil blive klædt på fra top til tå i cykeltøj fyldt med sponsornavne, derudover vil sponsorernes logo blive sat på bussen og følgebilen, som Sten Pedersen stiller til rådighed.

Da det har været svært at finde deltagere nok udelukkende blandt Baghjulets bestående medlemmer, har vi fået deltagere fra blandt andet København, Køge, Esbjerg og Børkop. For at holde det i Baghjulsregi, har vi krævet at de har meldt sig ind i klubben.

Er du interesseret i at vide mere om tu-



Nordkap gruppen holder depot på en træningstur



Nordkap gruppen kører Tour de Vestfyn. Til venstre i billedet, en del af gruppen.



ren eller deltage i en af vore træningsture, er du velkommen til at kontakte et af udvalgsmedlemmerne, som er:

Preben Sandberg,	tlf: 65323905
Søren Andersen,	tlf: 75941063
Per Allan Pedersen	tlf: 75913440



Bagerst: det rullende hotel, som skal være basen i de 25 dage, turen varer.



Vattenfall Cyclassics set fra en damesadel

I december 2005 besluttede Pernille Madsen og jeg, at vi ville prøve kræfter med Vattenfalls Cyclassic 100 km i sommeren 2006. Løbet skulle først køres den 30. juli. Der burde være gode chancer for, at blive godt forberedt. Farfar (Knud Andersen) ville også med - nu var vi 3, der skulle med Baghjulet på tur.

Før lidt træning

Det blev forår og der skulle trænes. Pernille bor i Odense og jeg i Strib - så vi aftalte at mødes i Vissenbjerg, for at få nogle træningsture sammen. Det blev desværre kun til nogle få ture. Undskyldninger havde vi nok af, så vi endte med at aftale, at træningen måtte foregå hver for sig. For mit eget vedkommende blev det til små ture på Vestfyn samt kørsel til og fra arbejde (35 km).

Da det endelig blev juli, havde jeg højest kørt 750 km. Vi blev enige om, at vi tog til Hamborg for turens skyld og at vi ville vente på hinanden.

Farfar, derimod var kommet i rigtig god form. Vi regnede med, at han ville køre sammen med de hurtige - men nej, farfar ville følges med os.

Ét stort show

Køreturen til Hamburg gik fint. Vi var 4 i bilen, vi handlede ved grænsen og ankom til hotellet til frokost. Vi indkvarterede os på nogle dejlige værelser og tog af sted mod centrum for at hente vores startnumre.

Sikke et show af cykelgrej! Man kunne

godt se, at vi var kommet til et løb med næsten 20.000 deltagere. Der var børn og unge som kørte gadeløb og der var cykelløb for handicappede, så Hamborg stod rigtigt i cyklens tegn denne weekend. Imponerende!

Vi var en stor flok fra Baghjulet, så vi delte os op i mindre grupper og mødtes igen til pastaparty kl. 17. Ingen koloniarisk oplevelse, men vi blev da mætte.

Lettere nervøsitet aftenen før løbet

Hjemme på hotellet igen fik vi gjort vores cykler klar med numre og chip. Vi lagde vores cykeltøj frem, så det var parat til næste morgen. Så gik vi i baren for at mødes med de andre. Pernille og jeg drak te og kaffe, mens andre fik et dejligt glas øl.

Pernille og jeg var meget bekymrede for morgendagens strabadser, så vi gik tidligt i seng. Forinden havde alle forsøgt at berolige os. Det skulle gå, sagde de. Man skulle bare kunne gennemføre de 100 km med et snit på 26 km/t og det kunne vi sagtens klare.



Op på den store klinge

Vi mødtes igen til morgenkaffe kl. 7. Dem som skulle køre 150 km var næsten allerede på vej til start. Vi fik os et dejligt morgenmåltid og drog mod centrum. Nogen på cykel, Pernille og jeg tog bilen et stykke derind - vi ville jo nok være trætte når vi skulle hjem til hotellet igen.

Vores start skulle gå kl. 9. Vi kom i god tid og faldt i snak med de andre Baghjule. Kl. 9.15 kom vi i sadlen. Vi trillede over chipmåtten 2 km længere fremme.

Og så gik det løs!

Vejret var perfekt. Solskin, varme og næsten ingen vind. Lynhurtigt viste cykelcomputeren 33-34 km/t. Jeg måtte skifte til den store klinge - noget jeg ellers aldrig plejer at gøre.

Ikke så tæt som Tøserunden

Mange havde advaret os og fortalt, at der var tæt af ryttere alle vegne. Der var tæt, men ikke *nær* så tæt, som vi har oplevet til det Tøserunden.

I Hamborg havde vi hele vejen at køre



Maja, Pernille og Farfar



på. Der var ingen modgående trafik og vi havde grønt lys hele vejen rundt. Vi var overraskede over hvor godt det gik. Der var 1 mio. tilskuere langs ruten - vi blev nærmest klappet frem - og farfar hilste næsten på dem alle sammen. Da vi nærmede os 50 km depotet, blev vi enige, om at vi ikke havde behov for at køre ind. Vi havde stadig vand i vores dunke og energibarar i lommen. Så vi fortsatte.

En super rute uden bakker

Det var en super rute, også for Pernille. Hun bryder sig nemlig ikke om voldsomme bakker og dem var der ingen af. Vi nærmede os Hamborg igen, med en tid, som tangerede personlige rekorder. Der var en fantastisk udsigt fra broen. Her fik jeg dog skæld ud, da jeg trak til venstre for at vente på Pernille og farfar. Det skal ikke gentage sig. Undskyld.

Tænk hvis vi havde været i form

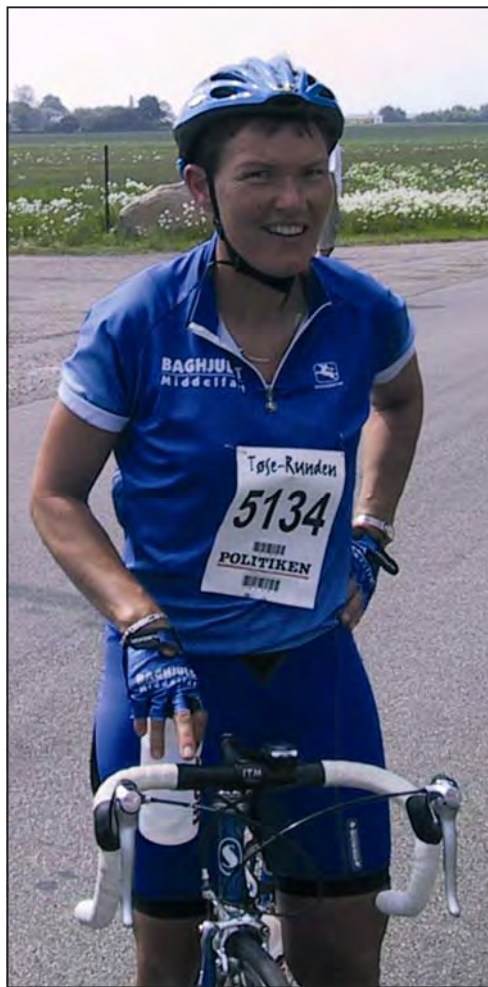
Vi nåede i mål. Vi havde kun overhalet én Baghjuler - han havde ondt i maven, og måtte sætte farten ned. Det blev en rigtig succeshistorie. Gennemsnitsfart landede på 32,4 km/t - personlig rekord for os alle tre.

Alle vores bekymringer blev manet til jorden. Hvad kunne det ikke være blevet til, hvis vi havde været i form? Se bare på Lotte, Pia og Helle.

Succes for hele familien

Da vi atter kørte mod Danmark (vi hav-

de ikke fået armene ned endnu) ringede farmor og fortalte at Asbjørn havde vundet guld og Søren vundet sølv til DM på bane i Odense. Sikke en weekend!



Maja Krag Andersen.



Indkaldelse til generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Motionscykelklubben



Landevejssæsonen er slut

Af Henrik Krag Andersen, Middelfart Cykelklub



Vi må klappe i vores små hænder, for det har været en fantastisk sæson. Vi nåede at køre 352 point ind. Det rækker til en placering som nr. 9 ud af de Jysk / Fynske klubber.

7 Danmarksmesterskaber til Middelfart, både på bane og på landevej og 2 Jysk / Fynske mesterskaber i enkeltstart, 26 sejre i alt i Danmark. Vi har haft en rytter med landshold til et internationalt etapeløb i Tyskland hvor han sluttede som nr. 2 og vandt prologen.

Vi har været vært med flere små arrangementer, hvor nævnes kan MTB træningsløb i marts måned, bymesterskab i enkeltstart, som vi kører igen i næste sæson (dog ude på den gamle Føns rute i håb om at lokke flere motionister med).

Træning har vi haft - boksetræning med



Asbjørn vinder af prolog i Tyskland på 6,9 km (Bemærk 3. pladsens venstre ben. Kan I se hvor han hellere ville være? Red.)

AK Heros i Fredericia under ledelse af Henrik Obbekjær og rytterne glæder sig allerede til en ny omgang her til vinter. MTB træning har også kørt hele sidste vinter og det foresætter vi med.



Træningslejr i Silkeborg med Nr. Søby og Kolding Cykel Klub, landevejs fælles træning hver onsdag fra april og mange har deltaget i Baghjulets torsdagstræning med stor glæde. Det var vist én og samme rytter fra MCC der vandt alle torsdagsturene - det kan I tygge på her til vinter.

Og som det største har vi lavet et landevejs løb en onsdag aften som vist blev nogenlunde. Vi håber også, at vi kan finde sponserer og hjælpere til næste år - alle der deltog, skal have stor tak.

Det lyder som om at det bare går derudaf i MCC. Men bag succesen er der en hverdag med stram økonomi og stor mangel på hjælpere til arrangementer og træning.

Vi må også vinke farvel til Asbjørn der nu har nået et niveau hvor vi ikke kan hjælpe ham mere. Han flytter til Cycling Odense hvor han både skal træne bane og landevej.

Vores største udfordring er, at finde nye ryttere til vores klub, og med nye ryttere skulle der også gerne komme nye hjælpere til.

Hvis du har lyst til at give en hjælpende hånd til rytterne i Middelfart Cykelklub, så meld dig på banen. I en cykelby som Middelfart, er der brug for en eliteklub som Middelfart Cykel Klub - og helst en klub, som kan opfylde ambitionerne for de bedste ryttere, så vi ikke mister dem, til andre klubber.

Vi har skabt basen - men vi har brug for flere ryttere. Hvis du kender nogen, der kunne tænke sig, at køre cykelløb - så send dem af sted.



Søren vinder Tour de Himmelfart.



Rytter fra MCC vinder torsdagsturen
Fotos: Henrik Andersen

Med cykelsportslig hilsen
Henrik Andersen



1 - 2 - 3 det var en prøve ...

... den 7. oktober. Et vintercup prøve-løb. Omkring 50 deltagere tog imod vintercupudvalgets tilbud om prøveløbet, før sæsonen for alvor går i gang. Prøveløbet er populært og velbesøgt. Halvdelen af holdene var fra Baghjulet, de resterende var ryttere udefra.

Selvom man er rutineret vintercupper, er det aldrig nogen skade til, at få reglerne frisket op. Bruno Hausgaard var hoveddrivkraften bag prøveløbet og han havde lagt en rigtig god rute - oven i købet med indlagte ekstraudfordringer ved post 1 og 7 - dem havde han nemlig byttet om på. Måske var det for at se, om deltagerne var vågne? Det var der nogen der var.

Som noget nyt, arrangerer udvalget i år en efterfølgende vintercupaften, med information, tips og idéer.

Redaktionen ønsker rigtig god vintercup sæson til alle deltagere.



*Selv om man er rutineret vintercupper,
tager man ikke skade af, at få
reglerne frisket op
Foto: Gert Lykke.*



Spot på et medlem



Lars Herlufsen

cykler i gruppe: B

4 steder jeg har cyklet:

- Århus - København. Det første løb pga. væddemål.
- VM i Triatlon Stafet - fed oplevelse
- Tour de Vestfyn - et godt cykelløb
- Hew Cyclastics. En tur med hygge som drivkraft



4 cykler jeg har haft:

- Bianchi - min MTB cykel
- Bugatti - min første alu racer
- Principia - en stiv og hård cykel
- Koga Miyata - en behagelig cykel for min ryg

4 træningskammerater, jeg sætter pris på:

- Carsten Winther - han gemmer sig aldrig
- Henrik Obbekjær - for de mange km vi har kørt sammen
- Helle Stougård - hun piber aldrig
- Kaj Stougård - pga. hans gode humør og det nye "skiltespurt"

4 gode råd til mine klubkammerater:

- det er godt med vind på næsen
- det gør ikke noget at dø i front
- kør ikke kun på bakken
- hold kæden stram

Datoen for **Lady Tour 2007**

ligger nu fast.

Reserver lørdag, den 16. juni 2007



Pigetræningsudvalget



Vattenfall Cyclassics 2007



Klassikeren indenfor et-dags motionsløb – Vattenfall Cyclassics køres i Hamborg lørdag/søndag den 28./29 juli 2007.

I 2006 deltog ca. 22.000 motionister (heraf 27 fra Baghjulet) på distancerne 60 km, 100 km og 155 km. Startbegyret forventes at være fra 60 til 65 euro (ca. 475 kr.) På løbets hjemmeside: www.vattenfall-cyclassics.de kan der læses meget mere om løbet, bl. a. ruten, højdeprofiler m.v. Læs også Bjarnes beretning i klubbladet fra august samt Maja og Pernilles beretning her i bladet.



Overnatning arrangeres på hotel nær centrum og start for løbet. Morgenmad indtages på hotellet.

Transport foregår i privatbiler. Du bedes derfor i din tilmelding tilkendegive om du kan/vil køre og hvor mange personer og cykler du kan transportere, evt. trække cykeltrailer, eller om du har behov for at køre med. Dem der kører med må være indstillet på at betale til chaufføren herfor.

Programmet ser således ud: Afgang Fredericia/Middelfart lørdag formiddag kl. 10.00. Ved middagstid indtjekning og udpakning. Lørdag eftermiddag afhentning af startnumre, hygge, mv. Aften fællesspisning. Morgenmad søndag og af sted til start. Efter løbet retur til hotellet, bad, forplejning og hjemtur, ankomst ca. kl. 18.

Tilmelding og indbetaling af kr. 600 skal ske senest den **1. december 2006** til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart, tlf. 64414496, e-mail: iwersen@stofanet.dk. (bemærk at tidsfristen er definitiv). Beløbet kan indbetales på klubbens konto, reg. Nr. 0755 konto nr. 3222777002 (klubben er ansøgt om tilskud). Ved tilmeldingen skal oplyses navn, adresse, alder, telefonnr. og gerne e-mail adresse. Desuden løbslængde og transport.

Glæd dig til en uforglemmelig cykeloplevelse.
Event-udvalget



Tonny's Duathlon

Den 28. maj 2006 gennemførte Tonny Lykke Jensen Fredericia Duathlon Long Distance, som består af 15 og 7 km. løb, 90 km. cykling



90 kilometers enkelstart kræver træning med vind på næsen.



besøgt Ton- den store ny, for at få udfordring. ham til at fortælle om

Tonny Lykke Jensen er 56 år og har cyklet i Baghjulet siden 1998. Udover at cykle, har Tonny løbet jævnligt de sidste 35 år. Han har løbet halvmaraton mange gange og har før prøvet kræfter med kortere duathlon udfordringer.



Tonny på vej ud af skiftezone til de sidste kilometer løb.
På "gummiben" - men ved godt mod. Foto Gert Lykke



Derfor var der ikke langt fra tanke til handling, da Tonny under et vintercup arrangement hørte medlemmerne fra Fredericia Triathlon Team fortælle om det kommende Duathlon Long Distance, som skulle finde sted i Fredericia i maj.

Forud for tilmeldingen konsulterede Tonny imidlertid sin læge. Lægen foretog det helt store helbredstjek og gav grønt lys - Tonny var rask og rørig. Om konditionen var i orden, kunne lægen godt nok ikke se, men den side af sagen, gik Tonny straks i gang med at arbejde

på.

Fra januar blev det til 15 kilometer løb to gange ugentligt. Tonny er vant til at løbe, så løbetræningen var ikke noget problem. Derudover blev det til vintertræning på Mountainbiken.

Racercyklen kom på gaden til Baghjulets sæsonstart og cykeltræningen foregik 2 gange ugentligt sammen med Baghjulets gruppe B.

Nu lige det der med at cykle i grupper - den går altså ikke, når man skal deltage i en duathlon. Det er som bekendt en

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

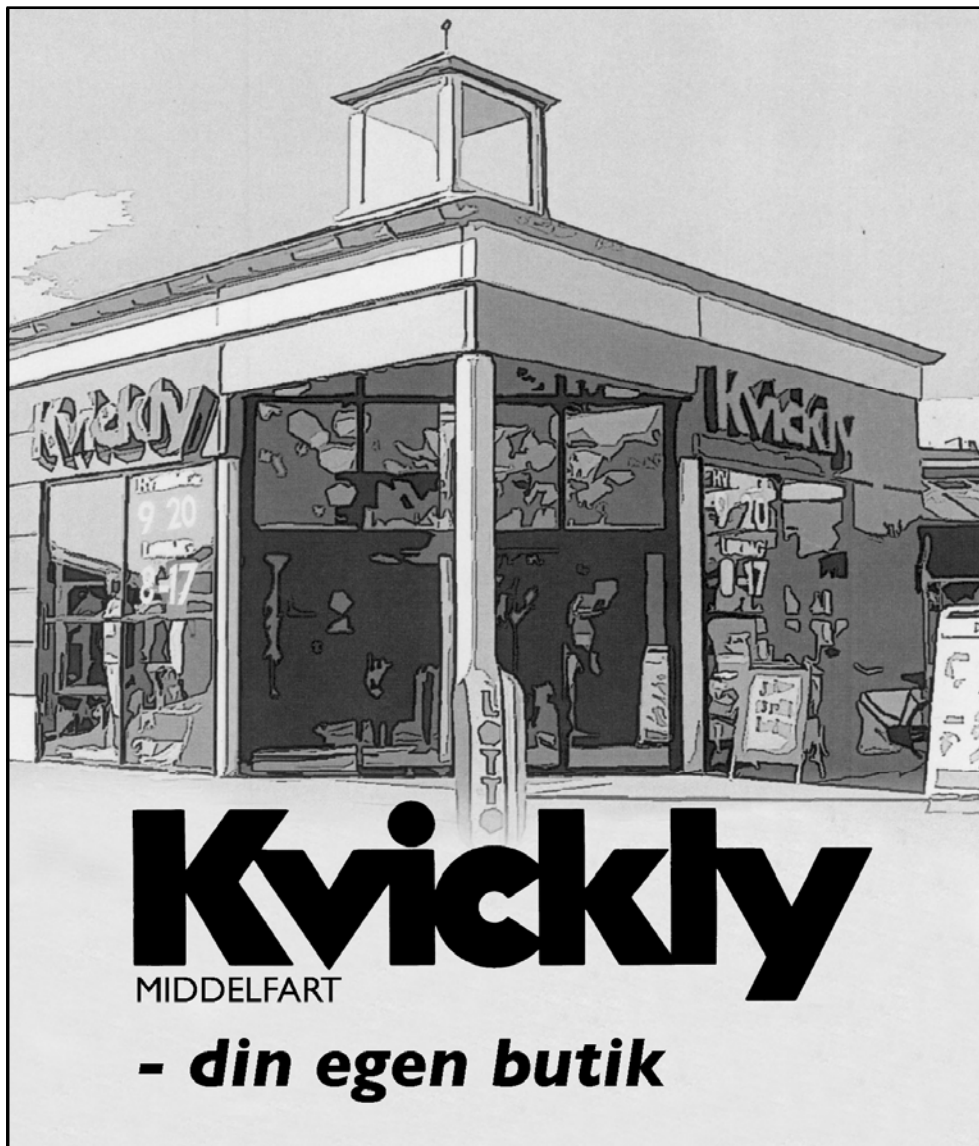
Cykelhelme:

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

Håndbyggede hjul

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





SKAL DU LÅNE CYKELTRAILER?

- SÅ HUSK: Bestil den / *GOD TID*

HOS ARNE VIND - TLF. 64 41 25 31



Vær velklædt på i klubbens teamtøj



Sæsontilbud: Vinterjakke - Superkvalitet i windtex. Lange bibtights med logo og seler beregnet til mellemsæsonen

**TILBUDSPRIS FOR BEGGE DELE
KUN kr. 899.- SPAR KR. 100.-**

Åbningstider:

Den 6. november kl. 17.00- 17.45

Den 4. december kl. 17.00- 17.45

Yderligere info:

Carl Ove Knudsen Tlf. 6441 2994 efter 18.00.

Mobil 2428 3773. e-mail: lico@stofanet.dk





Aftentræning på indendørsbane i Bordeaux

Begynder man at fortælle her i klubbladet om alle de spændende steder, man har cyklet, så bliver vi læsere så frygteligt nysgerrige og vil vide mere. Redaktionen gik Laurent Vessaz på klingen, for at få ham til at fortælle mere om sin cykeloplevelse på Vélodrome International de Bordeaux.

I majnummeret af Baghjulsnyt fortalte du om aftentræning på indendørsbanen i Bordeaux. Hvad er det for noget?

I 1998 var jeg medlem af en MTB-licens klub ved Bordeaux i Frankrig, hvor jeg boede dengang. Én vinter fik vi tilbudt en aftenstræning på den internationale indendørsbane, som vi alle sammen kendte fra 6-dages-løbet. Vi fik banecyklerne stillet frit til vores rådighed, så hvem ville sige nej til det? Det blev en meget anderledes cykeloplevelse.

Vi mødte op og gik ned for at klæde om i omklædningsrummene, som lå neden under selve banen. Så gik vi op af trapperne og trådte ind midt på "arenaen".



Var der publikum?

Nej - publikum var der kun i vores fantasi. Det var en træningsaften og vi havde det hele for os selv. Arenaen var flot og imponerende. Det var fantastisk at være der. Cyklerne stod der i én flot række. Først skiftede vi pedalerne, så vi kunne bruge vores egne sko. Så justerede vi sadlen og sad op.

Hvordan er en indendørscykel, i forhold til de cykler vi plejer at køre på?

Hvis man aldrig har prøvet at køre på en indendørscykel før, er der især 3 ting man skal være opmærksom på. Den er "single speed". Det betyder, at du kører på den gear-kombination, som har været monteret på cyklen i forvejen.

Den har ingen form for bremses overhovedet. Hvis du skal undvige en anden rytter på banen, må du sørge for at køre forbi, så hurtigt som du kan. Du kan ikke bremse.

Og endnu værre: Cyklen har intet frihjul! Det betyder rent faktisk, at hvis du glemmer at dreje benene bare et lille øjeblik, vil du se dit baghjul blokere. Og så ryger du på maven.



Hvordan er sådan en bane?

Banen er rigtig spændende. En perfekt oval bane af træ, med skræmmende stigende hældning i svingene. Man tvivler næsten på, man kan stå på cyklen helt deroppe? Det skulle prøves.

Det må kræve noget teknik?

Det gør det. Det gear du kører på, virker selvfølgelig alt for stort til at kunne køre op i svingene, og på samme tid så lille, når farten er der, at du resten af tiden er nødt til at dreje benene så vildt, at pulsen er ved at eksplodere. Farten må heller ikke blive for lav op i svinget, for så ryger du på maven hele vejen ned. Det fik jeg desværre at mærke... Til sidst fik vi tilbudt et eliminations-løb. Hver gang klokken ringede på mållinien, var den sidste på linien ved næste omgang udgået. Sjovt og absolut kompromisløst!

Det var den første og den eneste gang, i min cykeltid, at jeg har været nødt til at stå af cyklen, fordi mit hoved drejede så meget rundt, at jeg ikke kunne holde balancen.

Hvis du nogensinde får lejlighed til at kigge forbi et indendørs cykelløb, kan jeg kun anbefale dig, at gå ind. Du vil finde en sjov og anderledes cykeloplevelse.

Redaktionen siger tak til Laurent, for indblikket i en noget anderledes cykeltur.



*Laurent i det element vi kender ham fra.
Foto: Kaj Stougård.*



Thorlejf og de tre gear

Thorlejf Christiansen cykler på A-holdet i Baghjulet. Han var licensrytter i FCR - Fyns Cykel Ring - og motionist i OCK, Odense Cykel Klub, inden han i 1998 startede i Baghjulet. Helle Knudsen har lavet dette interview med Thorlejf.

Hvorfor begyndte du at cykle?

Da jeg fik en læreplads i Højby i 1972, boede jeg i centrum af Odense. Så jeg anskaffede mig en 10 gears SCO og begyndte at cykle på arbejde. Det var 14 km hver vej, og jeg følte mig rigtig godt tilpas ved at cykle frem og tilbage på arbejde. En af vores kunder var gammel cykelrytter og fortalte så meget om sporten, at jeg blev interesseret.

Jeg købte en gammel racer med hjul til lukkede ringe af ham og meldte mig i 1976 ind i FCR. Og fik et chok! Det var kun licensryttere, så de kørte rigtig stærkt. Jeg startede med vintertræningen hos dem på en gammel cykel med 26" hjul og et 1-gears torpedo-nav (gear 68-72) – som alle de andre! Cyklen skulle kunne holde til al slags vej og terræn. Gearingen var enkel og utrolig vigtig (det forreste tandhjul divideret med baggeste tandhjul gange hjuldiameter = udveksling. Leo har tidligere skrevet om det her i bladet).

Vi kørte i dynejakker, gummisko og plasticposer om fødderne. Når tærne blev for kolde, måtte vi af cyklen og løbe ved siden af. Det var en tidskrævende sport, selv om vinteren: mandagen startede med socialt samvær med kortspil og den slags. Tirsdag trænede vi i Vissenbjerg og Tybrindskov –

med Nefa-lygter på cyklerne. Onsdag havde vi gymnastik, torsdag igen til Vissenbjerg og i skoven, og fredag havde vi vægttræning. Lørdag og søndag 80 km træningsture til Fåborg – i al slags vejr. Sådan gik alle uger fra 1. december til 1. marts.

I marts skiftede vi til 5 krans racercykler og begyndte med intervaltræning tirsdag til torsdag. Mandag og fredag "rullede" vi for at løsne musklerne. Lørdag havde vi fri til klargøring af cykel og lapning af de lukkede ringe med lædernål, paraffintråd og fingerbøl. Og søndag kørte vi løb.

Hvad var dine bedste resultater?

Jeg vandt tre løb i C-klassen, et løb i B-klassen, blev fynsk mester i C-klassen i 1979 og i B-klassen i 1980. Jeg var med til at vinde Fynsmesterskabet i 100 km holdkørsel i 1980, 81 og 82. I 1982 var det på 2.15 – og det skal nok lige tilføjes, at der på det tidspunkt ikke var cykler under 12 kilo. Det var stål, Reynolds 531 eller Columbus rør. Så der var noget at flytte rundt med. Jeg prøvede også kræfter med DM i 100 km hold i 82, men det er der ingen grund til at bore i her! Det var ellers et sundt liv: nul tobak og alkohol, tidligt i seng og masser af rødt kød og B12-vitaminer.



Jeg nåede at samle point nok til at komme i A-klassen, men så blev det for tidskrævende. Jeg havde fuldtidsarbejde og familie, så jeg kunne ikke træne to gange om dagen som de andre A-ryttere, der gik på halv tid eller fandt tid på anden måde. Så i 1982 stoppede jeg fra den ene dag til den anden.

Hvordan kom du i gang igen?

Jeg fik arbejde i Assens i 1994. Der var godt 36 km fra Odense til Assens på god vej og jeg fik lyst til at prøve at cykle igen – efter 12 års pause. Jeg havde løbetrænet i mellemtiden, så formen var ikke helt forsvundet. Jeg meldte mig

så ind i OCKs motionistafdeling, hvor jeg cyklede et par år. I 1998 flyttede vi til Middelfart, hvor jeg begyndte at cykle i Baghjulet.

Her har jeg lige fra starten befundet mig vældigt godt. Man kan mærke, at alle er glade for at cykle - og at cykle sammen. Der er et godt sammenhold, masser af godt humør - og der bliver gået til stålet, specielt i gruppe A.

Hvor foretrækker du at cykle?

Herhjemme har jeg en fast rute i en flot natur ned omkring Wedellsborg og hjem over Ejby og Båring. Men ellers kan jeg godt lide at cykle i Frankrig,





især i Alsace. Vogeserne er et af mine favoritsteder. Der er masser af skov og bjerge. En anden spændende udfordring er Mont Ventoux med opkørsel fra Bédoin. Her kan man virkelig holde kæden stram hele vejen op ad den lange stigning, hvor man også har en del vind på det sidste stykke.

Forrige sommer camperede vi i Alperne i Bourg d'Oisans for foden af Alpe-d'Huez. Det er nok den bedste cykelferie, jeg har været på. Vi var fire gutter, der cyklede sammen og prøvede de 21 sving på Alpe-d'Huez. En af dagene kørte vi til Col du Galibier i 2600 m højde, hvor Tour de France gik forbi dagen før. Det var alletiders tur. Måske var det en idé at lave en klubtur for Baghjulets medlemmer til området engang? Alle kan være med – og der er udfordringer for alle!

Hvad er det vigtigste udstyr for en cykelrytter?

Det vigtigste er gode hjul og dæk med så lav friktion som muligt. Og en god mental tilstand. Jeg synes, al den snak om cyklers vægt er vildt overdreven. Mange køber sig til en så lav vægt på cyklen som muligt – men har selv for meget vægt på sidebenene!

Min bedste cykel var en 3-gears håndbygget Vitesse, som egentlig var en racer. Da jeg startede i Baghjulet, var der en del, som undrede sig over, at jeg kunne følge med på den. Jeg byggede den selv om efter princippet: 3 rigtige indvendige gear er bedre end 10 dårlige udvendigt. Desværre blev den stjålet i år

2000 – og jeg savner den stadigvæk! Jeg købte så en Pinarello Opera, som jeg regnede med let kunne erstatte den. Men jeg har aldrig siddet så godt på den, som jeg gjorde på den gamle Vitesse med de tre gear.

Hvad giver det dig at cykle?

En sund krop! Og masser af gode oplevelser. Når jeg går ned for at klæde om til at cykle, er jeg 50, fed og færdig. Når jeg cykler, bliver jeg 30 år yngre og 10 kilo lettere. Jeg er stadig fascineret af cykling og vil gerne give begejstringen videre. Cykelsporten har givet mig meget og det kunne jeg godt tænke mig, at andre oplever.

Jeg har ingen planer om at blive licensrytter igen, men jeg bakker gerne op om initiativer for de unge ryttere, bl.a. i MCC, Middelfart Cykel Club. Det kan give de unge mange gode oplevelser og gøre, at der også fremover er danskere med på de store cykelhold.

Hvad siger din familie til din cykling?

De lever vist med det. Alternativet er værre! Det prøvede de, dengang jeg brækkede benet på en skitur. To måneder uden cykel - jeg gik rundt som en løve i bur og var ikke til at holde ud, siger de. Men det kræver tid at cykle, så man kan følge med. Det tager også tid at holde grejet i orden. Så det går lidt ud over arbejdet med huset, hvor jeg er kommet bagud med forskelligt... mener Helle!



Hvor mange timer Tour de France ser du om sommeren?

Små 20 timer.... Hmm.. Måske lidt mere? Vi har én gang været i Colmar og set løbet. Det var sjovt, men alt for lang tid for et kort glimt af feltet. Så hellere se det i flimmeren med en enkelt øl – eller to.... Og i TV er der jo god tid til at se på udstyr og teknik.

Hvad er dine ambitioner for fremtiden?

At komme med de første hjem på torsdagsturen! Nu har jeg i 9 år cyklet i

Baghjulet og det er aldrig lykkedes. Men det skal der laves om på og jeg kan allerede nu afsløre, at der bliver tale om vintertræning med ture til Assens i al slags vejr. Så torsdagsgruppen kan også godt forberede sig og gå i skarp træning, dvs. nul alkohol, nul tobak og pasta morgen, middag og aften – en hel vinter.

Men ud over det er det målet at bestige Alpe-d'Huez igen – og gerne sammen med andre af klubbens medlemmer!



Århus Tour



EVENT-udvalget arrangerer den **23./24. juni** en cykeltur fra Middelfart til Århus.

Ruten vil i store træk følge den afskiltede nationale cykelrute nr. 5. Vi starter ud i kendt terræn via Trelde, Hvidbjerg, Brejning, nordsiden af Vejle Fjord, Daugård Strand mv. til Juelsminde. Over Horsens (eller måske krydse fjorden i den lille færge til Alrø) og herfra videre nordpå via Hov, Norsminde og Marselisborg-skovene.

Vi overnatter i det smukke vandrehjem midt inde i Risskov. Hjemturen følger en mere vestliggende rute inde i landet. Som udgangspunkt køres i moderat gruppe C-tempo, dvs. at gode gruppe D folk også kan være med. Skulle der også være nogle gr. A og B'ere der har lyst, så bliver de sendt ud på nogle sløjfer, så de kan få brændt lidt krudt af. Vi har en følgebil med til bagage og forplejning. – Altså ren nydelse for alle. *Nærmere invitation følger til januar.*

Reserver weekenden nu



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



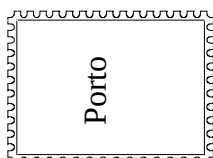
THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

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)