

Baghjulsnevt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 13. årgang · August 2005

Motionscykelklubben 
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv. havende: Niels Storm Hansen, tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk
Carl Ove Knudsen tlf. 64412994, e-mail: lico@stofanet.dk
Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: helless@stofanet.dk
Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@stofanet.dk
Niels O. Hansen tlf. 75940811, e-mail: niels.o.hansen@orangenet.dk
Per Christensen tlf. 75941202, e-mail: perchristensen@adslhome.dk
Liselotte Hausgaard tlf. 75945949, e-mail: hausgaard@mail.dk

Layout: Leo Jensen

Tryk: Servicetryk i/s, Industrivej 18, 7000 Fredericia

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 350 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest den 3. i udgivelsesmåneden. Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Niels Storm Hansen. Forsiden viser Nick Sørensen og Henrik Obbekjær på vej op ad Båringbakken i strid modvind og regn efter 240 km i Melfar 24-Hour Cycling Challenge.



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



Svære overvejelser....

Skal, skal ikke.... Ja , et gammelt ordsprog siger at ”den der ager med stude kommer også med”. Og det er måske meget rigtigt, at det kan være fornuftigt at tænke sig godt om en ekstra gang, inden man skrider til handling. Ikke forivre sig, venter lige og ser, det går jo nok, jeg melder mig i morgen....

Hvad har han nu gang i ham formanden?
Hvad mener han??

Jo, ind i mellem oplever jeg at medlemmer ringer og spør’r om de ikke lige kan nå at tilmelde sig til det ene eller det andet arrangement/motionsløb, eller ”det ku’ jeg da godt ha’ hjulpet med”.

Nogle gange kan jeg da godt tænke:

”Nej hvor er det ærgerligt at vedkommende ikke nåede at komme med på vognen” eller ”øv, vi kunne da godt ha’ brugt din hjælp”!

Men jeg kender det fra mig selv; det værste stykke er fra lænestolen og ud af døren! For når man først er kommet af sted på træningsturen, eller står og nyder en øl med de andre efter at alt er rigget af efter Tour de Vestfyn, så ender man alligevel med at være ”grumme godt tilfreds med sin egen indsats”.

Om man har præsteret et ”fedt resultat” som deltager i et løb, eller man har givet ”en hånd med” som andre så har nydt godt af, ja, hvorfor så egentlig ikke unde sig selv den tilfredsstillelse og glæde det er, at følge sin første indskydelse om at få gjort det ene eller andet?

Hos mig er netop det jeg ikke fik gjort nok den største årsag til stress.

Så derfor: Hvis du ønsker at undgå stress og blive ”helt godt tilfreds” kan det være en mulighed netop at tage den lidt hurtigere beslutning, om at melde sig til løbet, festen, gymnastikken, spinningen, som turleder, til vintercup, komme til klubaften eller hvad tanken nu end faldt på.

I den sidste ende er det vel sådan at aktivitet giver energi og velvære!?



Foto: Klaus Bruun Kristensen

Martin



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen.....	6
Tøserunden.....	7
National 24-Hour Challenge i Michigan.....	10
Coast to Coast i Italien	18
Velkommen til nye medlemmer	23
Klubfest invitation	24
Faldsledturen aflyst! - Klubaftener	25
Melfar 24-Hour Cycling Challenge	27
Månedens profil	30
MTB	32
Fru Leo på Alpe d'Huez.....	33
Rob og Julie	36
ECM-touren	38
Ondt i knæene ?	40
Spinning	41
HEW Cyclastics.....	44
Lillebælt rundt.....	46
La Marmotte 2006.....	49

Verden er fuld af originaler

... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK !

ALT I KOPI & PRINT

Industrivej 18 - 7000 Fredericia - Tlf. 75 92 31 33 (Det billigere D.S. Tryk)

**MIDDELFART
BOLIGMONTERING**

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ♦ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

- benyt evt. vor P-plads og indgang fra Havnegade!

Åbningstider: Man.-tors. til kl. 17.30, Fre. til kl. 18.00, Hver lør. til kl. 13.00





Aktivitetskalender

Klubaften	1. onsdag i måneden
MTB træningsdag	20. august
MTB-tur til Munkebjerg	10. september
Sæsonafslutning landevej, suppetur	18. september
MTB-tur omkring Middelfart	2. oktober
Start gymnastik	4. oktober
Start spinning	6. oktober
Klubfest	15. oktober
Vintercup fortræning	22. oktober
MTB-løb, Blåbjerg MTB	28. oktober
1. afd. Vintercup, Christiansfeld	6. november
MTB-løb i Svanninge bakker	19. november
2. afd. Vintercup, Odense	4. december
Jule-MTB-tur	18. december



Liselotte i aktion. Tegnet af: Per Allen Pedersen

Redaktionen byder velkommen

til Liselotte Hausgaard, som er antaget som rullende reporter på bladet. Liselotte har lovet at arbejde aktivt i marken, for at holde vores klubblad levende og spændende. Liselotte har antennerne ude og vil fremover kunne ses her-og-der-og-alle-vegne, i færd med at opsøge gode cykelhistorier, til gavn og glæde for dig og mig.

Redaktionen

**BAGHJULETS BESTYRELSE 2005****Formand**

Martin Kristoffersen
Behrendsvej 12
5500 Middelfart
tlf. 64 41 63 65
martin@baghjulet.dk

**Næstformand**

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

**Kasserer**

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 98
inger.alexandersen@get2net.dk

**Sekretær**

Grethe Bech Jensen
Birkehøjvej 9, Strib
5500 Middelfart
tlf. 64 40 20 40
gbj@stribnet.dk

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Hans Guldbæk
Ravnsgårdsvej 129
7000 Fredericia
tlf. 75 94 33 64
joghg@mail.tele.dk

**Bestyrelsesmedlem**

John Nielsen
Krybily Allé 7, Taulov
7000 Fredericia
tlf. 75 56 30 19

**Suppleant**

Helle Stougård
Omøvænget 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
helless@stofanet.dk





Tøserunden - airbags eller ej!

Af Lise-Lotte Hausgaard

Tøserunden 2005 løb som sædvanlig af stablen den første lørdag i juni. Og det var min allerførste tøserunde.

Forberedelserne

Forberedelserne var dog startet længe inden. I vinterens mulm og mørke var vi en flok tapre kvinder, som havde meldt os til - med den tanke, at i JUNI - der er der lyst og varmt og lækkert! Med til forberedelserne hørte også en del træning. For mit vedkommende handlede det om at prøve at køre længere, da min længste træningstur i 2004 var på omkring 68-70 km.

Vejret var da også sådan ... nogenlunde ... i dagene op til. Jeg var inde på DMI's hjemmeside hver dag for at tjekke lokaludsigten for Sjælland, og som ugen op til skred frem, så vejrudsigten bedre og bedre ud.

Af sted, af sted - vi har kage med!

Pludselig var det fredag, og vi skulle af sted. Vi mødtes ved Lillebæltsbroen kl. 16.30. Bruno siger, at han aldrig har set en bus med SÅ meget kage i. 11 piger, og tre modige mænd, som skulle være vores supportergruppe, støttepædagoger, mekanikere osv. drog af sted over Fyn med kurs mod Køge.

Vel ankommet i Køge fik vi hentet vores startnumre mv. Så gik turen til Ringsted Vandrerhjem. Her skulle vi indkvarteres. Jeg skulle sove sammen

med Helle, Pia, Tine og Jette - det var "børneværelset". Jeg skyndte mig at snuppe en overkøje (jeg er ALDRIG kommet over at jeg som yngste barn derhjemme altid blev henvist til underkøjen), og så skulle vi ned og spise vores medbragte mad.

Vi fik fyldt kulhydratlagrene grundigt op. Her var pastasalat nok til at mætte et helt Tour de France-felt. Men alt smagte herligt - også kagen til dessert. Efter spisning skulle vi over og kikke på byfest. Per Bus havde set en katapult-ting, og jeg havde faktisk lovet ham, at jeg ville tage med op i den. Katapulten er i princippet to høje pæle med hver sin elastik på, og de to elastikker mødes ved et sæde til to personer. Når personerne er på plads, trækkes elastikken stram og HUIII!!!

Per Bus og jeg fik under turen set:

- Ringsted oppefra
- Ringsted på hovedet oppefra
- Ringsted som snurrer rundt oppefra
- Flashbacks fra vores liv

Vi kom ned - godt forgrinte - og der var ingen af os, der kastede op.

Da vi skulle i seng, begyndte Pia at brokke sig over sin "airbag" (hendes næsten-ikke-eksisterende topmave). Dertil måtte jeg jo straks pointere at jeg havde MERE airbag end hende (en delvis udfoldet airbag), mens Tine



mente, at hun kunne brillere med en airbag EFTER uheldet. Helle havde under diskussionen kastet sig ind under dynen - hun ville ikke være med til at sammenligne airbags (kylling). Vi andre syntes det var LIDT usportsligt.

Tøserundedag!

Dagen efter var det TØSERUNDE-DAG! Det havde regnet lidt om natten, men vi mente at kunne se opklaring på himlen. Morgenmaden gled ned, og så var vi af sted.

Det er bare SÅ stort - det startområde derovre. Men der var også 6-7000 tilmeldte til løbet. Det er mange at sende af sted, så der er 4 startbokse, hvor der sendes en gruppe af sted hver 3. minut.

Kl. 9.16 blev vi sendt af sted - og så vidste vi bare der var 112 km til, at vi kunne slappe HELT af igen.

Turen forløb fint. Vi kørte i 3 grupper - dvs. den ene gruppe var Pia, som ret tidligt gik i udbrud, og så var vi 2 grupper mere, som fandt sammen i

hver vores tempo.

Den gruppe, jeg kørte i, var i 2 depoter. De er godt nok velforsynede, men det kniber lidt med toiletterne. Vejret var flot, men det blæste en del, og når man sveder så meget som jeg gør, er det en dårlig kombination med lange pitstops. Jeg blev meget kold, når vi standsede så længe.

Blæsevejr er faktisk en underdrivelse. På sine steder røg jeg ½ meter sidelæns, når jeg kørte fra læ fra f.eks. træer og ud i sidevinden, og visse steder føltes modvinden som at køre ind i en mur. Og så havde vi endda godt vejr i forhold til vejret på Fyn, hvor nogen stakler kørte 24H challenge! Det var ret hårdt i perioder.

Vi havde dog et par fantastisk seje motorer med. Jeg vil gerne fremhæve Helle - hun er stærk som få, og trækker uden at kny. Men også Jette, som faktisk aldrig havde kørt noget der LIGNEDE 112 km før, trak som en lille hest.

Jette kørte også lidt kold ca. 15 km før mål. Grethe og jeg var på det tids-



DAMGÅRDVEJ 2 - 5500 MIDDELFART
TEL: 6441 1031 - FAX: 6441 0931

VESTERBROGADE 35 - 7000 FREDERICIA
TEL: 7591 2525 - FAX: 7591 2166

ALT TIL KONTORET IK@IK-AS,DK - WWW.IK-AS,DK



Pia: NU skal I bare høre...

punkt enige om, at vi også NEMT kunne klare et mere adstadigt tempo, og holdt os sammen med hende, mens resten af gruppen kørte - igen trukket af stærke Helle.

Jeg syntes, jeg havde gode kræfter, og lagde mig op for at trække lidt for Grethe og Jette. Det gjorde jeg lidt for godt for pludselig var de væk, da jeg så mig tilbage. Helt væk. Så efter at have ventet lidt, og de ikke dukkede op, kørte jeg videre selv. Puha. Jeg var træt.

Næsten inde i Køge kom der en stor, robust pige forbi mig i vældig fart på en gammel, rusten havelåge. Wow. Jeg skyndte mig at nuppe hendes hjul, og hun kørte faktisk næsten 30 - se DET er sejt!! Lusket og lumsk som jeg er, hang jeg der 3 km., og så kørte jeg fra hende. Ja - livet er ubarmhjerterigt ude på landevejen. Således kom jeg velbeholden i mål, og kunne nyde først et dejligt bad, og dernæst den

bedste fadøl med stegte pølser, jeg har fået i sommer.

Det var en god tøserunde - ingen punkteringer! - og mon ikke jeg gør det igen?

HØRT og SET UNDERVEJS:

Pia: "...jeg sagde ikke noget hele turen rundt!" (Tror vi helt på det??)

Overhørt på ruten: "Puha - den her rute er da ene bakker!" (Tøserunden er faktisk HELT flad...)

Set på ruten: en gruppe piger med navnet "BagJuul" på deres T-shirts - de mente, vi var plagiater, men vi har faktisk eksisteret længere end dem. En af pigerne i gruppen hedder Juul - deraf navnet.





Det treogtyvende 24 Hour Challenge i Middleville, Michigan, USA

I Billund Lufthavn føler vi os som noget særligt. Godt nok er der jo intet specielt ved, at 6 midaldrende, let gråsprængte herrer checker ind for at tage turen over Atlanten. Det særlige er heller ikke så meget d'herrer, men i højere grad deres 6 opsigtsvækkende kufferter. 6 meget store kufferter med hjul og håndtag og det hele indehol-

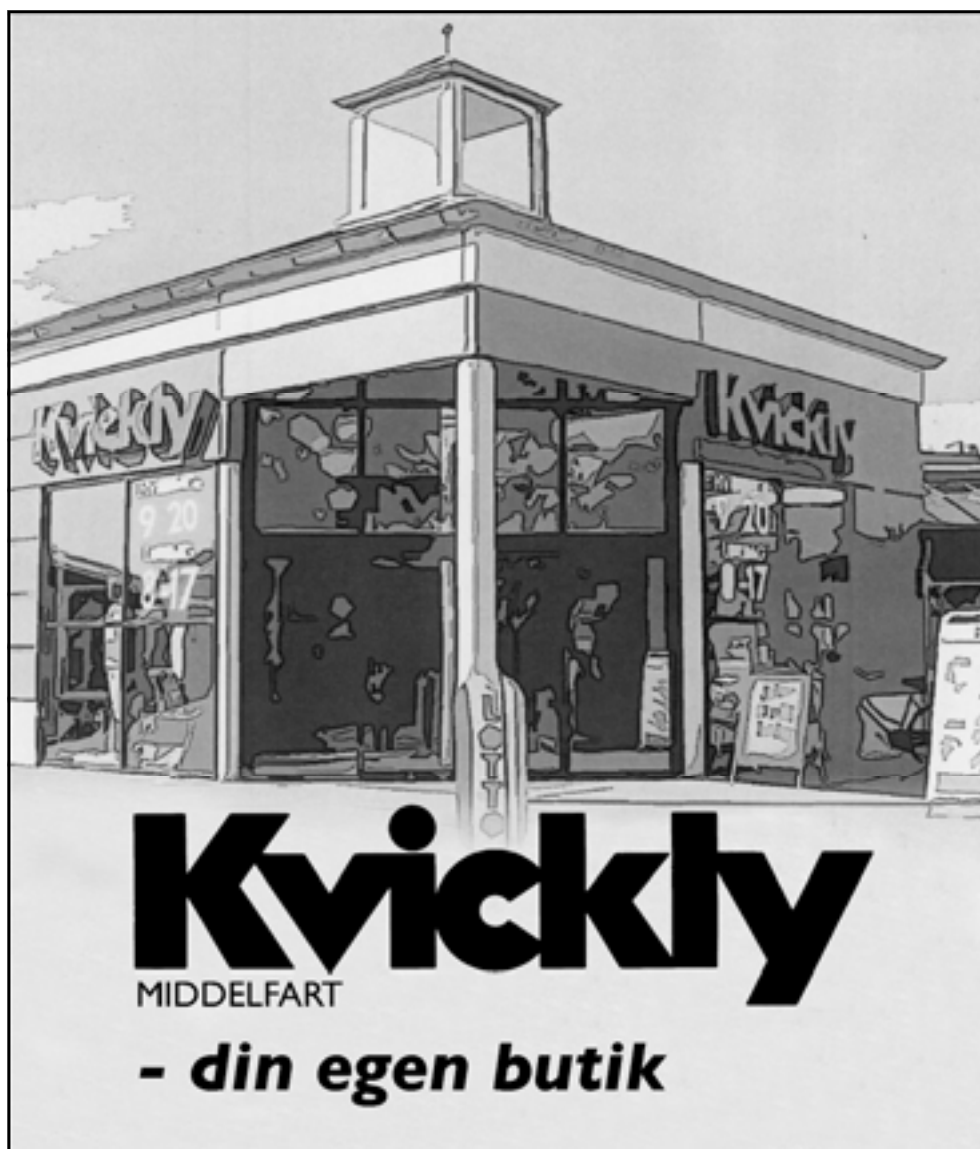
dende 6 racercykler. For at tage sin racer med til USA er da specielt. Folk kigger da også undrende på vores hardboxe, og nogle drister sig til at spørge til indholdet.

- Jamen vi skal da bare til USA og cykle, svarer vi sådan lidt cool, som om det er ganske naturligt.



Foto: Den lokale sherif

Skip og gutterne foran diligencen i Middleville: Øverst fra venstre: Kaj Stougård, Skip Obermeyer, Henrik Obbekjær, Martin 'Mr. President' Kristoffersen, Leo Jensen. Nederst fra venstre: Per Askjær Rasmussen og Klaus Bruun Kristensen





Vi - Martin, Kaj, Klaus, Henrik, Leo og Per - er de 6, der kom først til mølle engang i foråret, hvor der til alle baghjule indløb en mail med invitation til 24 Hour Challenge i den lille flække Middleville i staten Michigan. Der var nu plads til 10, så først til mølle er så meget sagt, men at rive en forsommeruge ud af kalenderen og gøre et pænt indhug i feriebudgettet er jo heller ikke bare sådan lige. Men vi var altså heldige "at få lov" og greb chancen.

Baggrunden for at denne rejse blev til noget, og at Baghjulet nu for 2. år i træk har arrangeret 24 Hour Challenge, er den, at Leo ved lidt surfen på nettet stødte på en hjemmeside fra Middleville i Michigan og lod sig be-

gejstre af dette særlige arrangement, 24 Hour Challenge. Leo foreslog ved en generalforsamling, at Baghjulet skulle tage ideen op, og sådan blev det. Know-how og nyttige oplysninger fik Baghjulet via mails fra lederen af det amerikanske 24 Hour Challenge, Skip Obermeyer, og i 2004 lykkedes det så at arrangere et 24 timers løb i Middelfart. Det blev en succes fra starten, og der var basis for at gentage den i år, hvor 63 motionscyklister knoklede af sted ledsaget af strid blæst og hyppige byger. Andre knoklede på depoterne og hjemme i hovedkvarteret, for et sådant arrangement er et kæmpe arbejde, der kun kan lykkes med den fornemme indsats mange i Baghjulet yder.



Uden mad og drikke.... Leo, Kaj og Rob

Foto: Per Rasmussen



INTERSPORT - HC SPORT Cykel- & Løbecenter



- ✓ Specialbutik for løbere i alle aldre.
- ✓ Vi har alle de kendte mærkevarer.
- ✓ Beklædning.
- ✓ Fodtøj til børn, damer og herrer.
- ✓ Stort udvalg i cykelbeklædning.
- ✓ Løbetest - vejledning af erfarne løbere og sælgere.
- ✓ Ring og aftal tid for test og god information.
- ✓ Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...

 **INTERSPORT**

HC SPORT

HC SPORT - FREDERICIA

Danmarksgade 9-11 · 75 92 22 11



Under korrespondancen med Obermeyer i Michigan blev ideen om at udveksle motionscyklister født, og intet er jo mere nærliggende end at Middelfart får Middleville som cykelvenskabsby.

Den 5. - 6. juni havde vi så besøg af amerikaneren Rob Schaller, som cyklede et flot 24 timers løb i Middelfart og sluttede på en 3. plads, og den 15. juni var vi så 6, der drog den modsatte vej for at vise de danske farver over there.

..... De fire af os har kun lige med nød og næppe fået hud på bagdelen, gang i benene og sluppet af med den sovende fornemmelse i fingrene. Vi deltog nemlig den 5.- 6. juni i Middelfart, og på vej over Atlanten har vi det fint med at fremhæve den forlods undskyldning, der knytter sig til det faktum, at vi jo allerede er trætte.

Amerikanske Rob er nemlig af den opfattelse, at kroppen ikke er i stand til at yde sit maksimum med 14 dages mellemrum, så hvis vores indsats vil udmønte sig i et beskedent resultat, vil det jo bare være derfor. Men Kaj og Martin stod jo "bare" post den 5. - 6. juni, så til dem har vi store, store forventninger!

Efter 8 timer - hvoraf tidsforskellen godskriver os de 6 - i luften over Atlanten lander i vi i O'Hara lufthavnen i Chicago. Man bliver ikke lukket ind af immigrationsmyndighederne, med mindre man fortæller, hvad man skal, og man skal på tro og love erklære om alt fra mund- og klovsyge til psykiske

lidelser.

Vi diskuterede lidt i flyet, mens vi udfyldte formularerne, om det at tage til USA for at sidde på en cykelsaddel i 24 timer kommer ind under begrebet psykiske lidelser! Men vi slipper igen uden problemer, og udenfor venter Obermeyer, og fra første minut mærker vi den enorme gæstfrihed, der er mobiliseret i forbindelse med vores besøg. Vi læsser bagagen i et par store vans og kører af sted, og de af os, der er gamle nok til det, har Born to be Wild fra Easy Rider kørende inde i hovedet, og alle de store, fede trucks, der overhaler os på begge sider, genkalder Kris Kristoffersen og hans Convoy på nethinden. Digitalkameraerne kommer frem, og vi hygger os med at fotografere trucks gennem bagruden og kommanderer med stakels Kaj, at han skal placere sin van, så vi kommer tæt på de fedeste trucks. Værtsfamilierne og borgmesteren står klar, da vi efter en del timers kørsel ankommer til Middleville, og vi mærker med det samme, at det ikke bare er påtaget, at de er very, very excited. Borgmesteren i Middleville og Mar-





Trætte ? Foto: Klaus B Kristensen

tin, vores "president", holder hver en lille tale og udveksler lidt gaver. Vi får bl.a. hver et eksemplar af løbets officielle cap, der som noget nyt har fået et ekstra flag på. Den bærer nu foruden det amerikanske og canadiske også det danske flag med henvisning til de tre nationer, der deltager. Vi fornemmer, hvordan værterne næsten ikke kan vente med at få os med hjem, og vi går og tænker på, om vi nu også kan indfri deres store forventninger til disse cyklende vikinger.

Da vi først er blevet indkvarteret hos de tre værtsfamilier, mærker vi, at gæstfriheden nærmest bliver optrap-pet. Godt nok må Klaus og Kaj lide den tort at skulle dele en dobbeltseng, og hvem af dem, det er mest belasten-de for, kan vi andre fire ikke få et en-tydigt og objektivt svar på. Henrik og Per får en hel 1. sal med to værelser og eget bad stillet til rådighed, og Leo og Martin mangler heller ikke noget i det splinternye hus, deres værtsfamilie bor i.

Gæstfriheden begrænser sig ikke bare til at sørge for kost og logi. Nej, vær-terne deltager også på skift på vores sightseeing ture, som bl.a. går til Hen-

ry Ford museet i Detroit og den store Lake Michigan, der er på størrelse med Kattegat. Alt i USA er jo full size. Mælk, juice og selvfølgelig ben-zin måles i gallon, altså små 4 liter. Bilerne er store og amerikanerne selv er det jo efterhånden også, men dog ikke lige dem, vi er sammen med. Så søerne er selvfølgelig også store, og når man ligger på sandstranden ved Lake Michigan og ikke kan se til den anden side af søen, er det kun det fer-ske vand, der minder én om, at det ikke er et hav. Temperaturerne skal selvfølgelig også være meget højere i USA, så amerikanerne gør det, at de måler i Fahrenheit. Derved sniger det p...kolde vand sig helt op på over 60 grader. Men Mr. President lader sig ikke snyde af disse opskruede måle-metoder. Godt nok siger han, at han har glemt sine badebukser, men den køber vi andre ikke.

Nu er det så heller ikke primært for at bade, at vi har taget turen til Middle-ville. Det er jo for at sætte os i cykel-sadlen i et døgn tid, selvom vi sag-



Martin + solnedgang Foto: Leo Jensen



tens kan få tiden til at gå med lige så spændende og væsentlig mindre belastende udfoldelser.

Lørdag morgen stiller vi på Thornapple Kellogg Middle School til fælles morgenmad for de knap 400 deltagere. Græsarealet udenfor skolen er omdannet til en stor teltplads, for deltagerne kommer jo fra hele USA og Canada. Og, nåh ja, Danmark. Depotforplejningen er ikke på niveau med den, vi kender fra Fyn, så hver deltager har brug for eget crew og telt. Det har vi også, og Rob Schaller udgør vores crew. Han bor endda ikke engang i Michigan, men er fløjet fra Boston til Chicago blot for at servicere os. Imponerende.

Så får cyklerne et sidste check. Dækene blev pumpet op til en 7 – 8 bar, og endelig bliver klokken 8 og 400 cykler sætter sig i bevægelse. Det er bare cool. Vi har placeret os i den første tredjedel, og tempoet er højt og præget af ambitioner fra starten. Vi har forinden besluttet os for, at vi 6 holder sammen, mens vi kører på den første 200 km lange rute, men vi får

ikke lov til at køre alene i 6-mands gruppen, for snart får andre øjnene op for "The big red machine", som Obermeyers søn kalder os.

Vores rulleskifte kører helt perfekt, og en flok amerikanere og nogle canadere bliver hurtigt oplært og slår følge med os, og snart drøner vi af sted på 200 km ruten med pænt over 30 i snit. En ung, canadisk pige har sluttet sig til gruppen, og vi skæver lidt til hinanden og tænker hver især, at hun nok ikke holder tempoet i længden. Men vor tvivl bliver senere gjort til skamme. Hun sad med, tog sine føringer og endte på en flot 1. plads i sin aldersgruppe. Hendes resultat blev langt bedre end året før, og hun var os meget taknemmelig for det, gruppen og det effektive, kollektive tråd havde givet hende.

Nu har vi jo også erfarne folk i gruppen og vores formand, Mr. President Martin fungerer som medkørende sportsdirektør med Leo som assistent-træner og rullende fotograf. De fornemmer mulighederne og sætter dem i spil med ambitionerne. Lægger taktikken og får de "udenlandske" gæster til at falde i tråd med det røde danske team.

De første 150 km bliver kørt på godt 4½ time inkl. depotstop, og det tempo kan altså godt få en til at føle sig lidt mat i benene. Jeg har i hvert fald midlertidigt udsolgt på et tidspunkt og bliver venligt kommanderet ned bag af Mr. President for så at kunne ligge og fedte den lidt af sammen med et



Foto : Klaus B Kristensen

Uha, der er mange der skal have præmier



par amerikanere og en canadier. Det gør så, at jeg kan sidde med på en mellemrunde også, og efter at den er tilbagelagt, har vi kørt 240 km på under 8 timer!

Men så bliver fårene også skilt fra bukkene. De med chancer i klassementet, Martin og Leo, fortsætter på den store klinge og kunne efter 24 timer, hvoraf de 21 timer og 19 minutter var tilbragt i sadlen, notere sig for 401,5 miles = 646,1 km!

Vi andre 4 slår pjalterne sammen, gearer lidt ned, kæmper så hårdt vi kan, men lader os også friste af en halv eller hel time på øjet i vores servicetelt.

Rob Schaller kæmper også natten igennem. Hver gang vi kommer tilbage fra den 7,5 miles lange natrute, står han klar: "Anything you want?" – sandwiches, chocolate, applepie, danish kringle, you name it.

Og hvordan gik det så. Ja, tilsammen cyklede vi 3374,1 km, hvilket giver 562,4 i snit. Hver især placerede vi os i den bedste halvdel i vores respektive aldersgrupper. Henrik var kun 3 pladser fra en podieplads, Leo manglede en sølle omgang på natruten i at blive nummer tre i sin gruppe, og denne omgang kunne han tilmed godt have nået, men når man ligger derude og kører "i blinde", ved man jo ikke, hvor tæt konkurrenterne er på en! For resten kørte Henrik en ekstra natrute, som han ikke fik noteret. Den kunne Leo godt have brugt. Henrik var star-

tet på natruten, før den åbnede, eller som én udtrykte det: Han var bare gået i sort for tidligt!!

Og Martin kom på podiet som nummer 2 i sin gruppe. Flot klaret. Så alt i alt synes vi, at vi gjorde det godt og repræsenterede Baghjulet og Danmark på fornem vis.

.....Nu er farten 951 km/t og luftmodstanden så lille, at der ikke er grund til at ligge på hjul her i 11,3 km's højde. Det ville nok heller ikke være klogt. Vi er på vej hjem, og klokken er 22.10, Michigan tid eller 04.10, dansk tid, og gardinerne er trukket for vinduerne i vores store Boeing 747. Vi befinder os lige syd for KapFarvel, så vi føler os næsten på dansk grund. Vi skal bare have et par timer på øjet, før en ny dag begynder 6 timer for tidligt. Men hvad betyder det. Vi er jo i træning og har allerede sprunget én nat over under det treogtyvende 24 Hour Challenge i Middleville, Michigan, USA.



Per Rasmussen



Coast to Coast Italien

af Martin og Jan

Fredag den 29. april 2005 var vejret ikke noget særligt at snakke om, i hvert fald ikke omkring kl. 10.30, hvor vi stod og ventede på bussen på Q8 tanken i Bramdrupdam. Temperaturen var vel omkring de 9 grader og det småregnede.

Bussen, vi ventede på, var næsten fyldt med forventningsfulde sjællændere, og vi var vel selv en halv snes stykker fra Jylland/Fyn, som havde løst billet til en 10 dages tur med Dan Frost Cykelrejser. Den valgte cykelferie var coast to coast i Italien, ca. 800 km., fordelt på 7 etaper.

Efter en rigtig hyggelig, men laaaang køretur ankom vi så til Balbano, en lille by tæt på Lucca, hvor også en vis hr. Riis og hans familie bor.

Lørdag den 30. april.

Vel ankommet til hotel Casanova trængte vi alle til at få benene i gang igen efter busturen, og da der kun er omkring 25 km. til Pisa, enedes vi hurtigt om, at vi måtte opleve det skæve tårn, som de fleste kun kendte fra billeder i rejsebrochurer.

At stå ud af en bus til 23 graders varme efter et halvkoldt forår i Danmark kan I nok forestille Jer er rigtigt fedt. Korte ærmer og bukser opleves nærmest som en genfødsel.

Så godt som alle var klar i løbet af en ½ time – med cyklerne pumpet og frisk til turen. Turen til Pisa forløb vel



i samlet flok, og pladsen foran tårnet var fyldt med turister i sommertøj og store kameraer. I højt solskin kunne vi ved selvsyn konstatere, at det er utroligt, at tårnet ikke har lagt sig ned endnu, for vi kan love jer, at det hælder en hel del mere, end man sådan umiddelbart fornemmer på billeder. På turen kunne vi konstatere, at der er mange cykelmotionister i Toscanaområdet, som er ude og lufte deres Colnago og Pinarello rammer. Dagen sluttede med en tre retters menu – lidt sent efter danske forhold, men værd at vente på.

Søndag den 1. maj.

Dag 2 vækkede uret kl. 7.00 og et kig ud af vinduet lovede godt for den kommende dag. Varmedis lå malerisk mellem bjergene og de mange italienske huse, som ligger spredt i landskabet.

Nu gjaldt det om at få depoterne fyldt godt op inden dagens etape. OTA Solgryn direkte importeret fra Danmark skulle vise sig at være en vældig fin ide. Bakkerne derhjemme kommer nok ikke helt op på de samme stigningsprocenter, og garneret med et



par regulære bjergsekvenser fik alle brugt en del energi.

Turen første højdepunkt var allerede efter 3. km. kørsel, hvor en stigning endte med en fantastisk udsigt over havet lidt nord for Pisa. Turen fortsatte, og efter ca. 20 km. kørsel holdt vi ved Viareggio, som er en af de mere kendte strandbyer langs Adriaterhavet. Byen har en strandpromenade, som ikke står tilbage for de absolut mest kendte. Der lå motor- og sejlbåde i massevis, som efter sigende kun ses flottere i Monaco. Vi kørte små 6 km. langs strandpromenaden, hvorefter turen gik ind i landet og mod bjergene.

Herefter forløb dagen med ca. 60 km. kørsel igennem de mange italienske landsbyer, som ligger som perler på en sno. Der var flere opkørsler på mellem 5 og 7 km. – ikke så stejle, men alligevel nok til at få pulsen lidt i vejret. Over frokost gik turen til Lucca, hvor vi næsten alle mødtes på byens torv. Lidt frokost og så en tur rundt på ringmuren omkring hele den gamle del af byen. En tur på ringmuren i Lucca skal man ikke snyde sig for, hvis man kommer der, - flot udsigt og en god oplevelse. Det var vores indtryk, at ringmuren bliver brugt af både de lokale, samt os som turister, da den brede ringmur fungerer som et rekreativt område. Vi fik ikke set en meget kendt dansk Tour de France vinders forretning i Lucca, - så noget har vi til gode, og vi vender også gerne tilbage.

Vi fik besøgt cykelhandlere og lidt cafeer, hvorefter turen gik tilbage til vores hotel i Balbano. Dagens tur havde forløbet godt for alle hold, og vi havde fået kørt ca. 110 km.

Mandag den 2. maj.

Dag 3 begyndte vi så at bevæge os på tværs af Toscana. Vi startede igen i de tre grupper, som havde fungeret fint om søndagen, - men vi måtte dog etablere en 4'er gruppe, som primært selv måtte cykle efter udleveret kort, da en enkelt rejsedeltager umuligt kunne følge tempoet i den tredje gruppe.

Dagen startede med fotosession af os alle, - såvel som gruppe og som enkeltperson. Cykelturen ind til Lucca var vi efterhånden noget fortrolig med, så den blev hurtig overstået, hvorefter turen de næste 20 km. blev foretaget i noget mere eftertænksom stemning – forståeligt, for vi nærmede os Monta Serra. For dem, der ikke kender Monte Serra, så er bjerget suverænt det mest anvendte testbjerg for cykelryttere.

Bjerget er ikke ekstremt, men alligevel er de 12 km. til toppen lidt af en prøvelse, hvis målsætningen er nogle af cykelrytternes tider på bjerget. Det vides, at en vis herre hos CSC hvert år har det med i sin sæsonplanlægning, - for sådan lige at finde ud af, om nu også "folkene" er klar til sæsonen.

Vi kom alle godt op og ned igen, men at Basso bruger 24 minutter og at vi brugte 39 sætter tingene i perspektiv...



Dagens andet højdepunkt var cykelturen igennem Montecatini Terme, - en fantastisk smuk beliggende by. Montecatini er mest kendt som kurby, hvor den byder på alle tænkelige former for kurbade, så den er flittigt benyttet af en del gæster. En stor flot by, som absolut er værd at besøge, hvis man som dansk turist skulle komme i området.

Dagens cykeltur sluttede med ca. 30 km's kørsel langs en lidt større landevej, hvorefter vi ramte Empoli, hvor hotel Tazza D'Ora lagde ryg til vores trætte legemer efter 125 km.'s cykeltur i ca. 25 grades varme, - dejligt.

Vi spiste ude i byen, og der fik vi noget god rødvin, hvad området selvfølgelig også er meget kendt for.

Tirsdag den 3. maj.

Dag 4 rullede vi ud fra vores centralt beliggende hotel ca. kl. 9.30, og igen ud til strålende solskin. Allerede efter 15 km. kom dagens første stigning, så det gjorde lidt nas. Ca. 11 % i gennemsnit kunne de byde på, så det var lidt af en morgenstart. Efter ca. 45 km. kørsel kom vi til Greve. Det er ingen tilfældighed at Greve er med på ruten, da den Italienske Greve by selvfølgelig er venskabsby til den danske Greve by, hvorfra Dan Frost



Viareggio



også har sin resistens.

Efter byen kom der en 6 km. opkørsel – men heldigvis en af de mere humane, hvor det er til at holde gang i cyklen. Herefter cyklede vi ca. 30 km. igennem en bjergslugt, hvor der var en fantastisk flot udsigt over landskabet.

Cirka midtvejs på dagens tur kørte vi lige syd for Firenze – byen, som er mest kendt for dens kultur, herunder et meget imponerende museum.

Det tidligere forår i Toscana betyder, at alt er grønt og det er nærmest som at opleve den danske sommer.

Når vi har bevæget os rundt på cykel, så har der selvfølgelig også været god tid til at besigtige huse, biler og befolkningen. Det er slående, at vi befinder os i den mere velhavende del af Italien, hvor bilerne og påklædning er helt i top.

Onsdag den 4. maj.

Vi startede cykelturen en ½ time før i forhold til de tre første dage. Flere havde udtrykt ønske om at starte lidt før, og vi skulle også køre på fire ”bjerge”, i alt ca. 22 km. opkørsel fordelt på 112 km. Vi startede i svagt overskyet vejr, men det tog ikke mere en halv time før alt var som før – høj sol og perfekt cykeltemperatur, - ca. 27 grader.

Den første stigning kom allerede efter 2 km. kørsel fra Arezzo. En fire km. opkørsel – ikke voldsom, men opad gik det da. Bjerg nr. 2 kom ved 15

km., - en 8.5 km. opkørsel med ca. 6-7 procent i gennemsnit, så der var behov for at hvile benene, inden den lange og flotte nedkørsel på ca. 11 km. begyndte. At køre i bjerge indebærer, at enhver skal finde sin egen rytme og kadence. Det kan koste dyrt at hægte sig på en lidt hurtigere rytter, for pludselig går man helt ”kold”.

Temporytterne fra det flade har det typisk svært, når det går opad, men så kommer andre typer ryttere til at ligge fremme på bjergene.

Som de øvrige dage kom vi igennem en række flotte Italienske byer, som er placeret mellem bjergene. Flere gange cyklede vi i slugter mellem bjergene. Dagens etape sluttede på hotel Moderno i byen Umbertide. For en gangs skyld var alle hold så tilpas tidlig fremme, at vi kunne nå en bytur, og der var mange, som tildelte sig selv en flot præmie i form af en god italiensk iskage.

Torsdag den 5. maj.

Vi slog øjnene op til ”kongeeetapen”. Seks ’små’ bjerge ventede os, men også en fantastisk udsigt over store og mindre bjerge. Der blev kørt ca. 120 km. og ca. 2200 højdemeter, så det var nogle trætte og slidte ryttere, som kom frem til hotel Balcone sul Metauro i byen Peglio.

Dagens tur var særdeles flot, hvor store dele af ruten bestod af små og mellem store bakker, som ofte lå på toppen af en højderyg. Der var nogle imponerende udsigter udover landska-



bet, som konstant skiftede hen over dagen. Men det var også dagen, hvor træning i nedkørsel kunne øves, for der var ca. 22 km. med pæn nedkørsel. De italienske nedkørsler kræver fuld koncentration, for vejene er simpelthen så fuld af huller og revner, at det trods enhver beskrivelse.

Men det var også dagen, hvor vi flere gange igen måtte optræde som cykelmekanikere. Langt de fleste ryttere kom på velplejede cykler, men det modsatte har også været tilfældet. Forløbige havde vi haft fire knækkede kæder, skiftet klamper (som skulle have været skiftet sidste år), stillet et utal af bagskiftere og skiftet hjul (som var flækket hjemmefra).

De sidste to dage har vi mistet en rytter hver dag, som dog har fundet enten tilbage til en efterfølgende gruppe eller, som selv er kørt direkte til hotellet. Men måden de pågældende ryttere er blevet væk på, er lidt svær at tage alvorlig. Den ene gang blev vedkommende bare stående, da vi alle havde holdt stille for at orientere os, og den anden ville "lige" køre op til en hurtigere gruppe, hvad selvfølgelig ikke lykkes (og uden at sige en lyd).

Fredag den 6. maj

Dejligt vejr – endnu engang - kunne man fristes til at sige. Ruten fra Peglio til Igea Marina/Rimini var ugens korteste, - kun knap 100 kilometer. Vi skulle lige over tre bjerge, så helt flad var ruten ikke. Efter ca. 40 km.'s kørsel kom vi til San Marino, og da vi



var i god tid, valgte alle tre grupper at tage turen fra bunden og op til toppen af bjerget i San Marino – en opkørsel på ca. 6 kilometer. San Marino er af fodboldkendere måske mest kendt for værende den lille selvstændige stat, som det Italienske fodboldlandshold lige arrangerer en landskamp imod, når der skal overstås et par vigtige karantæner.

Men vi kunne også konstatere, at landet i høj grad lever af turister. Det væltede nærmest med turistbusser på vej enten op eller ned fra toppen af bjerget samt i tillæg et utal af udenlandske personbiler. Der var en række souvenirbutikker, så vi fik et godt indtryk, hvad den lille selvstændige stat lever af.

Efter vel overstået frokost på toppen af bjerget gik turen igen mod ugens



mål – Rimini. Ned ad bjerget ad samme vej som vi en time tidligere havde slidt os op ad, og så igen direkte mod øst.

Som vi nærmede os kysten blev trafikken mærkbart stigende. Langt hovedparten af hele ugens tur havde bestået af enten bjerg kørsel eller kørsel på små italienske veje, hvor trafik var et særsyn, selvom vi befandt i noget af det mest besøgte turistområde i hele Europa. De sidste 25 kilometer mod målet foregik på en række, og alligevel var det ikke nogen afslappende oplevelse.

Strandpromenaden til Igea Marine tiltrækker tusinder af turister fra hele Europa hver sommer. Vi var heldigvis ankommet før sæsonen rigtig startede, så der var luft og plads i byen, som udelukkende består af hoteller på rad

og række. Oplevelsesmæssigt var ankomsten noget af et stilskeft, hvor vi hele ugen havde overnattet i spændende italienske byer, som alle indeholdt rig mulighed for at studere italiensk historie og kulturværdier, contra nutidens turistmekka.

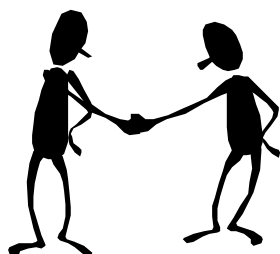
Men champagnen var dejlig kold, efterfulgt af den obligatoriske sandwich, som vi fik hver dag, så depoterne kunne plejes lidt inden den lidt sene aftenmad. Der var god tid til en rundtur i byen, og resten af aftenen blev brugt til et mindre festmåltid på hotellet og lidt at fejre det på.

Vi har haft en fantastisk tur igennem Toscana med spændende ruter, godt vejr, interessante byer, motion og god cykelkammeratlig hygge – alt i alt en tur, som på det kraftigste kan anbefales.

Velkommen til 5 nye medlemmer

Sommeren har – rent vejrmæssigt været en blandet fornøjelse. Måske er det grunden til, at vi denne gang kun kan byde 5 nye medlemmer velkommen. Så meget mere byder vi derfor velkommen til:

Vivi Eriksen
Oluf Hemdrup
Peter Thomsen
Knud Andersen
Morten Andersen





Så er det tid igen... KLUBFEST

<i>Hvornår er det?</i>	Lørdag den 15. oktober 2005 kl. 18.30 til 01.00
<i>Hvor fester vi??</i>	Strib forsamlingshus
<i>Får vi mad?</i>	Jep - I skal nok få fyldt kulhydratlagrene, så I kan magte dansen.
<i>Skal vi da danse?</i>	Tjah - I får chancen med god pop/rock af bandet Wipe-out.
<i>Underholder Pia?</i>	Kun hvis hun får for meget rødvin. Men vi finder nok på noget andet sjovt!
<i>Skal min kone med?</i>	Ja - eller din mand - alt efter din præference.
<i>Hvad koster det?</i>	125 kr. pr. person - det er jo fundet til de penge!
<i>Hvordan gør jeg?</i>	Meld dig til online ved at indsætte penge på: Regnr.: 0755 Kontonr.:3222777002 (husk navn) Eller aflever kuponen hos: Liselotte Hausgaard, Matrosvænget 18, Fredericia eller Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart.
<i>Sidste frist?</i>	Den 1. oktober 2005.

Mød op og få en festoplevelse af de større!



JA - jeg vil gerne med til Klubfesten.

Navn: _____

Antal tilmeldte: _____

Husk at vedlægge penge eller check.





Faldsledturen er aflyst -og udvalget nedlægger sig selv!

Det er med meget stor beklagelse, at vi har måttet aflyse den årlige Faldsled-tur. Men tilslutningen er simpelthen for ringe. Ud over udvalget har kun eet par meldt sig.

Faldsled vandrerhjem ligger usædvanlig dejligt og har mange familiearrange-
menter og er ofte booked langt frem på året. Vi har de andre år haft hele vand-
rerhjemmet til vores rådighed, men vi kan ikke byde det søde værtspar, at de
må sige nej til andre, og vi så kun kommer 6 personer. Så derfor!

I den tid Faldsled/Ry-udvalget har eksisteret har tilslutningen været svingen-
de. Det er således anden gang, vi har måttet aflyse. Interessen må derfor vur-
deres til at være så lille, at vi må se i øjnene at turen aldrig bliver det store
tilløbsstykke. Vores meget aktive klub har så mange gode arrangementer, at vi
derfor bøjer os for kendsgerningerne og nedlægger udvalget.

Vi vil her benytte lejligheden til at takke de deltagere som vi har hygget os
sammen med gennem årene for de mange dejlige oplevelser, og ønske på gen-
syn til nogle af de andre spændende/hyggelige klubarrangementer.

Vi i udvalget vil dog gennemføre turen i år, men på privat basis sammen med
det ene tilmeldte par. Skulle andre få lyst til at deltage i dette, er I selvfølgelig
velkomne. Så skal I blot kontakte Jytte Vangshold fra Faldsled Vandrerhjem
på tlf. 62682240.

Faldsledudvalget

Svaret er: 2 timer

Klubaftener

Hvornår: 1. onsdag i måneden oktober-marts
Hvor: Østergades forsamlingshus, Østergade 31 i Middelfart.
Hvad sker der: Alt fra almindelig snak til turberetninger. Check Bag-
hjulets hjemmeside for info om specialarrangementer.
Der er kaffe, måske en kage samt øl/vand
Hvem kommer: Flere end du regner med...



Velklædt på cykelturen -men i det originale teamtøj fra Baghjulet

Vær med til at profilere klubben på landevejen med
smart kvalitetstøj fra Giordana

Tøjudvalget har følgende åbningstider i resten af 2005:

Mandag, den 5. september 2005 kl. 17:00 - 17:45

Mandag, den 3. oktober 2005 kl. 17:00 - 17:45

Mandag, den 7. november 2005 kl. 17:00 - 17:45

Mandag, den 5. december 2005 kl. 17:00 - 17:45

Vi holder til på Lillebæltsskolen, Middelfart. Kør ad Bornholmsvej, drej mod Lillebæltsskolen, forbi cykelskuret og du finder depotet i kælderen i den røde bygning.

TILBUD

Lange Bib Tights med seler til 15 grader (fra +0 til -15 grader) Lækketøj i sort, med strop og logo
KUN 250.-

Yderligere oplysninger hos
Carl Ove Knudsen, Bogøværget 76. Middelfart
Tlf. 6441 2994 eft. Kl. 18.00 Eller mobil: 2428 3773





Melfar 24 HOUR – en indre oplevelse !

Tour de France er netop sluttet, og man kan ikke andet have stor respekt for disse "landevejens gladiatorer". Deres evne til at kunne vende blikket indad og hive de sidste ressourcer frem må være en af ingredienserne for at kunne rykke grænser, når kroppen skriger efter ro, hvile og mad. Men hov, hvad har det nu lige med Melfar 24 timer løbet at gøre ? Tja, hvis der er nogen der kan huske tilbage til selve løbsdagen, så står de 12 timers regn og blæsevejr sikkert krystalklart. Det krævede sikkert mange ressourcer for den enkelte, men de personlige grænser blev sandsynligvis også rykket, så på den måde har vi da lidt til fælles.

Allerede fra morgenstunden havde jeg det lidt svært....skulle/skulle ikke....for hvis der er 2 ting jeg HADER at cykle i, så er det regnvejr velkrydret med stiv vestenvind.

Nuvel, jeg ville i hvert fald ikke kaldes en kylling (selvom det har fået en helt ny betydning), så jeg svang mig frejdigt op på jernhesten, vinkede til familien og råbte kækt " hvor svært ka` det være."

Det var en beslutning jeg senere var glad for at have truffet bl.a. fordi jeg derved blev tvunget til at se vejret dybt i øjnene. Men også fordi andre gode cykelvenner havde besluttet sig for denne udfordrende cykeltur.



Foto: Anne-Marie Maigaard

Michael Fitzwilliams lige efter depot 2. Og lige efter at have været punkteret...

Jeg vidste ikke rigtigt hvor langt jeg kunne cykle, så mit gennemsnit var absolut ikke højt. Derfor havde jeg ca. 157 km. helt for mig selv. Det gav rigtig god tid til at vende mange problemstillinger, samtidig med landskabets skiftende dufte listede forbi. På den måde blev min tur en indre oplevelse.



Hovedfeltet kort efter starten

Jeg havde dog et stående tilbud fra de ”Blå lyn”, som alle havde baghjulets logo på trøjen...”fald bare ind Michael..der er altid plads til dig” Det var jeg bare rigtig glad for, så jeg fulgte med hist og pist. Det understreger på alle måder, at baghjulet er en social

klub, men hvor der også vrides i håndtaget.

Set i bakspejlet var det et velorganiseret cykelløb. Rastepladserne var vel-forsynet og det var skønt at blive mødt med varme og sjove tilråb samt et stort smil på læben.

Så en stor tak til alle som deltog i og udenfor løbet.

Jeg håber inderligt, at der vil komme endnu flere deltagere til næste år. Oplevelsen af at bryde personlige grænser skaber charme, selvtillid og vådt hår.

Med venlig hilsen

Michael Fitzwilliams



Rob Schaller og Leo Jensen snakker vist om 'gode ben' efter løbet

*Foto: Anne-Marie Maigaard. Øvrige
fotos på dette opslag: Gert Jensen*



Collage af nattemningen



Afgang fra depot 1 i Faldsled



Månedens Profil

Navn: Henning Horn

Stjernetegn: Vægt

Jeg cykler på en: Principia

Jeg cykler i gruppe: 3

Min største cykeloplevelse:

Den første Kruså – Skagen tur.

Min største cykelnedtur:

Ikke at kunne gennemføre Ötztaler Radmarathon da jeg blev indhentet af tiden og manglende kræfter efter ca. 3000 højdemeter.

Mit hedeste mål:

Pt. ingen udover at kunne blive ved med at cykle og holde af det.



Foto: Gert Jensen, Manipulation: Helle Stougård

Fotos fra Melfar 24-Hour Cycling Challenge.
Henning kørte længst i sin aldersklasse



Jeg elsker når:

Jeg cykler længere ture og lader tankerne flyve.

Jeg hader når:

Noget ikke virker som det skal.

Jeg slapper bedst af når:

Jeg sidder på "den irske" med en god øl.

Månedens gode råd:

Husk at købe spændende brød ved bageren på vej hjem fra cykelturen ---- indtages med honning straks efter hjemkomsten for hurtig genopbygning af energidepoter.





- en god udsigt

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOONI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

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

DVC - ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA



MTB—Vintercup

I aktivitetskalenderen på side 5 kan datoer for diverse aktiviteter ses. For MTB aktiviteterne vil der komme mere information, indbydelser mm. på hjemmesiden under MTB siden, når tiden for arrangementet nærmer sig. Informationerne sendes også ud via email til alle der er tilmeldt MTB mailinglisten

Hvis du ønsker at komme på MTB mailinglisten, og du ikke allerede er det, så send en mail til Bruno på hausgaard@mail.dk



Bruno Hausgaard og Carsten Steffensen fra Bag-

Vintergymnastik

Hvor: Middelfart Gymnasiums gymnastiksal
Hvornår: Tirsdag kl. 19.
Sæsonstart: 4. oktober
Hvem: Klubbens medlemmer
Tilmelding: Nej
Pris: Gratis for medlemmer
Træner: Henrik Obbekjær





Fru Leo på Alp D'yæzz

Jeg fik spørgsmålet: Hvad får en kvinde til at cykle op ad Alpe d'Huez.

Jeg svarede: "fordi jeg kunne"..og det er nok egentlig løgn men jeg gjorde det alligevel.

Udendørs cykling er ellers slet ikke mig. Har aldrig cyklet op ad Båringbakken. Skal jeg cykle skal vejret være ok, ikke for varmt, ikke for koldt, ingen regn og det skal slet ikke blæse. Jeg skal ikke køre med Baghjulet for de kræver at man bruger hjelm og der er ikke noget mere usexet end cykelhatshår.

Standard udstyr i min saddeltaske er solbriller (i en passende farve der passer til resten af dresset), læbestift og mobil tlf. og jeg påkalder mig retten til at stå af og pudse næse i en rigtig serviet. Dét holder ikke siger Leo og forsøger ihærdigt at lære mig det dér med at holde fingeren for det ene næsebor og så... jeg tror at I ved hvad jeg mener men hvor feminint er dét lige....

Coaching var der ikke noget af.

"rigtige kvinder gør alligevel som det passer dem" og når man har været gift med en ingeniør i så mange år som jeg har, så har man for længst lært at klare sig selv.

Punktering?? Ingen problem, det er dér læbestiften kommer ind i billedet.. og så har jeg heldigvis så mange søde legekammerater der aldrig er længere væk end en sms.

Seriøs artikel? Niks. Seriøst projekt?

Jaja men det var ikke noget jeg havde forberedt mig på, havde bare bestemt mig hjemmefra, Leo var den eneste der vidste det.

Torsdag d. 7/7 blev afsat til projektet.

Startede med at cykle ind til bjerget, altid godt med noget opvarmning og bjerget...det begynder altså bare lige pludselig. Ikke noget med en lille advarsel om at lige om lidt kommer det. De første par kilometre er helt enormt seje og ekstremt demotiverende og der er ikke et eneste sted på hele turen hvor det ikke går op ad bakke.

Der er ét sted på vejen op, hvor man kan køre ind til siden med sin proviant. Et lille grønt område med borde og bænke og et toilet..(husk det piger,



Leos kommentar: Det kan godt være at cykelhatshår er usexet men hvornår har du sidst set dig selv i et spejl?..



for det der med at tisse ud af det ene bukseben er da noget frygtelig noget.) Stedet er i sving nr.7 og man starter i bunden med at tælle ned fra nr. 21. Nå, men der sad jeg så og ventede på min følgebil. Ja, der blev læst rigtigt, JEG ventede på følgebilen. Ville det holde i Tour-de-France?? Niks. Jeg var godt klar over at jeg var kommet først, de havde jo ikke overhalet mig, så jeg stillede cyklen og ventede...og ventede. Kors hvor jeg ventede på den kaffe. Efter 10 min. ringede jeg og efter yderligere 10 min. kom de. I mellemtiden tullede jeg lidt rundt. Havde undervejs ihærdigt forsøgt at tage billeder af skiltene i svingene OG min cykel med kameraet i min mobil, men hvis man skulle kunne se hvad der stod på skiltet kunne man ikke se cyklen og hvis man kunne se cyklen kunne man ikke se hvad der stod på skiltet. Det arbejde jeg som sagt ihærdigt på i 2 sving og fik en del opmærksomhed for jeg skulle jo også have cyklen til at vende den rigtige vej så man kunne se at jeg var på vej op og ikke ned. NU fik jeg taget et godt billede og sendte det til Middel-fart Motionscenter så de kunne heppe lidt.

Nogle lidt ældre Belgiere var også på stedet. Den ene mand kiggede på mig, kiggede på min cykel og kiggede på mig igen og besluttede sig for at den og jeg måtte høre sammen, der var ikke andre muligheder. Han kom hen til mig, kiggede medlidende på mig og sagde: "der er kun 4-5 sving tilbage",

der er kun 4-5 sving tilbage".

Nu er min cykel jo heller ikke en fin og fancy model og den hedder ikke noget smart. Den er bygget på cykel fabrikken Skjold i Jylland, den er gul og den passer lige til mig. Samtidig havde jeg kondisko på, ikke cykelsko eller klik pedaler. Kondisko er ikke det rette ord, det var mine NIKE SHOX 2:45 fra USA og hermed tak til Martin for bagageplads i hans kuffert. Klik pedaler har jeg ikke haft på siden jeg drøned i asfalten på Østre Hougvej forrige sommer, så ham Belgieren har vel syntes at jeg var bindegale eller psykisk ustabil, hvad ved jeg!! Efter pausen fortsatte jeg, opad, opad og opad. Nu kunne jeg se byen deroppe og fuck hvor var der langt. Der var godt nok en hel del længere ned men afstanden til toppen virkede dybt uoverskuelig men jeg måtte jo klø på. Jo længere jeg kom op jo mere grum i





humøret blev jeg, syntes efterhånden at det var dybt urimeligt at det skulle blive ved med at gå opad for jeg var træt. Stod indimellem af, gik lidt og trak cyklen. Blev overhalet af en der heppede: "kom så Middelfart" men jeg råbte bare tilbage: "jeg gider fandme ikke mere". Endelig nåede jeg toppen, træt og helt enormt tilfreds med mig selv og hvad skete der så? Leo havde ikke tændt kameraet, så desværre findes der ikke mange billeder af begivenheden..

Så var det ind på nærmeste restaurant og skifte til tørt tøj, klar til kaffe og udsolgte pommes frites.

Og hvorfor gjorde jeg det så??

- fordi jeg alligevel skulle derned
- fordi jeg havde min cykel med
- muligheden var der
- jeg havde lyst til at gøre noget som jeg faktisk ikke kender mange der har gjort.
- Det gav mig nogle timer for mig selv for alt det der marathonfamiliekvalitetssamværstid kan altså blive for meget og Leo kunne jo ikke cykle nogen steder med de der gamle overanstrengte ben.
- Og så var det lidt fedt at sende postkort hjem hvor jeg kunne skrive: se hvor jeg har været sammen med min cykel.
- Derfor!!

Og hvor lang tid tog det så ? Find svaret på side 25. Distancen er 13 km, højdeforskellen 1060 m.

Anne-Marie Maigaard

Sæsonafslutning landevej - suppetur

Så nærmer slutning en på endnu en sæson sig. Søndag d. 18. september kører vi for sidste gang med turleder, og der afsluttes traditionen tro med suppe i Vestre skoles samlingssal.



Værtsfamilie for udvekslingscyklist

Den 5. maj modtog vi en e-mail fra Palle, der efterlyste en familie, der ville lægge hus til klubbens amerikanske "udvekslingscyklist" og hans kæreste.

Vi kikkede lidt på den, og blev enige om, at det kunne være sjovt at huse et par amerikanere, og at vi foruden lysten både havde gæsteværelse, tid og engelskkundskaber til at binde an med det.

Så vi skrev tilbage, at vi gerne ville stille os til rådighed - og sådan gik det til, at vi fik Rob og Julie på besøg i en lille uges tid.

Forventningens glæde

Det var med nogen spænding, vi så frem til at møde Rob og Julie. Vi skrev lidt e-mails frem og tilbage, og fik fortalt lidt om, hvem vi var, og fik lidt mere at vide om, hvem de var.

Rob er 39 år gammel, og elektronikingeniør - men var på det tidspunkt ved at tage en Ph.D., så han var tilbage på skolebænken. Han havde masser af 24-timers løb bag sig, og har oven i købet deltaget i et løb tværs over USA, som vist er det mest ekstreme, han har prøvet.

Julie er 43. Hun arbejder som økonomisk rådgiver i et firma, som hedder Merrill Lynch. Hun cykler også, men ikke 24-timers løb!

Vi var spændte på at møde personerne - der var masser af uafklarede ting. Kunne vi snakke med dem? Var de



Efter løbet

kræsne - tænk, hvis de ikke kunne lide noget af det, vi har i huset! Hvordan ville det være at have 2 vildtfremmede i huset i en hel uge?

Der blev ryddet op på gæsteværelset og luftet godt ud! Vi købte ind, så der var rigeligt med forskellige ting i køleskabet, og så var vi klar.

Hvor er cyklen?

Torsdagen inden 24-timers løbet ankom Rob og Julie hos os. De så trætte ud - men det værste var, at Robs cykel ikke var med!

Den helt store eftersøgning blev indledt, og Bruno ringede til lufthavnen i København med korte mellemrum.

Heldigvis havde han ferie om fredagen, så han kunne være der, da cyklen ikke dukkede op torsdag. Til sidst blev den lokaliseret på Island, og lovet sendt til Billund, hvor den skulle være fredag eftermiddag kl. 15 - senest. Det blev dog noget senere - faktisk omkring midnat fredag - inden Bruno



og Rob kunne hente cyklen i Billund! Men det var en lettet Rob, der gik i seng den aften - noget senere end planlagt.

Løbet

Robs resultat til 24-timers løbet kan I alle se, hvis I kikker på hjemmesiden. Den side af det, vi oplevede var, at det var en vældig målrettethed, han lagde for dagen. Han var ALDRIG af cyklen, og det lod sig gøre, fordi Julie hele tiden havde det klar, som han havde brug for, når han kom til målområdet. De kommunikerede via walkie-talkier, så hun altid stod der med det mad, væske, lys-system eller den beklædningsgenstand, han lige havde brug for.

Der var vist flere af de andre deltagere, som tænkte på at spørge Rob, hvordan søren han havde fået hende afrettet til det! ☺

Men han syntes vist ikke, at det danske sommervejr var det bedste - som de øvrige deltagere fik han sin del af stormvejr og regn, og det var nok ikke mindre hårdt for den lille, lette amerikaner - bagefter jokede vi om at IN-DEN løbet havde han undret sig over, at de danske deltagere var sådan nogen store mænd, men bagefter vidste han HVORFOR!

Dagene efter

Det var faktisk først efter løbet, vi begyndte at lære Rob og Julie at kende for alvor. Nu var løbet overstået, og så var fokus væk fra det.



Leos kone, Anne-Marie, havde været så sød at tilbyde at tage dem med ud på sightseeing, så de fik nogen gode udflugter, bl.a. til Odense. Vi havde ikke mulighed for at holde fri (ud over Brunos feriedag fredag), men ellers måtte vi passe vores arbejde.

Til gengæld fik vi nogen utroligt hyggelige aftener med Rob og Julie, hvor vi sammenlignede kulturer og vaner, og diskuterede alt mellem himmel og jord. Vi kom vældigt sent i seng, men det var morgensøvnheden værd.

Rob og Julie var søde, nemme og taknemlige gæster, og vi havde utroligt svært ved at overtale dem til ikke at betale for alle mulige ting. Og inden de tog af sted, føltes de mere som venner end som nogen fremmede, der boede i vores gæsteværelse.

Vi har helt sikkert ikke fortrudt, at vi sagde ja til at åbne vores hjem for dem - og vi håber da på, at Rob bestemmer sig for at køre med igen til næste år. Så lufter vi gerne ud i gæsteværelset igen!



The Test in the West

ECM Touren 2005

Lørdag den 18. juni 2005 tog tre Baghjulere (plus mindst én mere) til "The Test in the West" - Esbjerg Cykel Motions premiere på ECM Touren, 110 km. Det var Helle, Pia og undertegnede (plus Thorleif, som vi løb ind i). For mig var det den første prøvelse på over 100 km i år. Pigerne havde kørt Tøserunden på 112 km - men for os tre alle var det en lille test inden HEW Cyclclassic i Hamborg ultimo juli.

Opladningen til ECM-Touren havde været seriøs og optimal for os alle tre, hør bare: Fælles træning i klubben tirsdagen inden, Helle sendte sin mand til USA for at få lidt ro, Pia holdt fødselsdag for familien aftenen før med masser af lagkage og dertil hørende kulhydrater, mens undertegnede præsterede at undvære fyraftensøl en hel uge!

Løbet blev mødt med lidt frygt, for som speakeren sagde umiddelbart inden starten: "En dag ved vestkysten uden blæst er som en børnefødselsdag uden kagemand!". Manden havde så sandelig ret. En let til hård vind stod ind direkte fra vestkysten. Ruten gik som et ottetal, man startede med at køre 55 km mod øst, faktisk helt til Vejen, herefter gik turen retur mod Esbjerg.

Taktikken blev lagt. Vi havde tilmeldt os tidligt og skulle derfor starte i den



første gruppe med sammen 30 andre. Efter os fulgte fire-fem grupper mere, med 3 minutters mellemrum. Vi ville prøve at hægte os på én af de grupper, der blæste forbi os i et tempo, der passede vores stil. Helle var lidt ked af bare at kaste sig ind på hjul i en gruppe ryttere, som hun ikke kendte, så hun fik vist lidt bagdel til at starte med og holdt fronten. Tempoet måtte heller ikke sættes højere end at Pia kunne snakke.

Da vi nærmede os første depot efter 45 km med et snit langt over de 30 km/t, blev vi enige om det nok var lige voldsomt nok, for vi havde jo som bekendt vinden i ryggen og det ville jo vende efter de 55 km, hvor det



igen gik vest på. Så vi slap gruppen og cyklede nu ind imellem alene og ind imellem i små grupper. I én af grupperne kørte en ung, men ret kraftig dame, som trådte *godt* til. Da hun så vi var fra Baghjulet, sagde hun til Helle, at vi da måtte være i topform efter Melfar 24 Hour Cycling Challenge. Vi måtte skuffe hende med, at ingen af os havde deltaget, men vi var nu alligevel lidt stolte over den opmærksomhed, som vores klub tydeligvis havde fået. I det hele taget er man kendt, når man kommer i byen i sit Baghjulstøj. Mens Helle og Pia stod i kø for at hente startnummer, kom folk rask væk hen og spurgte: "Tour de Vestfyn? Hvornår er det nu det er?". Der er nogen i vores klub, der markedsfører os godt. Vi nåede ud på de 55 km og kursen blev vendt 180 grader mod vest, vinden havde ikke flovet, så nu var det en kamp op af bakke. Vi fandt et par små grupper at følges med, og der var da også mindst én der fandt os. "I kører ikke uden mig", stønnede en fyr på depotet, som kom efter 85 km i ottetals krydset. Helle havde proklameret at hun skulle i pit, for Kaj skulle lige have en "held og lykke" sms før starten til 24 timers løbet "over there". Umiddelbart efter depotet returnerede Kaj sms'en. Han befandt sig netop da midt i en gang traditionel amerikansk morgenmad med pandekager osv. Alle har sikkert hørt det flotte resultat - om det så var pandekagernes skyld ved jeg ikke.

Efter 90 km var vi atter tilbage i Esbjerg og benene begyndte at syre, Pia trak læsset og jeg sad og glædede mig til fiskelugten og den store skorsten på Vestkraft, som ville være tegnet på, at målet var forude. Tænk at man kan glæde sig så meget til den duft efter 100 km. Efter 3 timer og 58 minutter var vi atter i mål området omkring musikhuset. Helle havde fået ondt i hovedet og henvendte sig til samaritterne for at tigge to panodil'er. Det kunne hun selvfølgelig godt få, men først måtte hun udfylde en rapport i tre eksemplar med alverdens oplysninger. Tak for kaffe! Vi satte os for at sunde os lidt og kunne vi konstatere, at de 110 km var blevet tilbagelagt med et snit på 28 km/t. Det skulle fejres, vi fortjente det glas fadøl og den ristede pølse, som vi indtog på rådhuspladsen i dejlig solskin. Sådan afsluttede vi en dejlig dag, på en rigtig god cykelrute, med masser af små veje, uden defekter og med en masse god snak om alt muligt. Den eventuelle tvivl, om hvorvidt man kunne holde HEW Cyclclassic igennem, var vist blevet elimineret. "The test in the West" var bestået. Vi kan i øvrigt anbefale denne tur til andre Baghjulere.

Torben



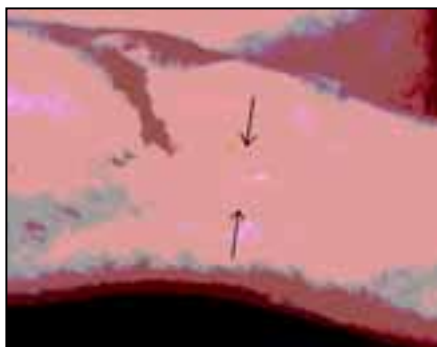
Ondt i knæene ?

Jeg vil helst skrive om emner, jeg har lidt praktisk erfaring med, og efter dette års 2 x 24-timersløb er jeg blevet kvalificeret til at skrive om dette emne...

Efter M24CC fik jeg ondt i venstre knæ på ydersiden. Det startede et par dage efter løbet og et par cykelture skulle vise, at det bestemt ikke skulle forsvinde lige med det samme. Af sted til massøren, som kunne fortælle mig at der var tale om en inflammation, der hvor det iliotibale bånd glider på ydersiden af knæet...

Godt så. Hvad mon det betød ?

På dansk kaldes det et løberknæ, men det kan jeg nu garantere mit ikke er. Jeg søgte på nettet og fandt ud af at dette bånd glider hen over ydersiden af knæet når man passerer 30° bøjning af knæet. Efter at have snakket med en del med-cyklister kan jeg forstå, at det er en relativt almindelig



Ydersiden af mit højre knæ med strakt ben og spændte muskler. IT-båndet ligger mellem de 2 pile som et kraftigt bånd. Prøv selv, det er nemt at finde.

ting at døje med.

Problemet opstår oftest hvis man øger træningsmængden voldsomt. At cykle i 21 timer og 53 minutter (lidt pause skal man jo have) er jo en voldsom øgning i forhold til den daglige træning, så det var da til at forstå. Problemet opstår især, hvis ledbåndet på ydersiden af knæet er for stramt, enten på grund af manglende udstrækning eller skævheder i benene.

Jeg fik foreskrevet udstrækning, hvile og is, men kunne godt prøve at køre i USA, det ville 'blot' gøre ondt og udskyde helingen.

Jeg har nu holdt 3 ugers 100% pause, strukket ud HVER dag og er startet stille op på cyklen igen, og det ser ud til at virke. Især strækøvelsen herunder har gjort underværker: Lig ned, træk med venstre arm venstre knæ op og ind mod midten af kroppen, mens højre hånd trækker højre fod op og drejer den, så man strækker ydersiden af skinnebenet. Strækket skal kunne mærkes i ballen.

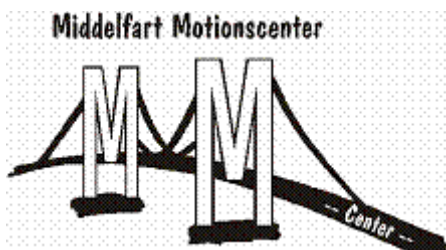
Leo Jensen





Spinning 2005 - 2006

Så er aftalen om spinning for Baghjulet i Middelfart Motionscenter i på plads for næste sæson. Alt er uændret:



Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn

**TOUR DE VESTFYN SPONSOR*****Cykelgården*****Melfar Posten****MIDDELFART
SPAREKASSE***- vi har overskud til dig***Kvickly**



TOUR DE VESTFYN SPONSOR



Pedersen & Madsen a-s

 **INTERSPORT®**

 **Dagli' Brugsen**

SKÅSTRUP

Super Brugsen

EJBY

Super Brugsen

STRIB



HEW-Cyclastics den 31. juli - en oplevelse af de store

Af Søren Kjærås

I november 2004 kom HEW-Cyclastics på programmet som et af klubbens tilbud i 2005. Kaj havde kørt løbet flere gange sammen med sine kolleger. Nu skulle vi andre også have chancen. Eventudvalget organiserede det praktiske og lørdag den 30. juli mødte 13 M/K så op ved broen kl. 8:00 for at tage af sted til Hamborg. Jeg fik plads i Berlingoen hos Johnny, hvor Pia kom rundt med kaffe og rundstykker som på en anden Business klasse. Vi kom godt derved, på trods af at Johnny og Pia ikke kan køre 100 m uden at se på deres gps! Faktisk kan de fare vild i et parkeringshus, for her duer gps'eren ikke. Vi fandt Hotel IBIS, som ligger ved lufthavnen ca. 10 km

væk fra centrum, et rigtigt godt sted. Ved ankomsten havde vi nu nogle problemer med at få dørene i parkeringskælderen op, det fik Frede til at smadre hotellets brandalarm og med den hylende i hele hotellet kom vi op til receptionen på første sal og fik anvist vores værelser. Vi pakkede ud og tog ind til centrum, hvor vi råhyggede med at se ungdomscykelløb, spise is og drikke øl. Der var stande på stribe med at det nyeste kram inden for cykler. Fin gratis aftensmad lørdag aften med varm, god pasta, kalkunskiver og sovs samt en citronøl på 2,5 %. Sidstnævnte var ingen nydelse. Så var det bedre med den liter Dunkel bier, som vi fik som godnatøl i baren hjemme på hotellet.



Team Baghjulet. Kim og Ailan nåede ikke med på billedet, de var ikke færdige med morgenmaden endnu...



Desværre kom vores 3 norske medlemmer ikke til start. Kasper på 16 år blev indlagt med et astmaanfald om natten, så hverken han eller forældrene, Kenneth og Susanne, kom ud at cykle om søndagen. Vi håber at se dem til start til Tour de Vestfyn i stedet for. Morgenmad kl. 6.30 og så, lidt forsinket, af sted kl. 7.45. Gaten åbnes en halv time før start, så først til mølle, først af sted. Med 500 mand i hver gate, er det ikke uden betydning, om man står forrest eller bagerst. Men Martin og Jan RacerMusen pressede sig benhårdt ind mellem de startende og hegnet, som om det var en sprinter afslutning på Touren. Det var en flot oplevelse at cykle med så mange jublende tilskuere på gaderne i Hamborg. Hele bymidten var klædt på til cykelfest. Vi cyklede først sydpå i 4-5 m/s og retur på de 100 km, så vestpå i 9 m/s og hjem langs floden. Der var 3 bakker: efter 60 km Langenrehm, efter 80 km ved Hamborg ned over havnen på Köhlbrandhochbrücke med kraftig sidevind og så ved 135 km Waseberg. Vejrudsigten havde lovet masser af vand og 9 m/s fra vest. Til alt held startede regnen først 15 min. efter, at den sidste Baghjuler var cyklet over målstregen. Vi nåede lige at se hele prof-feltet, da vi var på vej tilbage mod hotellet. DE fik regn! En fjerdedel af feltet udgik. Vi blev enige om ikke at have ikke ondt af dem, for de får jo penge for det. Alle kørte en del hurtigere end de gør til hver-

dag, for her var trafikken spærret af og der var masser af hjul, man kunne hægte sig på. På 100 km gennemførte Johnny med et snit på 36 km/t og Pia, Torben, Helle og Frede med 32,4 km/t. På 155 km gennemførte Kim, Ailan og jeg med 35 km/t mens Martin og "RacerMusen" Jan gennemførte med 39 km/t i snit. Martin var endda nede at bide i asfalten, men fik heldigvis ingen skrammer. Min egen lærdom: 2 drikkedunke var for lidt, så jeg måtte gå i depot, hvilket kostede mig det ene minut til Kim! Til næste år smider jeg bare den 3. dunk som flere gjorde. Egentlig tror jeg, at jeg bruger ca. 1 dunk pr. 50 km som rettesnor afhængig af vejret.

På vej hjem gjorde vi holdt ved første tankstation efter Hamborg og fik det store pølsebord/dagens menu. Martin spiser ikke noget hjemme, til gengæld så vi ham konstant med skiftevis en øl eller en is i hånden hernede. Vi havde en rigtig god tur og flere deltagere gav udtryk for, at de var med igen til næste år.



Mange til start. Rigtig mange



Solen kom da pastasalaten blev stillet frem

*Kelstrup Strand ved Haderslev bød på vejrskift og godt vejr, da 13½ cyklist og soigneuren kørte **Lillebælt Rundt**.*

Af René Dandanell

Dagens arbejde var ved at være overstået. På en lille vej nær Als Fjord med udsigt til den nye bro fra Jylland til Als blev dagens sidste pause holdt. Tiden var kommet til den obligatoriske fotografering. Og med solen som kulisse parret med Sønderborg, dagens mål, i det fjerne, var øjeblikket det rette.

Det var kulminationen på omkring 170 kilometers kørsel ad den såkaldte "Østersø-rute", der snor sig langs fjordene.

Godt ni timer tidligere var 14 mænd og kvinder mødtes ved samlingsstedet ved Den gl. Lillebæltsbro. Mellem enkelte regnbyger, skyerne og køligt vejr tog dagen sin begyndelse. 170 kilometer lå forude.

"Nogen har meldt fra fordi de ikke var i form, andre af andre grunde. Og så er der nogen, der har meldt sig til i løbet af ugen op til", lød det fra tourleder Børge Iwersen.

Hans tro følgesvend var en række laminerede kort, der skulle være guide

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer


Nyt Syn
Spetzler Optik

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



Henning ordner en punktering

for turen og føre os sikkert til Sønderborg via færgen til Bøjden og retur til Middelfart.

Mærket af turen

Med Østersø-ruten som fysisk vejleder

blev vi ført gennem Kolding til Skamlingsbanken, hvor første stop på turen fandt sted. Kaffe, men ingen te, og rundstykker var første ret på dagens menu.

"Ingen te", lød det fra Pia Agersnap, der sukkede efter en kop te.

Men nej, ingen te.

Næste del af turen gik blandt andet gennem Aller og ind igennem Haderslev, hvor dagens første skrammer ramte Helle Stougård. Et fint mærke fra tandhjulet på klingen vil i lang tid minde hende om turen Lillebælt Rundt.

Efter Haderslev gik turen til Kelstrup Strand. Her diskede "soigneur" Bent Skogemann op med pitstop nummer to og endnu en del af dagens menu.

Cykelgården

VERIK PEDERSEN
Odensevej 18 - 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 91
www.cykelgaarden.dk

Vi fører alle kendte mærker:

- Trek
- Bianchi
- Kildemoes
- Merida
- MBK m. flere

Cykelhjelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
CYKEL UDSTYR

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





Under haveparasolen og det medbragte campingborg stod "Fru Iwersens pastasalat". Og man må sige den vakte lykke. Ikke alene var det en kulinarisk oplevelse, og tak for det, den var også signalet til solens fremkomst. Måske var solstrefjet årsag til at Per Allan Pedersen forlod middagsbordet uden cykelhjem. Først efter et stykke tid kom hovedfeltet op til de tre udbrydere, Børge, Henning Horn og undertegnede.

Ja, hvis man ikke kan huske sine ting, så må man jo vende om på cyklen.

Sydlandsk stemning

Åbenrå var næste stop på turen, og hvis man nogensinde lader sig friste så langt sydpå på en cykel, så gør turen omkring Løjt Land. Især lige i udkanten af Åbenrå på vej ind mod byen faldt tourleder Børge over en modbydelig bakke.

Den fører "lige op i himlen", men

trods den sejhed og stejlhed, så må de kvindelige ryttere være udstyret med en særlig specifik lungekapacitet. For uanset hvor strid og stejl den var, så lød damernes stemmer på vej opad. Men på den anden side forsvandt stemmerne igen. Måske fordi en nedkørsel med hårnålesving bød på sydlandsk sus i Åbenrå.

Vendt på hovedet

Sidste del af etaperne var fra Åbenrå til Sønderborg. En strækning, der vist nok året før havde ledt gruppen på vildveje, så det var med varsomme blikke, at flokken igen satte sig i sadlen i Åbenrå efter et stop på Statoil. I sadlen igen opdagede jeg til min forfærdelse, at det kort, som Børge havde fremme, mere lignede et kort over Limfjorden. Så kan man jo godt forstå sidste års trængsler. Men et nærstudie viste, at vores tourleder havde vendt kortet på hovedet.



Pia og Ellen trækker gruppen



Så kan man jo igen godt forstå, det er svært at finde de rigtige bynavne, når suset fra Baghjulet lyder.

Men vi fandt Sønderborg Vandrerhjem og var klar til endnu en menu. Kartofler, kalkun, hamburgerryg og to slags sovs, samt dessert. Og så aftenens ventede overraskelse: ølkagen. Og der måtte spises. For Børges computer viste, at der var plads til 7.000 kcal, der var dagens forbrænding i "motorrummet".

Rutsjetur i seng

Efter en nats søvn var de 13 cyklister klar til Lillebælt Rundts sidste etape. Godt 110 kilometer tilbage til Middelfart, og med indlagt færgetur over til Bøjden.

Kun små uheld stødte til truppen på Vandrerhjemmet i Sønderborg. Dels Gert som tog turen ad stigen til køjesengen med en rask rutsjetur fra den ene side til den anden side inden han fik klatret op i sengen.

Ved morgenmaden gik kaffeautomaten i selvsving, da adskillige tryk på knappen til kaffen ikke førte til noget kaffe. Pludselig besluttede den sig for

at give kaffe alligevel, og så væltede det ud med kaffe i den alt for lille kop. Men ellers bød morgenmåltidet på massiv indtagelse af kulhydrater i mængder, der nok længe vil få Vandrerhjemmet til at overveje om fri morgenmadsbar kan betale sig.

Den fynske vej

Vel ankommet til Bøjden efter sejlturen gik turen ad lidt mere kendte veje på Fyn. Og flokken af cyklister blev suppleret med Preben Sandberg, der havde taget turen fra Middelfart til Bøjden for at agere hjælperrytter. Eneste planlagte stop på turen var havnegrillen i Assens, hvor der skulle fyldes op inden den sidste del af turen til Middelfart.

Burgere, pommes fritter, is og meget mere fandt vej til de sultne ganer. "Hvad, er du ikke på kur", lød det fra undertegnede, da Helle kom slæbende med en kæmpe portion pommes fritter.

Tjah, det var nok ikke lige scorebemærkningen, som jeg havde ytret. Men vel fyldt op efter besøget på grillbaren fandt flokken på nu på 14

La Marmotte 2006

En rigtig kongeetape på 174 km og 5000 højdemeter. Croix de Fer, Telegraphe, Galibier, Alpe d'Huez. Sne i vejsiden i 2600 meters højde. Lyder det som en udfordring for dig, så synes Michael Fitzwilliams og Anne-Marie (fru Leo) at vi lige så godt kan vælge samme campingplads.

Mere info hos Leo Jensen (6441 7336 eller leo@baghjulet.dk)



cyklister vejen langs kysten til Middelfart, og omkring 15.30 var flokken atter tilbage i Middelfart.

Efterskrift

Man kan sige meget om 280 kilometer på cykel på to dage. Men mest er der nok at sige til dem, der stod bag turen. Altså Børge for hans tourleder-

rolle, og Bent Skogemann, der fra sin plads i bilen servicerede os undervejs. Og selvom hans lille computer i bilen ikke altid kunne finde de veje vi ville køre, så stod han klar ved depoterne. Tak for en god tur til alle, der med humør og kraft i pedalerne bragte feltet frem og tilbage igen.

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.

Cykel Service

VENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA



v/VINNIE OG KAI JENSEN



Porto

Motionscykelklubben Baghjulet
v/Niels Storm Hansen
Toppen 8, 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: _____

Postnr: _____ By: _____

Telefon: _____ Evt. e-mail: _____