

Baghjulsnevt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 16. årgang · August 2008

Motionscykelklubben



BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

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

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

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

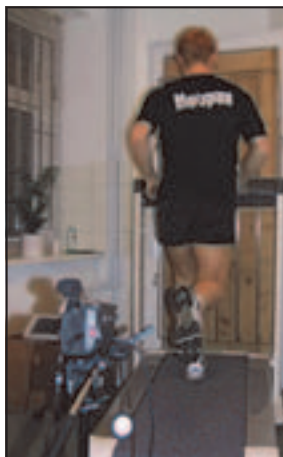
Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsiden er taget på torsdagsturen 22. maj. Foto: Gert Lykke Jensen



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

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

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

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD



Stor opbakning i Baghjulet

Melfar 24 er blevet en tradition i klubben. Hvert eneste år lægger Melfar 24 udvalget en imponerende energi i dette enestående cykelarrangement.

Melfar 24 løbet er støt og roligt vokset igennem årene, og rammerne for løbet samt afviklingen heraf bliver utrættelig evalueret og forbedret på alle de områder, som udvalget finder relevant. Det er et flot arbejde, som absolut fortjener stor ros.

Når så planlægningen af endnu et års Melfar 24 er færdig, så forestår endnu en stor opgave, og det er rekruttering af officials. Heldigvis er Baghjulet en stor og ihærdig klub, for ellers gik det ikke. Det er godt for klubben "Baghjulet" at vi alle bakker op om de aktiviteter, som gør Baghjulet til en levende forening, som det vedvarende er inspirerende at være en del af.

Det er dejligt at konstatere, at rigtig mange medlemmer er god til at forstå betydningen af "mange bække små", så klubbens mange aktiviteter til stadsighed kan få lov til at udvikle sig, og der hele tiden er grobund for nye og levende initiativer.

Lige nu står vi som klub overfor andre udfordringer. Som formentlig bekendt for mange har Middelfart Kommune fremlagt et udspil for den fremtidige brug af hele halvøen, - nemlig etablering af Naturparken Hindsgavl Dyrehave.

På klubbens vegne vil bestyrelsen og MTB udvalget ikke udtale sig om,



hvorvidt vi finder hele projektforslaget for værende en god ide eller ej, men vi hæfter os der imod ved de anførte restriktioner, som der er nævnt i projektforslaget.

Vores MTB træning bliver karakteriseret som en "vild aktivitet", som ikke er forenelig med driften af Naturparken Hindsgavl Dyrehave.

Vi finder det dybt beklageligt og samtidig er vi meget forundret over den karakteristik, som vores forholdsvis meget begrænsede brug af halvøen bliver fremstillet på. På det seneste afholdte borgermøde på Hindsgavl har vi givet udtryk for vores holdning til det anførte forbud mod MTB cykling, og vi har også skrevet et længere høringssvar til kommunen, som vi afventer et udspil på.

Fortsat god cykelsæson.

Jan



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen	6
Invitation til klubfest	7
Spot på et medlem	8
24 timersløbet for et kærestepar	10
Bergen - Voss	14
24 timer med Oluf	18
Fyen Rundt	20
Klubkamera fra Sony	21
Spinning - nye takter	22
Stafetten	24
Vintercup 2008-2009	29
Rands Fjord Rundt	30
Lillebælt halvmarathon	33
Melfar 24—for 5'te gang	36
Cykelrute 32—Mariager Fjordruten	38
Klubtøj	41
At gøre det selv	43
Nye medlemmer	43
Gibraltar - Lillebælt 2009	45

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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Klubtur til Ötztaler.....	29/8 - 1/9
Klubtur til Vattenfall Cycclassics.....	6-7. september
Klubtur til Landsstævne.....	13-14. september
MTB-tur til Vejle.....	13. september
Sæsonstart spinning.....	2. oktober
MTB-tur til Blåvand.....	4. oktober
Klubfest.....	11. oktober
1. afdeling af Vintercup.....	2. november
Foredrag om Tour d'Afrique v/Bent Nielsen.....	26. november

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



BAGHJULETS BESTYRELSE 2008

Formand

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

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



Sekretær

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

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





Invitation til klubfest

Kære medlemmer,

Hermed indbydes du og din mand/kone/kæreste til klubfest i Baghjulet:

**Lørdag, den 11. oktober 2008 kl. 18.00 i Strib Forsamlingshus,
Idrætsvej 15 i Strib**

Prisen for deltagelse er 150 kr. pr. person.

Menu: Buffet, dessert og natmad.

Øl, vand og vin kan købes til fair priser.

Musik: DJ Kenneth Dini & Co.

Bemærk:

Klubfesten er samtidigt en Tak-for-hjælpen-i-året-der-gik til turledere og udvalgsmedlemmer. Er du derfor turleder eller medlem af et af Baghjulets arbejdsudvalg, skal du kun betale ½ pris (75 kr) for deltagelse i festen.

Tilmelding til Helle Stougård på hellest@baghjulet.dk eller tlf. 40964334.

Beløbet skal du indbetale til Baghjulets foreningskonto i Middefart Sparekasse, Reg. nr. 0755 Konto nr. 7551 790 923. Husk at mærke betalingen med Navn og "Klubfest". (Du kan også aflevere beløbet kontant til Helle hvis du foretrækker det)

Sidste frist for tilmelding: **1. oktober 2008.**

Vi ses.

Hilsen festudvalget 2008

Asta Pasgaard, Anne-Marie Maigaard,
Pia Agersnap og Helle Stougård



Spot på et medlem



Navn og lidt andet:

Karsten Elland, 46 år, kører i gruppe C.

Jeg har dyrket motionscykling de sidste 7 år og meldte mig ind i klubben, da vi flyttede til området for 3 år siden. Jeg har pt. en TREK som er 5 år gammel. Før den en gammel COLNAGO som blev anskaffet for at afprøve om cykling nu også var så godt som min, på daværende tidspunkt, genbo påstod. DET VAR DET...

Min største cykeloplevelse:

Jeg har ikke en enkelt oplevelse at pege på, men i "posen" med de helt store cykeloplevelser er deltagelse i motionsløb sammen med vennerne, gå til "stålet" og bagefter genopleve alle de sjove og hårde episoder fra turen sammen. Jeg skal cykle Vattenfall i Ham-



borg sammen med de "gamle" cykelkammerater fra Ringkøbing i år, hvilket jeg ser frem til. Forhåbentlig kommer denne tur også i den førømtalte "pose".

Min største cykelnedtur:

Sidste år var jeg i Sverige og cykle "Vättern Rundan" som ellers var en rigtig god tur. Da jeg manglede 50 km gik jeg fuldstændig sukkerkold. Godt der var et depot ret forude og en god tålmodig cykelkammerat ved min side.

Jeg elsker når:

Vejret er godt, ikke for meget modvind (helst medvind), god asfalt og det "hele" bare ruller med en dejlig summen fra dækkene, duftene fra landskabet man køre igennem, (i øjeblikket de nyhøstede marker) og nydelsen ved at få en god gang motion med efterfølgende velvære.

Jeg hader når:

Man punkterer igen og det forb..... dæk bare ikke vil på fælgen.

Jeg slapper bedst af når:

Når jeg i modvind ligger "pakket" godt ind langt nede i gruppen ;-)
Spøg til side, jeg slapper rigtig godt af fredag aften, hvor jeg afstresser efter en hård uge med at kreere måltidet (gerne Italiensk), nyder et glas rødvin, er sammen med familien som endelig er samlet og snakken går. Så bliver det ikke bedre.....

Månedens gode idé (eller gode råd) til træningskammeraterne fra Baghjulet :

Jeg vil gerne benytte lejligheden her, til at takke alle Jer, der på frivillig basis får Baghjulet til at fungere som Danmarks absolut bedste motionscykelklub - I gør et helt fantastisk arbejde. Da jeg først her i år er blevet en del af motionstræningen tirsdag og søndag, står det stadig i frisk erindring, hvordan man følte sig velkommen fra den første dag i gruppe C – tak for nogle dejlige ture.



24-timersløbet for et kærestepar



Efter at have gennemført Nordkap-Lillebælt turen, der førte os sammen som par, skulle vi ligesom have et nyt mål. Det nye mål blev at deltage i 24-timersløbet.

Vi planlagde at holde os i gang hele vinteren med henholdsvis spinning 1-2 gange om ugen samt træning i det fri på MTB.

Da foråret kom, tog vi racerne frem. Der blev kørt mange lange ture så vi kunne vænne os til at sidde på sadlen i mange timer. Den første lange tur gik til Børkop-Smidstrup-Eltang-Skærbæk-Kauslunde og hjem til Røjle Skov. Det blev til 100km. Det blæste meget den dag og noget af turen havde vi en kold-skarp syd/vestenvind i mod os. Vi var godt brugte, da vi kom hjem.

Vi var klar over, at vi ligeså godt kunne vænne os til det, da vi ikke kunne vide hvordan vejret ville blive til 24-timersløbet.

Vi fortsatte træningen, henholdsvis sammen med Baghjulet eller vi kørte selv, når tiden var til det. De sidste lange ture blev på 125km. Flere gange blev dagruten gennemkørt, så den lå på rygraden. Vi kendte hver en bakke og havde prøvet forskellige vindretninger. Vi var klar.

Fredag den 6. juni om aftenen cyklede

vi ud for at hente vores startpakke/nummer. Vi kunne fornemme stemningen. Vores forventninger til 24-timersløbet var store. Vi gik nok lidt tidligt i seng.

Dagen oprandt. Solen skinnede fra en skyfri himmel, vinden var i nord/øst. Det betød, at vi havde medvind en stor del af dagturen.

Vi startede i 3. startgruppe kl. 10.10. Her mødte vi vores gode ven Hardy fra Nordkapturen. Vi blev enige om at følges ad.

Inden vi var ude af Middelfart, var vi nogen af de sidste, men vi havde en plan om at spare på kræfterne. Det viste sig senere, at det var god strategi, da vores placeringer blev ret gode. På 2. omgang af dagturen fik Hardy problemer og måtte efterlades i depotet. Inden vi igen forlod depotet for at køre 3. omgang, havde vi fundet 5 andre baghjule. Vi holdt sammen cirka halvdelen af 3. omgang. Varmen og trætheden begyndte at sætte sine spor. 3 faldt fra og 2 nye (sjællændere) kom til. Vi fandt ind i et rigtig godt samarbejde med rulleskift, så vi opnåede en god hastighed og minimalt forbrug af kræfter. Samarbejdet fortsatte til omkring kl. 3 om natten.

Dagturen blev kørt 4 gange. Efter hver tur var vi inde i depotet, hvor vi blev servicert med alt hvad hjertet



Jørgen og Inger til venstre i billedet.

Foto: Gert Lykke Jensen

kunne begære. Vores depoter blev fyldt op med mad og drikke, så vi ikke gik sukkerkolde.

Kl. 19.45 kom vi i mål efter 4. omgang og havde nu kørt 232km. Vi indtog et rigtig lækker aftenmåltid. Vores lille 6-mandshold var enige om at holde pause til natruten åbnede kl. 20.30. Noget af pausen blev brugt til at klargøre cyklerne med lygter samt iklæde os reflekterende veste og anden passende påklædning.

På de første ture til Strib var vejret stadig flot, men lige så stille gik solen ned over Lillebælt. Vi fortsatte frem og tilbage og hver gang vi nåede rensningsanlægget blev der heppet flittigt at en kvindelig fans, som havde taget ophold der med levende lys omkring sig. Efterhånden begyndte trætheden at melde sig og holdet begyndte at gå i opløsning. Sjællænderne var stukket



af. Kl. godt 3 besluttede vi to at vi ville hvile os lidt. Vi lagde os bag i bilen. Vi faldt i søvn uden at tænke på hvor længe vi ville sove. Pludselig vågnede vi og solen var stået op igen til endnu en flot dag. Kl. var 5.45, så vi sprang på cyklen igen og drønedes derud af. Pludselig kom Thomas (Ingers søn, red.) og han trak os ud til Strib med stor hastighed. Vi fortsatte nu alene to indtil ruten lukkede. Vi havde nu kørt 11 gange til Strib = 176km. Nu havde vi tilbagelagt 408km. Vi spiste morgenmad. Rundstykker og brunsviger ligger tungt og godt i maven.

Ved et besøg i depotet blev vi fanget af en journalist og en fotograf fra Fyens Stiftstidende.

Vi fortalte om vores tur. Mandag kunne vi så se os selv afbilledet i avisen. Bortset fra at jeg blev udnævnt som

bedste kvindelige Baghjuler, hvilket ikke passede, var stykket ok.

Kl. 8.30 kørte alle der endnu var med, og det var vi, ud på morgenruten. Det var en fantastisk oplevelse at komme i gennem målområdet efter hver omgang. Der blev klappet og heppet til den store guldmedalje af både familie og cykelvenner. Vi nåede at køre turen 9 gange = 33km.

Vi havde ikke sat os noget mål for turen. Vi er derfor meget godt tilfredse med at kunne køre 441km inden for 24 timer på trods af at vi var ældste kvinde og mand.

Der skal lyde en stor tak til arrangører og alle hjælpere. Alle var med til at gøre løbet til en uforglemmelig oplevelse for et ældre par.

Inger og Jørgen

CykelService

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykel-service.dk



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Bergen – Voss

Jeg havde egentlig ikke noget mål hvad angår cykling for året 2008. Planen var at løbe et helt maratonløb engang i 2008. Jeg havde tilmeldt mig Lillebælt halvmaraton i maj måned som jeg først skulle prøve kræfter med. Efter at jeg under træning blev ved med at få overbelastningsskader blev jeg enig med mig selv om at droppe at nå en hel maraton i år, og ville så nøjes med en halvmaraton som også var hårdt nok. Jeg gennemførte Lillebælt halvmaraton i tiden 2 timer 23 minutter, ikke prangende men var en sejr i sig selv da jeg ikke tidligere havde løbet længere end 9,6 km.

Da jeg tog beslutningen om at droppe en hel maraton i år blev jeg enig med mig selv om at der så skulle ske noget på cyklen, og her kommer så Bergen – Voss i Norge ind i billedet.

Jeg er salgskonsulent i et norsk eget firma med hovedsæde i Bergen, hvor der er en nogle af mine kollegaer der dyrker motionscykling, så der har jo været en del mail frem og tilbage mel-

lem Danmark og Norge om hvem der kunne slå hvem, og i Norge mente de dansken skulle trække cyklen når det gik op af i de norske fjelde. Jeg blev inviteret til at deltage i motions cykel-løbet Bergen – Voss af firmaet med alt betalt for mig og min kone Hanne, som dog ikke skulle cykle.

Bergen – Voss er et motionsløb på 170 km med 2200 højdemeter i de smukkeste omgivelser pralede de da med i Norge, og det kunne de så også roligt for det var en fantastisk flot rute med store vandfald og smukke stigninger, en virkelig stor oplevelse som jeg stærkt kan anbefale andre at prøve kræfter med.



Redoffice I.K.

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



Løbet var lørdag d. 7. juni. Hanne og jeg blev enige om at køre derop i bil på en forlænget weekend, så planen blev at vi tog af sted torsdag d. 5. juni og hjem igen mandag d. 9. juni. Vi tog færgen fra Hirtshals torsdag middag til Christiansand hvor vi ankom til kl. 15.30 i det skønneste vejr. Vi ville køre op over Telemarken på vej derop som vi havde fået anbefalet da det skulle være en smuk naturoplevelse, og det svarede helt til forventningerne og lidt til. På et tidspunkt var vi så højt oppe at der var store snedriver på begge sider af bilen og Hanne så nogle der løb på langrendsski, nok de eneste mennesker i miles omkreds da

der var utroligt øde. Vi ankom til vores hotel kl. 01.30 natten til fredag godt trætte. Efter det meste af en god nats søvn var vi ude og besigtige Bergen by som er utrolig flot med mange seværdigheder. Det blev også lige til en tur i firmaet for at hilse på mine norske kollegaer, og tale med dem jeg skulle kæmpe imod lørdag. Vi gik tidligt i seng fredag da jeg skulle starte tidligt lørdag morgen. Jeg skulle mødes med de andre fra firmaet ved start stedet kl. 7.00 så efter et godt morgenmåltid var jeg parat til at cykle mod start stedet med lidt sommerfugle i maven. Jeg havde pakket en rygsæk som kunne afleveres ved startstedet



hvor en lastbil så ville sørge for det blev kørt til Voss, så vi kunne få et bad og lidt tørt tøj på efter strabadserne. Vi skulle starte i grupper af ca. 40 cyklister og jeg skulle ikke starte sammen med nogle af mine kollegaer, de skulle alle starte før mig. Starten gik perfekt og vi blev eskorteret ud af byen, med en motorcykel kørende foran og det var faktisk sådan at hele ruten igennem hvor der havde dannet sig nogle store grupper kørte der en på motorcykel foran for at advare den modkørende trafik, selvom der ikke var ret meget af den. Ruten var som nævnt fantastisk flot og vejret var perfekt med højt solskin og 27 grader. Depoterne som der var 3 stk. af var også

ok.

Jeg ankom til Voss efter 5 timer 42 minutter som giver et gennemsnit på ca. 31,95 km/t. Jeg havde overhalet 2 af mine norske kollegaer tidligere ude på ruten, og sluttede sammenlagt som nr. 2 ud af 7 deltagere fra firmaet, så nu er de ligesom blevet lidt stille oppe i Norge. Efter alle fra firmaet var kommet godt i mål, tog vi toget tilbage til Bergen. Der var sat ekstra tog ind til cyklister. Som sagt kan jeg varmt anbefale dette cykel løb til andre da det er et meget vel tilrettelagt løb i den smukkeste natur.

Kim Konradsen.

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN
 Odensevej 18 - 5500 Middelfart
 Tlf. 64 41 06 91
www.cykelgaarden.dk

Vi fører alle kendte mærker:

- **Trek**
- **Kildemoes**
- **MBK**
- **Batavus m.flere**

Cykelhjelme:

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

Håndbyggede hjul

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





Kwickly

MIDDELFART

- din egen butik



Melfar 24 - 2008

Oplevet af Oluf Hemdrup

En "hjerneblødning" i december 2007 fik mig til at ønske mig en plads i Melfar 24H 2008 i julegave, og det fik jeg så.

Efter at jeg stod med tilmeldingen i hånden startede alle tankerne om, hvad der får et forholdsvis normalt menneske til at deltage i sådan en udfordring, hvordan skulle det gå og kunne jeg klare det?

Da jeg under endnu et andet panisk anfald, havde tilmeldt mig til at køre Ötztaler til august 2008, satte jeg mig et mål for Melfar 24H, ikke så meget afstanden, men mere tiden: ca. 12 timer i sadlen inkl. depot stop.

Dagen oprandt, uden ret meget nattesøvn og kun 2000 km i bagagen, vejret var fint og Niels O. Hansen, som skulle guide mig igennem stod med til start. Det var en fantastisk følelse at stå der med de ca. 200 andre startende, ikke som jeg lige havde oplevet det til Grejsdalsløbet men mere muntert og forventningsfuldt.

De 2 første omgange på dagsruten var med den samme gruppe hele vejen rundt, de næste 2 med forskellige små



grupper og en stor del alene.

Natruten blev stort set kørt alene med nogle "hvil" i forskellige grupper, her fortrød jeg at jeg ikke havde taget en tur mere på dagsruten idet natruten er den samme vej som jeg kører mindst 2 gange om ugen for at komme til klubbens normale træningsture og derfor virkede den utrolig ensformig. Her

Melfar



24 HOUR

BAGHJULET Cycling Challenge



Starten er lige gået

manglede jeg også min klubkammerat Niels som desværre måtte stoppe.

Morgenruten eller slutruten var ren ræs og solokørsel, men som andre havde fortalt en rute, hvor man ud af det blå havde fået ny energi og kræfter til at køre stærkere end man burde kunne efter 24 timer.

Hvordan gik det så.?

Det blev til 430 km, 72 000 pedalomdrejninger og 16 timers kørsel. (Jeg er tilfreds og en lille smule stolt)

Hvor blev de sidste 8 timer af.?

Depotstop, depotstop, depotstop, sove 1,5 time, depotstop osv. Det er her alle de frivillige bag løbet åbenbart ikke har fundet ud af, at man er der for at cykle og ikke for at spise, der er dækket op hele dagen med alt i mad, frugt, drikkevarer og lignende, særlig utilfreds er jeg med Jan Ager, som stod ved grillen: Det var ikke nemt at

rejse sig og cykle efter at havde spist et så godt et måltid mad (dog uden rødvin).



Tidligt søndag morgen

Konklusion:

Et fantastisk løb med god stemning og atmosfære. En stor tak til alle bag kulisserne på kontrolstederne og i depotet. Vejret har dog også været en stor faktor til at give en førstegangs deltager som mig, en oplevelse som jeg ikke ville være foruden. Det er helt sikkert at jeg deltager en anden gang og jeg kan kun opfordre mine klubkammerater, som endnu ikke har deltaget om at melde sig.

PS. Jeg har lige meldt mig til TDV 75 km for 100 kr.(1,33 kr/km). Melfar 24H er kørt for 1,28 kr/km og så er maden bedre og der er mere af den.



Fyen Rundt

Det er søndag d. 10. august. Sommeren viser sig fra en af sine uheldige sider: Støvregn og strid vind, men heldigvis ike koldt. Vi er 10-12 Baghjulere, de fleste stiller til start på 182 km'eren i første startgruppe kl. 8.30.

Vi lægger ud med et temmelig behersket tempo, og det passer mig godt, da jeg er en langsom starter. Efter 20-25 km stikker en gruppe på ca. 8 mand, deriblandt et par Baghjulere. Jeg bliver tilbage, de smuttede uden jeg opdagede noget.

Tempoet falder nu yderligere i vores gruppe, og Gert fra Baghjulet ligger derfor lidt foran gruppen, han har nemlig gode ben, også i dag.

Jeg bliver enig med Thomas Alexandersen om at vi heller må komme op til ham, og det resulterer så i dannelsen af en ny gruppe, hvor tempoet bliver ret højt. Vi har kun omkring 3-500 m op til den første gruppe, da de første fra startgruppe 2 (8.35) kommer

bagfra. Vi kører med, og snart efter er der samlet en stor gruppe.

Ind i Svendborg går det ikke så stærkt, men op af bakken og ud af byen bliver der givet gas. Jeg hænger på, men det gør ondt, og jeg ved også at det gør for ondt til at jeg vil kunne hænge på når der kommer bakker. Her er vi vist Gert, Jørgen, Thomas, Søren og mig selv tilbage fra Baghjulet i første gruppe.

Efter 95 km er snittet godt 34 km/t, og vi har ikke ligefrem haft medvind. Ved Diernæs kommer der de første skarpe bakker, og jeg må slippe. Thomas og Gert kommer med, Søren er lige foran mig i en lille gruppe. Ham henter jeg nok, tænker jeg, men det gør jeg nu ikke...

Bag mig er der nu slet ingen ryttere, de andre der blev sat stoppede åbenbart helt op. Da vi når ind til Fåborg er jeg derfor helt alene og kan ikke se ryttere hverken foran eller bag mig. Da skiltningen er mildt sagt sparsom, kører jeg langsomt for ikke at miste et retningsskift. Jeg havde heldigvis kigget på kortet over ruten, så på trods af at der ikke skiltes gennem en stribe rundkørsler er jeg rimeligt sikker på i det mindste at køre i rigtig retning, og der kommer da også skilte efter at have kørt vel 10 km gennem hele Faaborg og forbi Millinge..

Jeg kommer til at køre alene 40 km. Der kommer 3 2-mands grupper forbi, men jeg er øm og træt og slet ikke klar



Kedeligt vejr... Foto: Leo Jensen



Thomas A. på Vissenbjergbakken

Foto: Gert Lykke

til at hænge på, så først da feltet fra startgruppe 3 kommer forbi hænger jeg på dem lidt før Glamsbjerg. Jeg nåede lige et depotstop i Jordløse, jeg var sulten.

Denne gruppe kører egentlig ikke særlig hårdt, men de samarbejder godt, så vi kommer fremad. Jeg havde egentlig opgivet at få fart i benene igen, men det hjalp at komme med i en gruppe igen.

Vissenbjergbakken splitter vores gruppe, og jeg ender i en 2-mands 'gruppe' mellem de forreste bjerggeder og de mere gumpetunge. Vi får et fint samarbejde hjem og kører over stregen sammen i tiden 5:32. Gert, Thomas og Søren er kommet ind henholdsvis 14, 10 og 2½ minut før mig. De resterende deltagere af dem jeg startede sammen med fra Baghjulet blev forsinket af styrt, punkteringer på dæk (eller lunger ?) samt et enkelt astmaanfald, men de fleste af os havde vist en god dag på trods af udfordringerne.

Lige efter sådan et løb er det at man undrer sig over at man aldrig bliver klogere og bedre til at disponere, men det er så forbandet svært at slippe en gruppe hvis man på nogen måde kan hænge på. Det kunne jo være tempoet faldt efter den næste bakke...

Leo Jensen

Klubkamera

SONY Center i Kolding Storcenter har sponsoreret et funkende nyt kamera inkl taske til Baghjulet. Klubbens medlemmer er meget velkomne til at kigge ind i deres nye flotte butik. Ideen er spare medlemmernes eget kamera på ture, hvor vejret ikke er helt i top.

Kameraet blev indviet på Fyen Rundt, hvor vejret var helt rigtigt lige i den sammenhæng. Du kan også låne kameraet, henvend dig til Gert Lykke på 75926986 eller gertyykke@gmail.com.





Spinning 2008-2009

Vi går nu ind i den 6. sæson med spinning arrangeret af Baghjulet. De første år foregik det hos Rasmus i Middelfart Motionscenter i lillebæltshallen, og de sidste 3 sæsoner er afviklet hos Topform Motionscenter i Nordisk Fjers gamle bygninger i Middelfart. I alle årene er timerne som hovedregel blevet kørt af vores egen Klaus Bruun Kristensen.



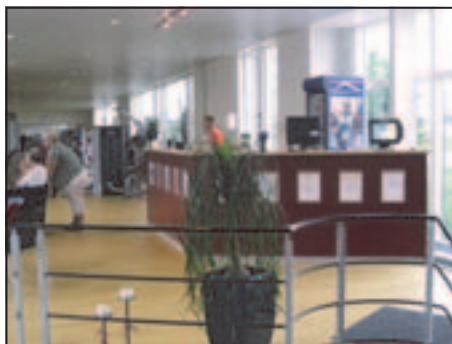
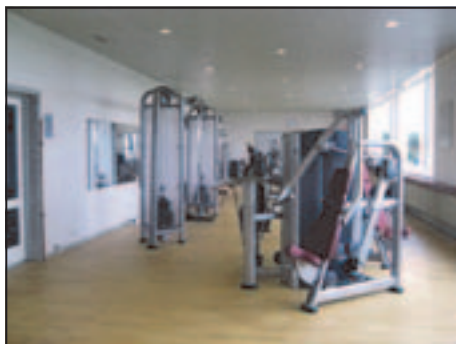
Sys og Anders. Foto fra www.fyens.dk

Siden vi trak cyklerne frem og forlod spinninglokalerne i det tidlige forår er Topform er blevet overtaget af nye ejere: Anders Nørregaard og Sys.

I forhold til tidligere vil de tilbyde noget nyt og noget mere. De vil især have os til ikke kun at sidde på en cykel,. Det har vi kun godt af, så her er en beskrivelse af planerne for den kommende sæson:

Tirsdag: 19.00-20.45 bliver der 2 spinninghold.

Tordag: 19.15-20.00+20.00-20.45: Først spinning, derefter går vi direkte til en anden aktivitet, f.eks. yoga, step, bodypump, boksetræning, ryg/mave/ben-træning.



Indendørs er der også sket noget: Nye maskiner og nye farver



Topform stiller med instruktører til alle hold. Det betyder et farvel til timer med de uautoriserede instruktører som undertegnede, men af kendte ansigter vil vi kunne se f.eks. Klaus Bruun Kristensen, Claus Fly og Anne-Marie Maigaard.

Priser

1000 kr for 6 mdr for fri deltagelse på holdene både tirsdag og torsdag.

1800 kr. for 6 mdr. fri træning på alle hold.

3400 kr for 12 mdr fri træning på alle hold.

Der er ikke begrænsning på antallet af deltagere. Hvis vi bliver flere deltagere end holdene kan tage bliver der suppleret op med flere timer.

Leo Jensen - Træningsudvalget



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



Stafetten

Hvorfor blev jeg motionscykelrytter ??

Af Preben Sandberg

I Baghjulsnyt maj 2008 gav Birte Askov Klausen stafetten videre til mig, og hun hævder i sin artikel, at jeg sagde tak.

Birtes omtale af vor Nordkap-Lillebælt tur var helt fantastisk. Tænk at hun cyklede ca. 2800 km og hver dag skulle ”kæmpe” med diabetes. Hun gjorde det meget flot, og vi havde alle, som det også tidligere er beskrevet, en fantastisk tur med mange oplevelser.

Nu kunne jeg fortsætte med sidste års tur el. med en forhåbentlig kommende tur, men Helle spurgte mig engang: Hvornår startede du med at cykle, og jeg kan så fortsætte med: hvorfor blev jeg motionscykelrytter?

Starten var følgende:

Jeg er heldigvis født på landet, 4 km. udenfor Assens, for 68 år siden. Vi var mange søskende og der var derfor mange glæder, men også pligter.

Vore forældre havde ”en blandet landhandel”. Min far cykelforretning med salg og reparation af cykler og knallerter samt lillebilforretning. Min mor forretning med manufaktur, bladsalg samt konfekturer m.v.

Jeg var derfor ikke ret gammel, før jeg fik forpligtelser med at bringe aviser ud om søndagen samt aflevering af ugeblade m.v. i ugens løb.

Dette fortsatte i skoletiden. Efter den lokale grundskole skulle jeg fortsætte i overbygningen i Assens med en daglig cykeltur på 2x4 km, flere gange om ugen suppleret med ture til sport el. andet i Assens og besluttede vi drengene at se fodbold i Odense foregik turen naturligvis på cykel.

Interessen for at køre cykelløb

På den baggrund var interessen for cykling lagt. Jeg måtte dog ikke købe en racercykel før jeg havde bestået min realeksamen, så da denne var afsluttet i foråret 1957, og jeg kom i lære i Assens, fik jeg anskaffet min første Harthiner racercykel.

Det var naturligvis et stort øjeblik.

Jeg cyklede til Odense og indmeldte mig i Fyens Bicycle Club og kunne begynde at køre licensløb.

Min debut i juniorklassen var i juni 1957. Det er jo fantastisk nu at tænke på, at det er 51 år siden. Også at tænke på, at vintertræning foregik efter en alm. arbejdsdag og efterfølgende handelsskole. Så kunne vi kl. 20.30 starte den alm. cykel med lygte på.

Fra juniorklassen fortsatte løbene i D klassen o.s.v. efter de point man samlede på baggrund af placering i løbene. I jun. – D og C klassen nåede jeg at køre ca. 40 løb såvel her på Fyn som flere steder i Jylland. I starten



cyklede vi naturligvis ud til løbene i løbet af natten el. tidligt om morgenen, idet vi dengang altid startede løbene meget tidligt af hensyn til den øvrige trafik. Var løbene i Jylland måtte vi dagen før cykle hjemmefra og overnatte på vandrerhjem. Senere fik jeg råd til en lille bil, så vi flere kammerater kunne køre sammen ud til løbene.

I august 1959 var det store øjeblik, hvor jeg 1. gang skulle starte i B-klassen. Det var i Svendborg og alle deltagere var gennemblødt af regn inden vi startede. Det dårlige vejr forhindrede mig dog ikke i at gå i udbrud da der resterede ca. 35 km. af løbet, og jeg kørte solo hjem. Også for mig en noget overraskende debut. Gennem flere gode resultater i B-klassen fortsatte det til A-klassen, hvor jeg havde 1. start – å ja – i Middelfart i september 1960. Et løb arrangeret af Fredericia Cykelklub. Igen styrtende regnen ned. Og hvad skete. Jeg og en anden debutant vi punkterede begge omkring Røjle på 1. omgang. Dengang skiftede vi naturligvis selv ring. Vi tabte tid. Prøvede at køre op til feltet igen, men umuligt. Om eftermiddagen var der cindersbaneløb på Middelfart Stadion. En meget populær løbsafvikling, som dengang trak mange tilskuere. Jeg havde tidligere deltaget i tilsvarende løb andre steder, bl.a. på Assens Stadion.

Jeg havde forventet at kunne fortsætte sæsonen i 1961, men flere måneders videreuddannelse i København og



*Gadeløb i Odense i 1959 med blomster.
Nr. 5 umiddelbart efter eliten*

efterfølgende 16 mdrs. militærtjeneste medførte, at cykleriet måtte trappes ned.

Årene gav dog mange dejlige oplevelser. Jeg nåede at køre løb sammen med mange af datidens ”kanoner” både ved landevejsløb, ved (cykel)løb på Roskilde Ring og ved gadeløb bl.a. i Odense. Flere af disse ryttere, f. eks. Vagn Bagnsborg, Ib Varbæk, Baunsøe, Knud Enemark m.fl. repræsenterede Danmark ved OL og VM, så det var noget af en opgave at duellere med disse gutter.

Jeg var med på FBC's 100 km. hold, som vandt Fynsmesterskabet og holdet repræsenterede Fyn ved det uoffi-



VI SPURTER DERUDAF MED...

-konkurrencedygtige priser
via vort store netværk
af trykkerier
til lige netop din ordre.

DtP arbejde/tryk

Annoncer, brochurer, kataloger, foldere, plakater,
logo, brevpapir, labels osv...

DtP/tryk på reklameartikler

Sportstøj, sportstasker, plastposer,
oppustelige portaler, telte
medaljer, kuglepenne, drikkedunke m.v.

Specialvarer

Keyhanger, bundmåtter til biler,
tøjetiketter, gavepapir, gaveposer, etiketter
og meget meget mere...

Vil du have mere information - spørg efter Ole eller Susanne

PRO PRINT
dit kreative trykkeri

Tlf 75 93 49 50



cielle danske mesterskab i København. En kæmpe oplevelse var tillige at deltage i et internationalt cykelløb i Tyskland med repræsentanter fra mange lande.

I 1959 prøvede jeg også cykelbanen i Odense. Men det krævede først at cykle til Odense, og efter baneløbene, så kl. 22.30 på racer tilbage til Vestfyn. Det gik ikke, og jeg måtte droppe banen.

Alt i alt nåede jeg at køre ca. 80 cykelløb på landevej.

Til motionisternes rækker

I 1964 rejste vi fra Fyn og jeg valgte at sælge min cykel. Hvem var køberen? – det unge talent Frede Bøg Larsen. Min nuværende vinter-cup maker. Havde jeg dog aldrig solgt min cykel til Frede, så havde han nok ikke været så hård ved mig i dag, når vi træner.

Job og videreuddannelse blev en naturlig stopper for de store aktiviteter i mange år, men i 1988, hvor vi havde boet i Bogense gennem mange år, var jeg initiativtager til et jubilæumsløb fra Bogense til Slagelse og videre til Køge i anledning af de 3 byers 700 års købstadsjubilæum. På den baggrund blev jeg foreslået at være med til at planlægge et motionsløb Danmark Rundt. Det 1. blev derfor gennemført i 1990 og køres fortsat hvert år i maj måned. Et løb over 1 uge og på ca. 950 km. Jeg var i planlægningsgruppen de første 5-6 år, men er det ikke mere.

Disse mange gode motionsår har betydet, at jeg har deltaget flere gange i Vättern Runden, Sjælland Rundt samt i HEV Classic/Vattanfall i Hamborg. Desuden en enkelt gang i Telemarken Rundt samt i Rendsburg-Viborg. Desuden flere gange cyklet i Frankrig og Italien.

De mange dejlige oplevelser på cykel gennem årene var naturligvis medvirkende til, at da jeg flyttede til Strib og hørte om planerne for et Nordkap-Gibraltar så var interessen der, og 1. etape Nordkap-Lillebælt blev gennemført sidste år, og i skrivende stund satser vi fortsat på, at 2. etape Gibralt



Preben Sandberg ved Sjælland Rundt 1994



tar-Lillebælt gennemføres i juni 2009. Det er og skal være: Viljen til at ville. Tak Klaus Hansen for det gode sprog, som I bruger i Compass gruppen.

I Baghjulet befinder jeg mig rigtig godt. I gode cykelkammeraters kreds. Vi har gennem de få år sammen haft mange gode oplevelser i klubregi ved fællestræning og ture. Her tænker jeg naturligvis mest på Nordkap-Lillebælt turen. Turen til Mallorca her i 2008. Hævejsturene o.s.v.

Jeg skal dog også realistisk se i øjnene hvor længe kan det fortsætte. Jeg kører på racer om sommeren og hele vinteren igennem cykler vi mountainbike. Gennem 12-13 år har jeg deltaget i vinter, på trods af, at min makker er "bindegale" og kræver et højt tempo, så vi ikke kan nyde naturen..

Jeg har håbet, at min cykelinteresse kunne smitte mere af på min kone Kirsten, men hun hævder altid, at jeg kører for hurtigt til hende.

Med stor glæde var vi dog enige om her i februar 2008 med Region Rejser at deltage i en aktiv 14 dages cykelferie i Vietnam, og det klarede Kirsten fint. Så godt, at da Mallorcaturen var nært forestående tog hun med hertil, og takket være Gittes motivation og andre aktive piger/damers samvær fik

Kirsten også en rigtig god cykeloplevelse. Jeg håber, at hun fortsætter denne interesse og jeg håber at hendes og mine "gamle ben" kan fortsætte med mange gode cykeloplevelser i årene fremover.

Stafetten gives herved videre til min vintercup-makker Frede Bøg Larsen.



Vintercupsæsonen 2008-2009

Efteråret nærmer sig - og dermed også en ny Vintercupsæson.

Baghjulet afholder som tidligere år et åbent prøveløb, så nye interesserede par kan prøve at køre en Vintercup-afdeling. Dato og sted er endnu ikke fastlagt. Der vil komme information om dette på www.baghjulet.dk



De mere erfarne par kan her finpudse formen til det går løs med de fem afdelinger hen over vinteren eller bare have en hyggelig dag.

1. afd. søndag den 2.11. arrangeres af CM Højfyn
2. afd. søndag den 7.12. arrangeres af Bramming CM
3. afd. søndag den 4.1. arrangeres af Esbjerg CM
4. afd. søndag den 1.2. arrangeres af MCK Baghjulet
5. afd. søndag den 1.3. arrangeres af Trihjulet

Nærmere information om tilmelding kommer senere på www.baghjulet.dk.

Yderligere information kan fås hos Bruno Hausgaard på mobil 20864565 eller bruno@baghjulet.dk

Suppetur

Søndag d. 21. september kl. 9.30 køres sæsonens sidste tur på landevej med turleder. Traditionen tro afsluttes turen med suppe.



Rands Fjord Rundt med udbryderfelt !

Traditionen tro blev motionscykelløbet Rands Fjord Rundt igen i år afholdt den 5.juni - arrangeret af FCC. Løbet har tre ruter : En 110 km, en 67 km og en 29 km.

På debatforum havde jeg set Helle Stougård skrive om dette løb, hvor hun bl.a. gav udtryk for, at det kunne være sjovt, hvis nogle flere piger fra Baghjulet ville deltage.

Da løbet nærmede sig var vi 5 piger som valgte at deltage i løbet på 67 km ruten: Helle, Jette, Bodil, Vibeke og Irene.

Vi mødtes på det sædvanlige samlingssted ved den gamle Lillebæltsbro, og begav os af sted i det flotteste solskin mod Fredericia.

Humøret var højt, vi var i god tid og så frem til kaffe og rundstykker, som kunne nydes ved tilmeldingen.

Til vores store glæde mødte vi flere Baghjule-re på den festlige plads ved Vestcenteret i Fredericia, hvor løbet skulle starte og slutte. Vi kunne efterhånden tælle ca. 30 - 40 af de blå ryttere, som i det herlige sommervejr også havde fundet vej til Rands Fjord Rundt løbet i Fredericia.

Der var stillet havemøbler og farvestrålende parasoller op, og vi havde god tid til at sidde og nyde solen og den tiltrængte kop kaffe med rundstykker.



Sygeplejersken Irene stikker med nåle

Stemningen og forventningerne var i top.

Kl 12.00 lød startskuddet for den lange rute og en farvestrålende "slange" af 200 motionscyklister begav sig af sted på den 110 km lange tur. Det var et imponerende syn.

Kl 12.30 var det de 5 piger fra Baghjulets tur. Igen en lang farvestrålende slange atter med 200 deltagere. Og nu var der kommet lidt sommerfugle i maven.

Under kaffen var turens 2 værste højdepunkter: Munkebjerg- og Brejningbakken nemlig kraftigt blevet diskute-



ret, og dette løb var mit første officielle cykelløb, så jeg **var** meget spændt .

Turen startede fint, vi aftalte at følges ad og i fællesskab hjælpe og opmuntre hinanden .

Efter ca 25 km begyndte vi at tænke på det første depot, og det skulle vise sig, vi var heldige.

I Skærup på en rastepads stod der en masse flittige unge mennesker, som rundhåndet delte frugt, saft og chokolade ud.

Således klar igen fortsatte turen i dette skønne østjyske sommerlandsskab.

Det lykkedes fint at følges ad med skiftende position og partner, og tiden nærmede sig nu, hvor det ville være passende med næste depot.

Bodil og undertegnede, som på dette tidspunkt lå forrest, var imidlertid så ivrigt snakkende, at vi overså de mange blå flag som signalerede turens næste depot.

Først da det gik op for os, at vi manglede de tre andre, og at det var længe siden vi havde set eller hørt dem, blev vi klar over, at noget var galt.

Vi frygtede de havde haft uheld, og vendte om for at hjælpe.

Heldigvis kom de os pludselig i møde, og på tydelig vis blev vi informeret om, at vi havde været umulige at råbe op, og derfor lod de os bare køre.

Så kunne vi jo lære det, kunne vi !!!

Imidlertid havde Vibeke så stort et



Irene Tørnæs

omsorgsgen, at hun havde stoppet et par ekstra stykker chokolade i lommen.

Det reddede en del af vores skuffelse. Tak Vibeke.

Turen nærmede sig nu sin afslutning, og de store bakker var overstået.

Vejret var fortsat utrolig flot, og der var fart på cyklerne.

Nu skulle vi lige følge de sidste hvide pile på vej hjem til Fredericia, men for mig, som ikke har kørt sådan et løb før, var det vigtigere at holde øje med de erfarne ryttere.

Jeg kørte på dette tidspunkt lige efter Helle og Bodil, og pludselig råbte Vibeke med sin tydelige røst: Drej



Irene, drej Irene.

Men hvorfor skulle jeg dog dreje, når jeg kørte lige efter de to, som kendte reglerne. Så jeg fortsatte.

Vibeke fastholdt sit råb og nu endnu tydeligere, som bevirkede, at vi alle standsede.

Helle og Bodil vendte om, og indrømmede, at det faktisk var et udbryderfelt de havde planlagt !

De ville simpelthen stikke af fra gruppen.

Sådan set i orden, men det var desværre den forkerte vej i mål !!

De fem fra Baghjulet var atter samlet og kom således fælles i mål.

Hvor stærkt vi havde kørt, og hvor

Irene på Munkebjerg

lang tid, vi havde brugt, holder vi selvfølgelig for os selv.

Nu kunne vi tilfredse stille sulten med ristede pølser og cola.

Herefter begav vi os hjem mod Middelfart, en dejlig cykeloplevelse rigere og 93 km mere til cykelcomputeren.

Motionscykelløbet Rands Fjord Rundt, som hvert år afholdes på Grundlovsdag den 5.juni, er helt sikkert værd at deltage i, så næste år må vi absolut melde os til som samlet hold fra Baghjulet.

Mange cykelhilsener fra
Irene Tørnæs



Lillebælt halvmarathon

Ib Andersen fortæller:

Det hele startede med at vi kunne stille 10-12 ryttere fra Ejby Cykel Motion til at være en slags skygge for løberne, hvor vi blev udstyret med en GPS, noget sponstortøj og en mobiltelefon, så de hele tiden kunne følge med i hvem der lå først i feltet inde i målområdet.

Vi skulle mødes en god time før start inde på hjørnet af Østergade og Gl. Banegårdsvej, her fik vi instrukser om GPS, som først blev udleveret 10 -15 min før start, så indtil da fik vi at vide, hvem vi skulle følge hele løbet rundt. Hver rytter fik et nummer. 3 af rytterne skulle følge de første damer og 5 af rytterne skulle følge herrerne, to ryttere skulle danne bagtrop således at de fik de sidste med til mål, og så skulle

der være et båthornshold som skulle markere over for publikum langs ruten, at løbet var i gang.

Kl. 16,55 blev båthornsholdet sendt af sted, og 6-7 min senere kom så feltet, vi var lidt nervøse om der var plads nok til os, når de kom, for vi måtte ikke være til gene for løberne, men alligevel skulle vi være der, når starten var gået. Vi stod og kiggede ned af Østergade, og tak skal I have, det var ligesom at se en bisværm forlade sit hus, der kom rigtig mange. Vi begyndte at trille lige så stille hen af Gl. Banegårdsvej og efter et par hundrede meter kom så den første løber forbi os. Det var Jesper Faurschou, Herning og lige bagefter kom Benjamin Serem, Stanley Kipkosgei, Benjamin Kimisi alle tre fra Kenya (Mads Stryhns løbere (red: Mads var løbsleder)). Undertegnede skulle følge den førende herre hele vejen gennem hele løbet, Basse skulle følge nr. to og Oluf nr. 3 osv.

Så af sted gik det hen ad Strandvejen mod Strib. Den første rigtige stigning kom op ad Skovsvinget op til rundkørslen, her sker der et skift på den førende herre, Mads' løbere kommer snigende hen ad Røjlevej, ned ad rampen til motorvejen, og op mod Lillebæltsbroen, her stiger det også mere en mand lige regner med. Da vi kører over Strandvejen, kigger jeg lige ned på strandvejen mod Middelfart, og kunne se et hav af løbere, et flot syn.



Ib Andersen på vej mod Middelfart



Mads' løbere øger afstanden til Jesper Faurschou de løber ca. 19-20 km/t. Der bliver ringet til os om hvem der fører, og ca. midt på broen hvor vi var, var Mads' løbere stadig samlet, så vi kunne nyde udsigten ud over Middelfart og Fredericia og se de mange biler der kørte forbi ovre i det andet spor. De så ud til at have det rigtig godt med det, vi kunne se de tog billeder af løberne, og de dyttede og så glade ud. Vi kommer over broen og skal af ved afkørsel 59 op på Snoghøj Landevej, her står der en del tilskuere og hepper. Vi drejer ned ad Vesterballevej, ned til et depot, og her stod der rigtig mange tilskuere, videre op af Lyngsvej, drejer til ven-

stre ned ad Snoghøjvej, ned til Gl. Færgevej, hvor vi drejer til højre op forbi hotel Trinity. Her kommer en lang stigning, og der var rigtig mange tilskuere der heppede på, de grillede og havde det rigtig hyggeligt, her måtte en af Mads' løbere slippe





(Benjamin Kimisi), så Oluf måtte falde tilbage og følge ham til mål.

Løberne drejer til højre ned mod den Gl. Lillebæltsbro, her har de løbet ca. 35 min og det er ca. halvvejs, og man kunne begynde at se at en af Mads' løbere (Stanley Kipkosgei) snart måtte slippe, men han hang helt godt på. Han slipper først ved Hindsgavl slot op ad Hindsgavls allè, så Basse må falde tilbage og følge ham til mål, vi nåede op til Karoline hvor vi drejede ned ad Adlerhusvej videre ned til Skovgade og så ud til Havnegade, hen igennem målområdet og derefter en lille rundtur op af Østergade hen til Brovejen forbi politistationen ned ad Hessgade til Torvet, hvor vi stoppede, mens løberne fortsatte til mål. Her skulle vi aflevere vores GPS. Efter

turen blev der serveret en sandwich-bolle og noget at drikke i det depot hvor løberne kom ind efter mål. Det varede ikke mange minutter inden, at der var fyldt op, så vi trak os tilbage.

Det må siges, at være en fantastisk dag, det er jo ikke hver dag, at man får lov til at cykle over den ny Lille bæltsbro, om det kommer igen må tiden vise. Man må sige at arrangørerne har lavet godt arrangement for dem der løber, så mon ikke der bliver arbejdet på noget lignende i nær fremtid.

Vi skal ikke at glemme de to rytter der skulle køre sidst, de kom nemlig meget, meget sent ind og det gik meget langsomt, men de kom i mål.





- FOR 5' TE GANG!

At vågne op en lørdag morgen, hvor man er 100% sikker på, at der hverken bliver regn eller blæst - men tværtimod sol, sommer og tørt - og føle sig 100% klar til årets store udfordring - er vel noget af det lækreste en motionsrytter kan forestille sig.

Raceren (Jensen CC2) er toptrimmet med nye dæk, slanger, styrbånd, kæde og bagkrans, og - meget vigtigt - der kommer ikke en lyd fra den, selv ikke når jeg vrider allermest i den!

Turen Århus-Middelfart er hurtigt overstået, og posen med nr., chip, osv. bliver hentet - foto-session overstået, og som sædvanligt fungerer Baghjulets arrangement bare helt superbt, allerede fra starten af eventen.

Spændende iøvrigt med de noget "alternative" personfotos af løbsdeltagerne :o))

På trods af alle gode odds nævnt ovenfor, kommer man ikke igennem et sådan arrangement uden at der sker et antal uventede ting eller små overraskelser undervejs (måske er det dybest set derfor, man deltager i et så vanvittigt projekt 5 gange i træk).

1.'ste: Computeren sætter pludseligt ud lige før start! Hvor finder jeg et nyt batteri? Servicevognen havde batterier i alle mulige afskygninger - så - intet problem!

2'den:- og dog - fik jeg indtastet den rigtige kalibrering? Nej! Ok - så aner



jeg bare ikke hvor langt jeg har kørt - :o(og da hele seancen netop går ud på at registrere hvor langt man har kørt - såeeeh.....

3'de: Jeg kører ud på dagruten 6'te gang alene, og satser på, at der kommer flere grupper op til mig (eller at

jeg evt. kører grupper ind!!) som jeg kan koble mig på. Næh nej! 58 km solo :o(

4'de: Ved 02.00'tiden, får jeg en heftig mavepine og opkastningstendenser. Har det meget skidt i flere timer. Jeg sidder dog på cyklen i perioden og kører som en zombie - lige hurtigt nok til at jeg kan holde balancen på cyklen :o(Får senere at vide at jeg er gået "omvendt sukkerkold" - altså for meget sukker! - og hvis jeg venter længe nok, går det væk af sig selv! Tak skal du have - dejligt opbyggelig info! Positivt iøvrigt efterfølgende at tænke på alle de gutter, der havde overskud til at forsøge at opmuntre en momentant slagen mand, på vej ned i et kæmpestort sort hul! Saved by the aspargessuppe? Vides ikke - men den smagte ihverttilfælde godt..

Kørte efter en tidsplan hvor de første 350 km skulle være på bogen efter ca. 12 timer. Det gik fint - jeg var endda lidt foran. Målet >604 km (+ 1 km ift. 2007!) kunne nås med ca. 20% færre km i de sidste 12 timer.



Det er min erfaring at jeg kører ca. 15-20% mindre på natruten - enten pga. rutens beskaffenhed, eller træthed. Desværre holdt denne del af planen ikke pga. ovennævnte kval(m)er. Men da der var et par timer tilbage af løbet, efter et tøjskifte til tørt sommertøj, havde min organisme tilsyneladende ikke mere energi til at sende flere dårlige signaler til "vomeringsscenteret"! Herefter gik det godt igen. Havde endda overskud til, under én af slutrundene, at råbe til publikum: "Jeg vinder ikke løbet - men jeg er eddermame den der har det smarteste tøj"! - (samme tøj som Chris

MacDonald havde på under Race Across Amerika-løbet)!...

Kørte rundstrækningen i, efter tidspunktet, udmærket snithastighed. Så da jeg jo ikke anede noget om hvor mange km. jeg havde nået, var jeg spændt på hvordan det trods alt var gået. Min beregning sagde mig, at det ville være omkring de 570 km. Så - da min kone Nanna - som også var med i løbet, kom med min t-shirt, og viste mig at der stod 589,4 km, blev jeg både glad og overrasket, selvom det overordnede mål ikke blev indfriet. Tænk bare - kun sølle 14 km under budget :o((Jeg ville så gerne fortsat have været den eneste der havde kørt længere end året før - hver gang!

Så nu siger statistikken: 424 - 532 - 569 - 603 og 589 km. Den opadgående trend er brudt, og jeg må trøste mig med, at stabiliteten de sidste tre år til-



Det er ikke lykkedes at finde et billede af 'det smarteste tøj', her er i stedet et hvor det stadig er 'nat' for Jan...

Foto: Gert Lykke

syneladende er intakt. og at jeg har gjort det lidt lettere for mig selv at nå længere til næste år.

"Næste år"!??

Selvom jeg på et tidspunkt besluttede, at jeg stopper min deltagelse i løbet, når jeg ikke præsterer bedre end året før, må jeg jo indrømme, at selvom det nu er sket, vil det blive et meget stort vakuum at bevæge sig rundt i, den første weekend i juni måned.

Jeg vil lige benytte lejligheden til at rose Baghjulet for at I er i stand til at holde fanen så højt, at den skjønssomme blanding af elite, super- og alm. motionister alle kan tage del i arrangementet, uden at dette har mistet sin helt unikke atmosfære og omssiggribende positive vibrationer.

Jan Krarup (startnummer. 16)



Cykelrute 32 – Mariager Fjorderuten

Sommerferien i år blev tilbragt i sommerhus ved Glenstrup Sø lidt syd for Hobro. Cyklerne var som sædvanlig med på taget, men da vi kun var tre af sted i år, var der også blevet plads til, at Villy kunne få cykel med. Hvorfor han ikke tog sin racer, men i stedet sin Kildemoes Logic, ved jeg ikke, men det var nok en slags helgardering og et godt valg, skulle det vise sig!

Nogle dage henne i ferien, mens det regnede, gennemgik Villy husets udvalg af foldere fra diverse seværdigheder i Himmerland og Nordjylland. Jeg spottede straks en blå folder med Cykelrute-logo på, som jeg tror, at han havde forsøgt at skubbe ind under nogle andre. Det var Mariager Fjorderuten. ”Lige noget for os”, sagde jeg, ”den kan vi ta’, når det bliver godt vejr!” Nu havde vi lige haft besøg af Karin og Børge Iwersen, som skulle op og cykle Limfjorden rundt og havde afsat 8 dage, så kunne vi da godt bruge én dag på at cykle rundt om Mariager Fjord.

De næste dage cyklede vi nogle ture på racercykler. Villy lånte Niels’, men havde ikke tænkt over, at knægten på 15 år nu havde længere ben end han, og at samme knægt ikke behøvede nogen form for polstring på sadlen. Så halvdelen af turen på 42 km foregik, for Villy’s vedkommende, stående! Næste dag blev et sæt unbraconøgler



lånt ved naboen, og sadlen blev udskiftet med den mere brugervenlige model fra Logic’en. Og så havde vi en hel god tur rundt om Tjele Langsø.

Regnvejrsdagene fik jo hurtigt en ende, og det blev varmere og varmere, (uge 30). Torsdag blev dagen for vores tur. I folderen læste vi følgende:

” Regional cykelrute 32 er en 65 km lang, sammenhængende rute rundt om Mariager Fjord mellem Hobro og Hadsund. Ruten følger grusbelagte mark- og skovveje, men også landevej uden stianlæg, asfaltveje med lidt trafik, veje med separate stier og stier i eget tracé indgår i ruteforløbet”. Racercykler var altså udelukket. Villy havde sin Logic, og jeg kunne nu vælge mellem min gamle Kildemoes Citybike, som Niels endelig efter flere måneder havde fået lappet, eller Villy’s gamle vintercup-mountainbike, som har en ELENIG sadel. Villy tilbød at bytte sadlen ud med den fra



min racer, men jeg mente, at vi var bedre rustet til turen, hvis jeg havde cykelkurv til drikkedunke, madpakke, kamera, lappegrej osv. Ekstra tøj var slet ikke på tale. ”Nå, lad konen få sin vilje, hun er alligevel for stædig til, at jeg kan ændre ved den beslutning!”, tror jeg nok, at han tænkte.

Kl.10.20 kommer vi afsted. Først de 600 m af den tilgroede markvej, ud på landevejen og mod Hobro. Efter 4½ km lyder der en meget kedelig lyd. Det er nærmest en eksplosion.... fra mit bagdæk! Hvad gør vi? Vi giver os i hvert fald IKKE til at lappe en citybike på baghjulet, slet ikke i denne varme. Vi bliver ret hurtigt enige, synes jeg! Ingen sure miner. Jeg holder ”lav profil”, er godt klar over, at jeg har foretaget et dumt valg. Villy cykler tilbage, sætter sadlen fra min racer over på mountainbiken, og vil så hente mig i bil. Jeg begynder at gå. Villy sender i stedet Niels på mountainbiken, så jeg kan prøve den af på det sidste stykke. Efter et par justeringer er den fin. Så skal jeg bare ha’ skiftet tøj, det andet er næsten vådt. Og oppakningen skal indskrænkes til et minimum. Drikkedunken i flaskeholderen, lappegrejene kan nu sidde på min sadel, pumpen bliver sat fast med elastikker, kameraet på styret og madpakken... det bliver en pakke rugkiks, som Villy, lidt mod sin vilje, må ha’ i sin bagglomme.

Vi kommer af sted igen, én time senere. Vi finder ind på ruten lidt øst for



Hobro, har et lille ”bom”, da vi skal ind i Østerskoven. Cykelrute-skiltet står inde i skoven i mørket, og vi er nærmest blændet af solen fra en skyfri himmel. Det går rigtigt stærkt ned igennem skoven ad en temmelig dårlig skovvej. Ja, der havde da nok ikke været noget indhold i cykelkurven, hvis jeg var nået så langt på den anden cykel. Helt nede drejer vi ind mod Hobro, kommer forbi et gammelt teglværk, og jeg stopper for at tage et billede af den meget høje skorsten. Vi skal da ha’ lidt billeder med hjem fra sådan en tur! Kameraet er ”dødt”! Fuldstændig dødt. De ekstra batterier, vi havde, er forsvundet på mystisk vis, (et par af drengene er under mistanke), så der ligger ingen i kameratasken. Jeg indhenter Villy, og forklarer ham, at jeg ikke kan cykle 65 km



rundt om Mariager Fjord uden at kunne tage et eneste billede, så kan vi ligeså godt cykle hjem igen. Men vi er jo nået til Hobro, så nye batterier bliver købt, sat i, og kameraet virker.

Vi cykler nu på nordsiden af fjorden, helt nede ved vandet. Ruteskiltet viser til venstre, vi drejer, og foran os ser vi Fyrbakken, nærmest en lodret væg. Jeg vil mene, at det er en 10% stigning, men eftersom det lykkes Villy at cykle hele vejen op, er den nok knap så stejl! Jeg må dog af og trække, men får ved håndkraft sat cyklen i laveste gear og cykler det sidste stykke, nå ja, dér oppe i himlen, hvor den flader lidt ud. Her står Villy så og propper sig med rugkiks, mens han nyder en fantastisk udsigt over Hobro by og fjorden.

Vi cykler gennem Hegedal, over Valsgård Bæk og Bramslev Bakker, fredede områder. Det går op og ned, men her er ubeskriveligt smukt. Noget af naturen minder os om dén, vi oplevede i Sydsverige sidste år. Efter et langt stykke på grusvej kommer vi til

Kielstrup Sø, endnu et fredet areal. Her ser vi en stor skarv-koloni. Så cykler vi igen nede langs fjorden og kommer til Stinesminde, et lille fiskerleje, hvor vi før har været, for en del år siden. Nu er her kiosk, og de fleste af husene er bygget om med store udsigtvinduer og terrasser vendt mod fjorden. Vi finder en bæk, hvor resten af rugkiksene bliver spist. Vi har valgt at medbringe tørre kiks, da vi blev en erfaring rigere dagen i forvejen med chokoladen på en müsli-bar! Vi må videre. Klokken er over to, og vi har kun cyklet 25 km. Det må være de mange højdemeter!

Fra Stinesminde går det igen opad. Vi kommer ud på landevejen mod Hadsund og mærker nu mere, at der er østenvind. Vi dropper seværdighederne, som folderen henviser til, og sætter farten lidt op, da vi har aftalt at mødes med Niels på Torvet i Mariager og spise is. Fra Hadsund mod Mariager er der god cykelsti og MEDVIND. Vi cykler gennem Dania Cementfabrik, som blev drevet frem til 1984. Alle de gamle bygninger og



Hylderne er fyldt igen

Tøjbutikken har fået nye forsyninger af klubbetøj, bl.a. knickers i det nye design !

På grund af et stort salg i forårmånederne har tøjudvalget suppleret beholdningen, -så lageret nu er komplet.

I løbet af sensommeren flytter butikken til nye og mere komfortable lokaler i Østergades forsamlingshus.

Følg med på hjemmesiden og se de aktuelle åbningstider og selvfølgelig masser af gode flyttetilbud.

NB! Er klubbetøjet intakt til det store landsstævne i september, hvor de blå farver skal vises frem ?

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen, Bogøvænget 76.

Middelfart.

Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00

eller mobil 2428 3773



boliger på fabrikkens område er malet gule. Også her er kønt.

Så kommer vi til Fladbjerg. Fire unge piger kommer cyklende ad landevejen og svinger ind på Fladbjergvej lidt foran os. Et par af dem cykler på ”retrocykler”, de har alle stor oppak-

ning både foran og bagpå. De cykler godt til, er ikke lige så’n at indhente, men nu har VI jo også cyklet langt!! Det skal lige siges, at Fladbjergvej er 800m lang, og stigningsprocenten er 5,5. Vi overhaler, og da vi ser os tilbage, har de kapituleret og er steget af cyklerne. Vi gør et stop kort efter.



Niels har meddelt via sms, at han er ankommet til Torvet. Jeg skriver tilbage, at vi snart er der. Er ikke helt klar over, at vi nu skal op ad Alstrupvej, 1350 m, 5,0 %. Jeg ser mig tilbage, mon pigerne er på vej? De er ikke at se. Vi når op til Havndalvej, hvor Hohøj ligger. Danmarks største gravhøj, 12 m høj og 72 m i diameter. Vi besøgte den sidste år, da Post Danmark Rundt kom igennem Mariager. Dengang kom en fyr cyklende helt op på toppen af højen, vi var gående! Vi fortsætter mod Sødisebakke. 700 m lang, stigningsprocent 5,7. Men, men, men... nu ER vi oppe, så højt vi kan komme, så det er nedad Sødisebakke,

lige ned til Torvet. Da vi lidt efter kommer ud med vores is, er de 4 piger allerede ankommet, men de har vel også haft meget mere fart på ned af bakken med al den oppakning!

Klokken er næsten 16.30, og efter isen er der faktisk ikke ret megen energi til at cykle de 10 km hjem. Og det gør det ikke bedre, at vi ikke kan finde en udvej på alle Mariagers brolagte gader! Føj, de er ikke rare at cykle på.

80 km blev det i alt, men bestemt en tur vi kan anbefale.

Helle Asmussen





At gøre det selv

Af Leo Jensen

En cykel er nok et af de sidste mekaniske instrumenter, som almindelige dødelige stadig har en chance for både at forstå og servicere helt ud i alle detaljer. Der er mange der ikke gør det, men hvis man vil, så vil man også kunne gøre rigtig meget selv.

Jeg må nok betegnes som en tekniknørd, som 'vil selv' og som skiller ting ad for at se hvorfor de virker. Mange gange kan jeg også samle dem igen, og nogle gange virker de så stadig...

På cykelfronten betyder det, at jeg selv skifter mine kassetter, kæder, bremseklodder, krankbokse, pedaler, klamper osv.

Det kræver jo at jeg får skaffet noget værktøj og nogle dele at skrue med, og der har jeg efterhånden en del erfaringer med butikker både fysiske og på internettet.

En af de helt store fordele ved at handle hos en 'rigtig' cykelhandler er rådgivningen. Hvis du ikke er 100% sikker på hvad du skal købe, så vil cykelhandleren kunne se hvad der skal til. Nogle gange har han det på lager, andre gange må han lige bestille varen hjem, men du får det rigtige, ellers er det også nemt at bytte eller returnere.

På internettet er du på egen hånd. Nogle butikker har lidt rådgivning via

Velkommen til 19 nye medlemmer

Baghjulet byder velkommen til:

Finn Schlitterlau

Jacob Sønderby

Lars Grunbech

Flemming Kim Rasmussen

Jan Ahrnkiel

Kent Thomsen

Rasmus Pedersen

Stig Vestergaard Hansen

Casper Albertsen

Birgitte Rasmussen

Nikolaj Hylander

Nicolaj Rasmussen

Jonas Rasmussen

Søren Bo Hansen

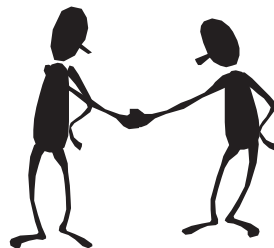
Henrik Bo Jensen

Jacob Kruse Jensen

Ronni Pedersen

Kim Hansen

Henrik Lund Hansen





mail, men det har jeg nu ikke haft specielt gode erfaringer med.

Du skal derfor vide hvad du skal bruge. Til gengæld er udvalget stort, og du kan sidde i ro og mag og sammenligne priser. Forbavsende tit er den afgørende faktor for hvor jeg køber delene om butikken har alle de varer jeg vil have på lager.

I Danmark er den store butik på nettet Bikebuster. De har gode priser, en del sjove varer på tilbud og en velfungerende webshop. De har et bonussystem, hvor man sparer 5% af det fakturerede beløb op til næste gang. Det betaler ofte porto. Til gengæld er mine erfaringer med reklamationer og returnering ikke gode...

Roadbikeshop startede for 10 år siden som en næsten 100% ren webshop, men de har faktisk lige lukket netbutikken ned for at koncentrere sig om deres butikker. Der har de til gengæld mange varer på lager, men med dagens benzinpriser er Odense jo et stykke hjemmefra. Seneste nyt fra den front er et navneskift til WeBike, men webshoppen er stadig ikke i gang.

Internationalt er USA endda meget billigt, men man skal lige huske at lægge fragt, told og moms til, det flytter en del på prisen.

Jeg har købt ting der ikke lige kunne skaffes andre steder hos Harris Cycle-ry i USA. (www.sheldonbrown.com). Hjemmesiden er en guldmine af nyttige og især mindre nyttige informationer om cykler. Den er absolut et besøg værd, også for dem der ikke har

planer om at handle på nettet.

Den engelske kurs er for tiden lav, og det betød at mit seneste ordre blev hos www.chainreactioncycles.com.

De har rigtig meget sjovt grej og gratis forsendelse ved køb over 100£, men hvis man køber 2 kassetter, nye bremseklodser og nye pulleyhjul er det nu ikke et problem at opnå gratis fragt. Og så lige et par latexslinger, jeg skulle lige prøve om de nu også ruller så godt som man siger. Jeg fik hurtigt en tilbagemelding: Den ene kassette, en 13/29 Veloce (Campagnolo's billigste serie i OK kvalitet, men et par gram tungere) var i restordre indtil 22/8, så den ordre måtte jeg annullere, det var simpelthen for tæt på afrejsen til Ötztaler.

Det er ikke nemt at være gør-det-selv'er...

Og hvad så når man får bestilt eller leveret de forkerte varer ? I Danmark har man 14 dages ubetinget returret ved køb på nettet. Man kan ganske enkelt fortryde købet uanset om varen er i orden og som beskrevet. Det er mere end man kan forlange over for en 'rigtig' butik, men det koster jo en tur på posthuset + porto. Den store vinder bliver postvæsenet...

Fra udlandet er der sikkert også mulighed for returnering, men fragten bliver hurtigt en stor post, så der skal man nok bare bestille det rigtige og så ellers betale lærepengene når det går galt...



GIBRALTAR – LILLEBÆLT 2009

på cykel – naturligvis

Styregruppen bestående af Per Allan (Pedersen), Søren (Andersen) og undertegnede har allerede fra først på året arbejdet for næste års tur: Gibraltar – Lillebælt.

Bussen afgår fra Middelfart den 23. maj med ankomst til Gibraltar, hvor cykelturen starter den 30. maj med ankomst til Middelfart den 27. juni 2009.

”Arbejdsramte” sparer nogle dage ved at tage flyet med ankomst til Malaga el. Gibraltar. Turen har Per Allan beregnet til ca. 3300 km.

Kan man ikke afse den fornødne tid tilbyder vi en halv tur, forstået således, at man kan deltage fra Gibraltar og til et sted i Frankrig, eller fra dette sted og så cykle den resterende del her til Middelfart.

Transport og overnatning m.v. foregår som sidst i samarbejde med Det Rullende Hotel.

Prisen for hele turen er kr. 18.000,-.

Styregruppen ønsker et deltagerantal på 18-20 personer.

I skrivende stund er tilmeldt 15 personer til hele turen, samt 1 person til en ”halv” tur. 11 deltagere er ”gengangere” fra Nordkapturen, og blandt tilmeldte er nye cykelkammerater fra Køge, Næstved og Hårby.

Det er en forudsætning, at alle deltagere er el. bliver medlem af Baghjulet.

Da vore faste udgifter til bus samt folgebil og yderligere forventede udgifter

overstiger hvad nuværende tilmeldte personer i alt skal betale, har vi iværksat en sponsorsøgning, idet vi har fået Baghjulets bestyrelses tilsagn til, at vi kan lade fremstille cykeltrøjer med reklamer for sponsorer i lighed med turen i 2007.

Udover reklame på trøjer tilbydes omtale i Baghjulsnyt, på hjemmesiden samt på bus og folgebil.

Vi har p.t. mødt stor velvillighed fra kontaktede firmaer, men mangler fortsat sponsorer for at vi kan nå vort budget.

Vor endelige beslutning om turen, og dermed vor garantiforpligtelse overfor Det Rullende Hotel nærmer sig.

Deltagerbetalingen deles i rater med betaling af 1. rate på kr. 8.000,- senest 1. oktober 08.

Det er meget afgørende, at gruppen er godt ”sammenrystet” inden starten, hvorfor vi også i år har aftalt fælles cykelarrangementer. Flest muligt af gruppen deltager således i Tour de Vestfyn, i en fælles weekend tur den 6. og 7. sept. samt i en endagstur den 12. oktober.

Har du / I – viljen til at ville – til denne spændende cykeltur, hvor dagsdistance og hastighed sættes efter terrænet, så meld dig / jer snarest til undertegnede.

Telefon 6532 3905 el. 3027 6305.

Mail: sandberg@stribnet.dk

Med stor cykelhilsen Preben



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib


Pedersen & Madsen a/s

 Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
 Tlf. 64 41 54 61

Fredericia
Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66


INTERSPORT

...en verden af sport

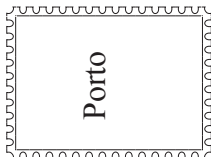
Fredericia

Melfar Posten
Cykelgården

Middelfart


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

Middelfart



Motionscykelklubben Baghjulet
v/ Søren Kjærås
H. C. Lumbyesvej 52
Strib
5500 Middelfart

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

- ☐ Have tilsendt materiale om klubben
- ☐ Kontaktes på telefon
- ☐ Være medlem af klubben

Navn:

Fødselsdag og -år

Adresse

Postnummer By

Telefon E-mail





**Vores lokale hold skal være klædt på til kampen.
Så det gør vi lidt ekstra for**

I Middelfart Sparekasse tror vi på, at hjertet har godt af at blive rørt. Det er sundt at brænde for sin klub – især når man også bruger benene og får hjerteblodet til at suse i årerne. Så vi giver også gerne et bidrag for at få det hele til at løbe rundt.

Middelfart Sparekasse har siden år 1853 været en aktiv medspiller for det lokale foreningsliv.

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

Middelfart afdeling
Algade 69
5500 Middelfart
Telefon 64 22 22 22
midspar.dk

the show

Gi' din motion Baghjul!