

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 17. årgang · August 2009

Motionscykelklubben



BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansvarshavende: Helle Stougård - 40964334 - hellest@baghjulet.dk

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

Annoncer: Peter Bull Mortensen - 75942725 - pbm@baghjulet.dk

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

Layout: Helle Stougård

Tryk: Elbo Grafisk A/S

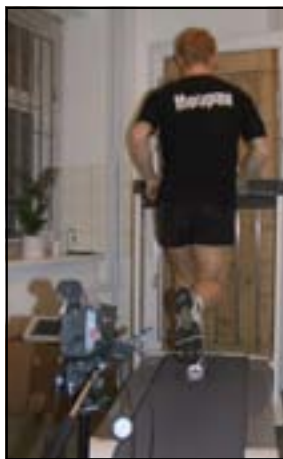
Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

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)

Forsidebillede: Gibraltar-Lillebælt modtagelseskommité cykler gruppen i møde. 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



Bestyrelsens hjørne

Det er blevet august og sommersæsonen kører på sit højeste. Flere store cykelprojekter er afviklet. Atter andre er nært forestående. Vores Gibraltar-Lillebælt gruppe har f.eks. gennemført den 3000 kilometer lange cykeltur, helt efter planen og blev modtaget herhjemme ved en velkomstceremoni, byen sent vil glemme. 24 timers løbet er afviklet med succes for 6. gang og med deltagere af 6 forskellige nationaliteter. I skrivende stund står Tour de Vestfyn for døren og om kort tid drager knap 20 medlemmer til Østrig for at cykle Europas hårdeste motionscykelløb, Ötztaler Radmarathon, sammen med det store Team-Lillebælt, som blev skabt i et samarbejde mellem flere lokale klubber.

Vi har til stadighed fokus på sikkerheden, både under de organiserede ture ledede af turledere samt om torsdagen, hvor mange tager imod tilbuddet om "torsdagsrace" – sikkerheden på cykel må aldrig negligeres og ansvaret for os selv og hinanden bærer vi alle!

Sæsonen igennem trænes der flittigt på cyklerne og ud over cykelturene tirsdag og søndag, som afvikles under ledelse af vores store turlederkorps, har mange medlemmer taget små og store initiativer til træningsaftaler og cykelarrangementer. Det kommer der mange nye cykeloplevelser ud af.

Gruppe M gi'r den gas i skoven, for også på mountainbikesiden er aktiviteten stor. MTB drengene (pt. har vi ikke

set piger i gruppe M. Det kommer måske en dag?) deltager i 12 timers løb, i MTB ture og snart kommer efterårets Harzen tur, som har stor tilslutning. Ingen tvivl om, at de blå Baghjulsfarver bliver vist på mange fronter, inden for motionscyklingen.

Og apropos de blå farver, så melder Carl Ove om stor travlhed i tøjbutikken. Klubtøjet rives ned af hylderne, næsten hurtigere end han kan nå at få forsyningerne hjem. Det er glædeligt, at så mange medlemmer sætter pris på den blå klubdragt. Den signalerer et tilhørsforhold, vi er stolte af at vise, vi har. Den forpligter, for iført den, repræsenterer vi Motionscykelklubben Baghjulet og vi cykler for sjov!

Travlheden i tøjbutikken har betydet, at Carl Ove har været nødt til at hyre et par hjælpere. Således kunne han ved sommersalget den 3. august præsentere sine assistenter Kenneth Dini og Kim Konradsen, som lige fra første arbejdsdag, fik nok at se til i butikken. De to glæder sig til jobbet og har allerede hilst på en masse medlemmer, de måske ellers ikke ville have mødt.

Og så vil opmærksomme læsere nok bemærke en ændring her på klubbladets side 3. *Formandens* hjørne er omdøbt til *Bestyrelsens* hjørne. "Det er os der snakker" og vi glæder os alle 8 til at bidrage til forordet her i Baghjulsnyt. Fortsat rigtig god cykelsæson til jer alle sammen.



INDHOLD

Bestyrelsens hjørne	3
Historien om hvordan vi blev bidt af MTB	7
Helle & Anne-Marie bager energibarar	14
En cykeltur for Baghjulet.....	16
Stafetten - Bedre sent end aldrig.....	18
Korsika på 2 hjul.....	24
Vätterrundan 2009	29
La Marmotte	32
Tur til Hedensted - 112 km med 1200 højdemeter	40
Melfar 24 - stor interesse fra udenlandske eliteryttere	43
Spinning.....	45
Kongeetapen Post Danmark Rundt.....	46
Cykling i en anden klub.....	51
Turen går til Bornholm	54

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

Tøsetur til Tjejevättern 2010

Dameudvalg indbyder pigerne til en **forlænget weekendtur** til Motionscykelløbet **Tjejevättern den 12. juni 2010.**

Foreløbigt program:

Transport

I privatbiler, efter nærmere aftale mellem deltagere. Broafgift og kørselsudgifter deles ligeligt mellem deltagerne og betales til chaufføren.

Indkvartering

Der er forhåndsreserveret sengepladser på **Torpa Gård i Sverige** Pris følger derfor snarest på www.baghjulet.dk. Vi kører fra Middelfart den 11. juni først på dagen. Indkvartering på Torpa Gård hen på eftermiddagen. Lørdag kører vi Tjejevättern. Derefter: Bad, fællesspisning og hygge lørdag aften. Søndag pakning og hjemtur. Hjemkost sidst på dagen. Ægtefæller, der har lyst til at tage med på turen, for at "heppe" konerne gennem Tjejevättern er velkomne til at tage med. De må bare ikke cykle med på ruten!

Pris og tilmelding

Startgebyr til Tjejevättern koster 350,- . Dertil kommer to overnatninger på Torpagaard (Der ydes et klubtilskud til overnatning på 200 kr. pr. deltager). Mere info om pris og betaling følger snarest på www.baghjulet.dk. MEN - Hvis du allerede nu ved, at du kunne tænke dig at deltage, vil vi gerne bede om din *uforpligtende* forhåndstilkendegivelse, for at vide, hvor mange vi kan forvente at blive. Send den til Helle, på hellest@baghjulet.dk.

Dameudvalget

Hold øje med www.baghjulet.dk



The screenshot shows the homepage of the Tjejevättern website. At the top left is the logo 'VÄTTERN RUNDAN'. Below it is a navigation menu with links: 'Anmälan', 'Program', 'Vätterns Rundan', 'Tjejevättern', 'Räjävättern', 'Mörsvättern', 'Starttid/Resultat', 'Press', 'Organisationen', 'Rem'. A secondary menu includes: 'Presentation', 'Anmälan', 'Banor', 'Innan start', 'Under och efter', 'Historik/statistik', 'Samarbetslopp', 'Starttid/Resultat'. The main content area features a large photo of a smiling female cyclist. To the left of the photo is the text 'TJEJEVÄTTERN' with a small graphic of a cyclist above it. To the right of the photo, under the heading 'MINA SIDOR', is a list of links: 'Om de egna sidor som du får tillgång till som anmälat, med din profil, interaktiv träningskalender, m.m.', 'Klicka här >'. Below this, under the heading 'SHOP', is a list of items: 'Beställ mappor, diplom, minnестruckar, kläder m.m.', 'Klicka här >'. At the bottom right, there is a link for 'FILM'.



BAGHJULETS BESTYRELSE 2009

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



Sekretær

Flemming Stounerberg
Ærøvænget 62
5500 Middelfart
Tlf. 64 46 21 36
stounerberg@privat.dk



Kasserer

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. 40 96 43 34
hellest@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

Kim Konradsen
Bjørnøvænget 32
5500 Middelfart
tlf. 64 41 36 31
kim.konradsen@stofanet.dk





Ikke langt fra, hvor vores nye gr. M står deres folder, holder en anden mountainbike gruppe til, nemlig Cykelbasserne, som også er bidt af MTB. Redaktionen opfordrede Cykelbasserne fra Ejby til at fortælle lidt om deres mountainbikeoplevelser. Morten Nielsen tog imod opfordringen og bringer her sin artikel

Cykelbasserne - Historien om hvordan vi blev bidt af MTB

Af Morten Nielsen

Hvis du kører på mountainbike i de Vestfynske skove kender du måske navnet på en af Danmarks, vel nok mindste cykelklubber, målt på medlemsantallet forstås. Cykelbasserne er en rendyrket MTB klub, hvor "medlemmerne" aftaler træning fra uge til uge enten via SMS, telefon eller via vores forum på hjemmesiden: www.cykelbasserne.dk

Lad mig starte helt fra begyndelsen...

Tilbage i foråret 2006, var vi et par stykker som blev enige om at "basserne" på vores lår og mave nok kunne trænge til at blive strammet op til tidligere fordums styrke. Forinden var gået en årrække med familieførøgelse og den sparsomme fritid, kunne fysisk og psykisk ikke rumme de store udskejelser hvad angik sport og motion.

Det store spørgsmål var så nu hvilken fritidsaktivitet eller sport som vi skulle dyrke. Vi blev ret hurtige enige om at det som kunne fange os skulle indeholde action - gerne noget med naturoplevelser og samtidig skulle vi kunne dyrke fritidsaktiviteten uden at være afhængig af faste træningstidspunkter.

Landevejscykling havde vi tidligere stiftet bekendtskab med, men i takt med at der var blevet indkøbt barnevogne og klapvogne til de foromtalte familieførøgelser, blev racercyklerne "solgt fra"

så vi stod egentlig uden en racercykel at starte op på.

Interessen samlede sig herefter stille og roligt om MTB-kørsel, og kort tid efter havde den første Cykelbasse indkøbt 1 stk. Trek mountainbike.

Jeg havde en gammel Kildemoes MTB stående (med fast forgaffel), som jeg havde købt ved Erik Pedersen på Oden-sevej i slutningen af halvfemserne. Jeg besluttede mig personligt for i første omgang at kickstarte min MTB-karriere på Kildemoes'en, for lige at se om det der MTB nu fangede mig, inden at jeg ville investere i en ny Cykel.

Efter et par måneders ture i skoven var jeg solgt, eller rettere, havde jeg også købt mig en ny Trek MTB. Derudover var vi nu oppe på at være hele 3 medlemmer, så der var næsten altid minimum en at følges med ud i Tybrindskoven, som i den første periode var vores hjemmebane - det var ca. omkring



Basser som blunder ved 24 timers løb, Vilhelmsborg 2008.



Cykelbasser til start ved Tour de Vestfyn 2008.

dette tidspunkt at ideen om Cykelbasserne blev født.

Vores træningsture var præget af jokes som var på ligeså lavt niveau som vores kondition, men vi havde det sjovt og hyggeligt og lidt intern konkurrence om bakkespurter har jo aldrig skadet. Træningsturene ud i skovene blev næsten som en slags terapi for os, da hjernen blev rensset i takt med at cyklerne blev snavsede.

Når jeg ser tilbage på vores første måneders MTB-kørsel er det med et smørret smil på læben...

Vores fysiske form var simpelthen så dårlig at vi spændte cyklerne bag på bilen, for derefter at køre de ca. 6 km. ud til Tybrind-skoven i bil, - pille cyklerne af stativet og cykle max. 50 minutter, - for atter at montere cyklerne på bilen og køre hjem. I lang tid talte vi om at vi ikke orkede at cykle den laaange vej til Tybrind, men det blev der (heldigvis) senere lavet om på...

Månederne gik og vi fik lyst til at deltage i nogle motionsløb. Det var, og er stadigvæk, sjovt og inspirerende at

komme ud at møde andre med samme interesse som os, samtidig med at vi oplevede andre MTB områder og spor. Koner og kærester blev hurtigt involveret, således at disse troppede op og heppede deres helte frem når der skulle køres løb rundt omkring. På denne måde kunne vores fritidsinteresse samle os alle sammen inkl. resten af familien, og der opstod hurtigt en "suppe-tradition" i de kolde måneder, hvor vi på skift inviterede til varm suppe efter løbsarrangementer.

Efterhånden deltog vi i flere og flere løb, og samtidig med at der blev tilknyttet flere Cykelbasser, blev vores mountainbikes udskiftet til nogle bedre modeller, hvad angik vægt og komponenter. Det var omkring på dette tidspunkt at jeg fandt ud af at cykelsporten nok var verdens bedste sport, - men ikke nødvendigvis den billigste!!!

Efterfølgende har vi mænd talt om at det kan blive nødvendigt, overfor vores koner, at nævne vores stumpe- og grej-indkøb i Euro i stedet for i danske kroner, så lyder det ikke så dyrt...



Svendborg Mountainbikeklub og Cykelbasserne på tur i Harzen, forår 2009.



To unge Cykelbasser til løb: Daniel og Simon giver den gas i Assens.

Vi var nu blevet så bidt af MTB at vi ville dele vores interesse med andre, så vi fik en hjemmeside etableret som efterfølgende har givet os mange interessante kontakter og forbindelser, især på grund af vores ture til Harzen, som en del mountainbikere senere har kontaktet os vedrørende.

Forårsturene til Harzen er et af årets cykelmæssige højdepunkter. Turen er en familietur hvor cyklingen, for mændenes vedkommende, er det primære.

Koner og børn hygger sig med andre ting, mens vi mænd kører spor og stier tynde i det utrolig flotte landskab. Om aftenen samles vi alle til fællesspisning og Cykelbasserne bidrager med "drabelige" historier fra dagens cykeltur, mens vi med ømme muskler og stive ben, lægger øre til vores koner og børns beretninger om kurbadsbesøg, veteranogskørsel, is-spisning, svævebanetur og andre dejlige afslappende, og i øvrigt ufarlige aktiviteter!

I sommeren 2008 hjalp en gruppe villige sponsorer os med at få lavet og designet vores eget cykeltøj. Så nu er vi

til at kende- og genkende, når vi slår vores folder i lokalområdet, hvor vores favoritområde er Hindsgavl-Halvøen, som vi ofte besøger, og hvor vi jævnligt møder "Baghjule" og andet godtfolk.

I dag består Cykelbasserne af en lille "hård kerne" af lokale MTB entusiaster fra Ejby, Nr. Åby og Middelfart. Vi er en blandet flok som også rummer en lille håndfuld Cykelbasse-koner og Cykelbasse-børn, så arvefølgen skulle være sikret på den måde.

Vi træner typisk 2-3 gange om ugen, alt efter hvad der bliver aftalt fra uge til uge. Nogle af os deltager i en del løb, mens andre igen vælger at køre MTB udelukkende for den gode motions skyld.

Vi er så heldige at vi på forskellige tidspunkter af året får besøg af "gæstekører", som af forskellige årsager lægger vejen forbi vores lokalområde.

Vi opsøger også gerne selv andre klubber og har deriblandt stiftet bekendtskab med **Baghjulets Gruppe M**, ligesom at vi har benyttet os af det fine initiativ med **Mountainbike by Night** i Madsby



Opbakning hjemmefra



Cykelbasserne til Melfar MTB 2009

Parken i Fredericia.

Vi prøver med jævne mellemrum at arrangere 1/2-dags ture til nye og spændende MTB-områder. Tidligere på foråret var vi bl.a. i Blåbjerg Plantage sammen med en gruppe MTB-interesserede fra Haderslev, ligesom at vi også har været et smut forbi Rold Skov, hvor der er etableret 2 lækre spor. Her blev vi guidet rundt af et par lokalkendte medlemmer af Støvring Motions Cykelklub. Selv har vi haft fornøjelsen af at agere tur-guider for Svendborg Mountainbikeklub på årets Harzentur, hvor vi skulle finde frem til startstedet til det "koncept" som kaldes Brocken Attack.

Brocken Attack går kort fortalt ud på at køre op ad Brocken (på dansk, Bloksbjerg) hurtigst muligt, vel at mærke på den stejleste side af Brocken.

Mountainbike Club Vejle havde indbudt Cykelbasserne til arrangementet, og vi havde så igen indbudt Svendborg Mountainbikeklub, som vi vidste var i Harzen på samme tid som os.

Vi deltager, nærmest som et fast ritual, i Melfar MTB samt i Tour de Vestfyn (og ja, den bliver selvfølgelig kørt på cyklen

med de brede dæk) og jeg vil i disse spalter gerne benytte lejligheden til at rose Baghjulet for jeres evne til at planlægge og afvikle cykelløb, af følgende grunde:

For begge løb er vores oplevelser at man i Baghjulet er virkelig gode til at informere om løbene i god tid, inden selve løbet, tilmeldingsprocedurerne fungerer upåklageligt via løbenes hjemmesider, under selve afviklingen af løbene er ruterne rigtig fint afmærkede og man er tryk ved at officials kender deres roller og arbejdsopgaver. Til sidst er Baghjulet vel nok en af de cykelklubber i DK som har den hurtigste resultatformidling, ligesom at Gert Lykkes billeder næsten altid er lagt på internettet, inden man rammer indkørslen derhjemme efter køreturen hjem fra løbet, det er god stil. Til slut vil jeg på vegne af Cykelbasserne gerne ønske alle læsere af Baghjulsnyt en god sensommer og et godt efterår ved at låne Gruppe M's slogan:

Mountainbike - det kører man da hele året...

Vi ses på sporet!

Kasko eller klaps?

Nu kan du kaskoforsikre din kostbare cykel



Forsikring Fyn

| Er der, når det gælder

Telefon 6262 4080

www.forsikringfyn.dk



Baghjulet løber med pokalerne

Finn Schlitterlau fortæller her, hvordan det gik til, at han kom på podiet ved dette års udgave af Grejsdalsløbet, trykkede borgmesteren i hånden og fik en stor pokal med hjem:

Vores kasserer Søren Kjærås havde taget hånd om en fælles tilmelding til Grejsdalløbet i år. Derfor skulle vi bare møde op og modtage vore startnumre hos ham.

Dette var min første deltagelse i Grejsdalsløbet, dog havde jeg kørt det meste af den 130 km lange rute, af to gange, dels sammen med Svend Erik Steensen og Erik Pedersen og med en kollega.

Denne gang fik jeg turen i sin helhed med alle udfordringer (bakkerne), men ikke mindst den meget smukke natur i området.

Organisationen bag ved løbet havde ydet en kæmpeindsats med hensyn til depoter, retningsvisning og sikkerhed.

Når vi fra Baghjulet deltager i løb eller bare træner er det helt normal at "kæden holdes stram" og at der køres for en så god placering som muligt. Det år jeg nu har været medlem, har det bidraget til at, jeg har udviklet mig og har fået mange gode råd med på vejen. Baghjulet har en særlig atmosfære, hvor man som nyt medlem føler sig velkommen og med det samme bliver en del af gruppen. Det finder jeg er unikt og meget vigtigt at værne om.



Vejles borgmester Leif Skov overrækker Finn pokalen, som Baghjulet vandt fordi vi var det det størst tilmeldte hold.

Vi var et lille 4 mandshold, som brugte løbet til træning forud for Vätterrunden 2009. Vi havde aftalt at, vi blev sammen som gruppe og hjalp hinanden. Vi 4 havde ikke samme styrke med hensyn til at forcere stigningerne, men det, at vi havde en klar aftale om at forblive sammen, gjorde vi kunne hjælpe hinanden med læ og motivation.

Vi kom ind i tiden 5 timer 4 minutter og 26 sekunder hvilket svarer til en gennemsnitsfart på 25,6 km/t.

I målområdet sad der rigtig mange fra Baghjulet og Søren Kjærås sikrede at vi fik både pølser og øl. Søren spurgte om



jeg havde travlt med at komme hjem, ellers ville han gerne have at, jeg modtog pokalen for største tilmeldte hold, med omkring 36 deltagere. Pokalen blev overrakt af borgmester i Vejle Leif Skov.

(Formand Søren Pedersen fra Vejle Cykel Motion fortæller i øvrigt, at det er først gang de udlover en pokal for størst tilmeldte hold. Baghjulet er med andre ord de første, der får lov til at bringe pokalen hjem. Red.)

Finn



Også ved Rands Fjord Rundt, var der pokal til Baghjulet, for størst tilmeldte hold. Helle Stougård fortæller:

Baghjulet på podiet ved Rands Fjord Rundt for at modtage pokalen for størst tilmeldte hold

Jo, når Søren og Træningsudvalget inviterer til klubbetur, er fremmødet helt i top. Også efter Rands Fjord Rundt den 5. juni, kunne Baghjulet drage hjem med en pokal for størst tilmeldte hold. Rundt regnet 35 medlemmer deltog i løbet - en rigtig flot tilslutning.

Det med at vinde pokaler, er jo ellers ikke noget man gør så meget i, inden for motionscyklingen, hvor der jo som bekendt hverken er vindere eller tabere. Så hvis vi motionister i Baghjulet ikke vinde ved være *først*, kan vi i hvert fald vinde ved at være *størst*.

Når sæsonen står for døren, har Søren udset sig et par løb, der egner sig til en klubbetur. Der skal f.eks. være distancer, der passer til alle vores grupper, således at der er udfordringer på alle niveauer.

Søren og træningsudvalgets koncept er så, at de tilbyder at samle deltagere til en fælles tilmelding på den rute, de forskellige nu har lyst til at cykle. Deltagergebyret betaler folk selv, men efter løbet er klubben vært ved en øl eller en vand og lidt mad. Det giver noget socialt samvær efter løbet, også på tværs af de grupper, der har cyklet sammen og netop det sociale omkring cyklingen er noget af det, Baghjulet meget gerne vil støtte op om.

Næste klubbetur til løb bliver i øvrigt Alpetramp på Sydfyn 18. oktober. Her er der mig bekendt ingen pokal at hente, men mon ikke opbakningen bliver lige så god, som den har været de foregående år?

Helle



Helle og Anne-Marie bager energibarer

Energibarer er gode at have med på en cykeltur og du kan sagtens bage dem selv. Helle og Anne-Marie viser hvordan.

Det skal du købe:

450 g bagemargarine - godt blødt
4,5 dl rørsukker
6 æggeblommer (pasteuriserede)
9 dl havregryn
60 stk. hasselnødder

3 dl solsikkekerner
100 g mørk chokolade
6 spsk. honning
3 dl rosiner
6 spsk. mel
10 dråber æterisk olie med smagsessens



Ingredienserne er købt ind og gøres klar til brug.



Helle og Anne-Marie trækker i arbejdstøjet.



Alle ingredienser blandes i en stor skål.



Dejen æltes godt igennem. Vi bager dobbelt portion, for Picnituren står for døren og klubkammeraterne skal prøvesmage energibarerne.



Ved store portioner kan man med fordel tage en murerbølge til hjælp og benytte alternative æltemetoder. ;-)



Når dejen er rørt sammen, placeres den i en bløddåse og bages ved 175 gr. i 20 minutter.



Energibarerne tages ud og køler af.



Pensles med smeltet chokolade og skæres i passende stykker.



Sådan! Barerne kan serveres. Klubkammeraterne smager. Børge her var tilfreds.



Picnic turen gik til Vissenbjerg. Oven på sådan en udtur, gør det godt med lidt energi. Helle og Anne-Maries energibarar tildeltes fire kokkehuer.



PS. Chokoladen kan med fordel udelades på varme sommerdage.



Masser af energi til hjemturen.



Til sidst lige Anne-Maries margarinemand, som redaktøren har lovet at bringe. 10 point for det kunstneriske indtryk!



En cykeltur for Baghjulet

Af Jette Stougaard, Bladuddeler



Jernhesten er sadlet og hjelmen forsvarligt spændt under hagen. Jeg lægger *ekstra belastning* på cyklen (det skulle være så sundt): 5 kg. klubblade i cykelkurven! Jeg skal ud med majnummeret til medlemmerne i mit distrikt. Jeg studerer listen: 8 er faldet fra og 2 nye kommet til siden sidst.



Og så af sted på min efterhånden 10 år gamle Kilde-moes, som jeg købte hos Cykelgården og som jeg senere kørte mit første Tøserunden på. Solen skinner, jeg har fridag og redaktøren i hælene! Routen er lagt hjemmefra - jeg skal rundt til 54 forskellige postkasser i Middelfart.



Og når man sådan skal rundt til 54 adresser, så gælder det om at gøre en oplevelse ud af det - så går tiden bedst. Man kunne jo give sig til at studere postkasser. Tænk på, hvor forskellige de er og hvordan de fortæller deres egen historie om ejeren. Tag nu den her, f.eks.: Nydelig, praktisk og rar.



Atter andre postkasser står måske for en udskiftning? (Forhåbentlig holder ejeren længe endnu!) Den her orange postkasse var sikkert rigtig smart '70'er.



Der er også de postkasser, der bare *har* en pænere udsigt end andre og endelig, så er der dem der har særlige instruktionsvejledning udi ilægning af post



og aviser påklæbet. Sågar med tegning og forklaring. Det burde være til at forstå. Jeg læser i hvert fald grundigt, før jeg smider klubbladet i og cykler videre.



Selv en lokal cyklist kan køre forkert. Ring til en ven hvis det kniber: "Hallo, derhjemme? P.V. Tuxensvej - kan I ikke lige slå det op på Krak - jeg kan ikke finde det."



Ja, ja. Med lidt hjælp finder man frem til de fleste medlemmer. Der er mange adresser at holde styr på og man skal helst ikke køre for meget forkert når man er på cykel!



Halløjsa, sikke et smart skilt! Sådan et burde jeg også have i min forhave! Utroligt, hvad man møder af kuriositeter, når man er bladuddeler og holder øjne-
man er åbne.



Videre til næste medlem - "Oven Bæltet" ... den adresse lyder højtliggende - Op at stå i pedalerne. Arrrgggg, det giver gode ben, at være bladuddeler til cykels!



"Hallooo - så er det Kar-sevænget den er gal med. Hvor skal jeg hen?"



(To timer og en hel masse frisk luft senere): Så er den cykeltur for Baghjulet i vinkel. 54 medlemmer i det, bladudvalget kalder distrikt Middelfart2 har fået deres blad. Kildemoesen og jeg har tilbagelagt 30 kilometer på turen! Et stykke frivilligt arbejde for Baghjulet er slut for denne gang. Jeg fortjener en drink.

Skål! - og med venlig cykelhilsen Jette Stougård

Jette er en del af det uddelerkorps, som sørger for at klubbladet når helt ud i medlemmernes postkasser 4 gange om året.



I sidste nr. af klubbladet gav Henrik Knudsen stafetten videre til Nicolaj Møller, som her bringer sin artikel

Bedre sent end aldrig

Tak for stafetten fra dig, Henrik Knudsen. Hermed min historie:

Vi skal lidt Nordenfjords. Jeg er født og opvokset på en gård i Thy, beliggenhed ca. midt mellem Thisted og Hurup i 1942, så er man jo efterhånden blevet en ældre herre på 67 år.

Enhver gård i Danmark var dengang et lille samfund i sig selv med karle, piger, søskende, forældre og ofte bedsteforældre. Det var ikke nok for mig. Jeg ville altid gerne hjemmefra og opleve mere. Hvad man har oplevet undervejs i sit livsforløb kan anskues i mange tema'er. I mit indlæg her vil det selvfølgelig handle om noget med cykling.

Det bedste jeg ejede var min cykel.

Den var bestemt ikke særlig god, men vel nok som cykler var flest dengang. Fra 1.klasse cyklede jeg til skole, 5 km. grusvej. Det var altid modvind, som jeg husker det og i Thy blæser det altid. Det kunne drille lidt, når salmeversene skulle læres udenad, mens man cyklede. Ganske vist gik vi så kun i skole hver anden dag.

Min bedste ven Mads Tølbøll og jeg blev i 50'erne meget optaget af 6-dages løb. I fjernsynets barndom viste den eneste TV kanal vi kunne modtage, hver aften lidt fra løbene, når de foregik i

Forum i København eller fra Europa's mindste 6-dages bane, der var bygget i Århus. Speaker var Gunnar "Nu" Hansen. Han var dengang alene om at referere fra alle sportsbegivenheder. Senere fik han Niels Christiansen som medhjælp. Mads og jeg fik lov til, som 14-årige, at rejse til Århus vinterbane og se 6-dages løb. Vi blev der et par døgn uden søvn. Dengang blev løbet ikke suspenderet om natten. Der skulle i alle 6 dage være mindst 1 mand fra hvert hold på cyklen. Om natten, mellem kl.2 og 6 så vi, at de ryttere der havde vagten, kunne køre langsomt rundt og næsten sove på cyklen.

Vi kunne alle numre og navnene på rytterne. Som jeg husker i dag: Par nr 1 var Rik van Steenberger og Emile Severeys fra Belgien. (Rik van Steenberger var dengang de europæiske 6-dagesløbs højstatusrytter/konge), par nr. 5 var Fernando Terruzzi og vist Reginald Arnold, par nr. 6 var Roth og Zoodemilk, tror jeg og endelig par nr. 7 Kay Werner og Evan Klamer, der senere blev afløst af Palle Lykke.

Vi ville også være cykelryttere.

Vi plagede vore fædre om at måtte få en racercykel og vi havde alle brochurer på Crescent, Monark og Harthinger. Lige lidt hjalp det.



Da vi var 16 år, jeg gik dengang i 1. g på Thisted gymnasium, var der 3 eller 4 drenge fra Hurup og Vestervig der havde fået racercykler. En af deres forældre havde en annonce i lokalavisen om der var interesse for at starte en cykelklub. Vi mødte op. Også en mand fra enten Randers eller Viborg cykelklub var inviteret for at varme os op. Det blev vi. Alle var begejstrede. Vi ville danne HCR-Hurup Cykle Ring. Jeg kom i bestyrelsen, blev valgt til sekretær, fordi de andre mente jeg skrev pænest, når jeg nu stadigvæk gik i skole.

Jeg blev også sat til at tegne hvordan klubtrøjen med logo og farve skulle se ud. I den fine nyindkøbte protokol blev refereret fra de møder som vi afholdt. I dag er HCR-Hurup Cykle Ring nedlagt og er blevet til TCR-Thy Cykle Ring. Det siges, at de fortsat har HCR's tricot. Mon ikke også den med skråskrift håndskrevne protokol, hvor jeg begyndte på side 1, stadig findes i et eller andet arkiv?

Tilbage til starten af HCR i 1959.

Vi skulle skaffe startkapital og vi havde mange kreative forslag i luften. Så kom en af de mødre, hvis søn havde fået en racercykel og sagde, at hun havde vundet en gevinst i Familie Journalen (eller var det Ude og Hjemme?). Gevinsten var en optræden med sangerinden Birthe Wilke og skulle foregå til en privat fest. Nu skulle vi tale vores sag godt. Jeg vidste, at Birthe Wilke, enten var kæreste med eller gift med en cykelrytter, som hed Otto Olsen (vist nok). Så



måske havde hun en lille svaghed for sådan nogle som os. Vi spurgte om hun ville hjælpe en nystartet cykelklub i gang, ved at lade gevinsten tilgå cykelklubben. Hun accepterede.

Vi satte en flot annonce i lokalavisen. Arrangementet skulle foregå på sommeretablissementet Ashøje i Hurup. Formanden Anders Baun og jeg sad ved indgangen. Jeg tog mod entreen, vistnok 20 kr. pr. pers.

Det væltede ind med folk og virkelig mange penge. Lige før Birthe Wilke skulle optræde, kom hun hen til os og sagde, at hun havde brug for hjælp til en drilsk lynlås i ryggen. Man var vel så en frisk ung fyr på 17 år, der var til tjeneste. Jeg gik så med hende ud i garderoben og baksede en lynlås op fra langt nede på ryggen til derop, hvor den nu skulle slutte. Det var lidt vovet dengang i 1959, så den episode talte man da lidt om.

Birthe Wilke sang 2 sange før pausen



og 2 sange efter. Festen fortsatte herefter med Okay-kvartetten, som senere kom til at hedde Bjørn og Okay.

Vi fik en god startkapital.

Og vi arrangerede vores første cykelløb en søndag, med deltagelse fra store dele af Jylland. Vi skulle være færdige kl. 11, så jeg kunne ringe resultaterne ind til sporten i Danmarks Radio. Det skulle



Redaktøren skiver: "Her er beviset på, at det altid er godt at have sit kamera i baglommen, når man er redaktør på klubbladet. Man kan aldrig vide, om man får brug af dokumentere den her situation trekvart år senere. Ovenviste foto tog jeg på Nikolajs første tur med Baghjulet nogensinde. Det var den 10. november 2008 og det ØS-regnede fra start til slut. Henning Horn lavede en flot tur gennem Hannerup og Madsbyparken, hvor Nicolaj, Irene og Vibeke her puster ud på toppen af en af bakkerne. Bagefter gik jeg hjem og googled "ham den nye" ud fra de oplysninger jeg havde på ham og tilsendte ham billedet. Helle."



Nicolaj i front på en jule MTB turen 2008

bringes i radioen kl. 12.30. Gunnar "Nu" læste op.

Det var da en dejlig oplevelse, at fortælle DR hvad der skulle refereres fra HCR's første cykelløb. Det var det nærmeste jeg kom cykelverdenen dengang. Jeg havde stadigvæk ikke fået en racer-cykel. Interessen mindskedes. Der blev andre prioriteringer. Efter studentereksamen kom soldatertid, uddannelse, stiften familie med 2 børn og arbejdsmarkedet. Jeg var dog stadig cyklende på min et-gears cykel og på den har begge mine døtre, indtil de selv fik lært at cykle, siddet rigtig mange timer og kilometre. De sad på et metalsæde, perforeret af huller. Det var spændt fast på overrøret. Fødderne på en tværpind på skrårøret og hænderne holdt fast om styret. Sædet blev polstret lidt og styret beklædt med noget rart. Det var godt nok før cykelhjælmen var opfundet, men det



Vi har fået nyet forsyninger fra Italien, så lageret er fyldt helt op med bl.a. knickers, handsker, løse ærmer, løse ben m.m.

Prøv klubbens nye populære tøjmodeller
i langærmet tricot og Zero vindvest- Pr.del
kun kr. 330.-

Tilbud til alle medlemmer!

Kortærmet tricot kr. 270.- Spar kr. 25.-

Handsker kr. 100.- Spar kr. 20.-

Gælder indtil den 10. sept. 2009

Følg med på hjemmesiden og se de
aktuelle åbningstider.

Husk at vise de blå farver frem
- det klæ`r dig!

På gensyn i Østergades Forsamlingshus 1.
sal

På tøjudvalgets vegne;

Carl Ove Knudsen

Bogøværnet 76. Middelfart

Tlf. 2679 1947- bedst mellem kl. 18-19

klubtoej@baghjulet.dk





Nicolaj forrest i blåt - nu med racercykel

gik endda. Begge døtre er nu 41 og 38 år og har beriget mig med 5 børnebørn, alle piger. De første 4 har jeg lært at cykle, og den yngste skal snart igennem morfars cykellectioner. Jeg har nogle særdeles udmærkede svigersønner, men i al beskedenhed mener jeg, at jeg har bedre greb om at lære de små at cykle.

For et par år siden købte jeg en mountainbike hybrid, som jeg har cyklet rundt på her i mit område i Faurskov og Ørsbjerg skov. Som ensom rytter bliver det ofte de samme ruter man kører. I efteråret 2008 valgte jeg at kontakte Baghjulet. Fra mit arbejde i Middelfart havde jeg nu og da observeret Baghjulsmedlemmer, dengang de havde base i pedelboligen på Hyllehøjsskolen. De virkede altid så glade.

Det blev så Jan Ager jeg fik i telefonen. Om han mente det var noget for mig? "Bare prøv", svarede han. "Vi kan altid

finde en plads til dig". Han fortalte om gode klubregler og hensyn til hinanden. Jan's positive og venlige svar på mine spørgsmål gjorde, at jeg mødte op, vistnok 2. søndag i oktober. Første tur kørte jeg med en gruppe til Hannerupskoven og Madsby. På hjemturen havde jeg knap nok luft og ben til at klare turen fra Fredericia og op ad bakken til Lillebæltsbroen. Da besluttede jeg mig! Hver eneste søndag herefter var jeg med.

Jeg sluttede vinterperioden med Hærvejsturen, Blåvand-Middelfart og jeg nød det.

Men så landevejscykling.

I februar/marts tænkte jeg mere og mere på at gøre alvor af det. Al den snak om landevejscykling med flere af de rare mennesker jeg mødte i løbet af vinteren, gjorde mig sulten. Preben Sandberg havde fået en ny (eller anden) cykel, så han havde sin, den gamle, til salg. Jeg fik lov at få den på prøve, om det nu også var noget for mig. Jeg cyklede og finindstillede styr og sadel efter en opskrift eller formel som Niels havde givet mig. Nu er cyklen købt og der trænes hver søndag, som minimum.

Jeg var med i Grejsdalløbet og nu sidst Rands Fjord rundt 66 km. Jeg kom efter halvdelen af løbet, sammen med Karlo, med i en gruppe på 6. Vi fandt en god rytme, så gennemsnitshastigheden blev på 28,4 km/t. I skrivende stund er næste mål Tour de Vestfyn, 75 km. Og jeg laver tilløb til at melde mig til Mallorca-turen næste år.

Nu har flere spurgt mig om, når jeg nu



bor i Lunghøj i Gelsted, hvorfor jeg så ikke har meldt mig ind i Ejby eller Nr.Aaby cykelklub. Helt ærlig, så vidste jeg ikke der var cykelklubber der. Derfor er jeg ham, der om søndagen kommer i bil til broen og lægger min cykel af. Det har jeg ikke tænkt mig at lave om på, nu hvor jeg finder mig så godt til rette og trives i et cykelinteressefællesskab med lutter flinke og hensynsfulde mennesker. Altid en god tone og godt humør. Også selv om jeg som relativ ny medlem af klubben har stillet mange nybegynderspørgsmål til Kurt, Henning, Kenneth, Helle, Irene, Stig, Preben, Jan, Ib, Carlo og mange flere.

Alt i alt, så oplever jeg nu som pensionist den luksus, at jeg endelig har fået landevejsraceren og, ikke mindst, at helbredet, så vidt jeg da kan fornemme, er i orden. Så nu cykler det bare derudad. Bedre sent end aldrig!

Nicolaj Møller



Nicolaj Møller giver stafetten videre til Kaj Christensen (bill.), som har takket ja og bringer sin beretning til oktober.

Cykel Service

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykel-service.dk





Korsika på to hjul fra 16. - 23. maj 2009

af Bodil Ullerup

Fredag den 15. maj tog Arne og jeg toget fra Middelfart til Kastrup Lufthavn. En af de bedste ferier i vores liv tog sin begyndelse.

Vi sov på et lufthavnshotel, da vi skulle være i lufthavnen lørdag morgen kl. 04.45. Cykelrejsen til Korsika, som også bliver kaldt "Skønhedens Ø", var i samarbejde med Langley Travels, som har mange års erfaring med Korsika. Vi var en gruppe på 10 - 8 fra cykelklubben CC95 Herfølge og så Arne og jeg. Vi skulle flyve fra Kastrup til byen Bastia på Korsika, flyvetiden var ca. 2 timer og 15 min.

Turen blev arrangeret som en mountainbiketour, men med allround dæk, så vi kunne køre på asfalt og lave afstikkere på grusveje, vandruter m.m., også fordi vejen ganske enkelt nogle steder er i meget dårlig stand. Vi skulle bo i byen Ile Rousse, der ligger på Korsikas nordvestkyst. Her findes alt man kan tænke sig på en sommerferie. Man kan ligge på stranden, vandre i bjerge eller bade i glasklart vand.

Vi boede på Hotel Napoleon Bonaparte, flot beliggende ved det gamle torv i Ile Rousse, kun 50 m fra stranden, med aircondition på værelserne og fine faciliteter til cykelparkering, endog med et lille værksted. Hotellet er veldrevet med skandinavisk personale og et fint halvpensionskoncept, som på alle måder

forstod at honorere sulte cykelmaver med supplement på de pæne portioner. Vi lejede mountainbikes via Langley, det var rigtig gode cykler med affjedret forgaffel, vi havde selv pedaler og sko med.

Vi var heldige med vejret. Det skiftede den dag vi kom derned fra regn til strålende sol og skyfri himmel, ingen vind og 25-30 grader. Det holdt hele ugen ud, dog sneg temperaturen om fredagen sig op til over 30 grader. Det kræver meget vand, men heldigvis er Korsika velforsynet med kilder langs vejene med det friskeste, kølige og velsmagenede vand, hvor vi bare kunne fylde flaskerne op.

Den første dag, lørdag den 16. maj skulle vi have cyklet fra lufthavnen og til hotellet ca. 90 km, men på grund af det regnvejr, der lå over øen i ugen før vi



Bodil og Arne



kom, blev turen aflyst, og vi blev kørt i bus fra lufthavnen til hotellet. Men om eftermiddagen slog vi et slag omkring i baglandet og fik testet cyklerne grundigt af. Egentlig var det ikke længere end 17 km, men 507 højdemeter alligevel.

Efter hjemkomsten spiste vi på Lèscale, som bl. a. serverer fremragende fiske-suppe og Moules Frites og byder samtidig på byens bedste udsigt.

Søndag den 17. maj, spiste vi morgen-mad på hotellet, en dejlig stor buffet med alt, hvad hjertet kan begære. Kl. 9.30 tog vi hul på dagens tur, som først gik op på hylderne bag Ile Rousse-nemlig Reparata de Balagne, og videre forbi Palmento. Derefter gik der moun-tainbike i det, da vi tog en bagvej til Antonino, en af Frankrigs flotteste landsbyer. En rimelig hård tur, som blev belønnet med et glas friskpresset citron-juice og en storslået udsigt. Derefter ned igen og via Catari og Lavatoggio til Lumio, hvor vi nød en dejlig frokost med udsigt over Calvibugten.

Derfra ned til hovedvejen og hjem over hylderne over Corbara, hvor jeg valgte at teste hjelmen i et stort krater midt på vejen. Heldigvis slap jeg med slemme knubs og kunne køre resten af ugen – dog med lidt mere forsigtighed på ned-kørslerne. Denne dag blev til 44 km og 1199 højdemeter.

Mandag den 18. maj delte vi os, så de, der ville køre højdemeter besøgte Col de Battaglia og Ploggola på en tur, som byder på mere end 2400 højdemeter. På denne tur var både Arne og jeg med sammen med 2 andre, da vi elsker at køre højde, resten af gruppen nød de mere begrænsede bakker nedenfor Bat-taglia.

Den lange tur var på omkring 80 km og vi ryger op over Col di Battaglia, som er på omkring 1100 meter. Opstigningen sker fra byen Speloncata og byder fak-tisk på 8 km med samme stigningspro-cent som Alpe d'Huez, nemlig 8.5%.

Vi fortsatte til Pioggola og videre rundt omkring nogle fantastiske scenarier med



Fantastiske Korsika!



Forsigtighed på nedkørslerne



store egeskove og flotte blomstrende marker. Det var så frodigt og grønt over det hele, så det var en god årstid at være på Korsika. Dagen blev til 82 km og 2425 højdemeter.

Tirsdag den 19. maj ville vi cykle på sightseeing til Calvi, et meget smukt område, som kunne få os alle til at tabe "skuffen". Vi begynder via St. Reparata og bagvejen omkring Corbara og Pigna over Lavatoggio til Montemaggiore og herfra ned til kysten igen, hvor vi landede i Calvi. Her gik vi på sightseeing, havnen, toget og citadellet, og så frokost som bestod af baguette med forskelligt fyld og en liter cola. Derefter rundede vi en af Calvis berømt heder, nemlig kirken Notre Dame de la Serra, som ligger ovenfor byen med en formidabel udsigt. Vi tog stierne tilbage til hovedvejen og hjem via Lumio og ind på hylderne til baglandet. Turen på omkring 67 km og ca. 1575 højdemeter.

Onsdag den 20. maj holdt vi delvis hviledag. Den bød på en behersket tur til en sø bag bakkerne. Der holdt vi siesta med medbragt picnic og en paradisisk udsigt, som Arne kaldte den. Vi bød hinanden på poulet roti, skinke, landpate, baguettes, øl, kølig rose og frisk vand til en yderst rimelig sammenskudspris af 6 euro pr. person og så inklusiv 5 l rosevin til aftenens hygge! Jeg må virkelig sige at det var en picnic af format, der manglede intet – selv saltbøsse og olie i en lille flaske var der med. Turen blev på ca. 40 km.

Torsdag den 21. maj delte vi os igen. Nogle tog turen rundt om bakkerne



ovenfor byen og videre omkring Muro, Cateri og Antonino og tilbage via Corbara, det blev 39 km og 1155 højdemeter.

Andre kørte samme vej, men en anden vej rundt, mens nogle (inklusive Arne og jeg) fortsatte videre over Montemaggiore, Zilia og Calenzana, hvor der blev spist frokost, før turen gik til Bonifatu-skoven (nationalparken) som ligger på kanten til det bjergmassiv, som bl.a. rummer Korsikas højeste bjerg, Monte Cinto på 2706 meter. Så højt kom vi ikke, men vi får udsigten.

Vi andre tog som sagt bagvejene til Calenzana, som ligger meget smukt ved begyndelsen på Korsikas berømte vandrerrute GR20. Herfra gik turen lidt ned ad til floden Figarella, som vi fulgte opad et godt stykke tid ind i selve skoven, som bl.a. er kendt for sine flotte udsigtspunkter og byder på mulighed for at få dyppet tærne (eller hele kroppen hvis man kan tåle det kolde bjergvand ...)

Hjemturen går jo så først ned mod kysten og via Lumio op igen ind over baglandet.



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Turen landede på 97 km med ca. 2259 højdemeter.

Fredag den 22. maj var sidste cykeldag, så udgangspunktet og ønsker var baseret på en vis udmarvethed efter de seneste dages varme og mange højdemeter – en lidt behersket tur. Det var også den varmeste dag i hele ugen, det hele stod fuldstændig stille...pyha... godt der var kilder med frisk kold vand ude på vores cykelruter, lige til at fylde på flaskerne.

Vi startede op over Monticello, ned til kysten ved Lozari, forbi den gamle hovedvej og til bagvejen op til Palasca, ned til Belgodere, hvor vi fik en cola, rundt på hylderne til Feliceto og retur via baglandet og op over Monticello igen. I alt 54 km og 1268 højdemeter.

Så var vi færdige med at cykle for denne gang, fik afleveret og betalt for leje af cyklerne. Vi hyggede os igen om aftenen med hotellets gode mad, og jeg skal lige nævne, at vi spiste udenfor både morgen og aften alle dage, det var bare så skønt på terrassen. Lørdag morgen skulle vi tidligt op og spise morgenmad, inden afgang med bus til lufthavnen i Bastia. Flyet lettede kl. 10.45 og vi var i Kastrup kl. 13.15. Det gik hurtigt med at få bagagen og Arne og jeg skulle så lige vente lidt på toget til Middelfart, så nu kunne vi bare slappe af i toget, og få alle indtrykkene til at sætte sig.

Jeg skylder lige at fortælle, at en af deltagerne fra CC95 Herfølge, tager til Korsika 2 uger hver sommer med sin familie og har gjort det 15 gange. Han hygger sig sammen med familien det meste af dagen og så sidst på eftermiddagen cykler han 2



Bodil - "Off Route"

-3 timer for sig selv. Han var virkelig en fantastisk guide at have på vores tur. Løbende fortalte han hvad vi så, øens historie og ja kort sagt alt, hvad vi kunne ønske at vide, og samtidig kendte han jo de bedste ruter, som vi kunne cykle. Det var både på "on route" og "off route". Jeg tænker på smalle stier i tæt krat eller udtørrede flodlejer med kæmpe store sten og meget stejle sider. Her måtte alle af og trække, men sjovt og flot var det.

En rigtig dejlig og aktiv ferie på en skøn ø. Det er nok ikke sidste gang, vi er der. Som det kan ses af ruterne, har vi ikke kørt ekstremt langt – lidt over 410 km, men til gengæld har vi kørt 10.486 højdemeter. Så lidt sved er det da blevet til. Hvis nogen ønsker at kigge på kort over vores ture med højdemeter, så sig bare til, I vil fluks få nogle links til hjemmesiderne.

Bodil



Vätternrundan 2009

- eller en tur rundt om søen på 300 km med Finn Schlitterlau
Af Søren Kjærås

Målet var fra start helt klart: En cykeltid på under 9 timer og en samlet tid på under 10 timer.

Jeg havde cyklet turen i 2004 i min anden cykelsæson og der konkluderet, at det havde regnet så meget, så der var mere vand på land end i Vättern. Samtidig skrev jeg i Baghjulsnyt (August 2004): *"Men alt i alt en utrolig spændende tur, som kun kan anbefales. Hvis jeg skal gøre det igen, skal det være i en 8-10 mands gruppe med 30 km/t med*

start kl. 03.00 og så 2 pauser."

For 3 uger siden fik jeg så en afbudsin-
vitation fra Finn Schlitterlau om at del-
tage sammen med Martin og andre fra
både Finns firma og Brenderup områ-
det. Jeg skulle lige have styr på weeken-
den og tjansen med oprydningen søndag
morgen efter Rock under Broen (med
børnenes fodboldklub), men sagde el-
lers ja tak.

Finn havde ordnet hotel 15 km fra Mo-
tola og samtidig skaffet en professionel



Der var lagt skema for fotoseance. Her "30 km-holdet".



reklamepåkledning fra hans firma, hvor det eneste vi selv skulle have med var cykelsko. Så det var 2 smarte hold der stillede til start.

Vi mødtes i Brenderup og fik alle cykler ind i en lukket trailer, som Finn trak af med. Vi andre fordeltes i bilerne. Flere havde koner med. Martin og jeg kørte med 2 fra Assens. Alt gik fint indtil jeg så et skilt med 100 km til Göteborg! Vi havde kørt forkert og mistet motorvejen til Stockholm, så det blev en køn tur på tværs af Sydsverige på små veje til Motola. Vi kom allersidst.

Der var lagt skema for fotoseance, aftensmad mm., men alt blev nået.

Morgenmad kl. 03.45 med afgang i biler til starten i Motola kl. 04.15. Starttid kl. 5.18. Med regn de første 2 timer var det koldt, men så kørte "toget".

Det var ved løbsinitiativet blevet besluttet at vi skulle opdeles i 2 grp.: 1 til 30 km/t og 1 på min. 33 km. Finn, de 2 fra Assens, Martin og jeg sammen med bl.a. en canadier (a la Lance) deltog i den hurtige grp., så trækraften var i orden. 7. manden valgte at cykle selv efter 200 km.

Ved starten var der 6 startbåse til 70 prs. Hver bås startede med 2 min. mellemrum og motorcykelmaster ud gennem byen. Da vi startede var kl. 05.18 var det lyst og tørt. Regnen kom ca. 5 min. efter start og varede de første 1½ t. Vi startede med vinden i ryggen og nåde de første 109 km med 35,8 km/t. Farten faldt dog noget, da vi fik modvinden op langs vestsiden af søen selv om vi for det meste kørte rulleskift. Der blev dog

længere mellem skiftene som turen skred frem. Vi blev overhalet en gang på turen, mens vi cyklede.

Finn havde planlagt 2 store stop til morgenmad og frokost samt et par små til sidst, hvis tiden tillod det. 1. stop i Jönköping (Pølser og kartoffelmos) efter 109 km, 2. stop i Hjo (Lasagne og salat) efter 178 km, 3. stop i Hammarsundet efter 259 km. Jeg tog 2 kopper varm blåbærsaft ved hvert depot vi holdt på og fyldte lunken honningvand på dun-kene! Mums.

Resultat: 9 timer med 33,3 km/t, 7 mandsguppe. 2 store pauser a 20 min. + 1 lille. I alt 45 min. samlet pause a 3 gange, så i alt 9 ¾ t.

Det blev en flot tur, hvor alt lykkedes. Alle tog hjem på hotellet og festede, jeg tog toget til Middelfart, var hjemme kl. 02 og fik ryddet efter op Rock under Broen søndag morgen som lovet familien.



*En storsmilende Finn
(før de sidste bakker!!).
Det er "lille" mig der anes bagved.*



Tlf. 60 83 74 60

Vinduespudseren

/ Kurt Kristiansen, Middelfart

Pudser i Middelfart / Fredericia området

Pudsning af vinduer inde og ude, incl. Aftørring af rammer.

Ring og få et tilbud på tlf. 60837460 eller på tid@kkservice.dk

Tjek hjemmesiden www.kkservice.dk for mere information



La Marmotte 2009

Af Michel Pedersen

Pga. en knæoperation i efteråret var ideen egentlig, at jeg bare skulle genoptræne knæet i denne sæson og så se på udfordringer til 2010. Men sådan skulle det ikke gå. Søren Kjærås havde mig i kikkerten til Ötztaler Radmarathon, men da jeg først var begyndt at træne med belastning til nytår, var det stadig usikkert om knæet kunne holde til det – og ja, så lukkede tilmeldingen til Ötztaler og der var intet mål for sæsonen.

I denne så triste situation, kontaktede jeg Jens Kasler hos Velo-Tours, og han havde lige 5 pladser tilbage til La Marmotte og pludselig var jeg en del af Velo-Tours hold til La Marmotte 2009.

Det krævede en træningsplan

og en sådan satte jeg hurtigt sammen et par mørke aftner først i marts (utroligt, hvad man kan holde til på et stykke papir og med et opereret knæ). Træningen startede op i uge 11– det ville give mig 3½ måned til at komme i form igen.

Først skulle formen lige testes inden opstart, og det kom ikke bag på mig, at den første test på traineren viste, at formen var dårligere end samme tid sidste år. Det var kun naturligt, når jeg ikke havde siddet på min cykel siden landstævnet. Hvad jeg ikke havde regnet med, var at formen var dykket yderligere efter en måneds træning. Så begyndte tvivlen godt nok at indfinde sig med kun 2½ måneds træning tilbage før start. Nå, men der var ikke andet for, end at holde sig til planen, og efter endnu en måned var kurven vendt og formen på vej op.

En måned før løbet og efter endnu en

hård 3 ugers periode, var det tid til den sidste test. Her viste det sig, at formen stort set ikke havde ændret sig, men det havde motivationen derimod – jeg gad ærlig talt ikke at træne mere, det hang mig langt ud af halsen. For at komme igennem den sidste 3 ugers periode, blev antallet af kilometre yderligere reduceret ud over den allerede planlagte reduktion. Desuden besluttede jeg mig for at køre Ringkøbing Fjord rundt for 3. gang med startsted i Bork, og se om ikke, det kunne løfte motivationen igen. Jeg havde ikke kørt i et felt siden landstævnet, altså små 9 måneder, og det kunne måske være en god ide, at prøve den disciplin af inden mødet med 8.000 andre motionister i Frankrig. Det gik godt, og jeg fik slæbt mig igennem de sidste 3 ugers træning og fik cyklet i alt små 3.400 km. på de 3½ måned.

Så pludselig står man der en onsdag morgen i Kolding sammen med 60 andre deltagere og venter på bussen til Frankrig. 21 timer senere holder vi neden for Alpe d'Huez lige før det første sving. Over radioen informerer Mona fra Velo-Tours, at vi er 2½ time foran tidsplanen, men morgenmaden nok skal



stå klar til os, når bussen om 3 kvarter har kørt os de sidste 13 km. til toppen – 3 kvarter i et motoriseret køretøj... og så drejede vi ind på Alpen, og man bliver trykket godt tilbage i sædet, og værktøjskassen skal findes frem: *"Det er altså ikke så slemt, som det ser ud – det mærkes ikke sådan på cyklen, det skal nok gå alt sammen, tag nu nogle dybe åndedræt om 4 dage er vi på vej hjem over – tænk positivt for guds skyld"*.

3 kvarter senere er der indkvartering og morgenmad. De mange deltagere fra Velo-Tours (i alt knap 300 mand) styrter over morgenmaden – dansk personale og danske kokke ved, at danskere spiser havregryn, müsli, cornflakes, brød, ost og drikker kaffe om morgenen og naturligvis har Velo-Tours sørget for dansk personale.

Torsdag, senere på formiddagen d. 2. juli, vender jeg cyklen i bunden af Alpé d'Huez og kigger op. Nu er det mig, der skal op ad Alpé d'Huez for første gang på en cykel. Turen tog 1 time og 35 minutter. Det imponerede ikke min værelseskammerat – en brandmand fra Odense, men jeg stoppede også i hvert sving og tog et billede af de skilte, der viser vindere på Alpé d'Huez og i modsætning til mange andre, kørte jeg altså enkeltstart op ad Alpen. Den slags narrestreger måtte vente til om lørdagen, der skulle man nok få rigeligt at brænde kræfter af på, hvorfor gøre det her 2 dage før primetime?

Torsdag eftermiddag holdte Velo-Tours et informationsmøde. Den dansker; Ru-



ne Larsen, der har gennemført La Marmotte på den hurtigste tid (6:41) deltog suppleret af en ernæringsekspert og så naturligvis Jens Kasler. Det var bare med at suge til sig af d'herrers erfaringer. Jens understregede igen og igen: *"Der er ingen af jer der vinder dette motionsløb"*. *"Pas på jer selv, tænk på jeres familie, specielt på nedkørslen fra Glendon"* Og det skulle vise sig, at han havde så evigt ret. Ernæringseksperter anbefalede, at folk trillede mellem ½ til en hel time om fredagen, og så trykkede et interval af på 3 minutter for at åbne for en ophobning af kulhydrater.

Som sagt så gjort og resten af fredagen gik med at slappe af og snakke med de andre. De mente stort set alle, at min 12/25'er skulle skiftes ud med en 27'er,



ellers ville jeg ikke komme op over bjergene. Der var så mange der gentog det, at tvivlen så småt begyndte at nage mig, men jeg havde kørt Öztaler med en 25'er, hvorfor så ikke La Marmotte? Så jeg lod 25 være 25. Ellers gik snakken omkring materiel og jeg kan bevidne, at det ville være de færreste, der ville udgå pga. deres udstyr.

Løbet

Efter endnu en nats dårlig søvn (ikke pga. sengene, men pga. løbet) var det op kl. 4.45 lørdag morgen og så over på hotellet for at få en gang morgenmad. Min startgruppe skulle køre kl. 7.30, så der var go' tid, men det passede mig fint. Jeg var i forvejen stresset, så der var ingen grund til også at udsætte sig for tidspres. Tilbage på værelset fik jeg monteret min pulsmåler – den viste 120 pulsslag i minuttet, kroppen var vist i højeste alarmberedskab. På med resten af udstyret og så ned ad Alpé d'Huez. Et fantastisk skue med massevis af deltagere på vej ned ad bjerget mod startområdet.

For foden af Alpen, havde Velo-Tours placeret en bil, hvor overskydende tøj kunne lægges ind. Jeg fik afmonteret mine lange ærmer og vindvest og trillede så om mod startområdet. Arrangørerne fik delt deltagerne ind i de forskellige startgrupper både med skilte og hjælpere, og den del gik smertefrit. Jeg var kommet i go' tid ca. 3 kvarter før start og var placeret langt fremme i min startgruppe. Første startgruppe, var efter min viden ikke en startgruppe, men elitegruppen, som bestod af 200-400 deltagere – derefter kom den første virkelige startgruppe kl. 7.00 på 2.000 deltagere, så 2. startgruppe kl. 7.30 også 2.000 deltagere og endelig 3. startgruppe med de sidste 3-4.000 deltagere.

Min plan var at køre efter en guld tid dvs. under 8:49 og hvis muligt, prøve at komme under 8 timer.

Første startgruppe blev sendt af sted – det tog små 15 minutter at tømme startblokken. Så ventede vi til ca 7:25, før vi blev lukket ud af vores blok, og kunne køre op til start. Her ventede vi små 5 minutter, og så blev vi endelig sendt af



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



sted.

Nu har jeg stået i lære under Søren Kjærås nede i Öztaler og vidste derfra, at det gjaldt om at komme med op foran. Der var jeg allerede da starten gik, og jeg kunne derfor følge med i motorcykelbetjentenes arbejde. Vejen blev simpelthen ryddet foran os, og hvor der var fare på færde stoppede de op, og sørgede for at få os over i den rigtige side af vejen eller gøre opmærksom på forhindringer på vejen.

Col de la Croix de Fer/Glandon

Små 20 minutter senere ramte vi Col de la Croix de Fer – feltet blev trukket ud. En del ryttere gled ned igennem feltet, og det kunne jeg ikke få til at passe sammen. Tilfældigvis kiggede jeg på deres startskilte, og de havde en anden farve, og så gik det op for mig, at vi efter en ½ times kørsel havde hentet de bagerste fra første startgruppe. Det ville blive en meget lang dag for dem.

Da vi havde cyklet 10-15 minutter på Croix de Fer, tænkte jeg: *"Ja, og det her, det gør jeg så ikke igen. Det gider jeg simpelthen ikke."* Min trikot var allerede lynet ned her kl. 8.20, og varmen var trykkende, så det var med at huske at drikke rigeligt.

Under info-mødet havde Jens sagt Glandon, hele tiden og det stod også i papirerne, men den profil jeg havde set af Glandon gik mere eller mindre jævnt op ad, der var ingen fald som på Croix de Fer, så da vi ramte første "nedkørsel" på bjerget, blev jeg lidt forundret. Og da den efterfølgende steg med 12% over en

km., var der ingen tvivl længere – det var Croix de Fer, vi var på. Et skilt længere oppe sagde også Croix de Fer. Efter løbet fik jeg af vide, at opkørslen fra sydsiden til Croix de Fer og Glandon var den samme på nær det sidste stykke, hvor vi svingede ind på Glandon.

Efter 1:43 blev toppen på "What Ever" indtaget. Det var et godt stykke foran tidsplanen, og jeg følte mig godt tilpas. 3½ minut senere var jeg godt knotten. På toppen var der depot, og begge mine flasker skulle fyldes. I Østrig kørte man bare ind på depotet, skruede låget af, rakte flasken ud og fik fyldt op. Her løb der flere hjælpere end ryttere rundt, men det var totalt uorganiseret, ikke én kom for at hjælpe. Det endte med, at jeg selv måtte gå om til en lastbil for at hente en flaske vand og efterfølgende fylde flaskerne op. Mit humør var faldet et par grader, da jeg begyndte nedkørslen – flere hjælpere end ryttere og så kan man ikke engang få hjælp. Så mit planlagte toiletbesøg blev droppet, der var spildt tid nok, så det måtte ordnes ved foden af Telegraph.

Jeg fik ret hurtigt andet at tænke på. Nedkørslen var nøjagtigt lige så svær som Jens Kasler havde advaret om. Flere ryttere var styrtet, og et sted stod der en betjent og dirigerede rytterne uden om et styrt. Inde i siden lå en rytter og tog sig til skulderen, der var vist røget et kraveben. Rytteren lige ved siden af mig forsvandt ud over asfalkanten, han formåede at holde balancen, så længe jeg kunne se ham. Ingen tvivl om, at nedkørslen var teknisk svær på toppen



af "What Ever". Måske var det, der snød rytterne, at fx et venstre sving først lagde ud med et højre sving – altså et kontrasving. Så hvis rytterne fokuserede på det kommende venstre sving, fik de ikke bremsed ned i tide til at tage kontrasvinget først. Eller også var overgangen fra at køre 10-15 km. i timen til at køre 60-80 km. i timen for stor for nogle. Styrterne var en reminder om at øge opmærksomheden. Det var i øvrigt kendetegnende at bilisterne dyttede i uoverskuelige sving for at advare, om at de var der.

Efter en lang nedkørsel gik det lige ud ca. 15 km. Det steg måske en kende, og pulsen var relativ høj, selv om jeg stort set sad på hjul hele vejen frem til foden af Col du Telegraph. Jeg fik spist en af mine medbragte fiberboller med honning og en Tuc kiks i midten. Under Ötztaler spiste jeg kun energibarer, og jeg havde det ikke ret godt hele vejen op ad Timmelsjoch – den lektie var lært, så jeg vidste, at der skulle brød til, for at få stillet sultfornemmelserne og få blod-sukkeret udjævnet i stedet for, at det var konstant høj med efterfølgende kvalme og dårlig mave til følge.

Col du Telegraph

Ved foden af Col du Telegraph var der et vanddepot. Her var der kun en mand til at betjene rytterne, og det gjorde han til UG med kryds og bolle, så jeg var lynhurtigt i gang med opkørslen ad Telegraph. Mit toiletbesøg måtte vente, da stigningen begyndte inde midt i en by. Det var hamrende varmt op ad Telegraphen, så noget af mit vand blev

brugt til at hælde ud over mig selv, for at køle motoren bare en anelse, med den risiko, at jeg kunne løbe tør for denne så dyrebare væske – men en go' ting i forhold til Ötztaler var, at franskmændene havde sat Sommet skilte op, så rytterne hele tiden kunne følge med i hvor langt, der var til toppen. På den måde kunne jeg nogenlunde regne ud, om der var vand nok til hele stigningen.

På toppen sagde tiden 3:53, hvilket var efter tidsplanen, men skuffende – de 10 minutter, der blev taget på det første bjerg, var sat til på mellemstykket og op ad Telegraphen. Her på toppen var der endnu et vanddepot. Køen var lang og det tog tid at få fyldt flasken, og nu kunne toiletbesøget ikke udsættes længere, vandet måtte simpelthen lades... nu. Nedkørslen var kun 5 km. og i bunden var der et stort depot. Jeg overvejede at køre der ind og få fyldt min anden flaske, men jeg havde allerede mistet meget tid i vanddepotet på toppen af Telegraphen, så jeg fortsatte forbi og begyndte opstigningen til toppen af Col du Galibier.

Col du Galibier

Col du Galibier var et godt bjerg og ikke så langt som frygtet. I nogle beretninger på internettet bliver Galibier sammenlignet med Timmelsjoch – og det er nok rigtigt rent profilmæssigt men ikke i længden. Timmelsjoch er uendelig lang, det er Galibier ikke, og som sagt havde franskmændene stillet Sommet skilte op for hver kilometer, så man ku' se at det gik fremad. Sulten krævede



Kwickly

MIDDELFART

- din egen butik



den sidste af mine fiberboller, men jeg havde begået samme fejl som i Ötztaler – efter 5-7 km. var vanddunkene ved at være tomme. Så da turen gik forbi en restaurant, hvor de havde vandet til at løbe fra en slange, overvejede jeg igen, om jeg ku' klare mig eller... men mange beretninger havde fortalt at de sidste 7 km. op ad Galibier var hårde, så jeg vendte om og cyklede ned til vandposten.

Den første dunk skyllede jeg ud over mig selv, og jeg måtte hive efter vejret – det var koldt – rigtig koldt. Nå, jeg fik fyldt op, vendt cyklen den rigtige vej og lidt efter tog Galibier fat. Ved et tilfælde kiggede jeg efter kilometerstenene, der stod sammen med Sommet skiltene og registrerede, at hver kilometer tog ca. 6 minutter – det var godt for moralen, for jeg kunne holde de 6 minutter plus minus 10 sekunder alt efter stigningsprocenten, og Galibier var ikke så lang for mig. De sidste 2 km. steg det med 10 %, men strækningen blev overskuelig, ved at sige 12 minutter, så er du på toppen.

12 minutter senere stod jeg i depotet og spiste små brød, med salami mens flaskerne blev fyldt. Tiden sagde; 5:32 hvilket var nogenlunde OK og efter tidsplanen. Og så kunne en meget lang nedkørsel begynde. Svær til at begynde med, næsten ligesom på det første bjerg, men derefter med mange lige stræk. Det sværeste var faktisk vinden, som ind i mellem fik fat i mig og trukket mig ud på vejen. Det blæste rigtigt meget, og det var modvind, dvs. at vinden kom op ad bjerget, nøjagtigt som Martin Kri-



stoffersen forklarede det i Østrig: "Medvind op, modvind ned." I en time kørte vi nedad, nogle steder kom der en kontrabakke eller ruten fladede ud, men generelt set var der tale om nedkørsel. De værste steder var i tunnellerne, rytteren foran var synlig men ikke hans baghjul, så det var meget farligt, da vi lå tæt pga. modvinden. Specielt i en tunnel, som både faldt og svingede, her var tempoet højt, og jeg øgede afstanden til manden foran, for at udgå at komme i hans baghjul, så hellere cykle de 5 meter op senere.

På en af kontrabakkerne lød det pludselig bagfra: "Den her havde jeg da glemt". Stor var min overraskelse, da jeg så, at det var Mona fra Velo-Tours. "Mona?" fik jeg sagt. "Det må jeg nok sige!" Mona så presset ud, og de 2 belgier vi fulgtes med gad ikke lave noget,



så jeg måtte op og trække de sidste 3-4 km. hen til Alpen. På sin side var det ok. Benene kom i gang igen efter den lange nedkørsel, og jeg fik også hentet nogle folk, men jeg var selvfølgelig bekymret for, om der blev brændt for meget energi af til Alpen, men der var ingen andre muligheder – Mona var presset, og det samme var de 2 belgier, og vi skulle jo altså også hjemad.

Da vi nåede foden af Alpen, kiggede jeg tilbage for lige at få vekslet et ord med Mona inden stigningen begyndte, men hun var væk. Det viste sig, at hun var kørt ind i depotet ved foden af Alpen – den havde jeg slet ikke set, nok fordi jeg ikke fokuserede på det depot, men ville vente med at gå i et vanddepot som lå små 5-6 km. op ad Alpen.

Alpé d’Huez

Jeg var ved foden af Alpen efter 6:38 og var så småt indstillet på ikke at komme under de 8 timer. Det ville kræve, at turen op ikke ville tage mere end 1:22, og Rune Larsen havde fortalt, at han kunne tage Alpen på ca. 1:20, når han havde kørt ruten. I bunden var der 40 graders varme, og sveden dryppede ad mig. I depotet hældte jeg den første flaske vand ud over mig selv, refill og så ellers af sted igen. En ældre dame styrede vanddepotet effektivt, så det gik

smertefrit.

Ved 7 km. til toppen sagde tiden 7:22. Med de gyldne 6 minutter pr. kilometer, ville jeg komme i mål på 8:04. Ved 2 km. skiltet sagde uret 7:48. De 6 minutter pr. km. havde altså mere end holdt de sidste 5 km. Så tog en vis herre fat i mig. I Østrig var jeg kommet ind i 9:01 et sølle minut fra at komme under 9 timer. Nu var chancen stor for, at det samme ville ske her i Frankrig – blot i 8:01. Desuden besluttede jeg jo på Croix de Fer, at det her var sidste gang, og så kunne jeg jo lige så godt ”dø” med støvlerne på. Selv de 800 meter op til byen, hvor det det steg med 12%, blev kørt på 21 klingen (så de 25 var nok). Jeg blev ved med at trykke på og følte mig utrolig stærk, som de andre ryttere blev passeret. Den fik alt, hvad den kunne trække ind igennem byen og op til målet, hvor jeg kom ind i 7:55. De sidste 2 kilometer blev tilbagelagt på 7 minutter, og Alpen samlet indtaget på 1:17 – 2 minutter langsommere end Rune Larsen, der kom ind i 6:58 og med 1:15 på Alpen, i hvert tilfælde ifølge vandrørerne for jeg spurgte ham ikke selv. Mine mål blev nået: Guld tid og under 8 timer og så oven i hatten næsten køre lige op med Rune på Alpé d’Huez. Det var en fantastisk oplevelse, og jeg endte som nummer 574 ud af ca. 7-8000 deltagere.



Tur til Hedensted – 112 km 1200 højdemeter

Af Sven Erik Steensen

Søndag den 2. august deltog 14 baghjulere i en forrygende flot træningstur arrangeret i samarbejde med deltagere fra Hedensted Cykelklub og Politiets Idrætsforening, Horsens. Temaet var 112 km med 1200 højdemeter – en rigtig god gang bakketræning.

Vejrmeldingen var blevet bedre end først antaget, der var først meldt regn sidst på dagen, let skyet og næsten ingen vind. Et perfekt vejr til cykling. Vi Baghjulere mødtes ved Broen kl. 0800 søndag morgen, hvor vi læssede cyklerne og i biler kørte til startstedet på Bisholdt Strandvej i nærheden af Glud. Her havde Morten, medlem af både Hedensted Cykelklub og Horsens PI, og

som var dagens turleder, sørget for morgenkaffe mens vi ventede på at blive fuldtallige.

I alt ca. 30 ryttere fra de 3 klubber havde meldt sig.

Morten havde lagt en rute der på kryds og tværs gennemløb området som afgrænses af den gamle hovedvej A10 Vejle – Hedensted - Horsens mod vest, Horsens og Vejle fjorde mod henhv. nord og syd, og Juelsminde i øst.

Der var undervejs indlagt 3 regulære bakkespurter, men ellers måtte der køres på alle bakker. Der var opsamling efter bakkerne, og moderat tempo mellem bakkerne.

Morten havde desuden involveret en af sine ikke cyklende kammerater, Christian, der kørte en følgebil, altid efter sid-



Morten, dagens turleder, byder velkommen



Ud på ruten



ste mand, og behjælpelig ved evt. defekter m.v. – En rigtig god ide når man kører i en gruppe af den størrelse – vi var således altid sikker på at have sidste mand med.

Kl. ca. 0930 var gruppen samlet og klar til start. Ruten gik mod syd ad små veje, og der gik ikke mange kilometer før de første bakker viste sig. Første egentlige bakke var Klejsbakken, (i alt ca. 3700 m) der på det stejleste stykke stiger ca. 4,7 % over ca. 750 m., og således fortsatte turen gennem Klejs og videre ad Bjerrevej indtil vi nåede toppen. Her åbnede landskabet sig mod syd, med en fantastisk udsigt ud over Vejle Fjord og Tragten med Æbelø og Fyn i baggrunden. Vi fortsatte turen ad smukke små veje i naturskønne omgivelser – gennem Barrit – Danmarks længste landsby - ned mod Rosenvold, hvor første bakke-

spurt blev indledt. Bakken ved Rosenvold fra vandet og op til Stouby er på ca. 2000 m med 7% stigning. Forinden spurten blev givet fri passerende følgebilen feltet for at blive måltagningsbil. Der blev givet gas i pedalerne hele vejen op, hvilket både kunne ses og høres da vi nede toppen – og vi Baghjulere måtte konstatere at Hedensted havde et par rytter med, som var rigtig skrappe på bakkerne.

Herefter havde Morten lagt turen videre med en tur lige op og ned fra Fakkegrav – ”vi køre bare lige ned og vender – og dem der står dernede synes vi er tosede” – og derfra videre mod Belle i en sløjfe rundt om Ørum mod Daugaard og videre mod Daugaard Strand indtil næste bakkespurt ved Eskebjerg bakken – den kendes fra bl.a. Grejsdalsløbet – bakken er ca. 1100 m med en stignings-



Bakkespurten er markeret med en kridtstreg.



procent på 11 hvor den er stejlest.

Vi havde indtil nu kørt i landskabet ned mod Vejle Fjord på en række små veje i et stadigt afvekslende landskab med hegn, skove og hvor landskabet i perioder åbnede sig med fuld udsigt over Vejle Fjord – Der var så lige de rigtige bakker, og så var der alle de andre i en konstant række.

Nu gik turen lidt ind i landet igen mod Daugaard ad Hestehaven, Røde mølle til Dalby Kirke, hvor der kunne tankes vand, til dem der manglede.

Videre over Urlev og Hornum – nå ja vi skulle også lige have Hornum Bakken, som indledes i læ op gennem skoven og slutter i fri terræn, og hvis man er heldig i let modvind – Hornsyld, Stenderup Bjerre, ned over Møgelkjær, Rårup, Skjold og Glud hele tiden ad en række afvekslende småveje og nu til tider med udsigten over Horsens Fjord indtil vi efter ca. 4 timer sluttede dagen med den sidste officielle bakkespurt ca. 1800 m og 2 % stigning op til samlingsstedet.

Her havde Morten igen sørget for at der til alle var smurte rullepølse- og oste-madder og sodavand og kaffe, tiltrængt

til at fylde lidt depoter med.

Resultatet af dagens træningstur blev ca. 117 km med godt 1200 højdemeter. En fantastisk god tur i et utroligt afvekslende landskab, hvor der ikke var meget ligeud kørsel, mange små sving og kurver og mange "småbakker" på ruten gjorde, at der hele tiden var noget nyt at se på. At tempoet var moderat i perioder kunne høres på den livlige snak der periodevis var i feltet, som tydede på, at også det sociale var i højsædet.

En stor tak til Morten for en rigtig god dag, og fordi han ville vise os en del af hans og Hedensted Cykelklubs træningsområde. Og som Morten sagde til takken – kom bar igen næste år – "så finder vi nogen nye bakker", - og Morten det tror jeg godt jeg kan love, - vi kommer igen til næste år.

Nå ja – bakkespurterne som jeg skrev tidligere – så måtte vi konstatere at Hedensted løb med bakkepointene.

Svend Erik



Redoffice I.K.

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



Melfar 24 - med stor interesse fra udenlandske elitecykelryttere

Af Leo Jensen

1. weekend i juni bød igen i år på 24 timers cykling på de vestfynske veje.

Vi oplevede i år stor interesse fra udenlandske eliteryttere. Der stillede 2 tidligere RAAM-deltagere med til start: Fredi Virag fra Slovenien samt Fabio Biasiolo fra Italien. Dette tog dog slet ikke modet fra de danske deltagere, så løbet endte med et rent dansk podie i solo-klassen med ny rekord for løbet og ny dansk rekord på 24 timer: Både Henning Larsen og Michael Duelund Christensen kørte 767.0 km.

Henning Larsen var over stregen et par sekunder før Michael og blev dermed kåret som vinder af løbet. På damefron-

ten var det Catherine Steffy Pater øverst på podiet med 579.4 km, små 20 km fra damerekorden fra 2008.

Der var i år et par debutanter som placerede sig rigtig flot i løbet. 2 af dem har lavet gode beretninger om deres forberedelser og oplevelser. Kig ind på www.melfar24.dk og læs mere.

Der var kun et enkelt 3-mands hold til start, til gengæld var de lokale (fra Fredericia) og kørte de så langt at det næsten ikke er til at forstå: 825 km svarer til en gennemsnitshastighed på over 34 km/t. Virkelig en stor præstation.

I Baghjulets egne rækker kørte Thomas Alexandersen længst solo med 634.6





km, men Claus Fly (med 651 km) meldte sig ind i Baghjulet sådan cirka på dagen, så det står lidt uklart hvem vi kan kalde klubmester i langdistance. Henrik Knudsen deltog som ene halvdel af et par, som nåede ud på 664.4 km. Sammen med alle disse atleter deltog masser af ganske almindelige motionister i alle aldersklasser. Mange tager løbet som en oplevelse og en personlig udfordring, hvor det ikke handler om at vinde, men om at deltage og få en god oplevelse, og det er vi ikke i tvivl om at mange får, for der var som sædvanlig masser af ros fra deltagerne efter løbet.

Meget af denne ros er stilet til hjælperne, som virkelig er noget af det der hæver vores løb langt over gennemsnittet. Depot og køkkenhjælpere er naturligvis

meget synlige under løbet og får nok allerede undervejs rosende ord, så jeg vil hermed give et ekstra skulderklap til alle de andre, der gør en indsats: Løbsledelse, kontrolposter, pladsmandskab, udlevering af startnumre, tryk af trøjer osv. Jeg har sikkert glemt nogen, men det betyder ikke at vi ikke var taknemmelige for indsatsen...

Det var 6. gang løbet blev afviklet, og for første gang faldt deltagertallet lidt: Vi havde 178 deltagere mod godt 200 i 2007 og 2008. Måske er det finanskrisen der kradser lidt? Vi kunne i løbsledelsen hurtigt se at vi fik færre deltagere, så vi har udvist rettidig omhu og der ved trods modgangen præsteret at lave et lille overskud på løbet igen i år. Vi ses igen i 2010

Leo Jensen

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

- Trek
- Kildemoes
- MBK
- Batavus m.flere

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

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





Spinning

Vi går nu ind i den 7. sæson med spinning arrangeret af Baghjulet, og igen i år kører vi hos Topform Motionscenter i Nordisk Fjers gamle bygninger i Middel-fart. Vi har lukkede hold med timer tirsdag kl. 19.00-20.00 samt torsdag kl. 19.15-20.15 med mulighed for at oprette et ekstra hold efter, hvis der er deltagere nok. Vi skal som sidste år booke pladser til timerne. Det vil være Topforms instruktører der kører timerne, nok overvejende Claus Fly, Anne-Marie Maigaard og undertegnede.

Priser:

1000 kr for 6 mdr for fri deltagelse på ovennævnte hold både tirsdag og torsdag.
1800 kr. for 6 mdr. fri træning på alle hold.
3400 kr for 12 mdr fri træning på alle hold.

Spinningsæsonen starter 1. oktober og slutter 31. marts, begge dage inkl. Tilmel-
ding til Leo Jensen, e-mail leo@baghjulet.dk eller tlf. 60705500.

Leo Jensen - Træningsudvalget





Kongeetapen - Post Danmark Rundt

God fortræning til Ötztaler

Af Søren Kjærås

Den 31. juli 2009 blev motionscykelløbet Kongeetapen afholdt. Det er første gang der afholdes motionscykelløb i forbindelse med 3. etape af Post Danmark Rundt. Der var maximalt plads til 500 motionister og 465 meldte sig til, så det så ud til at være et populært tilbud. Ruten var 165 km lang og havde 1900 højdemeter, så det var en krævende strækning, der appellerede mest til motionister i topform.

Tidsplanen for at nå ud af ruten, inden de professionelle cykelløb bagefter, var stram. De motionister der kørte ret meget under 25 km/t i snit ville få problemer med at nå op ad målstrækningen på Kiddesvej, inden den blev lukket.

For mig og flere af de andre, blev Kongeetapen en del af fortræningen til ÖTZTALER RADMARATHON, som skulle finde sted få uger efter. Også Fyen Rundt, Tour de Vestfyn mm. var sat på programmet, som en del af træningen. Derudover masser af bakker.

Vi mødtes 4 af os kl. 6.15 hos Jan Ager en tidlig søndag morgen. Vi havde fået



Søren slider sig opad - bemærk niveauforskellen i landskabet bag ham.



Svend Eriks kone til at køre os til Tilst ved Århus og derefter sætte bilen i Vejle, mens hun selv tog tilbage til Middelfart med tog. Det må siges at være luksus.

Det var et flot arrangement med motorcykel for/bag hver gruppe ved start og en meget flot tur.

Det regnede let den første time og det blæste 11 m/s fra SV, så det blev til et surt show for benmusklerne. Selv når vi cyklede ned ad bakke, skulle der trædes, hvis vi skulle frem.

Jeg havde sat min nye Østrig bjergcassette på: 12-28, hvilket jeg nød senere. Svend Eriks carbonfølge gjorde ham næsten flyvende: han havde svært ved at holde cyklen. Selv flade stykker uden bakker var skrækkelige pga. vinden. Det var ikke kun os motionister der havde problemer, også de professionelle fik deres sag for under Kongeetapen. Ifølge feltets ryttere, var de 3 første etaper af Post Danmark Rundt i det hele taget ekstremt hårde pga. vinden.

Vi prøvede rulleskift, men der blev trukket forskelligt og ingen ville frem. Vi sprang første depot over, men ved andet depot blev gruppen splittet. 10 km efter 2. depot blev vi så indhentet af en 20 mands gruppe, men det var svært at hænge på i viften.

Endelige nåede vi Kiddesvej. Jeg skulle bare ikke af, for at gå, med alle de tilskuere!! Det føltes som en hel bjergetape, med alle de tilskuere og deres opførsel. De hujede, klappede og løb tæt på os. Der var ikke meget plads til rytterne. Etapen var planlagt så alle grupper kom

i mål senest kl. 15.15 i Vejle og Hans Otto Bisgård kommenterede os, når vi kom i mål.

Jan Ager var klogelig nok startet tidligt, mens Klaus, Svend Erik og jeg fulgte ad. Men 25 km før mål skiltes vi og kom ind med minutters mellemrum i den rækkefølge.

Efter løbet var jeg glad for den hårde træning jeg havde fået, under turen. Hvis arrangementet bliver afholdt igen, til næste år, vil gerne anbefale en deltagelse i dette flotte arrangement til næste år.

Kongeetapen set fra en følgebil

Af Helle Stougård

Som hjælper og chauffør i Post Danmark Rundt for motionister, fik jeg lov at opleve Kongeetapen fra en servicebil. Og med alle de motionscykelløb, jeg efterhånden har kørt, var det faktisk rigtigt sjovt, at prøve at opleve et løb fra den vinkel.

Lige fra morgenstunden havde der været lidt mukken i grupperne derhjemme. Deltagerne ved Post Danmark Rundt for motionister havde købt og betalt en 5-etapecykeltur i aftalte grupper. I dag var alle de foregående dages regler og aftaler suspenderet for nu var det ikke længere en social cykeltur, hvor man holder sammen, men derimod et cykelløb, hvor man kunne blive sat af og måtte klare sig selv uden gruppen. Den vinkel af sagen, havde arrangørerne fuldstændig overset.

Jeg havde de foregående 2 dage fulgt



den gruppe, som cyklede med 25 i snit (hvor Inger, Jørgen og Hardy fra Baghjulet sad med). Ved Kongeetapen skulle vores 3 følgebiler servicere samtlige deltagere, så derfor var jeg glad for at få Poul med i bilen. Vi skulle følge de ryttere der cyklede med omkring 25 i snit – med andre ord de nok langsommeste i feltet, for hvis de cyklede ret meget langsommere, ville de ikke kunne nå i mål inden Kiddesvej blev lukket for motionister.

Vores opgave var ikke, at stå og skifte folks slanger og vi havde heller ingen reservedele med. Havarerede cyklister, skulle tilbydes at blive kørt frem til næste depot, hvor de ville blive samlet op af fejbebladet til slut, hvis de af forskellige årsager ikke kunne cykle videre.

Lige fra starten, var der stribevis af punkteringer og defekter. Vi havde på et

tidspunkt 5 deltagere (inkl. cykler) i bilen. For nogen blev den mindste defekt ”undskyldning” nok til at stå af. Andre kæmpede hårdt, for at blive kørende igen. Vi mødte f.eks. en rytter, som var styrtet ned af en bakke pga. et defekt forhjul. Hans eget hjul var ødelagt. Man kan sige, at han kendte én, der kendte én, der boede i nærheden og over telefonen fik han kammeratens bekendte til at køre ud til depotet med et hjul. En halv time senere var han kørende igen og gennemførte Kongeetapen.

Derfra hvor Poul og jeg sad, så vi mange der fik problemer, under turen. Mange hang. Flere stod af. Vejret gjorde rutens beskaffenhed og længde så meget desto hårdere. Jeg kunne på forhånd udpege flere af Post Danmark Rundts motionsdeltagere, som aldrig ville kunne gennemføre Kongeetapen under de



Kiddesvej set gennem følgebilens frontrude.



En træt rytter ta'r pace efter følgebilen

her forhold, hvis de tabte deres grupper. Det gjorde de heller ikke.

En skar et stort hjørne af ruten. Han drejede til venstre ved Grejsdalsvej og cyk-

lede direkte ind mod Vejle. Derved sparede han ikke mange kilometer, men rigtig mange højdemeter. Vi havde også en temmelig træt fyr siddende i bilen i en times tid. Først havde Poul kørt ham op til den ene gruppe efter den anden (rytteren tog pace bag følgebilen, og jeg sad med hjertet oppe i halsen af skræk for, at vi skulle køre deltageren ned. Den slags er ikke i orden, efter min mening.). Alligevel tabte rytteren alle grupperne med det samme, indtil han endelig lod sig samle op og altså sad i bilen hos os, indtil Vejle, hvor han praktisk talt blev sat af ved foden af Kiddesvej og cyklede i mål.

For nogen, betyder det ingenting, at skære hjørner af eller at tage løbet i følgebilen. Om aftenen over middagen, hvor de gode historier skal fortælles, kan det ligefrem være *"glemt"*, at man



Jan Ager kæmper sig først op af bakken, til ære for fotografen



ikke gennemførte hele ruten. Andre sætter en rigtig stor ære i, at gennemføre ordentligt, at køre en god tid eller måske ligefrem at komme først. For hold op, hvor er der også meget *forfængelighed* med i spillet. Om aftenen fik jeg fortalt den her historie: En af deltagerne (i øvrigt en tidligere flergangsdeltager ved Melfar 24) cyklede op ad Kiddesvej i pæn fart. Han var sindssygt godt kørende! På toppen af bakken, overhalede han en anden (i øvrigt også tidligere Melfar 24-fyr). Det går den overhalede så meget for nær, at han råber til publi-

kum: "*Ham der startede altså en halv time før mig!!*". Hvorefter nr. 1 har luft nok til at råbe tilbage: "*Ja, men jeg cyklede også 190 km i går!!*". For som det også blev sagt: "Hvor fedt er det lige, at blive nr. 2. Man er jo bare den første i en lang række af *tabere*".

Jeg bøjer mig i støvet i dyb respekt for alle jer drenge og piger, der gennemførte Kongeetapen, under de forhold, der bød sig den dag. Jeg for mit vedkommende, var glad for at sidde i læ i en bil.

GIV DINE MUSKELSMERTER BAGHJULET

Dybdegående fysiurgisk massage
der giver smidigere muskler, mindsker ømhed
og bedre kredsløbet.

Krop og Psyke

Klinik for massage og samtaleterapi

Ved lægeexam. massør og ergoterapeut

Jernbanegade 7, st. tv

5500 Middelfart

www.kropppsyke.dk

tlf. 31252738



Cykling i en anden klub

Af Kenneth Dini

Somme tider kan det være meget sundt at prøve noget andet i forbindelse med cykling. Det kan ofte være med til, at man værdsætter det man har på en ny måde. Det havde Kurt Devantier og jeg mulighed for i forbindelse med vores cykelferie på Bornholm i juli måned. Vi havde hørt at Bornholms cykelklub havde træning mandag-tirsdag-torsdag, og at man var velkomne til at deltage, vi undrede os lidt over at mandagstræning havde start sted ved Vibegårds Runddel

i Rønne og ikke som de andre dage fra deres klubhus på Bellmansvej.

Det skulle så vise sig, at det ikke var Bornholms Cykelklub der stod for mandagstræningen, men derimod Dansk Cyklist forbund.

Vi mødte op i god tid på vores MTB'er. Vi vidste godt at det var landevejscykling, men vi regnede med at vi kunne finde en gruppe at køre med i. En enkelt rytter var kommet før os, så vi tænkte der kommer nok ikke så mange, men vi



Kurt og Kenneth før afgang med DCF Bornholm.



Samling før afgang

blev klogere. Inden grupperne blev sendt af sted talte jeg op til 120 ryttere! Opdelingen mindede meget om vores egne grupper. Gr.1 kører ca. 32 km/t i snit Gr.2. 28-30 km/t i snit Gr.3 25-26 km/t i snit Gr.4 20-24 km/t i snit. Da vi nu var på MTB (vi var i øvrigt de eneste) valgte vi at køre med i Gr. 3. En ældre dame stod for starten, først kaldte hun gruppe 1 frem og sendte dem af sted, dernæst gruppe 2 osv. Det virkede meget godt, for på den måde var der ingen der skulle overhale/forbi andre grupper.

De første 4-5 km trillede vi roligt af sted på små biveje. Det var tydeligt at mærke at de fleste kendte hinanden, og plejede at cykle sammen. Jeg må sige det var ikke det hele jeg forstod der blev virkelig talt bornholmsk. Turlederen (Karsten) kørte forrest men holdt hele tiden øje med gruppe så alle kom med.

Tempoet blev sat op, og snart drejede vi til højre, op mod en mindre stigning, straks kom der en melding fra en af pigerne i gruppen ”åh nej vi skal køre bakker i dag” og det skulle vi.

Jeg valgte ret tidligt at køre op til Karsten, jeg var naturligvis nysgerrig efter at vide hvordan de plejede at gøre. Mange af tingene er meget lig med Baghjulet, bl.a. alle med ud alle med hjem. Andre ting var dog meget anderledes.

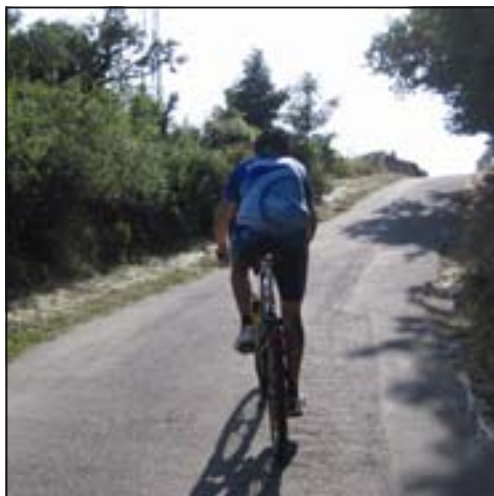
Da det er Dansk Cyklist forbund der er arrangør er der ikke noget med tvungen medlemskab. Man møder bare op. Sæsonen starter først i Maj og slutter med Bornholm rundt sidst i August. Der trænes i de 4 grupper, tur lederen i hver gruppe er den samme hele sæsonen igennem. Turlederen er ham, der på hele turen køre forrest og bestemmer. Hvis man overhaler turlederen uden tilladelse koster det øl til gruppen. (gælder dog



ikke gæster). Karsten fortalte at de gjorde meget ud af, at det var og skal være motions cykling og ikke ræs.

Jeg spurgte Karsten hvad forklaringen var, at de kunne tiltrække så mange cykelmotionister ca. 80-90 hver gang), når der samtidigt er en cykelklub i Rønne. Hans forklaring var at cykelklubben ikke gjorde meget for motionisterne.

Efter ca. 2½ time var vi tilbage hvor vi startede vi havde kørt en virkelig smuk, kuperet og meget lærerig tur på 51 km. med et snit på 27 km/t..



På vej op til Hammer fyr. Det stiger 18%.



Dansk Cyklistforbunds gruppe 3 holder pause pga. en defekt.



Turen går til Bornholm

Af Gitte Dini

– Ja det var vi helt sikre på. Men hvilken slags cykel skulle vi tage med?

Ca. 80 %, af de i alt 235 km. cykelruter der er på Bornholm, er grus stier så efter nærmere studie og gode råd fra andre faldt valget på MTB. Sådan én ejer jeg jo ikke, men min bror havde heldigvis købt sig en Trek for et halvt år siden og den trængte til at blive rørt.

Vi havde lejet et dejligt byhus i Rønne og dette skulle jo være vores udgangspunkt den næste uges tid.

Søndag morgen var vi så klar til at springe på cyklerne – kort introduktion til køretøjet og vi var på vej nord på til Hammershus. Bornholm har lavet de mest smukke og fantastiske cykelruter som er lette at følge. Rute 10 som vi fulgte er ruten rundt om øen langs kysten. Vi valgte at køre til Allinge ca. 24 km. Jeg kunne dog godt mærke at MTB'en ikke var ligeså let at træde på asfalt som raceren – det giver mere træning sagde Kenneth selvfølgelig – så der var ikke megen plads til ynk. Turen bød på stigninger på op mod 22% inde i skoven.

Nå, men vi var jo på vej – og da vi nåede op til Jons kapel, og skulle videre, fulgte vi så skiltene mod Vang, at det var en vandresti opdagede vi først senere men flot det var det.

Stien var godt smal, men det var jo ikke noget problem på en MTB. Kurt, Joan og jeg lod os overtale til at fortsætte



De kønne cykelveje på Bornholm

hvilket viste sig at blive en anstrengende affære. Denne udmærkede sti var ikke kun smal men også belagt med store sten/klippestykker og nogle passager som endog var yderst besværlige for fodgængere.

Men nu var der jo ingen vej tilbage, så vi måtte bære vore cykler det halve af vejen til Vang (ca. 1 km.) – hvilket jo er udmærket styrketræning. Men var vi ikke kommet den vej havde vi aldrig set DGI broen, så noget godt kom der da ud af det. Undervejs til Hammershus – er der mange andre steder/ting at se (dette gælder i øvrigt alle cykelruterne), så det blev til forholdsvis mange stop. Vi fortsatte til Allinge hvor vi spiste frokost.



Mange steder vises stigningsprocenterne på skiltene



Stien mellem Jons Kapel og Vang



Cykelruterne er godt afmærkede



*DGI broen på stien mellem
Jons Kapel og Vang*

Hjemturen gik ad rute 10 og 23. Her er en stor del af ruten lavet på en gammel nedlagt jernbane strækning godt pakket ind af levende hegn, så vinden mærkede vi ikke meget til.

De efterfølgende dage foregik efter samme opskrift. Vi tilrettelagde turene så vi kom til at køre på så godt som alle cykelruterne. Dags turene var mellem 45-65 km. Specielt vil jeg nævne cykelruterne på den nordlige del af øen, de er utrolig smukke og der er noget at se på hele tiden. Paradisbakkerne ved Nexø er virkelig en oplevelse for sig selv, her er en del af cykelruten inde i skoven asfalteret.

Jeg har jo altid syntes at MTB var for mænd der gerne ville være drenge i skoven en gang imellem. Men jeg må sige at det er faktisk helt sjovt – og det mest

fantastiske er jo at selv ”fru Brombasse” kunne komme op ad alle bakkerne, jo jeg blev helt glad for alle mine gear og syntes at det var sjovt at fræse inde i skoven. Gad vide om det ender med at jeg anskaffer mig en?

Det er ikke sidste gang vi har besøgt Bornholm. Jeg synes det er et godt sted at starte, hvis man vil til at begynde at køre MTB. Nu behøver det nødvendigvis ikke være MTB man køre på, cykelruterne er lavet til helt almindelige cykler, jeg vil dog anbefale en fornuftig gearing, så man ikke behøver at trække op ad bakkerne. Det kunne jo tænkes at vi laver en klub tur der til, over en forlænget weekend, en gang i september 2010, men det hører I nærmere om.

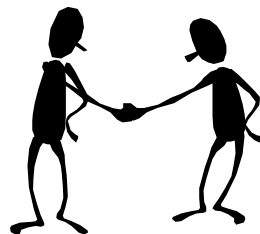
Gitte Dini



Vi byder velkommen til:

Tonni Eriksen
Anette Rosquist
Carsten Henriksen
John Verver
Jesper Larsen
Birgitte Hoffmann
Ole Hoffmann
Orla Olesen

Bent Sten Jakobsen
Niels Aagaard
Bjarne Mosegaard
Søren Enevoldsen
Claus Fly
Kurt Thomsen
Lars Kristensen
Flemming Justesen



Tonni Strandby
Bo Kær Pedersen
Torben Jensen
Flemming Nielsen

AKTIVITETSKALENDER

30. august Özthaler Radmarathon
5. september 6 timers MTB klubtur
13. september Naturens dag
13. september Sæsonafslutning
17.-20. september MTB Weekendtur til Harzen
18. oktober Tur til Alpetramp
1. november Vintercup i Christiansfeldt
6. december Vintercup, v/Sydbyen Cykelklub
3. januar 2010 Vintercup i Billund
7. februar 2010 Vintercup i Assens
7. marts 2010 Vintercup i Kerteminde



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.

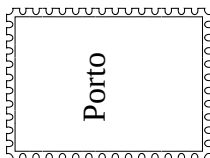
Specialvarer

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

Vil du have mere information - spørg efter Ole eller Susanne



Tlf 75 93 49 50



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



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.

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

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

Motionscykelklubben Baghjulet
- Vi cykler for sjov!