

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 16. årgang · Maj 2008

Motionscykelklubben



BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

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

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

Layout: 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: Fra BCK parløbet - foto Kim Hansen, Brørup Cykel Klub



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



Flot sæsonstart

Det har været en fantastisk oplevelse at se fremmødet til klubbens træningsdage. De seneste mange år det været stort og stabilt, så det var ikke forventeligt, at der kunne lokkes endnu flere klubmedlemmer op på cyklen og ud på træningsturene, - men det kunne der. Heldigvis har hele sæsonstarten vist, at alle fire grupper er blevet meget harmoniske i størrelse og sammensætning. Der har været en stor positiv tilgang til gruppe A, og det skulle alt andet lige gerne betyde, at grupperne C og B kan blive mere stabile og lettere at håndtere for turløjerne.

Igennem de seneste par år har klublokaler været en stående udfordring for såvel klubbens medlemmer, klubbens mange udvalg, - især arrangørudvalgene og bestyrelsen. Heldigvis har vi nu fundet en løsning - og resultatet er, - set med klubhusudvalgets og bestyrelses øjne - blevet ganske fornuftigt.

Vi har fået vores lejlighed tilbage i Østergades forsamlingshus. Den er blevet sat i stand, så den nu igen kan bruges af alle medlemmer, som ønsker at afholde et arrangement/møde. Alle skal være mere end velkomne til at benytte den. Lejligheden er blevet ryddet for stort set alle cykel relaterede materialer, dvs. den fremstår nu som et rent "mødelokale/klubhuslokale". Bestyrelsen synes det er praktisk at beholde lejligheden. Dels får vi den stillet 100 % frit til rådighed incl. forbrug m.v. Dels ligger lejligheden godt i forhold de

klubarrangementer, som vi kan se frem til at skulle afvikles i det nyrenoverede forsamlingshus. Husset er blevet flot renoveret, og det indeholder mange attraktive møderum m.v., hvor klubben kan afvikle næsten et hvilket som helst arrangement.

Tidligere har klubben haft lånt lokaler på Hyllehøjsskolen, som ligger i byens udkant mod vej mod Assens. Skolens ledelse har været en fortrinlig samarbejdspartner og vi har fået hvad må kaldes nærmest en optimal løsning. Skolen har stillet et mindre undervisningslokale til vores rådighed samt en garage. Lokallet har vi renoveret de seneste par måneder, og nu fremstår det som et "perfekt" materialerum. Vi kan med trailer køre direkte op til lokalerne, og vi har fået sponsoreret nogle gode reoler i et antal, så alt kan sorteres og lægges på hylder. Det var en nødvendighed at få gjort noget alvorligt ved klubhus situationen, men vi glæder os rigtig meget over, at det er lykkedes så godt. Vi har fået indgået nogle langtidsrækkende aftaler med henholdsvis Hyllehøjsskolens ledelse og dels en aftale med kommunens fritidsforvaltning vedr. Østergades forsamlingshus.

Så herfra skal der kun lyde én opfordring - Brug lokalerne.



Fortsat god cykelsæson.

Jan



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetsskalendareren	5
Bestyrelsen.....	6
Bakkeløbet 2008	7
Damernes BCK Parløb - Baghjulet vs. Varde Cykelklub	11
Stafetten: Nordkap-Lillebælt med diabetes	14
Spot på et medlem	22
Nye medlemmer.....	23
Gibraltar-Lillebælt	24
Fortræning til Melfar 24	25
Mallorca 2008.....	28
På tur som Båthorn	40

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer


Nyt Syn
Spetzler Optik

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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Tempotræning	4. juni
Melfar 24 Hour Cycling Challenge.....	7-8. juni
Lady Tour.....	21. juni
Tempotræning v/MCC	2. juli
Tempotræning v/MCC	13. august
Tour de Vestfyn	16. august
Tur til Vattenfall Cyclassics.....	7. september
Landsstævne.....	13./14. september
MTB tur til Vejle	13. september
MTB tur til Blåbjerg	4. oktober
Klubfest.....	11. oktober

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



compass | vinduer

Compass Vinduer | Hauløkkevej 4 | DK-7000 Fredericia
 T +45 75 92 25 51 | F +45 75 92 25 18 | www.compassvinduer.dk



BAGHJULETS BESTYRELSE 2008

Formand

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

Flemming Stouberg
Algade 77
5592 Ejby
Tlf. 64 46 21 36
stouberg@privat.dk



Sekretær

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

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





Bakkeløbet 2008

Søndag den 20. april blev der kørt bakkeløb i de midtjyske alper - Michel B. Pedersen og Flemming Lundsgaard fortæller herunder om turen.



Michael fortæller:

Der skulle lige skræbes is af bilruderne, men så var jeg også klar til at køre ud, og møde de andre deltagere fra Baghjulet ved den Gl. Lillebæltsbro. Til gengæld varmede solen fra en skyfri himmel, da vi nåede Skanderborg ved en 8.30 tiden.

Rygtet havde bredt sig om træningsløbet, for ud over motionister fra Skanderborg og Baghjulet, dukkede der ryttere op fra en del andre klubber. Der har vel været ca. 70-80 stykker, og pakket godt ind i mit vintertøj, måtte jeg svedende konstatere, at flere af dem havde smidt vinterjakken og sko-overtrækkene – men de havde med garanti heller ikke startet dagen med at skrabe is i 1 frostgrad.

Efter ”frit valgs” princippet kunne jeg vælge at køre med gruppe A, B eller C. Alle grupper anført af en Skanderborg rytter. Gruppe A ca. 30 km/t. Gruppe B et par km/t. mindre og gruppe C ville så afkorte turen fra de ca. 118 km. til 75-80 km.

Helt frivillig valgte jeg så at køre med gruppe A. Det var der små 30 andre, der også valgte, heriblandt Leo og Jesper, som jeg havde fået et lift af til Skander-

borg. Vi var vel nået en 15 km. ud på ruten, da holdkaptajnen valgte, at holde hele gruppen tilbage på en parkeringsplads. Her fik vi en kort teoretisk gennemgang af, hvordan man kørte i gruppe – eller i hverttilfælde, hvordan de praktiserede det i Skanderborg. Jeg tror modellen kaldes Snejberg-modellen i Baghjulet. Så blev vi sluppet løs igen, og modellen fungerede også i praksis, når det altså gik ligeud, nedad, der var medvind og så længe folk var friske... Men efterhånden som vi passerede stigningerne på ruten, begyndte systemet at gå lidt i opløsning. Som en vittig sjæl råbte på vej op ad Yding Skovhøj: ”Hold så de 2 rækker”. Der blev dog samlet op efter stigningerne, alligevel blev gruppen mindre og mindre efterhånden som kilometrene og stigningerne blev lagt bag os.

Som sagt var jeg af sted i min vinterjake, og det var en varm oplevelse. Til gengæld frøs de forårskåde, mens vi stod stille og ventede på de 2 punkteringer, der var i gruppen. Jeg selv benyttede pauserne til, at få lettet mig for lidt vægt og indtage min medbragte medpakke, samt tjekke mine dæk for sten – sten som der var rigeligt af på stort set hele vejen. Når det er forår, kan landmænd og cyklister bare ikke holde sig



fra vejene.

Så blev det tid til at fylde flaskerne op ved en kirke efter ca. 80-85 km. Hvorefter holdkaptajnen proklamerede; at der ventede en 3-4 solide stigninger, og at der ikke ville blive samlet op efter dem. Pludselig skiftede min deltagelse fra frivillig til nødtvunget. Jeg anede ikke, hvor jeg befandt mig, så nu skulle skoene kridtes, hvis jeg ville finde tilbage til Skanderborg.

De sidste stigninger var hårde – dvs. de var hårde for mig, men til gengæld kom vi over i nogenlunde samlet flok, så enten har de været lige så hårde for de andre, eller også kunne de heller ikke fin-

de tilbage til Skanderborg og blev så i flokken. De sidste 10 km. ind til Skanderborg var uden stigninger, men det mente både Leo og Jesper, at der skulle kompenseres for med hård tempokørsel ind til byskiltet. Jesper kørte spurten, men hvis jeg så ret, blev Jesper ”kun” 2’er.

Tilbage i Skanderborg, var Skanderborg Cykelklub vært med en øl eller sodavand, så turen lige kunne snakkes igennem inden folk gik hvert til sit på denne fantastiske forårsdag.



Masser af gode bakker i området af Skanderborg.



Flemming fortæller:

Så blev det dagen hvor turen til det tidligere ”Bakkeløb” i Skanderborg skulle gennemføres.

Op og pakke tasken, et check ud af vinduet, for engangs skyld passede det som meteorologerne havde lovet, nemlig solskin, svag vind og temperaturer på ca. 12-14 gr.

Cyklen bag på bilen og af sted mod broen hvor vi skulle mødes kl. 07.30.

Der gik ikke lang tid så var vi alle på vej, nogle med lidt mere kriller i maven end andre....

kl. 9.00 stod der så ca. 60-70 ryttere klar på Torvet i Skanderborg.

Gruppe 1 ville køre med ca. 31 km/t og gruppe 2 med ca. 29 km/t og gruppe 3 med 27 km/t.

Sjovt nok var der ingen der ville starte i gr. 3!! Men det kom...

Det er da immervæk et løb med 12-1300 højdemeter på, så der måtte jo være en enkelt eller to stigninger undervejs?? Nå men det endte så med at der var ca. 20 mand i gr.1 og resten i 2. og væk var gruppe 1.

Resten af os sad så i gruppe 2 og det gik da også bare derud af, ingen tvivl om at folk var klar....

i hvert fald lige ind til de 2 første stigninger var forceret, så var vi trukket ud i en lang lang række...

Så enden på det blev at gruppe 2 helt

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhjelme:

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

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





naturligt blev delt i 2 grupper.

For mit eget vedkommende endte jeg i gr. 3 (ca. 20 mand) pga. min følgesvend havde lidt problemer med cyklen!!!

Så var det ellers bare afsted med solen i hovedet og den smule vind der var fra forskellige retninger (man kører rundt om Mossø).

Personligt tror jeg at de ryttere der normalt kører i de respektive klubber i området deroppe, alle må gå under betegnelsen "bjergspecialister" for det er stort set umuligt at opdrive et stykke LIGE vej på 500 m længde. Det er op og ned hele tiden.... Og det tærer på energien.

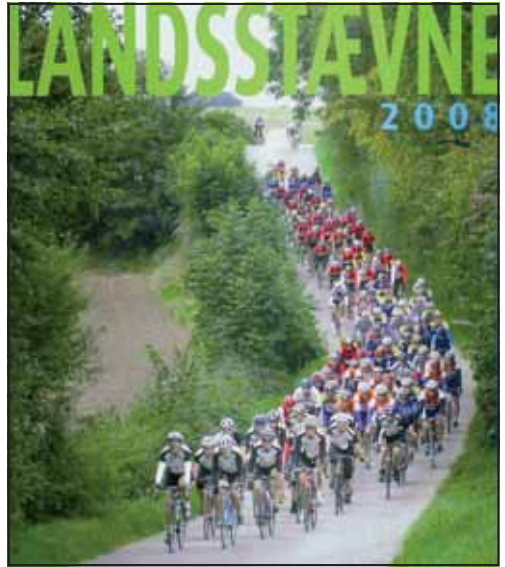
Så efter små 75 km var vores gr. 3 reduceret til 6 mand, resten tog lige en afkortet tur hjem.

Og da vi nåede op på 95 km var vi 4 mand der blev enige om at nu måtte det være slut for i dag.

Så vi brækkede af og med lidt kortkiggeri fandt vi vejen ind mod Skanderborg, (vores guide var hoppet af efter 75 km), hvor vi endte inde på Torvet med 105 km i benene og knap 4 timers kørsel.

Så ingen tvivl om at det har været en super *træningstur*, med flot vejr og en *masse flinke mennesker*

Jeg kan ihvertfald godt mærke mine ben mens jeg sidder og skriver dette her dagen derpå.



Tag med til landsstævne den 13./14. september i Nr. Lyndelse - klik ind på www.baghjulet.dk og se hvordan du tilmelder dig klubturen.

Baghjulet holder klubfest

**Lørdag den
11. oktober 2008.
Reserver datoen!**

Hilsen festudvalget
Anne-Marie & Asta,
Pia & Helle



de ikke mange af derovre, fortæller Jytte, men til gengæld har de Vestenvinden og den gør stærk! Klubben er hvert år arrangør af hhv. en vinter- og en sommercup. Sidstnævnte "Kajs Auto Sommercup" køres over 4 afdelinger hen over sæsonen – interesserede kan se mere på www.vardecykelklub.dk.

Vejret lørdag den 26. april var vidunderligt og som altid når Pia og jeg tager ud til løb, er der dømt hyggesnak lige fra morgenstunden. Vi lagde lidt taktik – snakkede blandt andet om det der med at huske at skifte for det er hårdt, hvis man skal trække for meget, når man ligger og kører stærkt.

Vel ankommet, foreslog jeg Pia lidt opvarmning. Men det med at varme op bruger Pia ikke – sæt hun gik hen og brugte energien der - eller endnu værre: Punkterede! - det ville være ærgerligt. Hun kører bedst på en "koldstart", i modsætning til mig, som er en langsom starter og først kommer op når jeg er varm. Godt så – vi måtte kombinere vores forskellige forcer og få det bedste ud af det.

Nu er det ikke fordi Pia og jeg sådan ligger og cykler for at vinde – vor herre bevares. Det vidner vores 6 vintercup-sæsoner sammen vist om. Men vi er begge to tilstrækkeligt meget sportsmennesker til, at vi altid gerne vil prøve, om vi kan forbedre os selv, og da vi kørte på 1:46:18 sidst vi deltog, så kunne det da være sjovt, at gøre det bedre denne gang.

Heller ikke Jytte og Kirsten fra Varde går specielt højt op i omgangstiderne.



"Vi er motionister og vi kører for at gennemføre", fortæller Jytte. Tyve minutter før os, gik de to fra start og gled ned ad rampen i deres karakteristiske sort/gule leopardprydede cykeltøj, som er inspireret af Varde Bys byvåben. Varde Cykelklub var i det hele taget fantastisk flot repræsenteret i årets BCK parløb. Med på vejen fik de tilråb og klapsalver – "Det er godt at se nogle piger!", blev der råbt. Langt de fleste damer i parløbet kører mix – Det er nok fordi de ikke har kræfter til, at køre uden mændene ;-)

Det første lange stykke af ruten går let op ad. Jytte beskriver det som et



Damernes BCK Parløb Baghjulet vs. Varde Cykelklub

Af Helle Stougård

For mig har BCK parløbet i Brørup udviklet sig til lidt af en forårsbebuder, simpelthen fordi løbet ligger så tidligt på sæsonen. I år skulle løbet køres sammen med min vintercup makker Pia, som heldigvis altid er frisk på, at tage med mig ud at opleve noget nyt på vores cykler.

Tilmeldingen blev sendt og stor var vores overraskelse da vi opdagede, at Dameklassen var temmelig skidt repræsenteret. Kun 2 damepar var tilmeldt her i 2008. Løbet plejer ellers at appellere til triathleter, men i år var de unge og hurtige piger åbenbart forhindret. Jeg forsøgte mig med et par e-mail opfordrin-

ger til nogle af de andre piger fra Baghjulet, men de havde ikke tid til at komme med ud at lege.

Det andet hold i dameklassen bestod af Jytte Sørensen og Kirsten Uhre Schmidt. De er to ud af kun 7 aktive damer i Varde Cykelklub og i hvert fald Jytte er garvet parløbs rytter. Hun har deltaget 4 gange, med forskellige damekammerater og har de seneste år vundet hhv. 2. og 1. plads i dameklassen. De to cykler til dagligt i Varde Cykelklubs motionsafdeling, i det der hedder gr. C. I Varde Cykelklub trænes der på ruter som er fastlagt for hele sæsonen og under ledelse af holdkaptajner. Bakker har



Par nr. 23 - Vardepigerne Kirsten og Jytte



”nederdrægtigt” stykke. Hun og Kirsten kørte en god ”tæl til 60”-taktik – 60 tråd og et skift – og på den måde fik de disponeret kræfterne fint og gav hinanden læ på skift.

Kl. 10.43 var det min og Pias tur til at gå til start og Pia gik fra land som død og helvede. Jeg hang på det bedste jeg havde lært. ”Tag det rooligt!”, råbte jeg i hendes baghjul. Hun hørte ingenting. Hold da op, hvor var det en hård start. Det brændte og bed i forlåsene – men fedt var det. Det blev hurtigt klart for mig, at jeg ikke ville kunne køre op og skifte overhovedet, så jeg råbte til Pia, at hvis hun havde brug for en pause, måtte hun komme ned – jeg kunne ikke komme op.

Men Pia havde ikke brug for pauser! Aldrig har jeg oplevet hende så godt kørende så tidligt på sæsonen – hun trak som en maskine, kun 2 gang gled hun ned bag mig, for lige at tage en tår at drikke, hvorefter hun kom – WrrroouuuUUUmmmm – som et sølvfarvet lyn på Nishikien nede bagfra igen. Jeg jublede og råbte i hendes baghjul: ”Hold kæææft, hvor er det godt kørt Pia. Sådan! Stærk!!”. Det mindste jeg kunne gøre, når jeg lå her og fedtede den af, var da at give hende lidt opbakning. Og nu mere jeg råbte, nu mere trådte Pia til – og pludselig lød gonggongen da vi kørte gennem startområdet – ding-ding-ding – ligesom en boksekamp. Vi gik ud på tredje og sidste omgang. Vi kørte i mål på tiden 1:42:31. Trætte og høje og glade. Så lykkedes det os altså at gøre det bedre end sidst –



min diskus-svage ryg til trods.

I mellemtiden var også Jytte og Kirsten kommet godt i mål i tiden 1:52:26. Det to havde også haft en dejlig tur rundt i det gode vejr og var godt tilfredse med deres løb.

Pia og jeg stod nu som vindere af dameklassen 2008. Vi kom på podiet (læs: et par eu-paller, der var stablet oven på hinanden). Det er bestemt ikke hverdagskost for Pia og jeg at drage hjem fra motionscykelløb med medaljer og blomster og klapsalver og podiepladser.

Jeg har sagt det før, men jeg gør det gerne igen. BCK parløbet er et sjovt og veltilrettelagt løb hos en et team af sympatiske arrangører. Pigerne fra Baghjulet og pigerne fra Varde Cykelklub kan varmt anbefale løbet – både til M og K. Om Pia og jeg er der igen næste år, tør jeg ikke love. Nu har vi jo pludselig en første plads at forsvare og det er ikke nær så sjovt som at vinde første gang.



I sidste nr. af Baghjulsnyt gav Lasse Pedersen stafetten videre til Birthe Askov Klausen, som her bringer sin artikel:

Nordkap-Lillebælt med Diabetes

Jeg har modtaget Stafetten og vil bruge den til at fortælle om, hvordan jeg sammen med min livsledsager for altid - min sukkersyge - forberedte og cyklede turen Nordkap-Lillebælt 2007.

I 1982 fik jeg konstateret insulinkrævende sukkersyge (diabetes Type 1) lige inden, jeg som 24 årig afsluttede min uddannelse som sygeplejerske. Sygdommen er den mest almindelige stofskiftesygdom, og ca. 25.000 danskere er ramt heraf. Det er en kronisk sygdom, som skyldes mangel på hormonet insulin.

Årsagen til diabetes er gådefuld

Men den nyeste teori er, at den skyldes en autoimmun sygdom, hvor kroppens eget immunforsvar fejlagtigt angriber og udletter de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen. Insulin bruges til at omsætte kulhydrat og fedt i kroppen. Dette medfører og gør mig afhængig af insulinindsprøjtninger resten af mit liv, for

at holde sukkerindholdet i mit blod nede på et acceptabelt niveau. Jeg skal spise de rigtige ting på de rigtige tidspunkter. Måle blodsukker flere gange i døgnet og indsprøjte insulin 4 gange daglig.

Leve efter uret dag og nat. Diabetes holder ingen pauser.....

I starten var jeg ulykkelig og ked af det, for jeg havde i mit arbejde passet mange patienter, som havde alvorlige følgesygdomme på grund af deres diabetes. Ville det også ske for mig? Jeg besluttede mig dog hurtig for, at jeg ikke ville lade sygdommen bestemme over mit liv, men i stedet lade min diabetes være min tætte medpassager, som jeg med respekt skal tage hensyn til resten af livet - på godt og ondt ved at følge diverse forholdsregler.

Motion

En af forholdsreglerne er motion. Motion er insulinbesparende og derfor en vigtig faktor. Jeg har hele mit liv holdt



Redoffice I.K.

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



meget af at cykle, men aldrig været medlem af en cykelklub, indtil jeg for 2 år siden startede i Baghjulet. Mit første møde med Baghjulet var efteråret 2005, hvor jeg en aften ledsagede - min mand Søren (cykler i gr.B) - til en informationsaften vedrørende cykelturen Nordkap-Lillebælt. Jeg fik et rigtigt godt indtryk af fællesskabet i gruppen. Personligt havde jeg jo ikke gjort nogen overvejelser om, at jeg selv skulle starte med at cykle i klubben og deltage i turen til Nordkap, indtil Ingemann spurgte mig, om det ikke var en ide selv at springe på cyklen og komme i gang? Hvad han dengang ikke vidste, var, at han siden utrættelig har hjulpet mig over mange knolde....

Startede i foråret 2006

I april 2006 startede jeg med at cykle i gruppe D, hvor jeg stadig har min trykge base.

Jeg meldte fra starten ud til diverse turledere, at jeg havde diabetes, og det derfor var vigtigt, at jeg på træningsturene fik mulighed for at holde en kort pause ca. engang i timen, således jeg kan få mine depoter fyldt op med energi i form af kulhydrater. Åbenhed omkring sygdommen er meget vigtig, så andre kan træde til, hvis jeg i værste fald bliver dårlig og ikke selv kan tage vare på mig selv. Arne Vind og andre turledere har været meget hensynsfulde og opmærksomme på mit behov for "optankning".

Cykelferie i Toscana

Allerede i maj måned 2006 deltog Søren



Foran Rådhuset i Fredericia, klar til den store cykeludfordring.

og jeg på en cykelferie til Toscana. Det var absolut min debut i bjergene. Min diabetes brød sig dengang ikke om så store fysiske udfald og protesterede hyppigt ved at reagere med lave blodsukre, da mine benmuskler skreg på kulhydrater.

Jeg måtte sande, at cykle kunne jeg godt - men skulle blot lige bl.a. lære det med bjergene først.....

"Viljen til at ville"

Da offentliggørelsen af turen Nordkap-Lillebælt blev kendt, fik jeg lyst til at



prøve mine grænser af. Turen lød mere og mere spændende, og Søren og jeg traf beslutningen om at deltage.

Turens motto "Viljen til at ville" som også stod skrevet på vores cykelbukser, stemte ganske godt overens med mit eget motto, som kom mig til stor gavn både før og under turen. Der var selvfølgelig mange overvejelser i relation til min deltagelse som diabetiker, men helt galt kunne det jo ikke gå, for hvis jeg ikke kunne cykle, ja – så måtte jeg være ledsager i bussen. Kort sagt - jeg måtte tage en dag af gangen.

Forberedelserne til turen var mangfoldige både på det fysiske og psykiske plan. Jeg benyttede mig af kontakt til diætisten og mine behandler i diabetes ambulatoriet for at få sammensat en diætplan og beregning af insulinforbruget på sådan en anstrengende tur. De gav mig deres opbakning, men sluttede venlig af med at minde mig på alle de store fjelde, der er i Norge!!!! Og det var også lige dér, jeg havde mine betænkeligheder, for min cykelsvaghed var, at jeg ikke var god til "bakkerne".

Ny racercykel

Vi deltog sammen med Nordkapgruppen i flere træningsture og de obligatoriske træningsaftner i Baghjulet. Jeg kørte også selv mange ture for at få nogle kilometer i benene. To måneder inden turen, købte jeg en ny racer - en TREK med Shimano 105 Triple med 30gear med det formål, at kunne komme lettere over fjeldene. Velvidende om - at den jo ikke kunne gøre det alene.

På det mentale plan fik jeg afklaret med de andre deltager, at det var ok at holde 5 min pause hver time, for at jeg kunne få målt blodsukker og tanket depoterne op for at undgå risikoen for et lavt blodsukker. Desuden læste jeg en del litteratur udgivet af diabetikere med erfaringer indenfor sportspræstationer. Og sidst - men ikke mindst - skulle Søren jo også med, som kender mig og min diabetes bedre end nogen anden.

Medbragt rugbrød

Den primitive boform i hotelbussen skræmte os ikke. Vores chauffør Jørgen Larsen havde været af sted med en gruppe diabetikere før, så han vidste,



Søren og jeg på Nordkap



Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



hvilke fødevarer der var gode for mig, og samtidig fik jeg tildelt plads i den beskedne frysekapacitet i bussen til mit medbragte rugbrød. Rugbrød er en meget vigtig ernæringskilde for mig, og som ikke kan købes i Norge. Desuden havde jeg et lager af diverse juice, energibar/gel, kiks mm. og alt mit udstyr til blodsuktermåling, insulinalgivning samt Glucagon pen (første hjælp) - hvis jeg i værste fald skulle blive bevidstløs pga insulinchok. I Norge kan der være langt til det nærmeste sygehus. Alt dette var med i følgebilen, så hjælpen var nær, hvis jeg skulle få brug derfor.

Endelig af sted

Vi kom så endelig af sted, og alle var meget opsatte på den forestående cykeltur. Efter 3 dage stille siddende i henholdsvis bus og følge bil, skulle musklerne lige i gang igen. Jeg er ikke vant til at være så inaktiv så længe, og så det brokkede min diabetes sig over. Nu skulle alle de teoretiske overvejelser, jeg forinden havde gjort til at omsættes i praksis. Jeg fandt heldigvis hurtig en god rytme. Hver morgen når jeg stod op tog jeg mit blodsukker, og ud fra den målte værdi beregnede jeg min insulin-dosis, og spiste et stort morgenmåltid



Grethe, Inger, Ellen og jeg på Valdresflya



CYCLING

BEKLÆDNING
KLUBTØJ

INTERSPORT /
HC SPORT

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



FUSION





med en masse grove fiber og hurtigvirkende kulhydrater. Resten af dagen ca. hver time - blev blodsukkerne målt, og der kunne efterhånden aflæses et mønster i, hvor meget insulin og kulhydrater, der skulle bruges for at få energidepoterne fyldt op. Aldrig før har jeg spist så mange honning- og syltetøjsmadder, og dagens højdepunkt var den daglige sodavandsis samt et stykke mørk chokolade, jeg købte på Q8 tankene langs vor cykelrute på A6.

Skepsis

En af de første dage ved Nordkap, hørte jeg to cykelkammerater med skeptisk

tale om mig og mine muligheder for at gennemføre turen hjem til Lillebælt. Jeg tænkte, hvordan kunne de udtale sig om det? Jeg vidste, det jo heller ikke selv. Men et eller andet sted, så er jeg dem taknemmelige for, det var i hvert fald et udsagn, der gav mig stædighed og energi til at gennemføre turen.

Fantastiske cykeldage

Cykeldagene var fantastiske med sol og varme. Naturens skønhed og nordmændenes venlighed gjorde mig glad. Jeg var omgivet af søde og opmærksomme holdkammerater, der hele tiden respekterede min deltagelse og havde for øje, at jeg havde det godt. Denne omsorg



Søren og jeg ved "kødgryderne"



gjorde mig tryk og taknemmelig.

Lavt blodsukker kan ligne fuldskab

En aften fik jeg det dog dårligt med lavt blodsukker. Jeg husker, at jeg, Ib og Inger sad og talte hyggeligt sammen. Lige pludselig begyndte jeg at svede, fik hjertebanken, blev træt og mat og mistede koncentrationen i samtalen. Jeg begyndte vist også at græde?

Med udefra kommende øjne kan lavt blodsukker minde om fuldskab, men virkeligheden er jo, at min hjerne og muskler skriger på sukker. Min mand Søren havde bemærket min tilstand og fik hurtig brød og juice i mig. Efter sådan et tilfælde bliver jeg altid træt og får hovedpine. Den efterfølgende nat måtte jeg lige tjekke blodsukkeret, og det var bestemt ikke nemt i den trange køje.

Dagene efter var jeg på cyklen igen - til den længste etape på i alt 198 km i regn og rusk op over Doverfjeldet. Aldrig har jeg været så våd og kold på en cykel. Glæden var stor, da vi nåede frem til hotelbussen og Jørgen Larsens pastagryde. Desværre bestod vores kost altid kun af få grønsager, da disse er meget dyre i Norge.

Tak for fællesskabet

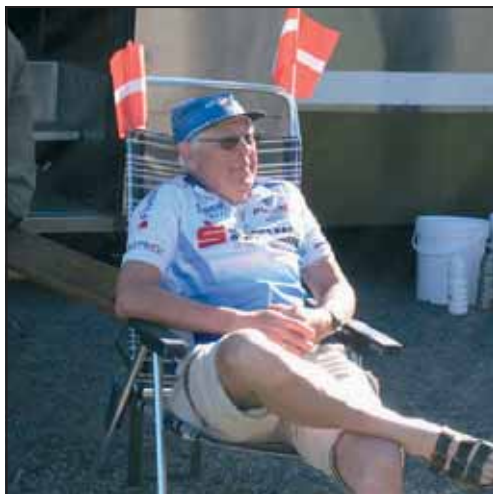
Den ene dag tog den anden og snart nåede vi målet i Middelfart. Jeg cyklede hele turen - bortset fra en kold og stigende tunnel, hvor jeg fik voldsomme kramper i min lårmuskler og måtte have en pause på ca. 1 time i følge bilen.

Tak til alle mine Nordkap venner for turen – især til jer der gav mig en hjæl-

pende hånd. Tak for fællesskabet, oplevelserne og for modtagelsen i Middelfart. Det var det hele værd. Det var en kæmpe oplevelse og sejr for mig at have gennemført denne cykeltur. Min cykelt teknik er også blevet bedre, selvom jeg har meget at lære endnu.

Forhåbentlig bliver cykelturen Gibraltar - Lillebælt til en realitet i 2009? Søren og jeg vil meget gerne deltage.

Stafetten gives videre til Preben Sandberg. Han har takket ja og bringer sin beretning til august.



*Preben Sandberg
indehaver af Stafetten til august.*



Spot på et medlem

Navn : Erik Pedersen.

Jeg er 47 år gammel, og kører i gruppe A.

Min største cykeloplevelse:

Min største cykeloplevelse er lige nu, hvor jeg er kommet i gang med at cykle igen efter en lang pause grundet arbejdspress.

Min største cykelnedtur:

Jeg har ikke haft nogen specielle nedture, men en nedtur kan være når jeg ikke kan følge med om torsdagen.

**Jeg elsker når:**

Vi starter søndag morgen med høj sol på himlen, og turen går til Jylland med alle de gode bakker . Det er en dejlig fornemmelse når man bare køre derudad med en god rygvind og 15 sæt hjul der bare triller.

Jeg hader når:

Vi er lige kommet op til broen, og er klar til at køre. Så begynder det at stå ned i stænger, og vi kører selvfølgelig ikke hjem. Godt våde efter 20km, første punktering. Træls . Efter flere af slagsen er humø-



ret ved at falde men alle venter heldigvis så man kan følges ad.

Jeg slapper bedst af med:

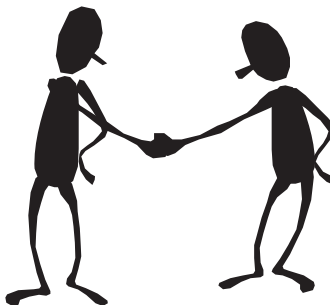
En dejlig saftig bøf, og en god flaske rødvin og en skål salat.

Tak for de mange gode cykeltimer . Jeg føler mig rigtig godt tilpas i gruppe A. Alle der køre i gruppe A ved at det godt kan gøre ondt på de stejle bakker eller i den stive modvind, men der er aldrig nogen der mukker. Man er altid hjælpsom , og er man lidt træt er der altid en der hjælper en, så man kommer hel med hjem .

Vi byder velkommen til:

Brian Hamann
Frank Andersen
Anne Bøgeholt-Laursen
Flemming Flindt
Inge Skov
Michael Pedersen
Helmuth Gram
Ivan Rasmussen
Pamela Rasmussen
Lars Jeppesen
Rikke Mouridsen
Leif Aamand
Frederik Honore

Mikkel Honore
Karsten Larsen
Simon Larsen





Gibraltar Lillebælt 2009

Efter vor fantastiske tur Nordkap-Lillebælt har flere af os drøftet næste etape Gibraltar-Lillebælt.

Turen er naturligvis åben for alle klubmedlemmer.

Den tidl. "styregruppe" - Per Allan Pedersen, Søren Andersen og jeg har p.t. følgende skitse klar:

Transport, overnatning og forplejning:

Det Rullende Hotel, som på Nordkapturen.

Start med bus fra Middelfart:

torsdag, den 21/5-09. Deltagere, der for egen regning ønsker at flyve til Sydspanien kan gøre det. Afgang vedr. dette er p.t. ikke klarlagt.

Start på cykelturen fra Gibraltar: lørdag, den 30. maj 2009.

Hjemkomst til Lillebælt lørdag, den 27. juni 2009

Forventet samlet udgift kr. 18.000-20.000,-.

Det kan - som vor Nordkaptur - blive en fantastisk oplevelse med ca. 3300 km på cykel.

Interesserede bør snarest rette henvendelse til undertegnede pr. mail:sandberg@stribnet.dk el. tlf. 6532 3905 / 3027 6305.

Interesserede vil herefter blive kontaktet for yderligere informationsmøde, fællescykling m.v.

Med venlig hilsen
Preben Sandberg



Fortræning til Melfar 24

Af Inge Skov

Søndag den 4. maj 2008 var vi 24 personer som havde meldt os til at køre en lang tur for at se og føle ruterne til Melfar 24.

Det var skønt solskinsvejr og vi mødes ved Lillebæltshallerne klokken 9.45

Leo bød velkommen og fortalte hvordan der ville blive kørt i de to grupper – han selv var turleder på 30 km/t holdet og Oluf skulle lede de langsomme!!!! Nej undskyld dem der skal køre 26 km/t (den bemærkning blev han ikke så populær af og han skulle senere komme til at fortryde den).

Det ”hurtige” hold kørte af sted først, og kort tid efter var det mit hold som trillede af sted. Vi var 11 m/k og vi fandt hurtig ind i en rytme, hvor vi lavede rulleskift med ikke for lange føringer (nogen længere end andre), og det kørte rigtig godt.

Der var meget snak. Hvem havde kørt før og hvem var meldt til for første gang, hvor meget kørte du og hvor meget sov du, hvordan havde benene og rumpen det. Ja der var mange spørgsmål og os der havde prøvet det før ville gerne fortælle om det, det er i hvert fald noget jeg er stolt at have kørt, og jeg glæder mig til at tage udfordringen op igen.

Vi var en blandet flok, flest fra Middelfart, men også Odense, Kerteminde og København havde indfundet sig. Kathrine fra Rødovre var steget på toget kl. 7.00 i København og skulle med igen

kl. 16.00, så der havde vi bare at være hjemme igen.

Vi kørte rigtig godt sammen og det var svært at holde gennemsnittet nede på 26 km/t, der var ikke ret meget vind og solen skinnede så der var bare fart i benene.

Oluf havde ikke problemer med at finde ruten, han havde jo også indstillet Garminen, så det var bare med at dreje til højre og venstre når den sagde til. Det er vist sådan noget teknik jeg skal have fat i, for stedsans det har jeg meget lidt af, derfor ved jeg heller ikke hvor vi var da vi pludselig længere fremme kunne skue mange blå jakker og nogen der stod stille med deres cykler (måske 15 km. før depotet). Der var en punktering hos de ”hurtige” og så måtte de se sig overhalet af os der kørte 26/t. Vi hilste pænt og ”hoverede” en lille smule.

Vi cyklede alt hvad vi kunne, og troede at de snart ville komme igen. Ved Hyllhøjsskolen begyndte Oluf at kikke bagud for det var jo Leo der havde forfriskningerne i bilen. Vi andre kørte bare hvad vi kunne for vi havde jo pludselig noget ekstra at køre for, det ville nu være godt at komme før de ”hurtige”. Det lykkedes for os men også kun lige – de kom lige efter os da vi kørte ind på parkeringspladsen, de fleste af dem kom i



hvert fald før mig hen til Leos trailer, hvorfra der lige blev vippet et bord frem, og så blev der disket op med sandwich, bananer, kiks, saftevand og kakao. Der var tid til hyggesnak og til at få tisset af og så var det bare af sted igen.

De hurtige kørte igen og så må vi jo sige at så så vi dem ikke før de var på vej hjem fra natruten og vi lige var begyndt på den, så Ok de var ”hurtige”.

Vores 2. runde på dagsruten gik også godt, men det var tydeligt at der var mange der her fik deres længste tur (endnu i år), så på bakkerne og i vinden måtte der pakkes lidt mere ind, under- tegnede tog ikke helt så mange føringer, men det var der også andre der sprang let hen over og så er det jo godt at have nogle med som havde overskuddet og lidt mere i benene.

Efter 1. runde kom vi hjem med 28.6/t og efter 2. runde var det faldet til 28.4/t, det var Ok. Alle (undtagen Henrik, der havde bryllupsdag) var klar til at køre på natruten og det gik også fint, men vi synes at vejen er lidt dårlig, der er mange huller, men de huller skal vi nu nok komme til at kende når løbet bliver afviklet, jeg vil sige vi kommer til at kunne køre denne strækning i søvne – måske endda sovende.

Her på det stykke blev der også tid til snak om ømme numser og skuldre og ideer til at undgå disse, når det for alvor går i gang d.7. juni. Da vi kom tilbage fra natruten stod Leo og ventede og opmuntrede til den sidste lille tur, og selvfølgelig kørte vi den – bare hurtig på cyklen og så af sted til de sidste 3,6 km, det



Inge Skov ved 24 timers løbet 2007

var rigtig hyggelig og der var endda kræfter til at ræse det sidste stykke ned til parkeringspladsen.

Vi kom hjem med et gennemsnit på 28.1/t så det var vi godt tilfreds med, selv om Helle sagde at hun hjemmefra havde sagt at hun kun ville køre med hvis vi kørte 26/t, men du stod da ikke af Helle.

Tak for turen Oluf, du ledte gruppen flot og jeg tror at vi alle er klar til at stille op til udfordringen den 7. – 8. juni 2008.

Inge Skov



VI SPURTER DERUDAF MED...

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

DtP arbejde/tryk

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

DtP/tryk på reklameartikler

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

Specialvarer

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

Vil du have mere information - spørg efter Ole eller Susanne

PRO PRINT
dit kreative trykcenter

Tlf 75 93 49 50



Mallorca 2008

Af Børge Iwersen m.fl.

25 Baghjulere mødtes en lørdag middag for at drage på en uges træningslejr på Mallorca.

Spændingen var stor hos alle, ikke mindst hos arrangøren. Ville planlægningen holde? Ville alle 6 biler være i stand til at finde Hamborg lufthavn til tiden? Kunne de finde P8? Havde alle husket pas? Var der plads i flyet til cyklerne? Ville bussen stå i lufthavnen? Var der hotelværelser til alle? Ville? Men for at gøre en lang historie kort, så gik alt efter planen. - Nå ja, - der var lige det med hotelnøglerne, og pengene men ellers ...

250-800 kilometer på en uge!

Og for straks at mane eventuelle påstande i jorden om, at det bare var ren charterferie med grisefest og rødvin, kan det oplyses, at hver deltager i løbet af ugen kørte mellem 250 km og 800 km og mange lå et sted midt imellem med X-antal højdemeter. Og alle havde uforglemmelige cykeloplevelser med hjem, læs bare her:

Søndag (1. dag)

Efter en god nats søvn og et solidt morgenmåltid fra den bugnende morgenmadsbuffet, var det tid at få sadlet jernhestene. Dvs. først skulle cykeludlejer Max Hürzeler opsøges. Kenneth kørte i



pendulfart og snart var alle udstyret med flotte racercykler eller sportscykler efter eget valg og i passende størrelser. Og 2 timer efter morgenmaden var alle klar til den første tur, klædt ud i de kendte blå dragter.

Fra gruppe A til E (Støttehjulet)

Kenneth havde påtaget sig den store opgave at tilrettelægge ugens træningsture. Ikke mindst fordi gruppen var så bredt sammensat, - alt fra gr. A til det, der må betegnes som gr. E, var repræsenteret. Med hjælp fra fru Gitte, der tog sig kærligt af gr. E, også kaldet Støttehjulet, fik alle passende udfordringer. Også dem, der i starten nærmest havde abstinenser for at komme ud og cykle i bjergene, faldt i løbet af ugen til ro, og



på slutningen var også de godt brugte. Søndagens tur skulle være en ca. 40 km. tur i fælles flok, hvor alle lige kunne få mulighed for at vænne sig til sadlen og cyklen. Først ud af byen og ad kystvejen til Can Picafort. Herefter kørte vi ind i landet hvilket også betød bakke op, modvind og ikke mindst begyndende regnvejr. Der gik dog heller ikke lang tid, før det fra frontgruppen blev råbet ”defekt”. Dette medførte et større kaos nede i rækkerne. Jette hev bremserne, hvilket resulterede i at cyklen stoppede men Jette fortsatte. Desværre var asfaltkanten meget høj lige der, hvor Jette havde valgt at styrte og grøften var dyb, med sten og klipper, så det var en meget ublid landing Jette tog.

Alle holdt også vejret, for Jette rørte ikke ret meget på sig. Lykkeligvis havde hjelmen taget det værste slag (derfor altid hjelm!!), ingen brækkede lemmer,

men forslået og med skrammer. Jette kom efterhånden så meget til hæfterne, at hun med Fredes og gode venners hjælp kunne trille hjem i roligt tempo. Og dagen efter var Jette igen på cyklen, flot gået.

Jettes uheld lagde en dæmper på snakken for en tid, men snart nåede vi dog til Muro, hvor der havde været torvedag. Det var dog kun de sørgelige rester vi så på byens torv og kirkeplads. Da regnen også tog til i styrke, vendte vi snart snuden hjemad, men nu med vinden i ryggen. Så var det jo lige den omstændighed, at vi var kommet på landet. Megen jord og pløre på vejene fik snart griset rytter og cykel så meget til, at man nærmest ikke kunne se hvilken klub vi kom fra. Men sjovt var det da at se de mange vindmøller og frodige marker.

Vel hjemkommet forestod en større rengøringsopgave. De civiliserede gik i gang med børste og pudseklud. Men enkelte, - og jeg skal undlade at nævne navne, - tog efter sigende cyklen med i badekarret og gav den en tur med brusere og shampoo. Denne opførsel kostede da også en bøde.

Det med bøderne kræver en forklaring. Nogle vittige hoveder (Allan og Jørgen) indførte et bødesystem. Alle der gjorde sig særlig bemærket i tale eller opførsel, eller mangel på samme, kunne idømmes en bøde på 1 euro. De indsamlede midler skulle så gå til et ”godt formål”, som kun initiativtagerne vidste hvad var. Herom senere.



Depot?



Mandag (2. dag) – Jettes beretning:

Vi var nogle stykker, som havde valgt at leje sportscykler. Med Gitte som guide og plus-minus 20 km. i gennemsnitsfart, lagde vi 6 piger ud med en tur til Cala de Sant Vincenc.

Første stop efter turen ned ad Boulevarden var et vue over stranden og stien til Port d' Alcudia.

Videre gik det ad hovedvejen ind til byen, hvor vi lige så, hvor gågaden begyndte, inden det gik videre i tæt trafik til det gamle Alcudia, hvor vi gjorde stop ved kirken og for at komme gennem byen, hvor der var marked dagen efter.

Vi snoede os ud af byen og kørte videre ad strandvejen mod Port de Pollenca, hvor Kirsten pludselig blev i tvivl, om det var kiwi eller hestepære, der lå i strandkanten, så vi måtte gøre holdt og finde ud af, at det ikke var nogen af delene - men hvad var det mon så?

Vi kørte videre ind til Port de Pollenca. En skøn by med en flot strandpromena-

de, hvor vi atter snoede os gennem biler, mennesker og vejarbejde. Vi skulle til udkanten af byen for at få en appetitvækker til fredag, nemlig se vejen op til udsigtspunktet Formentor, hvor Gitte lovede, at der "kunne vi sagtens køre op fredag". Nu gik det videre af den nye vej med dejlig cykelvej til Sant Vincenc. Her gik det ned ad bakke og op igen, og pludselig lå havnen med det turkis blå vand og flotte dyre hoteller.

Men nej, Gitte havde mere i ærmet. Op gennem byen, rundt om hjørnet, ned ad bakken og et endnu smukkere syn mødte os. På en lille cafe der måtte vi have vores kaffe, sammen med flere andre cyklister, der havde fået sammen gode ide.

Efter pausen gik det videre op af de stejle bygader mod Pollenca, hvor vi ledte efter en rundkørsel med en hane, men den var ikke til at finde, så vi valgte en anden tur, og kom ind på de små cykelveje, som er markeret med et lille grønt skilt med en cykel på. Der så vi det fro-





dige Mallorca med oliventræer, grøntsager og en masse blomster i grøftekanten og i haverne ved de små huse. Hurtigt nærmere vi os Alcuida igen og blev guidet uden om byen. Det var en rigtig dejlig tur på ca. 50 km.

Med en stor tak til Gitte for, at hun havde lyst til at være vores guide hele ugen og tak til hele holdet for hyggeligt samvær.

Ingers gruppe havde andre oplevelser:

En speciel tur på Mallorca

Jørgen og jeg er på Mallorca med 25 medlemmer fra Baghjulet. Første dag er bag os, hvor vi blev mødt med regnvejr, vi blev lidt snavsede. Men nu skinner solen og den store gruppe er klar til start kl. 9.00. Turen går fra Alcudia til Selva, og derfra op til Lluc, hvor vi møder den første opstigning, alle kommer op i god stil. Vi nyder nu den pragtfulde udsigt.

Det kan være svært at komme op, men at det også kan være svært at køre ned, ja, det har alle vist erfaret. Særlig første gang efter en pause med dansk terræn.

Vi fortsætter med endnu en god stigning, og kommer op til "benzintanken". Her gør de fleste rast. Vi har ikke stået ret længe, så kommer et hold op og en råber hej. Det er Pia fra Vejle Cykelklub.

Efter en god pause her, er vi 5, Thomas, Martin, Ingemann, Jørgen og jeg, som bliver enige om, at vi skal ned i det "Hullet", det hedder Cala de sa Calobra. Først kører vi ned til appelsinlunden, her er der en kiosk, hvor vi får stillet sulten, så vi er klar til turen.

Først går det ca. 2½ km op med en stigning på 5%, for så at gå ca. 9 km ned med fantastiske hårnålesving, startende med en slipseknude. Udsigten er pragtfuld. Efter denne nedkørsel når vi havet. Vi har nu 2 valgmuligheder, enten at tage færgen, eller starte cyklen og køre





op igen.

Vi tager et par foto, for at have som bevismateriale. For der efter at cykle op igen. Jørgen og jeg følges ad hele vejen. Med en stigning på 7½% tager det os ca. 1 time. Vi møder de andre, evaluere lidt på turen. Jeg er godt tilfreds, der er som at have lavet et svendestykke.

Turen går nu hjemad, først lidt stigning for derefter nærmest at gå nedad. Vi er hjemme kl. 18.30 efter en tur på 130 km.

Efter en opfriskning under bruseren, er vi klar til det store ta'selv bord.

Onsdag (4. dag) – Per Allan beretter:

Efter den forholdsvist afslappende dag i går, hvor vi var på marked i det gamle Alcudia, havde Kenneth lovet en flad tur ud i området øst for byen..

Vi startede ud af byen mod Can Picafort. De hurtige drenge – og Børge, skulle en længere tur ud til en stigning de kaldte 10 x Båring bakke, så de var kørt i forvejen. Vi andre hyggede os med en masse andre cykelturister, der skulle samme vej. Heldigvis slap vi af med dem alle, da vi drejede væk fra den store vej og fulgte en mindre vej mod Petra. Kenneth fandt dog en endnu mindre vej så vi lavede en sløjfe og kom igennem Manacor.

Vi var så heldige at vi kom til at overhale en skildpadde. Straks den så os, trak den imidlertid hoved og ben ind i skjoldet og legede død. Ib ville være så venlig at lægge den ud i rabatten, men var i tvivl om hvilken retning den var på vej i – indtil skildpadden viste at der var liv i den endnu og pissede på ham – så lagde

Ib den i modsatte rabat – snedigt ikk!

Manacor var en lidt større by, hvor vi først var inde at købe en is i et ”keramikudsalg” og derefter besøgte en perlefabrik – Mallorcas eneste eksportvare.

Mens vi sad og nød vores is på keramikudsalgets fortov, kom de hurtige – og Børge, men uden Allan, som de havde tabt undervejs. Det var de nu ikke særlig bekymrede over, de mente nok han kunne finde vej til det sted, vi havde aftalt at mødes med pigegruppen til frokost - vores nye pigegruppe i Baghjulet, der dygtigt blev ledt rundt af Gitte og kærligt blev kaldt ”Støtتهjulet”.

Vi fortalte selvfølgelig de hurtige om dagens højdepunkt – skildpadden, og straks var der et par stykker, der kom med spydige bemærkninger om det var skildpadden, der havde overhalet os – det kom til at koste om aftenen.

Efter at Thomas havde dulmet sin samvittighed og købt perler til sine piger derhjemme, fortsatte vi mod Petra, til torvet hvor Allan ganske rigtigt havde fundet pigerne. Her spiste de fleste af os en lækker frokost, Børge og Ellen var dog ikke helt tilfredse med den Toast de fik udleveret – men den var billig, og tyngede i hvert fald ikke på resten af turen.

På vej gennem Muro kørte vi gennem byens smalle gader og snoede os behændigt gennem et mylder af forældre med børn i nye skoleuniformer – sikkert deres første dag i skolen. Bagude blev der råbt ”defekt”, men på grund af trafikken i de smalle gader kørte de forre-



Når jeg
bli'r stor
vil jeg
også være
medlem af
Baghjulet...



...Min første
cykel købte
jeg hos Kai
og Winnie
i Fredericia
og det bliver
garanteret
ikke
den sidste.



v/WINNIE OG KAI JENSEN
www.cykelservice.dk

T

THERKILDSSENS BOGHANDEL

Middelfart Papir og Boghandel

www.therkildsens.dk · Algade 69 · 5500 Middelfart · Tlf. 6441 0050

B

B

BILLUNDS BOGHANDEL

Fredericia Papir og Boghandel

www.billunds.dk · Gothersgade 24 · 7000 Fredericia · Tlf. 7592 0162



ste frem til byens torv der lå ca. 200 m fremme og ventede på resten. Vi kunne se, at der var fire deltagere fra gruppen nede ved ham der var punkteret. Det viste sig at det var Carlo der var uheldig, og det viste sig også, at det var fire piger, der var omkring ham, så aldrig har en punkteret cyklist fået så meget medynk og så lidt hjælp.

Nå, men efter endnu en is eller en kaffe, begav vi os hjemad ad de samme småveje, som vi havde kørt i regnvejr om søndagen - i dag var det dog en helt anderledes dejlig oplevelse.

Ellen, der var bødemester i dag, havde fået rigeligt materiale til en sand bøderegn, så det blev endnu en fornøjelig aften inden vi godt møre faldt til ro under tæpperne.

Torsdag (5. dag) – Martin beretter:

Efter nogle rigtig dejlige ture de første dage i ugen, med hygge og gode aktivi-

tetsforslag fra Gitte og Kenneth, kunne det så ikke udsættes længere. Kongeetappen stod for døren torsdag. Selvfølgelig giver det visse overvejelser og deraf følgende småsnak med sig selv og hinanden. Ca. 130-135 km med omkring 2000 højdemeter, og en masse hårnålesving kan jo godt sætte lidt gang i drømmene og måske med lidt urolig nattesøvn til følge. Udgangspunktet og forberedelserne kunne nu ikke være bedre, Alcudia ligger dejligt i bugten ved havets overflade, og ruten var tilrettelagt, så de første 10-15 km nordpå forbi Pollenca var flad opvarmning, med mulighed for hyggesnak undervejs.

Det gode koncept vi kender hjemmefra træningsturene med gruppeinddeling af deltagerne blev selvfølgelig også brugt her.

Nogle af vores piger, som havde trådt godt igennem på cyklerne de første dage, følte nok at dagen nu var kommet





for en ”powershoppetur”, så de nød det i den gamle del af Alcudia.

Så var der en flok, som valgte Kenneths forslag om at kombinere udfordringerne med en dejlig udsigt over marker og småbyer fra bjergsiderne på deres vej sydvest mod byen Bunyola, hvor det var planen at vi skulle mødes for at følges hjemad sidst på dagen.

Andre 10 Baghjulere M/K valgte at følges med mig for at tage turen gennem Serra de Tramunata, som bjergene mod nordvest kaldes. Det er et fantastisk område at cykle i. Som sagt tog vi hul på stigningerne efter Pollenca i sydvestlig retning mod turens tag Puig de Major, som rejser sig 1434 meter over havets overflade. Cykling i bjerge er ensbetydende med, at man må finde sin egen rytme at køre i, ellers risikerer man at gå helt død. Det var flot at se vore to piger Ellen og Inger disponere kræfterne over dagens første 7,5% stigning, som strakte sig over ca. 7 km. Jeg tror nok der var et par mænd, som kiggede

lidt forundrede på de der dameben, da de nåede opsamlingspunktet!

Samlede igen kunne vi så slappe en anelse af med lidt blandede op- og nedkørsler de næste kilometre. Her var der tale om varieret terræn gennem velduftende fyrreskov, som ind i mellem åbnede sig med udsigt til de omkringliggende bjerge.

Vigtigt er det også især at huske drikkedunken med jævne mellemrum! Dehydrering nedsætter ydeevnen markant, og lidt fast føde skal der jo også til, så derfor lavede vi et pitstop ved en lille velplaceret restaurant, som lå lige for enden af en anden opkørsel vi prøvede nogle dage før.

Området er fyldt med cykelmotionister, og hver gang vi var i pit, gik der ikke mange minutter før det lød; Hej Jørgen, hva søren er du også her i dag...og så blev der ellers udvekslet bemærkninger om hvad der sådan var sket siden sidst...I det hele taget er der rigtig man-



ge, også danske cyklister som har fundet fidusen med at kickstarte sæsonen på Mallorca.

Blandt andre mødte vi en halv snes mand, der var på tur med Livsstil Rejser, en af Børges konkurrenter udi cykelarrangementer udenlands. Deres tur blev vist dækket af Cykel Motion Danmark, så der følger nok en spændende beretning i bladet senere.

Nå, men vi måtte videre, forude ventede "Majoren", og benene skulle jo holdes i gang, så de ikke blev alt for stive. Vejen frem bød på yderligere bjergbestigning

på cykel, flotte vuer ud over bjergsøer, samt passage af en tunnel, noget der altid kræver ekstra koncentration. Skiftet fra lys til mørke gør, at mange føler en underlig vægtløs tilstand hvor balancen også er påvirket. Men vi kom godt igennem, og så ventede der en super flot nedkørsel mod byen Sóller.

Også her var der rig mulighed for at arbejde med teknikken ved nedkørsel d.v.s. punktbremser, svingteknik etc. Det gælder jo om at bevare kontrollen over cyklen, ja det lyder jo indlysende, men nu er det jo ikke så ofte at vi kører





50-70 km/t i længere tid ad gangen.

Vi havde fået et tip af vores explorere Gitte og Kenneth, som betød at vi, lidt før vi var helt nede, skulle skarpt til venstre mod den lille by Fornalutx. Denne lille vej er fuldstændig omgivet af appelsin- og citronlunde, hvilket giver et helt enestående sansendtryk af dufte og vidunderlige billeder på nethinden, mens man passerer igennem det frodige landskab.

I byens midte kan man næsten nå fra hus til hus med armene, og her er også et lille intimt torv, hvor vi indtog vor frokost, inden flaskerne blev fyldt med vand fra fontænen.

Turen fortsatte ned mod Sóller ad bitte-små gader, så man nærmest følte man kørte i en labyrint omgivet af haver.

Vi tog bestik af kirketårnet, og endte da også på torvet foran den i et nærmest middelalderligt bymiljø der summede af liv (og cykelmotionister).

Ude på omfartsvejen startede stigningen med det samme op mod de 25 hårnålesving over Sóllerbjerget. Og her udspandt dagens drama sig så, idet Inger tillod sig at køre fra Jørgen, og min-sandten om ikke Per Allan kun så røgen af Ellen, da hun smuttede forbi, jo her var for en gangs skyld et par piger som bare lod benene tale!!!

Fra toppen så atter en masse hårnåle inden vi snart fandt vejen mod Bunyola, hvor de andre tålmodigt ventende tog imod os.

Under indtagelse af energi til turen hjem (is og cola) fik vi lige overfladisk vendt dagens oplevelser, inden hjemturen tog

sin begyndelse.

Kenneth og hans kumpaner havde jo været over Orienten (et bjerg) på vejen ud, og det havde været rigtigt fedt. Så da vores højdemetersluger Thomas hørte det, var han straks ude med lokkesnøren. Jeg lod mig lokke, og overlod trykgruppen til Kenneth og Ruth (hans navn), og alle fik atter engang brændt al krudtet af inden den store og velassorterede buffet skulle indtages i samlet flok kl. 19.30.

Fredag (6. dag)- den sidste fælles cykeltur på Mallorca – Prebens beretning:

Kenneth have som sædvanlig sørget for solskin, da alle cyklister var samlet klar til afgang fra Hotetur Club Bellevue kl. 9.30.

Det blev aftalt, at Gitte sammen med pigerne Karin, Laila, Joan, Grethe, Jette og Kirsten dannede deres egen gruppe, medens alle resterende som udgangspunkt var samlet i én gruppe.

En enkelt mødte op iklædt den prikkede bjergtrøje. Det var måske i dag at Børge endelig skulle til at markere sig i fronten af gruppen?

Af spændende små veje ledte Kenneth gruppen mod Port de Pollenca, gennem byens små gader og ca. 2 km. udenfor byen påbegyndes en ca. 4 km opstigning til udsigtspunktet Mirador des Colmer i ca. 300 m. højde. Her blev gjort et kort ophold. Supermotionisterne Martin og Thomas benyttede dog vort stop til en opstigning til et andet udsigtspunkt. Fra Mirador des Colmer fortsatte grup-



pen de ca. 14 km. af en smuk snoet vej med mange stigninger, men også med en fantastisk udsigt til havet og området omkring Port de Pollenca, til det yderste punkt Cap de Formentor i 209 m o.h. og med udsigt til nabøen Menorca.

Og nej, - det var heller ikke i dag at den prikkede trøje kom i front, - nærmere bestemt sidst. Om det var for at samle op på feltet eller manglende kræfter vides ikke.

Alle i gruppen nød den flotte udsigt. Efter et ophold returneres til udsigten v. Mirador, hvor "pigegruppen" efter en imponerende kørsel, og i rekordtid, havde indtaget bjerget.

Det korte stop gav lige mulighed for, at Martin og Thomas påny kunne køre til det andet udsigtspunkt 100 meter højere oppe.



Det var også på denne tur at Kurt fik bearbejdet sin skræk for stejle nedkørsler, (efter en ubehagelig oplevelse i Harzen sidste år), så også han returnerede i flot stil.

Herefter påbegyndtes nedkørselen til Port de Pollenca, hvor Gitte og Kenneth havde udset sig en hyggelig restaurant, hvor frokosten blev indtaget.

Under frokosten blev oplevelserne yderligere krydret med en stor oplevelse for flere af deltagerne, idet den tidl. Tour de France rytter, ireren Sean Kelly besøgte restauranten, således at flere af vore deltagere kunne blive fotograferet sammen med ham.

Efter disse oplevelser fortsatte de fleste i gruppen hjem mod hotellet efter endnu en fantastisk tur. Andre havde lige behov for at supplere turen med yderligere nogle kilometer inden vi om aftenen på ny kunne sætte os til det veldækkede bord.

Det veldækkede bord dækker over en middags-buffet, som strakte sig ca. 20-25 meter igennem hele lokalet, med alt hvad øjne, hjerte og mave kunne begære. Ofte måtte maven dog først melde pas, men utroligt lækkert var det oven på dagens anstrengelser.

Det var også fredag aften, hvor det gode formål for ugens bøderegn blev afsløret. Allan og Jørgen kunne afsløre, at det ædle formål var flotte cykeltrøjer til Gitte og Kenneth, Karin og Børge for planlægning og gennemførelse af turen. Kenneth kvitterede med at meddele, at han og Gitte stod parat næste år i uge 17, til at tage sig af de cykelkamera-



ter, der måtte finde vejt til Mallorca. - Det er jo et tilbud der næsten er for godt til ikke at tage imod.

Lørdag – og afrejsedag.

Cyklerne skulle afleveres i rengjort stand, 10 euro i depositum stod på spil og enkelte, der havde afleveret cykler om fredagen kunne berette, at inspektionen var meget grundig. Bunden i vejret på cyklen, klud ind under bremserne, egerne ja alle steder kom den hvide klud. - Så en stund gik der nærmest sport i at pudse cykel og alle depositumpengene blev da også udbetalt.

Uden cykel er jo næsten som at miste en arm, så eftermiddagen blev tilbragt ved

poolen eller en sidste bytur. Nogle nåede også en tur til Can Picafort, for at købe billige Assos-cykelbukler til 95 euro.

Kl. 17.00 holdt bussen for døren og hjemturen kunne begynde. Igen gik alt planmæssigt og midt om natten kunne de forskellige trille over broen og finde den hjemlige arne.

Efter denne meget vellykkede tur, hvor vejret viste sig fra sin bedste side og den særlige Baghjuls-stemning var i højsædet hele ugen, var det nærmest et folkekrav, at turen blev gentaget til næste år. Så det må Event-udvalget nok skrive sig bag øret.

Tøjbutikken bugner af gode tilbud

Åbningstider i foråret 2008:

Mandag, den 4. juni fra kl. 17.00-17.30

Bemærk, vi har ferielukket hele juli måned

Forårstilbud

Cykeltricot med korte ærmer 275,-

Korte cykelbukser uden seler 250,-

SÆTPRIS KUN 475,-

Husk også, at du kan bestille klubbetøj online døgnet rundt. Se hvordan på www.baghjulet.dk



Yderligere oplysninger: Carl Ove Knudsen, Mail til: lico@stofanet.dk

Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00 eller mobil 2428 3773



På tur som BÅT-HORN

Af Flemming Stounerg

I forbindelse med Middelfart ½-maraton blev 12 cyklister fra Baghjulet og Cykel Motion Ejby opfordret til at deltage på cykel..

Tanken var, at vi – udstyret med GPS-sendere – skulle følge de forreste løbere, således at man i målområdet hele tiden kunne se, hvor løberne befandt

sig.

For to af os blev opgaven imidlertid senere ændret. – Jan og jeg skulle starte få minutter før løbets start og så gennemkøre ruten med 20 km. i timen – hvilket svarer til de hurtigste løberes fart.

Vi blev udstyret med kompressorhorn



Vi cykler gennem målområdet



og havde som opgave at markere over for det store publikum langs ruten, at starten var lige op over.

Min kone er endnu ikke holdt op med at grine. – Min rolle som sirene var bare for morsom.

- Men jeg gør det meget gerne igen.

Forestil jer alle de glade mennesker vi mødte langs ruten, - og tænk jer:

To cyklister alene på en tresporet motorvej – imod færdselsretningen. Det var virkelig en enestående oplevelse. – Og

på det tidspunkt var der i hvert fald ikke trafikale problemer på motorvejen. Bilerne kørte i begge retninger i det andet spor – uden problemer.

Som sagt vil jeg gerne have jobbet igen til næste år, og hvis det så samtidig også lykkes at få indlagt et cykelløb i arrangementet, bliver det jo bare så meget sjovere.



Samling før start



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib



Pedersen & Madsen a-s

Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 54 61

Fredericia

Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

INTERSPORT

...en verden af sport

Fredericia

Melfar Posten

Cykelgården

Middelfart

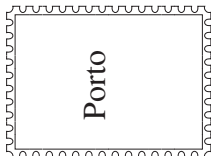


**MIDDELFART
SPAREKASSE**

- vi har overskud til dig

Kvickly

Middelfart



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

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

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

Navn:

Fødselsdag og -år

Adresse

Postnummer By

Telefon E-mail





Gi' din motion Baghjul!