

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 17. årgang · Maj 2009

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

Redaktion: Leo Jensen - 60705500 - leo@baghjulet.dk

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

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

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsidebillede: 45 medlemmer på Mallorca. Fotograf: En ukendt forbipasserende Mallorcaturist.



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



Kære medlemmer,

Så er sommersæsonen for alvor i gang og jeg (og de andre bestyrelsesmedlemmer) har nu gennem et par måneder haft fornøjelsen af, at byde en stor flok medlemmer velkommen til træning tirsdag, torsdag og søndag. Det med at byde velkommen før træning er nemlig en ting vi meget bevidst gør en del ud af. Samlingen før træningsturen er jo en oplagt mulighed til at formidle vigtige beskeder eller gøre reklame for mange af de arrangementer og nye tiltag, som finder sted i Baghjulet.

Og der er mange nye initiativer at holde styr på. Én af dem er vores nye mountainbike gruppe, som vi kalder gruppe M. Den kører nu fra broen hen over sommersæsonen og er allerede rigtig flot besøgt. Det er dejligt, at vi nu også har et tilbud til de medlemmer, der foretrækker de brede dæk året rundt.

Vi har haft 45 medlemmer på Mallorca, hvor de tilsammen cyklede omkring 20.000 kilometer. Vi har allerede hørt mange øjenvidneberetninger om de fantastiske cykelture dernede. Mon ikke vi får et par stykker i dette nummer af klubbladet også? Jeg kan forstå, at det har været et fantastisk godt og socialt cykelarrangement, og at der har været god udfordringer og oplevelser til alle fra gruppe A ryttere til nye medlemmer på turen.

Når du sidder med dette blad i hænderne, har vi højst sandsynligt fået Gibraltargruppen sendt godt af sted og glæder os til at følge cykelturen hjem til Lillebælt fra vores hjemmeside. Rigtig god tur til jer alle.

Mens nogle medlemmer krydser Europa afvikler vi herhjemme vores 24 timers løb, og mange af Baghjulets medlemmer trækker i arbejdstøjet igen. Vi får brug for en masse friske folk, der vil give os en hånd et par timer. Kontakt gruppen bag løbet hvis du vil hjælpe.

Vi har desværre haft et par hændelige og uheldige styrt i sæsonstarten, og dem skal vi gøre alt hvad vi kan for at undgå. Vi håndhæver reglen om max 15 mand i grupperne med større omhu end tidligere, og vi opfordrer til, at grupperne ikke overhaler hinanden ud af byen og at der konsekvent køres enkeltkolonne hen over den Gl. Lillebæltsbro, når turene går til Jylland.

Jeg ønsker jeg alle sammen en god og sikker cykelsommer.

Formandens hjørne

Af Jan Rasmussen





INDHOLD

Formandens hjørne.....	3
Mallorca 2009.....	7
Gibraltar - Lillebælt	28
M som i Mountainbike	30
Dagholdets debut	33
MCC Tempotræning	32
Stafetten.....	34
Tøjbutikken er flyttet.....	38
Invitation til Picnictur	40
Stjernetour de Grindsted.....	41
Mikkel og morfar kører Stjernetramp	44



Vil du hjælpe til ved Melfar 24 6-7. juni ?
Kontakt Kim Hansen på 20413658

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

22. maj - 26. juni	Gibraltar - Lillebælt
5. juni	Klubtur til Rands Fjord Rundt
6./7.juni	Melfar 24 Hour Cycling Challenge
6. juni	Pigetur til Tøserunden
10. juni	MCC enkeltstart fra Vejlbyskole
20. juni	Pigetur til Lady Tour
28. juni	Picnictur (se side 40)
15. august	Tour de Vestfyn
30. august	Ötztaler Radmarathon

Se opdateringer og yderligere aktivitet på www.baghjulet.dk

Melfar 24 Hour Cycling Challenge

24 HOUR

Danmarks eneste 24 timers landevejsløb den 6./7. juni 2009

Vi har brug for DIN hjælp.
Reserver datoen og meld dig
til et par hyggelige timer i
arbejdstøjet sammen med
klubkammeraterne.

EVENTS4U



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 Stouner
Ærøvænget 62
5500 Middelfart
Tlf. 64 46 21 36
stouner@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





Mallorca 2009

Den 18. april drog 45 medlemmer af sted til Mallorca, for at tilbringe 6 dage sammen på cyklerne. I det efterfølgende fortæller Claus, Irene, Helle, Grethe, Jan, Steen, Orla, Bodil samt Gitte & Kenneth Dini om deres forskellige oplevelser.

Kickstart din sæson

Af Claus Andersen

”Kickstart din sæson – tag med til Mallorca uge 17”

Sådan stod der at læse for snart så længe siden, okay tænkte jeg, det lyder som en fin ide! Vi var to friske fyre (Jens Peder og Claus, red.) lige omkring de 50 der syntes det lød som en rigtig god ide, så vi blev enige om at, det ville vi da prøve!

Uge 17 2009 oprandt

og vi mødtes med en masse glade forventningsfulde mennesker, der alle så frem til en Mallorca tur med (fandt jeg ud af) meget forskellige indgangsvinkler: nogen havde kørt sig i form for at tage til Mallorca, medens andre, mig selv inkluderet, tog til Mallorca for at køre sig i form!

Bustur til Hamburg og fly videre til Palma, hvorfra vi fortsatte i bus til Alcudia, hvor vi skulle have base i ugen der kom!

Alt klappede som det skulle, så forarbejdet var bare klaret til UG af de ansvarlige for turen, rigtig stor tak for det!



Claus Andersen

Første dag gik formiddagen med at hente de lejede cykler, hvorefter vi cyklede en tur ud i landskabet for at se lidt af hvad der ventede os i ugen der kom, det var en fantastisk tur, måske især for en der aldrig tidligere havde set Mallorca, sikke en natur! For mit vedkommende blev denne første dag til en tur på lige godt 70 km!

Dag 2 skulle vi i ”hullet”, en tur på ca. 120 km. fik vi at vide. Det viste sig at holde stik, og det viste sig også at indeholde en masse højdemeter, vi kørte op



og vi kørte ned (hvilket var rigtig lækkert), og vi nåede til "tankstationen", hvor vi skulle deles, dem der skulle i "hullet" og dem der ikke skulle!

Hold da helt kæft, en tur til hullet, det viste sig at være en nedkørsel på omkring 7 km. Med den flotteste udsigt man kan forestille sig, den ene panoramaudsigt efter den anden åbenbarede sig for øjnene af os, vi fik så bare lidt bedre tid til at studere den, da vi skulle op igen, der var nemlig bare den ene lille hage ved "hullet" at vi var nød til at køre samme vej tilbage! Det strammede godt nok til, for der var dæleme lige så langt op som der havde været ned, så er der kun en mulighed, trød i pedalerne og bliv ved med det!

Vel oppe igen skulle vi mødes ved "appelsinlunden", hvor vi lige kunne puste lidt ud, til alle var oppe, og så videre af en nedkørsel der var knap så stejl som den til "hullet" havde været, men omtrent ligeså lang, hu høj hvor det gik, og så ud over stepperne tilbage til hotellet og den velfortjente aftensmad efter en dag med i alt 122 km.

Se så kom vi til tirsdag

det var så hviledag, om formiddagen, om eftermiddagen kunne vi lige "trille" en lille tur, med "bare" et enkelt lille bjerg, det "søde" lille bjerg som nogle af os også havde stiftet bekendtskab med om mandagen, hvor vi tilfældigvis jo var kommet lige forbi, og jo da lige



Kaj (det er ham forrest med tungen ude af halsen) tager Jens-Peder på bjerget. (Foto Claus)

så godt kunne prøve at køre derop, når nu det jo stod lige der! Så hviledagen endte med en lille tur på 70km. Ikke så dårligt af en hviledag!

Onsdag skulle vi så se om vi kunne få det til at passe med at mødes med de andre grupper til en fælles frokost ca. 40 til 50km. ude fra Alcudia, vi skulle altså bare nå ud og op på et bjerg som ligger noget længere ude, så den fik lidt gas og vi nåede da også op på dette bjerg, hvor de har sat en figur af Kristus op til at overvåge det hele, den står i hvert fald og skuer ud over det hele fra en lille tinde! Det var atter en storslået udsigt vi så fra dette bjerg, og en fantastisk nedkørsel, det er alle anstrengelserne værd, at køre op, at få lov til at suse ned igen for fulde gardiner, hu hej hvor det kører men, det slutter alt for hurtigt igen. Nogle af os var ved at være lidt slidte, så der blev lidt "læ" fra de friskere, og så endte vi da også med at mødes med de andre det aftalte sted! Efter frokost manglede vi så bare lige ca. 50 nogenlunde flade kilometer, så det gik forholdsvis glat, bortset fra at vi måtte lede lidt efter en der pludselig, med maven fuld af pasta, havde fået "gode ben", og uden at give besked, var kørt på egen hånd tilbage til hotellet! Ikke smart!!

Torsdag: KONGEETAPE!

Så skulle slaget stå! Nogen tog en alternativ rute, men en stor del af os skulle prøve kræfter med, hvad arrangørerne havde valgt at kalde Kongeetapen. Hvor frygtindbydende det så end lyder, så er

det en fantastisk oplevelse at deltage i, og gennemføre, det er ene mand mod den ene stigning efter den anden, en fantastisk tur, den ene flotte udsigt efter den anden, og den ene sejr efter den anden, efterhånden som de forskellige toppe blev passeret, den oplevelse det er at passere det ene hårnålesving efter det andet for til sidst at mødes med de andre på toppen er ubeskrivelig, til man selv har prøvet det, det er virkelig en sejr du kun kan tilskrive dig selv for der er ikke nogen hjælpemidler, det er "bare" at finde dit eget tråd og så bare deropad! 136km. blev det til for mit vedkommen- de den dag, og helt ærligt jeg var PAVESTOLT over at ha' gennemført!

Pludselig var det så allerede fredag og der skulle vi jo desværre aflevere cyklerne igen, men vi skulle lige en lille tur på ca. 60km. Her havde jeg så forstået at der var en lille "bakke", nå ja som gik lidt opad godt nok, men derefter var det bare sådan lidt op og ned, vi skulle lige ud til fyret og så tilbage til fællesfotografering på udsigtspunktet!

Hold da k... en misforståelse!

Det var et bjerg, den der lille bakke, og det der gik lidt op og ned var direkte op i himlen og ned igen, det var en decideret bjergetape som sluttede turen af, og så dette var en personlig sejr at gennemføre, så alt i alt en fantastisk dejlig tur til Mallorca, som de ansvarlige skal ha' stor tak for, det er rigtig dejligt at der er ildsjæle der vil tage tjansen med sådanne arrangementer, lige som det er dejligt



at vi har medlemmer som tilsidesætter sig selv og egne ambitioner, for at vi alle kan få mest muligt ud af sådan en tur, en stor tak til "de hurtige drenge" på turen, uden Jeres uselviske indstilling var turen ikke blevet den samme for mange af os andre! I lever i hvert fald op til Baghjulet's motto: Vi cykler for sjov!

Jeg vælger ikke at nævne navne, ingen nævnt ingen glemt, jeg er sikker på at alle ved hvem jeg mener! Jeg håber at få mulighed for at komme med en anden gang! Tak for en fantastisk tur!



Irene Tørnæs

Søndag

Af Irene Tørnæs

Første cykeltur på Mallorca

Lørdag aften kl 23.00 ankom 41 cykelivrige "Baghjule" til hotellet i Alcudia, hvor Kenneth, Gitte, Kurt og Joan havde sørget for en festlig modtagelse.

Baghjulets bannere var sat op ved indgangen til hotellet, og der var dækket op i forhallen med frisk frugt og drikke.

Vi var trætte og sultne, så det var helt fantastisk, at de fire også havde sørget for en madpose og en 5 liters vanddunk til os alle.

Efter udlevering af nøgler

samt en kort præsentation af morgendagens program, begav vi os derefter til lejlighederne med store forventninger til den kommende dag. I parentes skal bemærkes, at Kenneth også havde sørget for, at alle havde fået et værelse med

eftermiddagssol på terrassen!!

Søndag formiddag

gik nogle af os ca. 3 km til fods til den butik, hvor cyklerne var bestilt. Kurt var dog travlt beskæftiget i den lejede bil med også at transportere en del af holdet hurtigt til butikken. I butikken stod Børge trofast og så til, at alle fik den cykel de havde bestilt. Nu kunne det kun gå for langsomt. I susende fart vendte vi hjem til hotellet for at tanke drikke til turen. Over middag cyklede vi så af sted i 3 hold: Støtthjulet, et hold til en kort tur, og et hold til en lang tur. Jeg valgte holdet med den korte tur, og vi cyklede ud af byen, ud på landet ned mod Santa Margalida. Turen var sammenlagt planlagt til ca. 50 km.

Vejret var pragtfuldt. Sol fra en skyfri himmel og 20-22°C. Skønt at kunne køre i korte bukser og korte ærmer.



Naturen og de små landsbyer vi kom til var fremmedartede og storslået. Næsten som at være sat tilbage i en anden tidsalder. Især bemærkede jeg fuglestemmer, dufte og en særlig ro og fred.

Vi kørte igennem "Mallorcas urtehave", hvor flere slags kål og persille i stærke farver overvældede os. Vi måtte stoppe flere gange for at undersøge og smage på urterne for at bestemme deres identitet. Vi kørte langs grøftekanter med valmuer og margueritter.

Efter godt halvanden times kørsel

på de lækre cykler var det tid til frokost. Vi spiste på en lille restaurant, som lå helt isoleret langs den store landevej. Der var ganske tomt for mennesker i restauranten, men det skulle en flok

sultne cykelmotionister hurtigt lave om på. Efter lidt ventetid fik vi alle rigeligt med mad, næsten mere end vi kunne spise, og derefter kunne vi fortsætte turen.

Vi kørte op mod Sa Pobla

og vendte herefter ind mod Alcudia. Vi havde kørt ca. en time efter frokost, og kunne nu se den store skorsten inde i byen, som skulle blive vores vartegn på, at vi næsten var hjemme.

Turen havde på dette tidspunkt en længde på ca. 50 km.

Ved en tværvej var der pludselig en, der spurgte, om der var nogen som var interesseret i at køre en lidt længere tur og evt. en lille "bjergbestigning". Vi blev en lille udbrydergruppe bestående af 5



Irene, Lena og Ellen jubler på Mallorca



Min rute, denne søndag

drenge og to piger: Birte og Søren, Allan, Steen, Jens Jørgen, Ib samt undertegnede, som begav os videre nordpå.

Turen gik til Formentor

udsigten via Pollenca, Port de Pollenca, og her fik jeg min bjerg debut. (Jeg var bare go'!). Efter en dejlig tur op kunne vi nyde udsigten.

Turen ned vil jeg dog altid huske, som den største grænseoverskridelse jeg nogensinde har foretaget.

På vejen hjem langs strandpromenaden gjorde vi holdt ved en hyggelig restaurant og fik en velfortjent kold drink.

Hjemkomst ca. kl. 18.30 med sammenlagt 100 km i benene, og sejrusrusen var stor, da vi nu kunne fortælle, at vi havde kørt lige så langt, som det hold der kørte lang tur, indtil det viste sig, de havde kørt 128 km !! (Surt)

Middag kl. 19.30

og herefter aftensamling i hotellets foahal kl. 21. Traditionen tro blev der straks taget hul på de i dagens løb observerede lovovertrædelser. Pris 1/2

Euro pr stk.- og det blev faktisk til en del på turens første dag.

Personligt måtte jeg påtage mig ansvaret for to bøder denne aften. En for at komme for sent hjem, og en for, at jeg skulle have givet udtryk for at ville køre om kap. Protestere kunne jeg ikke, for resultatet ville blive, at bøden blev fordoblet.

Efter en festlig underholdning samt beriget med turens første oplevelser blev det hurtigt sengetid.

Tirsdag

Af Helle Stougaard

Om angst for nedkørsler, om selvran-sagelse og om hvordan de stærke Baghjule hjælper de svage.

Jeg har fået til opgave at fortælle om tirsdagens cykeltur og det er svært.



Helle Stougaard



Svært, fordi dagene på Mallorca var fulde af oplevelser, fra vi drog ud på cyklerne kl. 9.30 og til vi var hjemme igen hen imod kl. 17-18.00 stykker. Hvad *skal* man dog vælge at berette?

Jeg har bestemt

at min historie skal handle om min angst for nedkørsler, om selvransagelse når det går galt og om hvor fantastisk det var at se, de stærke ryttere hjælpe de svage.

Om mandagen, havde mange af de seje på A/B holdet kørt en hård tur, med flere bjerge. Blandt andet havde de været nede i "hullet" ved Sa Calobra og oppe igen. Derfor var der mange af dem, der valgte at cykle med på, hvad der for dem nærmest var en restitutionstur om tirsdagen.

Turen gik ud mod Puig de Inca. Vi skulle cykle op til kirken Santa Magdalena. Dagen før havde jeg, på dette mit livs første udlandstur med Baghjulet og min første gang på cykel i bjerge *overhovedet*, haft en pæn stor succesoplevelse, da jeg cyklede op af bjerget ved Lluc, hvor vi samledes ved tankstationen. Ca. 8 kilometer "Båring bakke" – det var det vildeste jeg indtil da havde prøvet på min cykel! Og det gik godt. 10 km/t og i mindste gear overhovedet. Vildt for mig og alle mine kilo og rigtig mange dårlige bakkeoplevelser i bagagen hjemmefra.

Så jeg var fuld af selvtillid

da vi startede opstigningen til kirken

denne tirsdag, men det føltes ikke helt så godt som dagen før. Stigningen var mere stejl, så jeg kunne ikke holde mine 10 km/t og kommer man ned på 8, kniber det med at holde balancen på cyklen. Pulsen pumpede og lårene brændte, men jeg kom da de 3 km op gennem de mange hårnålesving. Man sidder der og ved aldrig, hvornår det slutter.

Det var i øvrigt en fornøjelse at se de stærke ryttere på bjerget. F.eks. cyklede Jarle op og ned og op og ned og tog billeder af os andre. Sikke et overskud!

Og SIKKE dog en udsigt på toppen. Vi tog et postkortbillede til døtrene derhjemme: "*Hej Tøser. Håber I har det godt. I dag besteg mor og far et bjerg!*"

Er man kommet op, må man også ned

og her måtte jeg leve min *udtalte* angst for nedkørsler fuldt ud! Det er her underoverskrift om de stærke der hjælper de svage, kommer ind i billedet. Os der var nervøse for at køre ned, fik koblet en "Bodyguard" på. Bjarne Beck fik til opgave, at hjælpe mig ned af bjerget, selvfølgelig efterfulgt af et par vittigheder om, hvordan *det* mon ville påvirke vores fremtidige samarbejde i bestyrelsen. Det gik sådan her:

Først lidt fif. Bjarne rådede mig til at lægge mig helt ned i styret, for så havde jeg bedst styr på cyklen. "*Det kan jeg ikke*", var jeg nødt til at sige med det samme. For det første har jeg den der dårlige ryg og for det andet er jeg for tyk! Bjarne modsagde mig ikke.



I stedet forklarede han mig, hvordan jeg skulle punkt-bremse og ellers lade cyklen trille stille og roligt nedad i det tempo jeg turde. Når jeg nåede et sving skulle jeg bremsede op *før* svinget og tage det i en stor bue *uden* at bremse. Dernæst skulle jeg lade cyklen trille ned til næste sving, bremse op, stort sving, trille ned til næste hårnålesving osv. osv. Pærelet.

Vi gled ned ad. Jeg bremsede. Bremsede. Bremsede *breeeemsede* Bjarne cyklede lige ved siden af mig. Jarle sluttede sig også til os ("*Nej, du skal helt ned i styret at ligge*", sagde han, som ikke havde hørt Bjarnes og min snak før start. "*Det kan hun ikke pga. ryggen*", svarede Bjarne ham. "...og *ma-ven*", tilføjede jeg. "*Nå ja*", sagde Bjar-

ne. "*Det lød bedre, at sige 'pga. ryggen'*")

Vi trillede nedad. Jeg forsøgte *virkelig*, at gøre som Bjarne sagde, det *gjorde* jeg altså. Pyhhhh – jeg svedte angstens sved og Bjarne snakkede til mig, hele vejen ned: "*Ja, vi triller. Kom – og du slipper bremsen. Du slipper bremsen. Du slipper! Slip!! mærkelig lyd, fra din cykel der! Riiiigtig godt, ja og vi triller igen. Du slipper bremsen. Kom slip bremsen. Slip!*".

Endelig gennem alle hårnålesvingene og jeg kunne lade cyklen trille helt ned ad den sidste lige strækning til samlingspunktet, hvor de andre ventede. Det går meget bedre, når jeg har udsyn.

"*Riiiigtig flot!!*", roste Bjarne mig pædagogisk, da bunden var nået. "*Du klik-*



"Hej Tøser. Håber I har det godt. Det har vi. I dag besteg mor og far et bjerg".



kede slet ikke ud af pedalerne, i de sidste fire sving!" Ok - Lad os bare sige, der er plads til forbedringer. Tak for tålmodigheden, Bjarne!

Turen gik videre gennem det flotte landskab med appelsiner på træerne og palmer og hvad-har-vi. Solen skinnede og vi cyklede i bare arme og ben. Alle var i højt humør.

På et tidspunkt kom en meget pludselig og stejl bakke. Hele gruppen trampede opad så det knagede i kæder og gearinger – og det var så her den med selvransagelsen, kommer ind i billedet.

Det viste sig nemlig, at Kurt (som kørte sidste mand) sprang sin kæde op ad den bakke. Han råbte *"Defekt!!"* af sine lungers fulde kraft, men det var åbenbart ikke nok, for ingen hørte ham.

Gruppen fortsatte op til torvet i den lille by, hvor der var opsamling. Da vi troede os samlet fortsatte vi og først kort derefter (et lille stop igen), sagde Karlo: *"Vi mangler Kurt. Han var der heller ikke sidste gang vi holdt"* (!?). Ups, den observering kom lidt sent, Karlo.

Igen – 2-3 af de stærke ryttere på restitutionstur tilbød at cykle tilbage for at lede efter Kurt. Tilbage, op og ned af alle bakkerne én gang til. Desværre fandt de ham ikke.

Fakta var, at vi måtte fortsætte i vished om at vi havde efterladt en mand på Mallorca!!! DEN var grim! Stor selvransagelse i gruppen resten af dagen! Kurt havde heldigvis haft værktøj med, til at samle sin kæde og fandt hjem selv og om aftenen fik han en undskyldning af hele gruppen.

Turen fortsatte ud mod Pollença og op til kysten ved Cala de Sant Vicenç, hvor der var tiltrængt kaffe og kage pause ved en pragtfuld café. Hvor *var* der dog flot. Da vi havde fået depoterne fyldt op med Cappuchino og kage og sodavand og is, gik turen hjemad mod Alcudia. Klokkeren var ved at være mange.

De stærke pakkede de svage godt ind og der kom fart på cyklerne hjemover, ad flade, let nedadgående veje med fine brede cykelstier. Jeg ved at Irene fik sig en ordentlig tur i "karrusellen" med nogle af de hurtige drenge i et forrygende rulleskift i høj fart. Det havde været rigtig sjovt. Vi kan lære meget af at komme på tur med dem der dygtigere til at cykle end os selv.

Kl. var tæt 18.00, da vi trillede ind på hotellets område. Min kilometertæller stod på 83. Det havde været endnu en fantastisk cykeltur på Mallorca.

Onsdag

Af Grethe Bech Jensen
Besøg på perlefabrikken.

En flad tur med rigtig meget vind gennem et flot landskab. Vi cyklede i tre grupper. "Støttehjulerne" startede ud kl. 9.00 under ledelse af "Mor Gitte", der havde sørget for forfriskning i form af appelsinsnitter.

De andre to grupper startede ud kl. 9.30. Mellemgruppen med Børge I. som turleder, cyklede til Manacor, hvor vi mødtes med "Støttehjulerne" i keramikbu-



Grethe Bech Jensen (i midten)



Jan Borges (forrest)

tikken. De var i fuld gang med kaffen og en velfortjent is/kage. Derefter besøgte vi perlefabrikken, som gav et hav af muligheder for at komme af med mange penge til forskønnelse – enkelte benyttede lejligheden. Holdet med de hurtige drenge gjorde ikke ophold i Manacor, men valgte at køre knap 20 km længere sydpå for at finde en ”knold”, de kunne kravle op ad.

Alle tre hold fandt vej til torvet i Petra, selvom de hurtige drenge lod vente på sig. Vi nød en velfortjent frokost – nogle mere forblæste end andre. En ”Støttehjuler” udbrød med rædsel i stemmen: ”går der ikke engang en bus hjem herfra?”

Hjemturen var meget blæsende. Alle kom hjem i god behold. Mange med en fornemmelse af sejr over rigtig mange blæsende kilometer.

Torsdag

Af Jan Borges
Kongeetapen!

Kongeetape, det var udmeldingen før torsdagens tur ud i det Mallorca, som de foregående dage havde givet en fantastisk og utroligt varieret naturoplevelse. Jeg havde hørt rygter om det på forhånd, men alligevel blev jeg overvældet af storheden og mangfoldigheden. Mallorca har jeg kun besøgt en gang tidligere i mit liv. Som 19-årig, og der var det ikke cykling, det handlede om!

Men kongeetape!

Her tænkte jeg ikke så meget på, hvilken natur, der ventede, mere på, at jeg var taget til Mallorca i en træningstilstand, der absolut ikke var optimal. Det var gået sådan okay, men ikke med me-



get overskud, især ikke når det gik op ad, og torsdag morgen følte jeg mig slidt. Så jeg var lidt bekymret, og prøvede på det første flade stykke ud af Alcúdia at få en fornemmelse af, hvordan benene havde det. Det fik jeg hurtigt. Der var ikke meget at hente. Så jeg tænkte mere på, hvordan resten af dagen skulle gå end på de sædvanlige hygesamtaler på ruten.

Den helt klare utvetydige melding

kom allerede få hundrede meter oppe af den første stigning. Ikke alene var der ingen kræfter, lårmusklerne brændte, og allerede et par kilometer oppe af stigningen overvejede jeg at vende om. Men helt, at give op? Der skal nu allige-

vel meget til. Det lykkedes mig med stort besvær at hænge på en gruppetto sammen med Ib, Børge N. og Kenneth, og jeg tror, at det, der reddede mig, var, at Ib på et tidspunkt stod af cyklen for at tisse. De to andre ventede, men jeg trillede videre i mit eget sindige tempo vel vidende, at de nok skulle indhente mig.

Jeg kæmpede videre

i den absolut ikke opløftende bevidsthed om, at der stadig var det meste af en kongeetape, der tårnede sig op foran mig. På en eller anden måde lykkedes det mig at nå toppen af første stigning nogenlunde samtidig med, at de andre indhentede mig, og de efterfølgende nedkørsler gav luft og energi til ikke at



Vejen til Sa Calobra



opleve resten af turen til Appelsinlundene som helt så slem. Men stadig var der jo den største stigning efter Sóller at forholde sig til. (Utrolig så snæver ens tankegang kan blive på en cykeltur, når det gør ondt).

Frokosten var planlagt i Fornalutx inden Sóller, så der var en pause at se frem til. Med den gulerod foran mig klarede jeg også plateauet og den lille stigning inden nedkørslen til Fornalutx.

For en gangs skyld var en laaang ventetid på at få frokosten serveret særdeles kærkommen, og efter frokosten var der ligefrem overskud til at nyde den smukke nedkørsel gennem appelsinlundene til Sóller, og til at more mig lidt over, at Jørgen og Inger var tæt på at få lamme-steg på forgafflen, da et får og dets afkom krydsede vejen (en situation, der dog også viste, hvor uforudsigeligt og farligt, det kan være at køre på cykel).

Og så gik det opad.

Tilfældigvis lå jeg bag Klaus, da den første del af opkørslen startede og prøvede at hænge på, selv om han adskillige gange tidligere havde sat mig, når det gik opad. Meget mod min forventning lykkedes det at hænge på helt op til tunnelen, hvor vi samledes inden den videre tur opad. Og da den opkørsel startede, fik jeg en af de mest mærkelige oplevelser af min egen fysik, jeg har haft. Pludselig kom jeg ind i en fornemmelse af, at puls, åndedræt og gode ben gik op i en højere enhed, så jeg kom ind i en rytme og et tempo, som på mine bedste dage. Og ikke bare et kort stykke, men

hele vejen op. Så er det lige pludselig rigtig sjovt at køre på cykel!

Det betød selvfølgelig, at jeg senere på turen blev forsøgt lokket til at tage turen med ud gennem 'Orienten', men nej, jeg havde fået dagens succesoplevelse! Og hvorfor tage alle oplevelserne denne gang, så der ikke er noget tilbage til næste år.

Så resten af turen blev 50 km. dejlig, hyggelig kørsel hjem på stort set flad vej sammen med alle de andre, som ikke skulle ud og udfordres i en fremmed verdensdel.

Fredag

Af Steen Reher

Alcudia – Cap de Formentor og retur

"Det er fredag morgen den 24. april. Efter 5 dage på cykel er vi nået frem til



Steen Reher



ugens sidste cykeltur på Baghjulets træningstur til Mallorca i april måned 2009. Dagen og ugens sidste officielle tur skal gå til Cap de Formentor, som er øens nordøstligste punkt.”

Den opmærksomme læser vil nok genkende ovennævnte indledning – og det er da også korrekt – det er genbrug fra sidste år. Resten af artiklen er ny, det garanter jeg. Der er ingen grund til at genbruge de ”anstrengende” sætninger fra sidste år en gang mere. Det har jeg i øvrigt også lovet Gitte.

Lidt historiske betragtninger

Den ca. 20-km lange cykeltur fra Port de Pollenca til Mallorcas nordligste punkt, Cap de Formentor er nok den mest spændende eller måske skulle jeg

skrive, mest uhyggelige tur - alt efter temperament. Turen byder på godt 400 meter høje skrænter som falder stejlt ned mod havet, forrevne klipper, fyrretræer som synes at vokse ud af den nøgne klippegrund, en forrygende badestrand samt meget, meget mere.

På nettet kan man bl.a. læse følgende legende ”Den lokale sognepræst kom op til Sankt Peter samtidig med byens buschauffør. Kun chaufføren blev lukket ind, fordi han havde fået langt flest mennesker til at bede til Gud”.

Ca. 6 km fra Port de Pollenca ligger udsigtspunktet *Mirador es Colomer*. Her i en højde af godt 200 meter over havet kan der købes slik, is og andet godt i en lille kiosk samtidig med, at man kan få et flot udkig over halvøen



Turen tilbage fra fyret ved Formentor



samt bugterne ved Pollenca og Alcudia. Det er her vi senere i dag skal møde "Team Støttehjulet".

Hvor vi andre skal fortsætte "til verdens ende", nøjes "Team Støttehjulet" med at bestige det første bjerg. Os der skal til verdens ende fortsætter gennem fyrreskove og med flere udsigtspunkter, som venligt er afmærket med et billede af et kamera. Undervejs passerer vi bl.a. en fantastisk strand ved Cala Pi de la Posada samt det berømte luksushotel *Hotel Formentor*, som siden dets åbning i 1929 har huset mange berømtheder som den ægyptiske prins Aga Khan, den etiopiske kejser Heile Selassie samt fyrst Rainier og Grace Kelly. Winston Churchill har også tilbragt meget tid her med at male landskaber, efter at han havde sat tingene på plads i 2. verdenskrig. Også Charlie Chaplin har haft en sommerbolig på halvøen.

Årets tur

Vejene er generelt meget slidte og hullede i år. Det må bero på de mange turister og især turistbusser, som i en lind strøm kører om kap med os cyklister til den yderste spids af Mallorca.

Man skal passe på, og konstant være opmærksom på huller i vejen når man suser nedad med 50 km. eller mere på klokken. For den der ikke har taget turen på cykel endnu kan jeg dog berolige med, at det kun er ca. halvdelen af tiden det forholder sig sådan – i den anden halvdel af tiden går det op, skal jeg hilse og sige.

Endelig kommer man for enden af vejen

frem til Far de Formentor fyrtårnet. Det ligger i en højde af 260 meter med en betagende udsigt over de vilde klipper og det grønne hav. På en god dag skal man kunne se til Mallorcas søsterø, Menorca, som ligger ca. 40 km borte.

Hvor der generelt under turen ikke er urimelige stigninger set med motionist øjne (stor tak til opfinderen af gear med 3 klinger forrest), så slutter selve turen af med en kort men sej stigning uden for kategori. Belønningen er dog inden for rækkevidde. Kiosken byder på alverdens fristelser, såfremt man har penge nok. Her er både is og kager, alt til lidt højere priser end vi normalt møder. Men hva', vi køber jo alligevel.

Som traditionen byder, er de enkelte rytteres stop af længere eller kortere varighed. Dem der ikke har anstrengt sig synderligt og nærmest er fløjet herud – holder gerne en meget lang pause, og dem som har kæmpet en brav kamp og brugt lang tid på turen må nøjes med en meget kort pause. Sådan er livet jo så uretfærdigt...

Vi skal imidlertid alle tilbage til *Mirador es Colomer.*, hvor vi skal møde "Team Støttehjulet" og have det berømmelige fælles foto i kassen.

Alle når tilbage i god behold, billedet bliver taget i strålende solskin, og alle bevæger sig ned ad bjerget i retning af Port Alcudia, hvor vi har en aftale med en restauratør, hvor en fælles afsluttende frokost skal indtages.

Frokosten kom på bordet, og de fleste bestilte i dagens anledning fadøl til ma-



Forårsnyheder i tøjbutikken!

Nye varer fra vores italienske leverandør vælter ind ad døren. De korte cykeltricot har fået et lille fresh up med den sorte bjælke i siderne, ligesom bukserne også har fået et lidt andet look. Sortimentet er også blevet udvidet med en langærmet cykeltricot og en vest, begge dele i klubbens profilfarver. Jeg håber de nye produkter bliver godt modtaget af medlemmerne.

De fordelagtige priser er:
Langærmet Cykeltricot kr. 340.-
Vest kr. 360.-

Åbningstider i foråret
Onsdag den 27. maj kl. 16.00- 17.30
Lørdag den 30. maj kl. 9.30- 10.30

Tøjudvalget v/
Carl Ove Knudsen
Tlf. 2679 1944 - e-mail
lico@stofanet.dk

Åbningstiderne er med et vist forbehold, følg med på klubbens hjemmeside, hvor tiderne er opdateret.





den. Efter en dejlig frokost cyklede vi alle hjem, fik cyklerne afleveret hos udlejeren, og kunne med god samvittighed begynde at pakke vores habengut og gøre klar til hjemrejsen.

Lidt genbrug igen

Endnu en fantastisk træningstur er forbi. En kæmpe tak til alle omkring arrangementet. Det kan ikke blive meget bedre. Jens Jørgen og jeg vil gerne takke alle for en fantastisk uge på Mallorca. Den gør vi gerne om. Formen er i top, og vi er klar til at møde forårets og sommerens cykeludfordringer.



Orla Olesen

Tour de Støttehjul

Af Orla Olesen

Hvor er det dejligt, at få en overraskende og fantastisk god oplevelse. Det har jeg fået under Baghjulets Mallorca tur 2009.

Lena havde overtalt mig til at deltage, og meddelt mig, at jeg muligvis ville kunne følge med "støttehjulet" (et hold bestående af ikke motionscyklister, medrejsende hustruer og sådan noget). For husfredens skyld accepterede jeg denne ikke særlig flatterende holddeltagelse.

Og hvad var så resultatet?

En uges cykling i fantastisk godt vejr og i smuk natur, masser af gode kilometer, hvor de 7 tøser fra "Støttehjulet" måtte hjælpe mig med at hænge på, samt en enkelt bjergetape hvor jeg måtte have hjul for at komme med op på toppen.

Men det var ikke det vigtigste. Jeg fik nemlig også en uges fantastisk festligt samvær med "Støttehjulets" muntre fruentimmere. Ikke alene hvad cyklingen angår, men jeg fik også et godt indblik i, hvordan indkøbs generne uafbrudt stimuleres maksimalt. Ikke en butik blev sprunget over, og var der ikke plads i ens egen rygsæk, så blev der bare fyldt i de øvrige. Hvis en af dem fandt noget smart i én butik, kom de andre myldrende og skulle snuse. Og hvorfor nøjes med en bluse, når man kan få 2 eller 3. Lysten til at holde hyggelige spise- og øl-pauser var også stor. Og hvorfor købe en lille øl, når man kan få grande cervezas til at skylle støvet af halsen. Hvem af os vil glemme jordbærkage med tykt flødeskum indtaget mellem 2 indkøbsseancer.

For Jer der ikke ved det, kan jeg også oplyse, at fruentimmere har en veludviklet form for humor. Bl.a. blev bak-



kerne vi skulle op over, kategoriseret som A eller B skåle, hvad det så end skal betyde. Men store var de.

Men især en episode skal nævnes

En af tøserne skulle træde af på natu-rens vegne, og fandt en afspærret indkørsel, med rimelig store buske på begge sider. Efter omhyggeligt at have sikret sig, at ingen uvedkommende kunne se de snart blottede yndigheder, blev heldragten skrællet af. Mens afklædningen således foregik, svingede en bil, ført af en nydelig ældre herre med blød hat, pludselig ind i indkørslen. Han opdagede at indkørslen var spærret, og gik nærmest i panik, dels over spærringen dels over det syn, der åbenbares mellem buskene. De 4 i bilen, der var nemlig

også 3 ældre koldpermanente damer med, parlamenterede voldsomt, mens den stakkels mand nærmest desperat forsøgte at finde bakgearet og køre ud. ”Støttehjulet” skreg af grin, og så var den dag reddet.

Nu var det imidlertid ikke bare mor-skab. Der blev også kørt seriøst på cykle. Mellem 40 og 88 km. var dagseta-perne, også når det var modvind, og der skulle trædes hele vejen for at følge med.

En stor tak til alle tøserne på ”støttehjulet” for en fantastisk uge, og så naturligvis på gensyn næste år.

Ham Orla



Støttehjulet. Fra venstre Joan, Laila, Bodil, Orla, Linda, Grethe og Gitte



Ny i Baghjulet - med i Støttehjulet

Af Bodil Johansen

Bagfra – forfra – huller – huller (der VAR mange huller)

Solen bager, vinden er lun og alle er i godt humør. Vi starter allerede søndag på vores første tur.

Kommandoerne lyder hele tiden gennem rækkerne - det er åbenbart helt normalt. Alle medlemmer i Baghjulet kender til disse ”råb”, men som helt nyt medlem i klubben, og på første tur i Baghjulet, er det for mig et helt nyt ”sprog”. Vi advarer også hinanden om forhindringer, vifter ud med venstre arm, hvis der er en forhindring i venstre side og modsat. Jeg er så grebet af disse signaler, så jeg på et tidspunkt tager mig i at sidde og vifte med armen, skønt jeg på dette tidspunkt er den sidste i feltet.

Vi havde nogle pragtfulde ture, - kørte nogle dage ca. 40 km, andre dage lidt mindre. Den længste tur var til perlefabrikken hvor vi var ”hjemme” igen hen imod aften, og havde tilbagelagt 85 km – og det i strid modvind på vej hjem. På vores Mallorca-uge kørte Støttehjulet i alt 260 km.

Vi havde en rigtig god leder i Gitte, som er meget disciplinær; ikke noget med at køre ved siden af hinanden på større veje, men til gengæld hyggede vi os side om side på alle de små veje som hun førte os igennem. På en af de første ture mellem markerne, blev der pludse-

lig råbt ”standser”, - der var en artiskokmark, og så skulle der tages billeder.

Det var et stort arbejde der var lagt i planlægning af ruterne, som var utrolig varierede, flotte vidder, stigninger, meterhøje siv og spændende landskaber. Fantastisk så mange dufte der er, når man kører gennem forskellige marker, og ligeledes utrolig mange lyde, - fugle, frøer o.s.v.

Min søster og jeg havde meldt os til turen uden egentlig at kende andre end Gitte og Kenneth, men sjældent har vi oplevet et mere varmt fællesskab som blandt medlemmer af Baghjulet. Alt drejede sig om cykler, cykelture og fællesskab. Alle hjalp og støttede hinanden, sikke et kammeratskab.

Vi skal lede meget længe for at finde noget negativt – andet end at ugen gik alt, alt for hurtigt.

Tak for den varme vi mødte som nye medlemmer i Baghjulet.





Turleder på Mallorca

Af Gitte & Kenneth Dini

Vi rejste ned til Mallorca 4 dage før den store gruppe fra Baghjulet skulle ankomme. Joan og Kurt Devantier gav os følgeskab og sammen skulle vi cykle lidt samt gøre klar til lørdag.

Forventningen var stor – både hos os og Baghjulerne – da vi endelig mødtes lørdag aften.

Søndag skulle der afhentes cykler og herefter startede ugens første guidede ture. Fordelt på 3 hold fik vi alle ud at rulle – så var vi kommet godt i gang (dejligt).

I forhold til sidste år – havde vi denne gang stor tilslutning af gruppe A ryttere

– hvilket betød at vi måtte finde nogle udfordringer som passede til deres niveau.

Planen var at vi alle startede med samme udgangspunkt – men at A & B ryttere skulle køre flere km samt have flere højdemeter på deres rute. C & D rytterne kørte i samme retning, dog med færre km og højdemeter. Støttehjulet havde valgt deres egen rute.

Allerede om mandagen skete der noget fantastisk – som andre klubber vil misunde. Vi havde planlagt turene efter samme koncept som om søndagen. Men det viste sig at A & B rytterne ikke havde tænkt sig at køre sololøb på Mallorca – nej tværtimod – kort efter at de var sendt i forvejen for at bestige et mindre bjerg – stoppede de op og holdt et kort møde. Martin vendte tilbage til C & D



Gitte & Kenneth Dini



gruppen og inviterede dem med som havde lyst til også at bestige bjerget. De ville gøre det på den måde, at på strækninger hvor det gik lige ud ville de nedsætte hastigheden til ca. 25-27 km/t og når der blev givet frit på bjergene ville de vente på toppen. Dette gjorde at 8-9 C & D ryttere skiftede hold og kørte med op på bjerget. Dette koncept holdt hele ugen igennem og var en stor succes. Som en af A rytterne sagde; ”det er sjældent at vi kører så målrettet restitutionskørsel i gruppe A – hvor var det fedt”.

På tværs af niveauer havde vi ture hvor D ryttere og A ryttere kørte sammen og stadig fik passende udfordringer idet A rytterne altid ventede og vi kørte samlet hjem.

Det har været utroligt overvældende at en gruppe på 45 personer har udvist så stor klubånd – hvor sammenhold, venlighed, hjælpsomhed og glæde var en selvfølgelighed. Alle hjalp hinanden med at få en fantastisk og uforglemme-

lig cykeloplevelse. Og ikke at forglemme at sikkerheden blev sat i højsædet, hvilket jo også betød at ugen forløb uden uheld.

Hver aften efter aftensmaden mødtes vi alle og evaluerede dagen – der blev berettet fra de forskellige hold og mange bød ind med kommentarer og oplevelser.

For os har det været en dejlig uge – tusinde tak for tilliden – vi håber I alle fik det ud af ferien som I havde forventninger om.

Med de tilsagn vi allerede har fået på nuværende tidspunkt – ville vi ikke blive forbavset hvis vi næste år ville blive 100 deltagere. Det ville jo være helt fantastisk.

Vi glæder os til at være jeres værter/turledere igen næste år – så sæt allerede nu x i kalenderen ud for uge 17 (Store bededags ugen) – 2010.

Kenneth og Gitte

Cykel Service

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykel-service.dk





CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Gibraltar – Lillebælt 2009

Så er det lige før det sker.

Fredag den 22. maj kl. 10.00 drager Gibraltargruppen ad sted mod det sydligste Europa.

Fredericia Kommune er så venlig at invitere gruppens deltagere med ledsager, bestyrelsen for Baghjulet, turens sponsorer samt pressen til morgenkaffe kl. 09.00 i loungen på Monjasa Park (Fredericia Stadion)

Efter kaffen er 10 deltagere klar til at tage af sted med Det Rullende Hotel for at køre den lange vej pr. bus til Gibraltar.

6 deltagere tager fly til Malaga og er med fra start, medens den sidste deltager flyver til Paris og der tilslutter sig den store gruppe.

Besøget på Gibraltarklippen finder sted den 30. maj og her påbegyndes cykelturen mod Danmark med ankomst til Middelfart den 26. juni kl. 17.00.

Gruppen har et håb om, at vi også denne gang, inden Middelfart, bliver mødt af nogle cykelkammerater

Ved ankomst bliver der sikkert gensynsglæde, som da vi i 2007 vendte hjem fra Nordkap.

Per Allan har med gode tips og oplysningen planlagt en fortræffelig rute over "stok og sten", nej bjerge og smukke landskaber.

Helt naturligt glæder gruppen sig til turen, som vi løbende vil orientere om gennem Baghjulets hjemmeside.

De seneste måneder har gruppen fore-



taget fællesture, bl.a. flere gange sammen med Hærvejsgruppen.

Den seneste tur fandt sted søndag, den 3. maj. Kaj, der bor i Hårby, havde planlagt en meget flot tur på 122 km. gennem den smukke sydvestfynske landskab, hvor de små veje slynger sig gennem mange smukke frodige gule sennepsmarker. Der var også rig lejlighed til at nyde de mange skovområder og mange fynske herregårde. Det var rigtig cykelvej, hvor vi dog på de sidste 10 km. lige fik lidt regn.

Diverse arrangementer, fødselsdag, konfirmation og også arbejde betød, at gruppen "kun" blev på 8 deltagere. Starten fandt som nævnt sted i Hårby, hvor byen var flagsmykket. Dette var helt naturligt, idet Inger havde fødselsdag.

Flere deltager i Grejsdalsløbet den 10. ds., før starten som nævnt finder sted den 22. ds.

På Styregruppens vegne

Preben Sandberg



GIBRALTAR - Lilleblåt DANMARK 2009





M som i Mountainbike

Af Les Ager

Gruppe M er for os der gerne vil køre mountainbike året rundt og er et nyt tiltag i Baghjulets sommersæson.

I stedet for at nyde landevejen, gør vi skoven til vores legeplads.

Dem der gerne vil kører MTB mødes ligesom racerne ved broen tirsdag og søndag, men i modsætning til racernes turleder tager vi en fællesbeslutning om, hvor vi kører hen. Vi lægger turene efter hvad, der er stemning for og efter hvem der er mødt op. Alle skal kunne være med og der bliver ventet på alle. Hvis nogle vil kører lidt stærkere samles der op på toppen af bakken eller for enden af sporet.

Allerede fra starten har der været en frisk stemning. Alle der møder op er altid frisk på at køre nogle sjove, nye og spændende steder. Tirsdagsturene bliver som regel et nærliggende terræn f.eks. Hindsgavl-halvøen eller Hannerup-Fuglsang i Fredericia, mens Søndags-træningen bliver lidt længere. Det giver mulighed for at kommer mere vidt omkring. Eksempelvis har vi været omkring Kongsted vandværk vest for Fredericia

Og så er der vores MTB ture. Cirka en gang om måneden, pakker vi bilerne og kører til en et terræn som vi normal ikke når med vores brede dæk. Et af højde



Les Ager, først oppe ad bakken på én af Baghjulets utallige, dejlige mountainbike ture

punkterne indtil nu har været Svanninge Bakker, Hvor vi blev vist rundt af Mogens og Anders fra Fåborg Ski & Motion. Turen var en tur på 2,5-3 timer i varieret terræn. Flot natur og gode udfordringer for en mountainbikes.

Jeg kan kun opfordre til at andre vil møde op på deres mountainbike for at nyde vores dejlige skove og udfordre sig selv i det fantastiske terræn.

Hilsen Les



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



MCC tempotræning

Hermed en opfordring til alle, unge som gamle, hyggecyklister som toptrimmede.

Middelfart Cykel Club arrangerer enkeltstart, og når dette blad udkommer er der stadig 2 afdelinger tilbage. Eneste omkostning ved deltagelsen er at man ikke slipper for at høre hvor lang tid man har brugt på ruten, som krævende: Bakker, sving og hullet asfalt.

Distancen er 25 km for deltagere over 19 år.

Start fra Vejlbyskole 18.30 d. 10. juni og 19. august.

Leo Jensen



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



Dagholdet er kommet rigtig godt i gang

Af Flemming Stounberg

Vi har nu kørt 3 onsdage. Hver gang har turen været omkring 50 km. Og det har været rigtig hyggeligt.

Det er en positiv oplevelse, at vi mødes unge og gamle – kvinder og mænd.

Nogle vælger at køre onsdag formiddag fordi det passer godt med et arbejde på skiftehold, andre kører med, fordi de har fri hver formiddag!

Vores mål er, at det skal være styret, uden at blive for formelt, og på nuværende tidspunkt, er der flere af deltagerne som har tilbudt at vise gruppen en af deres favoritture.

Den første uge mødtes vi 17 ved Lillebæstshallerne.

Vi var noget benovede over deltagerantallet, og Carl Ove gav os en god tur rundt på Nordfyn.

I uge 2 var vi ikke så mange – 8 i alt. Vejret var lidt råt, og det var nogle af de hurtige drenge, der var mødt op. Det gik fint længe, men til sidst måtte jeg bede dem slække lidt, hvis jeg også skulle være turleder på sidste del af turen.. Det blev selvfølgelig omgående imødekommet. – Vi kørte turen med godt 28 i snit. I uge 3 var gruppen anderledes sammensat.

Bodil havde lavet en fin tur for de 11 fremmødte. Vi nød det med super vejr



og en rigtig god stemning. –Her var farten omkring 23 i snit.

I de næste uger går nogle af turene til Jylland, og skulle du have lyst til at køre sammen med os, er du så hjertelig velkommen.

På gensyn næste onsdag
Flemming



Dagholdet, som det så ud den 29. april



Stafetten

Tiden før baghjulet og indgangen til cykling

af Henrik Knudsen

Tak for stafetten fra Jan Borges

I efteråret 95 stod der ikke i kortene at jeg skulle blive "rigtig" motionscykelrytter, jeg var netop startet på min 25. sæson som volleyballspiller. Altså en indendørs holdsport og altid i samme klub FIF, Fredericia.

Selv da jeg arbejdede 1 år i Padborg kørte jeg troligt 2 gange i ugen hjem til træning i Fredericia, så volleyball var mit "liv", men så i foråret 96 kom lysglimtene og de grå skygger pludseligt i mit højre øje.

Jeg havde desværre fået en nethindeløsning på øjet, og det kom de næste ca. 2 år og 3 operationer til at gå med. Jeg har nu kun ca. 10 % syn tilbage på det højre øje, men ellers er alt ok. Som øjenlægen sagde: "Henrik, det er jo ikke noget du dør af".

Det kunne han da nemt sidde og sige, det var nemlig slut med at spille volleyball og jeg måtte heller ikke løbe for meget, altså også stop for firmafodbold. De stød og det tryk som opstår i øjet forårsaget af disse sportsgrene ville ikke være godt for mit øje, "Men du kan svømme eller cykle" sagde han "Alt det du orker". Det ville ikke belaste øjet på samme måde, så det var bare og gå i gang og så ellers leve livet som jeg altid havde gjort.

Svømning var og er ikke lige mig

Cykling? Jo... det var måske ikke så tosset at bruge mere tid på dette, når jeg nu var kommet lidt i gang med denne sport, for min svigerfar som dyrkede meget motionscykling og kørte også lidt motionscykelløb. Han havde i foråret 93 spurgt om jeg ikke ville overtage hans



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



gamle cykel som han havde stående efter at have erhvervet en ny Pinarello cykel. Hans gamle stel havde været lidt for stort, så stelstørrelsen skulle nok passe til mig.

Cykling, jo hvorfor ikke tænkte jeg dengang - man havde vel set Tour de France og andre cykelløb i tv og det kunne jo også være en god kontrast til hallivet med volleyball og så komme mere ud og rundt i naturen.

Så jeg overtog et rigtig tyskerstel "Kalkhoff" i perlemor-hvid med Sun-Tour "gear-kasse" og udvendigt derailleur-gear uden klik og pedaler med tåclips, så jo jeg skulle nok være klar til de dansk landeveje og mange år senere sågar også de udenlandske.

Selvom det er ved at være længe siden kan jeg dog stadig huske et par episoder fra min start. Der gik bl.a. ikke ret lang tid før pedalerne blev skiftet ud med datidens klikpedaler, det kom efter jeg var ud at køre en tur med min nabo, og

på vejen hjem ville vi lige ned til vandet i Middelfart ved feriecentret. På vej op igen af den lille stigning fik jeg lavet så meget rod med mine gear, at kæden ikke ville flytte sig. Der stod jeg så helt stille midt på bakken, med fødderne godt lænket i tåclips pedalerne og kunne ikke komme til at løsne dem.

Det endte med jeg måtte lave et rullefald på bakken, så jeg lå på ryggen med cyklen over mig, et meget yndigt syn ifølge min nabo.

Det tog ham flere minutter

at få grinet færdig og komme hen og hjælpe mig fri.

Tiden kom så også til mit første cykelmotionsløb og det skulle jeg køre sammen med min svigerfar, så det kunne jo nok ikke gå helt galt. 100 km i "Sydfynløbet", men det gik galt for min svigerfar måtte melde afbud p.g.a. sygdom, så jeg måtte selv af sted, nu var der jo betalt startgebyr. Jeg fik startet, men efter ca. 25 km gik baghjulet flad, "så for satan" tænke jeg hvad gør du nu, jeg havde jo ikke tænkt på at øve mig der hjemme på værkstedet på sådan en situation, så jeg må jo virkelig have stået og lignet Bambi på glatis, for jeg var så heldig at en venlig rytter fra feltet stoppede og spurgte om jeg skulle have hjælp. Jo tak jo tak meget gerne fik jeg sagt. Det klarede han hurtigt og vi kunne køre sammen op til en større gruppe, som jeg fulgtes med til mål. En hel del klogere på både cyklen og på at køre et motionscykelløb og I kan tro at ugen efter blev der "øvet" meget på at skifte



slanger både på for og baghjul hjemme i garagen, så jeg ikke skulle stå lige så hjælpeløst næste gang ved en punktering. Det er sket nogle gange siden dengang, men der er selvfølgelig nogle af de nuværende cykelkammerater i "Baghjulet" som vil påstå at det har jeg stadig ikke fået lært ordentligt, jeg nævner ikke navne !!

Det er charmen ved at køre i Baghjulet med alt den gode mobning. Jeg tror jeg meldte mig ind i klubben i 98 eller 99 for da syntes jeg det var træls at køre de fleste ture selv. Jeg manglede det sociale fra volleyball tiden. Og det har jeg i hvert fald fundet i "Baghjulet" og jeg



håber selvfølgelig fortsat på mange gode oplevelser i årene frem og jeg regner da også med at få 25 års jubilæum i Baghjulet.

Med cykel hilsen

Henrik Knudsen

Stafetten er videre givet til Nikolaj Møller, som fortæller sin historie i august-nummeret.





Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



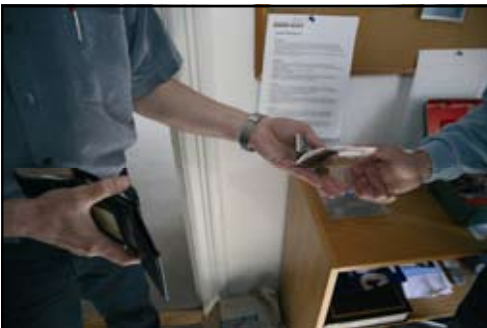
Forårskuller i tøjbutikken

Foråret stod på spring, det samme gjorde medlemmerne, da tøjudvalget holdt åbent hus lørdag formiddag den 18. april.

Mange kiggede forbi og gjorde en god handel i de nye lokaler i Østergades forsamlingshus.

I dagens anledning bød udvalget også på en forfriskning samtidig med, at de købelystne kunne se de gode slagtilbud. Hylderne med korte cykeltricots blev rippet fuldstændig, da også Mallorca-rejsende skulle sikre sig et nyt dress til turen sydpå.

Carl Ove



Medlemmerne Steen og Jens-Jørgen fra Billund når at købe nyt klubbetøj, få timer før turen går til Mallorca



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



Tlf 75 93 49 50



INDBYDELSE til Picnic-tur



Hvornår	Søndag den 28. juni kl. 9.30
Hvor starter vi	Afgang fra P-pladsen ved Gl. Lille-bæltbro
Hvad medbringer jeg	Mød op med din cykel og evt. et par almindelige sko (skotransport fra broen)
Hvordan	De sædvanlige grupper med hver deres turleder kører
Hvorhen	til Udsigten og Afgrunden ved Terrariet i Vissenbjerg
Hvor	Vissenbjerg Bakkerne
Hvornår	Grupperne ankommer kl. 12.00
Hvad skal vi spise	Klubben byder på frokost
Hvad med drikkevarer	Vi byder også på lidt drikkevarer
Hvad så bagfter	Vi tager traveskoene på, nyder den formidable udsigt fra Udsigten, oplever det dramatiske landskab med en tur i Afgrunden mv.
Hvor længe	Retur til Middelfart hen på eftermiddagen.
Hvorfor	Vi håber på en hyggelig dag i gode venners lag.
Hvem	Alle baghjulede der har tid og lyst samt familiemedlemmer, der kan støde til ved Terrariet i Vissenbjerg
Hvor tilmelding	Anne-Marie Maigaard på : a.maigaard@gmail.com eller M: 22749595 - T: 64417336
Hvornår	Senest søndag den 21. juni

Udsigten og Afgrunden

Imponerende udsigt mod syd over Brænde Å til Frøbjerg Bavnehøj, - Afgrunden, den største smeltevandskløft, blev skabt da issøerne blev tømt ved sidste istids afslutning.

Om Vissenbjerg Bakkerne

Bakkerne ved Vissenbjerg er del af et stort kuperet landskab, der strækker sig fra Rugård i Nord til Glamsbjerg i syd, fra Ørsbjerg i vest til Ravnebjerg i øst. Det højeste punkt ved Vissenbjerg er 129 m.

Røverne i Vissenbjerg

Vissenbjerg er kendt for sine røverhistorier. En del er sagn, men de har dog rod i virkeligheden. I middelalderens store og ufremkommelige skove omkring Vissenbjerg havde de fredløse en mulighed for at gemme sig.



Stjernetour de Grindsted i selskab med 12 go'e dameben

Af Helle Stougaard

Den 2. maj drog Pia Agersnap og jeg hjemmefra for at deltage i dette års udgave af Stjernetour de Grindsted. Vi skulle op og have den tur, som gik i vasken for os for 2 år siden, fordi jeg fik en rygskaide og blev midlertidigt cykelindisponibel.

Pia havde desuden fået følgeskab af sin veninde Maren Christensen fra Børkop Cykelmotion, hvor Pia jo slår sine folder nu. Derfor var vi 3 piger, der stillede os klar i startboksen kl. 09.45 denne pragtfulde, solrige lørdag i maj.

Allerede da vi gled ud af startboksen befandt vi os midt i en gruppe bestående af 6 cyklister fra Brande Motion. Dem vender jeg tilbage til senere.

Stjernetour de Grindsted er et velorganiseret motionscykelløb, fuld af traditioner. Løbet kørtes i år for 17. gang og det er Grindsted Cykelmotion der står for arrangementet.

Løbets 125 kilometers rute, som vi havde valgt at prøve kræfter med, starter fra torvet i Grindsted centrum og går mod vest ud på den anden side af Billund. Her vender ruten og går retur til Grindsted by og derfra ud mod en sløjfe i øst og retur til Grindsted igen. Der af vistnok navnet Stjernetour.

Ruten er flad og her ville Pia nok protesterer, for et par buler i terrænet var der da. Men for mig, der netop har tilbragt



Maren, Helle og Pia

en uge på Mallorca og (i skrivende stund) har Grejsdalsløbet som næste cykelfest – så er Stjernetour de Grindsted flad som en pandekage. Basta!

Til gengæld er der god basis for en forfærdelig masse modvind (hvis det blæser den dag). Det gjorde det bare ikke denne lørdag i maj.

Som sagt, gled vi forventningsfulde ud af startboksen i selskab med gruppen fra Brande Motion, med deres ens cykeljakker. "Branditterne", stod der. Meget hurtigt faldt vi godt ind i gruppen, hvor vi hurtigt blev budt velkommen og accepteret. Pia og Maren er et par gode "trækheste" at have med på tur – de bliver *udfordret*, derovre i Børkop. Jeg



selv hang på, det bedste jeg havde lært og krydsede fingre for, at formen holdt hele vejen hjem.

Vi faldt i snak med Brande Motion, som er en klub med en bred vifte af motions-tilbud. Deres cykelafdeling er medlem af DCU Motion Midt og Nordjylland. 25 medlemmer fra Brande Motions cykelafdeling var af sted til Stjernetour de Grindsted denne dag og holdene var sat hjemmefra, med aftalte hastigheder. Gruppen bestod af 3 mænd og 3 kvinder, Jette, Inger og Kirsten.

Jette, Inger og Kirsten er 3 af Brandes cykelafdelings ca. 20 damer. Damerne i Brande Motion har et såkaldt "Cykelkurvshold" – men det var ikke her disse tre stærke piger slog deres folder til hverdag. Derhjemme cykler de på det de kalder for Mix-C holdet – et hold som startede som et rent damehold, men senere fik følgeskab af mænd og ægtefæller, som gerne ville cykle med. Det måtte de også gerne, blot det blev på damernes betingelser. Og de må have været hårde - Jette, Kirsten og Inger viste sig i hvert fald at være bom-stærke på deres cykler og i besiddelse af 3 sæt gode dameben. Det virkede på mig, som om de var umulige at køre trætte.

Nu lå vi nemlig her i gruppen, med en fart på mellem 30 og 34 km/t. Og pigerne styrede med hård hånd. Uanset om det var opsamling eller korrektion af farten (op eller ned), så råbte pigerne kommandoer til gruppen og udviste stor rutine og disciplin. Resultatet var en god homogen gruppe – som at være ombord på et skib, hvor det hele bare ruller. Det er ikke ofte, man kommer med på hjul hos sådan et velfungerende hold motionscyklister, som man slet ikke kender. Det er en god og tryk fornemmelse.

Vi gjorde et kort stop i alle depoterne. Lidt væske. Et par spegepølseadder. Chokolade til hele holdet. Det er ikke meget der skal til, men hold OP hvor er det godt med sådan et lille afbræk. Flere steder rundt på ruten, var der feststemning og tilskuere med flag og "klappere" og glade tilråb. På én af bakkerne, var der fotozone og ved foden af bakken stod 2 unge piger og spillede klassisk musik på tværfløjte. Se DET var stemningsfyldt, med skoven og de nyudsprungne bøgetræer som ramme. Og hvor blev vi ømme af at smile og se "overskudsagtige" ud op ad bakken. Pyyyh – det var en hel lettelse, da vi

**Redoffice I.K.**

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



var ude af fotozonen igen.

Hvor tiden dog flyver af sted, når man er i godt selskab. Selv de sidste 3 kilometer i mål, blev der holdt samling på gruppen – ingen spurter her. ”Det er meget lidt kvindeligt at spurte”, sagde én. Pludselig stod der 125 km på tælleren og 9-mandsholdet trillede over målstregen på torvet i Grindsted, hvor der var solskin og feststemning og store fadøl på bordene.

Vi stillede op til fotografering (hvor fotogen man så ellers er, når man lige har kørt sådanne 125 km). Og så takkede vi af med hinanden. ”Tak for følgeskab”. ”Det var en fornøjelse”. ”Hvor var I gode”, ”Nej, det var jer der var gode” fløj det gennem luften.

Pia, Maren og jeg gik direkte i bad og spiste et varmt måltid sammen i Hede-hallen i Grindsted. Lodtrækningspræmier fik vi sørme også med hjem. En paraply til Pia og 500 g. kartofler til mig (!). På vej ud ad hallen, løber vi ind i 3 piger, som netop kommer ud af omklædningsrummet.

”Vandkæmmede” og feminine, i sommertøj og sandaler stopper vi 6 piger lige op foran hinanden. ”Var det ikke jer ...?”. Vi tøver. Vi genkender først ikke hinanden uden cykeljakker og styrthjelme.

Det var blevet sent og det var tid at vende Citroënen hjem mod Middelfart.

Endnu en dejlig cykeloplevelse kan føjes til porteføljen.

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**





Mikkel og morfar kører Stjernetramp

Mikkel og Morfar sluttede sommersæsonen 2008 af med Alpetramp og indledte sæsonen 2009 med Stjernetramp

Mikkel (15) fra Svendborg og morfar (69) fra Strib er to generationer, der mødes til Stjernetramp i Brobyværk, årets første motionscykelløb på landevej. Det er anden gang, at vi starter sammen i et motionsløb. Sidste efterår blev Mikkel ejer af en super god "Pinarello" og da Alpetramp var nært forestående foreslog han, at den skulle luftes i Svanninge bakker. Vi aftalte lige at ringe sammen dagen før, for at være sikre på tørvejr, det kan gå at blive overrasket af en regnbyge, men vi kører ikke ud for at blive gennemblødte.

OK vejret tegnede fint, solen skinnede og vi startede ud på 63 kilometeren i en af de sidste grupper, Mikkel er ikke så rutineret i gruppekørsel. De første bakker melder sig og Mikkel ryger ubesværet op, jeg er nok en langsommere starter, men kommer også op. Så



Mikkel og Morfar klar til Alpetramp

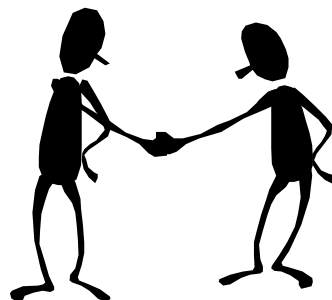
går det ad den vante rute, første gang for Mikkel og fjerde gang for mig, vi følges ad og træner noget gruppekørsel med andre undervejs. Teknikken er næsten som i kapsejls blot lige stik modsat, for her drejer det sig ikke om "fri vind", men derimod om mest mulig læ. Mikkel er lærenem, har tidligere sejlet Optimistjolle og har næse for vindretninger. Bakkespurten er ikke noget at skrive hjem om, og vi holder da også en velfortjent bananpause ved depotet efter golfbakken.

Trods alt begynder bakkerne at tære på

Vi byder velkommen til:

Claus Toftegaard
Torben Karstensen
Erik Jessen
Bastian Weber

Kim Lykke
Kenneth Thomsen
Karsten Tubæk Nielsen
Jørn Eskelund





Mikkels kræfter og efter 50 km er der ikke samme speed på toppen. Vi følges med en 2 – 3 andre på det sidste flade stykke vej og hilser lige på Helle S. inden vi kører ind til Brobyværk og mål, hvor Mikkel lige presser sig foran i spurten og gennemfører med 25 km/t i gennemsnit. Helle kommer også i mål og får lige hilst på Mikkels mor Lene, de er gamle klassekammerater fra Strib skole.

Mikkel og jeg holdt sammen fra start til mål og vores første løb sammen var en god oplevelse.

Men tilbage til Stjerneløbet 2009 – det var jo det jeg skulle skrive om på opfordring af Helle S. – Vejret var tjekket og vi venter igen for at starte i sidste gruppe på 50 kilometeren, det er jo først på sæsonen. Kommer godt fra start, men efter kun 1 km. ser vi ”fejbladet” i funktion og efter yderligere en halv km. når vi lige at undvige et styrt og ser, hvordan et carbonhjul med 3 eger ser ud når det er ekset, det lægger lige en dæmper på angrebslysten et øjeblik.

Denne gang går turen nordpå mod Tommerup og bakkerne der, incl. lidt modvind på uturen. Efter Hesbjerg skov og depotbesøg går turen igen mod syd igennem Brylle og Verninge. På vej ind mod Brobyværk møder vi vores egne ”depotbestyrere” Mikkels



mor og mormor, der lufter kondiskoe-ne og knipser et par foto’s af cyklisterne. Igen en god tur uden uheld for os to med et gennemsnit på 26,7 km/t.

Efter sommerferien ta’r Mikkel på Fåborgegnens efterskole, hvor der er mountainbikecykling på skemaet, så til kommende Alpetramp får jeg nok besvær med at holde hans baghjul.

Det er rart at opleve, at ens sportsinteresse går videre til næste generationer, og selv om computere og alskens mekanik optager de unge, så nyder de også den friske luft og motion, og når det gælder cykling kan vi jo glæde os sammen, for vi cykler jo ”for sjov” i alle aldre. Mikkels mor ville egentlig også have kørt med på en kortere rute, men den køres ikke ved Stjernetramp, så det må vente til kommende Alpetramp – hvis det altså bliver tørvejr!

Morfar/Jens Nielsen





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

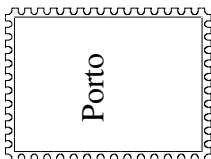
Middelfart


**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





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!