

Baghjulsnet

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 – 18. årgang – Maj 2010

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

Søren Kjærås - 26162856 - skj@baghjulet.dk

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

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

Layout: Helle Stougård

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsidebillede: Lang tur på Melfar 24 timers ruterne. Foto: Gert Lykke Jensen.



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

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

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



Bestyrelsens hjørne

Forårssæsonen 2010 rigtig godt i gang. Det er bestyrelsens indtryk, at turlederudvalgets nye gruppeinddelinger er blevet vel modtaget. I har gjort en indsats for at få det til at fungere og er faldet godt tilpas i de nye grupper. Vi kan i hvert fald konstatere, at det har været et forår uden de uheld, som vi så sidste år. Forårets turlederplan blev fuldt bemandet i sidste øjeblik og vi bringer en tak til såvel gamle som nye turledere. Det er en fornøjelse at have en skare af stabile turledere i blandt os, præcis som det glæder os at se helt nye folk påtage sig den opgave det er, at vise klubkammeraterne rundt på en cykeltur. Flere turledere har været *på* lidt hyppigere, end ønskeligt. I skal vide at både turlederudvalg og bestyrelse til stadighed arbejder på, at få turlederkorpsset udvidet så tilstrækkeligt, at ingen behøver at påtage sig mere ind maksimalt fire ture, hen over en hel sæson. Vi gentager gerne: Der er brug for *alle*. Har du ikke allerede har meldt dig til at tage et par ture i sensommersæsonen, så ret henvendelse til turlederudvalget, før de retter henvendelse til dig.

Turlederfunktionen er bare én af de aktiviteter i Baghjulet, som er dybt afhængig af medlemmernes indsats. Om ganske få dage løber det 7. 24 timers løb af stablen - et cykelevent, som har slået sig fast, som én af Danmarks helt store landevejsudfordringer. Mange af jer har allerede meldt jeg til at tage en tårn som

hjælpere under løbet. At være medhjælper til Baghjulets arrangementer, styrker et kammeratskab og et sammenhold, der strækker sig langt ud på landeveje og cykelture.

Ved Tour de Vestfyn den 14. august, står vi overfor samme opgave, nemlig at skulle løfte et arrangement, som deltagermæssigt er vokset og vokset gennem de seneste år. Middelfart Kommune bakker op om løbet og vi har ikke i sinde at skuffe hverken deltagere, kommune eller de borgere, for hvem Tour de Vestfyn er blevet årets lokale cykel-event. Også her får vi brug for mange hænder og vi håber at se rigtig mange aktive Baghjule i arbejdstøjet. Sådan indebærer det, at være medlem af Danmarks største motionscykelklub både, at *yde* og at *nyde*. Begge dele er heldigvis lige givtigt for den enkelte.

Et andet mindre, men også nyt og spændende arrangement der venter os i denne sommer, er de to Webikecups, som vores MTB udvalg skal arrangere den 9/6 og 11/8. Vi deltager som arrangører i cuppen for første gang, men forventer, at vi kan drage god nytte af de erfaringer, vi har fra Melfar MTB.

Sidst men ikke mindst, skal vi minde alle jer medlemmer om Post Danmark Rundt enkeltstarten den 7/8 - et spændende arrangement, som de færreste sikkert vil gå glip af. God sommer og på gensyn til alle Baghjulets arrangementer.



INDHOLD

Bestyrelsens hjørne.....	3
Det sker ikke for mig!	5
Ring 112 hvis du bliver dårlig	8
Motionscykelryttere blev årets førstehjælper	10
Hærvejsfolket - de mest positive mennesker på jorden	13
Turlederseminar.....	17
Fredags MTB - måske når man aldrig længere	22
Kan man cykle et halvmaraton?	26
”Enten begynder du at dyrke motion ... ”	27
Lær at cykle 40 km.....	37
Stjernetramp	40
Teknikaften.....	42
Brevet - hvad er det for noget.....	43
Lang tur på Melfar 24 timers ruterne	49
Det 7. Melfar 24	51
Ferie med aktivt indhold (Mallorca, 2. del)	52
En tur i Hullet	56



Det sker ikke for mig!

Af Flemming Lundsgård

Men det gjorde det... Mandag den 19. oktober 2009 kl. 04 om morgenen blev jeg ramt af en blodprop i hjertet.

18 timer forinden havde jeg været til MTB træning i Sønderskoven ved Vinding sammen med kammeraterne. En helt almindelig træningstur - men lige den dag, var der noget der var anderledes. Det startede med at jeg følte mig lidt svimmel og havde en lidt højere puls end normalt. Så kom kvalmen og mavekramperne. Jeg måtte sidde på cyklen når vi samlede op. Jeg kunne simpelthen ikke rette mig ud, men jeg mente nu ikke at det var noget alvorligt. Min yngste dreng havde lige haft omgangssyge 2 dage før, så det var nok bare min tur til at få det.

Da jeg kom hjem havde jeg det virkeligt skidt, men det lykkedes mig da at få et par timers søvn og bagefter var jeg faktisk rimelig frisk. Så var det nok alligevel ingenting.

Men tidligt næste morgen vågnede jeg, med en smerte der mindede om en forstrakt muskel imellem skulderbladene. Halvvejs i vågen tilstand ville jeg lige vende mig om på maven for at sove videre, men den gik slet ikke. Så snart at jeg fik mig vendt kom smerterne i hele overkroppen. Smerter så voldsomme at sveden bare piblede ud af mig. Men selv



Flemming, her ved turen til Bakkeløbet sidste år

dér mente jeg, at det nok gik over igen, så gammel var jeg jo heller ikke - 41 år, i god form, ikke-ryger og det der med at drikke stærkere sager er ikke noget som jeg gør ret meget i. Jeg tog et glas vand - lige lidt hjalp det.

Tværtimod. Nu kunne jeg hverken sidde, stå eller ligge ned og så kom vejrtækningsproblemerne. Jeg måtte hive efter vejret...

Min kone ringede til vagtlægen, som straks henviste til 112. 10 min senere kom ambulancen og næsten samtidigt dukkede min svigermor op, inde fra



BAGHJULETS BESTYRELSE 2010

Formand

Jan Rasmussen
Fasanvej 38
5500 Middelfart
Tlf. 6441 1175



Næstformand

Helle Stougård
Omøvangen 24
5500 Middelfart
Tlf. 4096 4334



Bestyrelsesmedlem

Kim Knudsen
Bogøvangen 44
5500 Middelfart
Tlf. 6441 7021



Kasserer

Flemming Stounberg
Ærøvangen 62
5500 Middelfart
Tlf. 6446 2136



Bestyrelsesmedlem

Kim Konradsen
Bjørnøvangen 32
5500 Middelfart
Tlf. 6155 7979



Sekretær

Brian Sørensen
Teglgårdsvej 90
5500 Middelfart
Tlf. 2627 8108



Bestyrelsesmedlem

Per Møller Madsen
Drejøvangen 42
5500 Middelfart
Tlf. 6441 2161



Suppleant

Jan Steffen
Blekingevej 5
5500 Middelfart
Tlf. 2028 2887





Fredericia. Vi havde vækket hende, så hun lige kunne passe drengene imens at jeg "lige blev checket" - jeg ved faktisk ikke hvem der har kørt hurtigst inde fra byen, ambulancen eller hende? Men beundringsværdigt var det helt sikkert.

På det tidspunkt er det faktisk stadig ikke gået helt op for mig hvor alvorligt det her er. Da redderen kigger på min EKG-aflæsning og siger: *"Hmm - du har en blodprop i hjertet..."* faldt min verden helt sammen!

Jeg fik lige sagt til min kone, at hun skulle huske at fortælle drengene hvor meget at de betyder for mig og at hun skulle passe på sig selv..... så gik det af sted gik det med blink og hyl. Aldrig har jeg været så bevidst om tid, sted og smerter som jeg var der i ambulancen på vej over Fyn mod Odense Universitets Hospital.

5 minutter efter ankomsten lå jeg på operationsbordet og lægerne var i gang. Først der begyndte jeg at slappe af og så kom tårerne....

4 dage senere blev jeg udskrevet fra Fredericia Sygehus, hvortil jeg var blevet overført om tirsdagen. Inden da, havde jeg taget trapperne ned fra 4. sal og op igen, imens at overlægen stod og holdt øje med mig, for som han sagde: *"Det er den hurtigste måde at finde ud af om du er klar til at blive sendt hjem. Hvis det ikke går, kan du jo berolige dig selv med, at du er på det rigtige sted!"*.

Jeg fik at vide, at jeg skulle jeg da være glad for, at jeg var i så rimelig form, som jeg var, takket være min cykling (8-9000 km om året). Det er takket været

min gode form, at jeg stadigvæk er i live!

9 dage efter var jeg på cyklen igen til en lille tur ud på landevejen. Jeg kunne simpelthen ikke holde mig i ro længere, dog havde jeg følgeskab af én af mine venner – det var et krav fra konen. Ellers ingen cykling!

Det var en fantastisk oplevelse at sidde der med vinden i håret igen. Det var en dag som jeg sent vil glemme.

17 dage efter blodproppen kørte jeg efterårets første afdeling af vintercuppen, hvilket ikke var uden en del tanker op til og under løbet. Samtidig havde jeg meldt mig til Østrig turen for at have et mål og træne efter, men jeg er dog ikke helt sikker på at jeg kommer af sted, da der er nogle fysiske ting omkring min brystmuskulatur, der driller. Samtidig har det åbenbart vist sig noget nær umuligt for Fredericia Sygehus at styre min medicinering omkring blodfortyndingen. Det påvirker selvfølgelig min psykiske kraftigt. Især når man træner/arbejder eller andet og lige pludselig kan "mærke" noget. Men som lægen sagde: *"Det må du bare leve med!"*.

Alt i alt er jeg nok sluppet forholdsvis heldigt fra det. Hvis en spåkone havde sagt til mig: *"Om 5 måneder får du en blodprop"*, så ville jeg have grint højt og sagt: *"Det sker ikke for mig!"*

Sådan siger jeg ikke mere. Jeg har fået et nyt motto: *"Jeg tager én dag af gangen"*.



Ring 112 hvis du bliver dårlig - stol ikke på vagtlægen

Af Preben Sandberg

På Baghjulets generalforsamling den 1. marts 2010 opfordrede jeg til, at cykelkammerater ringer 112, hvis en kammerat under cykelturen får det dårligt. Deltagerne skal træffe beslutning om at tilkalde hjælp, også selvom den ”skadelidte” ikke selv mener, at der er behov for hjælp.

Vi havde efterfølgende en konstruktiv debat om pludselig sygdom under træning el. løb.

På opfordring fortæller jeg hermed om mine oplevelser den 13. september 2009 og den efterfølgende tid.

Jeg føler, at jeg også i 2009 har haft en god cykelsæson med mange oplevelser.

Jeg kørte vintercup, som jeg nu har gjort det i ca. 15 år. Var deltager i Mallorca-turen og fortsatte træningen med henblik på årets tur fra Gibraltar til Lillebælt, og efter denne, og en 3 ugers ferie i Canada, genoptog jeg cyklingen i slutningen af august måned.

Den 13. september var sæsonafslutning med efterfølgende suppe.

Kort efter starten fra Lillebæltsbroen følte jeg imidlertid, at det ikke rigtig rullede for mig. Jeg orienterede derfor andre i gruppen, at jeg ville vælge min egen rute og køre hjem.

Jeg følte mig ikke decideret dårlig, og sagde derfor nej tak til at blive fulgt hjem. Jeg vidste, at min kone ikke var hjemme.

Da jeg havde taget bad følte jeg ligesom influenza i kroppen. Der var ingen umiddelbare symptomer på det der var værre, men ubehaget tog til, og der fremkom ligeledes synsforstyrrelser.

Efter 3 timer ringede jeg derfor til min kone, som var i Bogense.

Jeg spurgte, om hun snart kom hjem. Hendes 1. spørgsmål var, er du væltet igen. Nej det var jeg ikke, og forklarede herefter situationen. Hun opfordrede mig til at kontakte vagtlægen på fastnettelefon, således hun havde medhør på mobiltelefonen.

Når man kontakter vagtlægen skal man indtaste sit personnummer. Lægen kan derfor se ”patientens” data. På trods af min opfordring om hurtig hjælp, bad lægen mig komme om 1½ time. Jeg kunne ikke formå ham til at komme el. sende hjælp.

Samtalen blev sluttet, hvorefter min kone selv kontaktede vagtlægen, og på hendes 3. krav om, at det blev sendt en ambulance, accepterede han.

Ambulancen ankom efter en ½ time og med virkelig dygtige reddere, der straks i ambulancen påbegyndte behandling som fortsatte på vej til Fredericia Sygehus. Her var et team parat til at modtage mig. Man konstaterede en blodprop ved hjertet, som øjeblikkelig krævede at hjerterytmen blev stabiliseret og jeg blev viderebehandlet. Jeg var selv i



stand til at følge behandlingen ved indlæggelsen og jeg blev orienteret om, at formentlig 2 dage efter på OUH skulle have yderligere undersøgelse og måske en ballonudvidelse.

Ved indlæggelsen bliver man naturligvis stillet flere spørgsmål. På forespørgsel oplyste jeg, at jeg er 69 år, at det var 1. gang jeg var indlagt på sygehus, har aldrig røget og dyrker lidt motion, ca. 8-10.000 km. årligt på cykel.

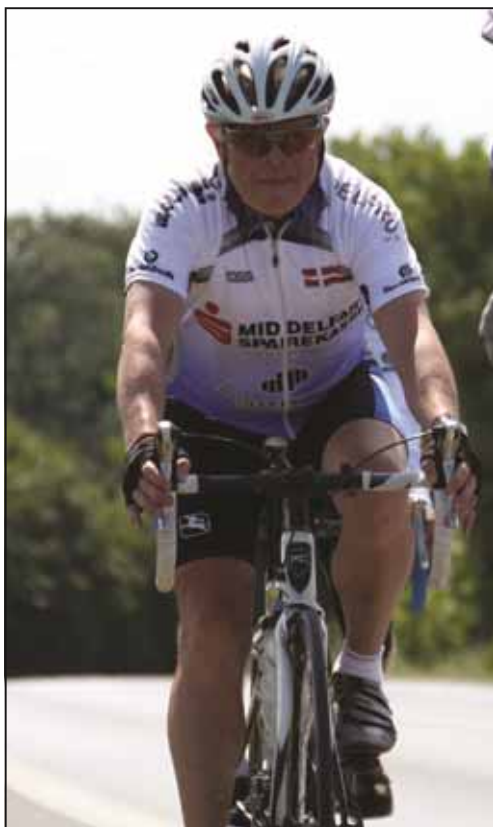
Efter 2 dage fik jeg på OUH en ballonudvidelse, hvorefter der i blodåren indsættes en stent (en lille metalplade) for at fastholde udvidelsen af blodåren.

Den følgende dag blev jeg hjemsendt med opfordring til at tage den med ro en kort periode, ligesom jeg blev ordineret 4 tabletter om dagen for sænkning af blodtryk og kolesterol. (Tidl. undersøgelser/lægetjek har ikke vist problemer med for højt blodtryk el. kolesterol).

Jeg blev samtidig tilbudt deltagelse i 6 informationsmøder om hjertesygdomme samt et genoptræningsprogram. Først 2 gange om ugen i 6 uger på Fredericia Sygehus, derefter 6 uger ved Middelfart Kommune og yderligere 2 gange ugentlig i 3 måneder på Motionscenter i Middelfart.

Jeg har fulgt disse tilbud, hvor vi naturligvis møder mange, der ikke tidl. har dyrket motion.

Allerede 10 dage efter ballonudvidelsen påbegyndte jeg cykling, men min kone var lidt nervøs, og opfordrede til, at jeg skulle cykle sammen med andre kammerater samt at jeg blev forsynet med en GPS, således hun kan følge mig på



min rute via computeren.

Jeg føler mig helt rask kun "hæmmet" af "de gamle ben". Min vogter herhjemme tillader fortsat cykling.

Min gode kondition reddede mig den 13. september – ingen tvivl om det – men jeg opfordrer alle til at ringe 112, hvis man føler smerte og ikke blot acceptere en vagtlæges krav om selv at komme.

Apropos smerte vær opmærksom på, at en blodprop kan opstå uden at det giver smerte ud i armen el. lign.



Motionscykelryttere blev Årets førstehjælper

Af Helle Stougård

2 motionscykelryttere blev tildelt prisen Årets Førstehjælper, da de reddede en kammerats liv, under en cykeltur.

Højt mod nord, meget langt fra de landeveje vi Baghjule til dagligt slår vores folder på, ligger en lille motionscykelklub. Klarup og Omegns Cykelklub hedder den, i daglig tale Kock-Klarup. De har ca. 40 medlemmer. De cykler sammen to gange om ugen, onsdage og søndage, opdelt i flere grupper. Den lille klub er medlem af DCU Motion område Midt- og Nordjylland.

For nylig blev to medlemmer af Kock-Klarup, nemlig Frank Sørensen og Martin Bonnerup, tildelt Dansk Røde Kors' pris "Årets førstehjælper", fordi deres indsats reddede liv, da deres kammerat faldt af cyklen et med hjertestop. Redaktionen på Baghjulsnyt har kontaktet cykelkollegerne nordpå, for at få dem til at fortælle deres historie til Baghjulets medlemmer og Frank Sørensen sagde ja.

Frank: "Det var en ganske almindelig træningssøndag i april. Vi var 7 mand i det vi i Kock-Klarup kalder gruppe 2. Det er den gruppe der cykler 28-30 km i snit. Vi har nogle gode og sociale cykelture. Denne søndag i april startede helt almindeligt. Vi skulle ud på en 63 km lang træningstur. Vi havde cyklet ca. 40 kilometer, da vi nåede til en bakketop

ved Skørping. Ca. 5 meter før vi når toppen, falder Niels pludselig sammen over sin cykel. Han udstøder ligesom et suk og vælter. Martin ryger med ned. Vi får hurtigt standset trafikken og vender vores opmærksomhed mod Niels. Vi kan med det samme se, at den er ren gal. Han trækker ikke vejret mere.

Herefter reagerer vi nærmest instinktivt. På trods af forskrækkelsen, vidste vi, hvad vi skulle gøre. Jeg går i gang med at give Niels hjertemassage og Martin giver ham kunstigt åndedræt. Imens slår de andre i gruppen 112.

Der går ikke mere end 12 minutter, så ankommer akutbilen (sådan én har vi her oppe i yderområderne, hvor der er langt mellem ambulancerne). Jeg havde overhovedet ingen tidsfornemmelse i disse 12 minutter. Adrenalinene pumpe- de og jeg handlede fuldstændigt instinktivt og uden tøven – hvis nogen havde spurgt mig, om jeg kunne gå på vandet der, havde jeg vist bare gjort det", sådan indleder Frank Sørensen sin beretning.

Ambulancen ankommer og Frank og Martin får hjælp af professionelle paramedicinere. De har det nødvendige udstyr med og støder, for at få Niels' hjer- te til at slå igen. De ventilerer ham og



giver ham nogle indsprøjtninger med adrenalin. På dette tidspunkt er der gået 16 minutter og Niels har igen en svag puls. Ambulancen er ankommet og Niels bliver bragt på sygehuset.

”På det tidspunkt ved Martin og jeg stadigvæk ikke, om Niels vil overleve. Den ene paramedicinerne bliver, og yder en form for psykisk førstehjælp til os. Han har god tid og snakker med os”, fortæller Frank.

Op hvordan er det så, at stå tilbage der på landevejen, efter sådan en oplevelse, spørger jeg.

”Ja, reaktionen kom først bagefter”, fortæller Frank. ”Martin og jeg satte os i grøften. Vi holdt lidt om hinanden og så græd vi”

Niels Jørgen Nielsen (52) overlevede sit hjertestop, takket være sine cykelkammeraters indsats. I dag har han det godt igen. Han er i fin form og har ingen alvorlige men efter hjertestoppet. Han har gennemgået en tredobbelt bypass operation og cykler og spinner igen. Niels er en erfaren motionscyklist, som har kørt løb i ind- og udland. Forud for hjerte-



Cykelkammeraterne fra Kock-Klarup

stoppet havde han i ny og næ haft det lidt skidt på bakkerne (hvem af os har ikke *det*?!). Han spekulerede over, hvorvidt han mon ikke trængte til at tabe nogle kilo (hvem af os gør ikke *det*?!). Men ellers, havde han ikke mærket nogen specielle advarselssignaler. Det er Niels der indstillede sine to kammerater til prisen, fordi de reddede hans liv.

Frank Sørensen fortæller, at han har lært førstehjælp via sit job hos Varmeforsyningen i Aalborg Kommune. ”Jeg fik det første kursus for 20 år siden og har



CykelService.dk

v/Winnie & Kai

Venusvej 4 - 7000 Fredericia

Tlf.: 75 92 14 09



herefter haft et genopfriskende kursus hver femte år. Martin har været i civilforsvaret og har lært førstehjælp der." Jeg spørger Frank Sørensen, om han har nogle budskaber, han har lyst til at bringe til Baghjulets medlemmer i denne forbindelse. Frank tøver ikke med at svare: "Lær førstehjælp! Det er en uvurderlig tryghed at vide, præcis hvad man skal gøre, hvis uheldet er ude og man står med en person, der har hjertestop. Det ville have været svært at leve med de selvbefejdelser man havde haft, hvis man ingenting havde gjort". Med prisen "Årets Førstehjælper" følger i øvrigt, udover hæderen, en check på

10.000 kroner til deling mellem de to. Den dramatiske oplevelse sidste år i april, har heldigvis ikke påvirket Frank Sørensens lyst til at cykle. Han cykler årligt omkring 3000 km og i år skal der særlig mange kilometer i benene. Han har store cykelplaner på programmet i sæsonen der efterhånden er godt i gang. 15 mand fra Kock-Klarup skal til Frankrig og cykle Coast-to-Coast denne sommer, så Frank og hans cykelkammerater i Nord er i fuld gang med at cykle sig i form, til den store udfordring. Jeg slutter min samtale med Frank med en tak, fordi han ville dele sine oplevelser med Baghjulets medlemmer

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



Spetzler Optik

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



Hærvejsfolket – de mest positive mennesker på jorden

Af Niels Aagaard, Strib

Som debutant fik jeg lov til at beskrive forårets Hærvejstur på MTB for Baghjulets medlemmer, hvilket udover at markere at foråret er kommet, også er en afslutning på vintertræningen samt en test på formen inden racercyklen tages frem. Ja - Det var min første tur, men det bliver absolut ikke den sidste!

Hærvejsturen var placeret i weekenden den 27/3 og den 28/3-2010. Vinteren var netop slut og det sidste sne var ved at smelte. Der var heldigvis lovet plusgrader men masser af regn. Jeg var derfor spændt på om turen ville blive aflyst, men nej der var mødt 25 op af de 26 tilmeldt.

Alle var glade og var tilsyneladende slet ikke bekymrede for vejret. "Det betyder ikke noget med lidt frisk vand" var bemærkningerne. Jeg opdagede lidt efter lidt at hærvejsfolket måtte være de mest positive mennesker på jorden. Der er absolut ikke noget som kan slå benene væk under dem. Hvorfor jeg mener at hærvejsfolket eller medlemmer af baghjulet generelt er så positive vil jeg vende tilbage til.

Vi blev kørt i bil fra Middelfart til Viborg, hvor første opsamling fandt sted. Madpakken blev flyttet i følgebilen og vi kørte på cykel i samlet flok ud af Vi-



Niels, forrest op ad bakken

borg. Efter ca. 10 km. blev vi delt op i 2 hold. Et hold på 9, som kørte vandreruten, hvor de oprindelige soldater havde gået – barsk tur for øvrigt. Et andet hold på 16, som kørte på cykelruten, som bestod af en blanding mellem skovstier og alm. cykelveje.

Jeg meldte mig under fanerne på det lille hold, som kørte små ufremkommelige skovstier og markveje. Ruterne var parallelle så vi så hinanden til frokost og naturligvis igen ved hytten, hvor vi skulle sove.

Ruten; Viborg – Niels Bugges Kro (vi gik dog ikke ind) Hald Ege sø ved Dølperup bakker – Grønnegården ved Bry-



rup (hvor vi sov) - Gudenåens udspring (se billede) - Jelling stenen – Skibet ved Vejle – og endelig Middelfart (efter ca. 80 km + 85 km)

Ruten var den mest fantastiske og afvekslende rute jeg nogensinde har cyklet i Danmark. Vi kørte markveje, skovstier, skovbund, mudder, over bakker, gennem tunnel, langs gamle gårde (vi turde ikke drikke af deres brønde, selv om vi var meget tørstige). På et tidspunkt kom vi tæt forbi et køkkenvindue og gennem en privat lille gårdsplads. Vi sagde naturligvis straks undskyld forstyrrelsen, men de var vist vant til dette, når nu hærvejsruten gik netop igennem

gårdspladsen. Vi kom desuden forbi den højest placerede kirke i Danmark i 133 meters højde. Vi havde mange gode bakkespurter og byskiltespurter. Det var spurterne der gjorde, at vi på 1. dagen kom op på en gennemsnitsfart 13 km/t og på 2. dagen på 18 km/t.

Udover at stemningen generelt var høj og positivt - og at alle var mødt glade op trods udsigterne til regn kom mange af de positive udtryk alligevel til at gøre indtryk på mig. For eksempel på 1. dagen da jeg træt og udmattet for sent opdagede, at jeg kom til at svinde en gren i hovedet på den bagved kørende. Jeg vendte mig straks om for at sige und-



*Hærvejsfolket - de mest positive mennesker på jorden.
Det er skribenten forrest til højre*



skyld for det må virkelig have gjort ondt, tænkte jeg. Svaret fra ham var blot; ”Det gør ikke noget, for efter sådan et slag er man bare sikker på at være vågen”

Jeg havde selv den ældste og formodentlig den tungeste cykel og frygtede at de andre ville gøre nar af min cykel med støtteben og bremseklodser. Men Nej, mine positive medcyklister mente blot, at det er et udtryk for et ressourceoverskud. Den købte jeg naturligvis og nikkede glad tilbage.

Bremseklodserne viste sig dog at være et stort problem og kan ikke anbefales til andre. Ruten var for stor en belast-

ning for dem. Med et fald på mange procent gennem træer og buske kunne de ikke holde farten nede samtidigt med at jeg skulle styre uden om træerne. Alt for ofte måtte jeg bede vor herre om hjælp på vejen ned. Heldigvis hørte han mig tilsyneladende for det endte godt hver gang.

En yderligere positiv tilkendegivelse kom fra vores turguide Jan. Hans bremser hang meget på den første dag. Jans kommentar til dette var blot med et stort smil at konstatere, at så fik han bare det mere ud af træningen.

Det var rart endelig at møde op på Grønnegården. Men for mit vedkom-



Malerisk smukt hævejsterræn



mende dog kun indtil jeg kunne konstatere at badevandet nu var blevet hamrende koldt vand, fordi det store hold var kommet først og alle havde taget et langt og dejligt velfortjent bad.

De øvrige i min gruppe var naturligvis langt mere positive. "Så bliver man da bare frisket lidt op" var deres eftertænkning. Ej heller var det et problem, at vi skulle sove i store sovesale med en skummadras uden varme. Godt at vi var så trætte, at vi slet ikke tænkte på, hvor surt det var at sove næsten på gulvet i et lokale med ca. 5 graders varme. Heldigvis varmede alt vores fugtige cykeltøj og sure sokker rummet et par grader yderligere op. De lidt specielle forhold betød intet og alle var både friske og klar igen næste morgen. Turen til Middelfart blev foretaget uden punkteringer og i et godt stabilt tempo.

Der skal for øvrigt lyde et stort tak til Helle og Pia for rigtig god forplejning på Grønnegården, med god hygge og super dejlig mad - og der var rigeligt til



*Claus, Niels og Brian ved Gudenåens
Fremspring*

os alle. Lækker dessert var der oveni købt ind til os. Det var ren luksus.

Det var et super godt arrangement af Per Allan og af Jan - og jeg tager gerne med igen på en tur, hvor de er ansvarlige for afholdelsen. Jeg glæder mig allerede til næste år.



Baghjulets MTB udvalg arrangerer Webikecup i Middelfart, den 6. juni og 11. august. Kom og oplev Kongebroskoven i sommerklæder. Tilmeld dig på

WEBIKECUP.DK



Turlederseminar

Af Svend Erik Steensen

Lørdag den 20. marts kl. 09.00 havde 24 turledere trodset vejrguderne og var mødt op til Baghjulets turlederseminar i Østergades forsamlingshus i Glassalen. Iblandt var både "gamle" turledere og nye turledere, som alle havde tilmeldt sig dagen for om muligt at blive lidt klogere på det at være turleder i Baghjulet, og som havde trodset den noget dårlige vejrmeddelelse med regn og rusk det meste af dagen. Heldigt at vi skulle være inden døre det meste af formiddagen.

Der var lagt op til en afvekslende dag med både teori og praksis i turledervirksomhed, med Janus Jørgensen som tovholder og underviser i løbet af dagen.

Janus er tidligere licensrytter, uddannet læge, og i fritiden konsulent i DCU regi med speciale i netop det at afholde træner- /turleder kurser.

Dagen indledtes med kaffe og rundstykker alt imens Søren Kjærås gennemgik Baghjulets nye gruppeinddeling og turleder kalenderen.

I den kommende sæson ville der i Baghjulet blive kørt i 5 (6) grupper fordelt med:

Grp. A - med et gennemsnit over 33 km/t og en træningstid på 2½ - 3 timer

Grp. B - med et gennemsnit mellem 30-33 km/t og en træningstid på 2½ - 3 timer

Grp. C - med et gennemsnit mellem 27-30 km/t og en træningstid på 2½ - 3 ti-



Janus Jørgensen

mer.

Grp. D - med et gennemsnit mellem 25-27 km/t og en træningstid på 2 - 2½ time.

Grp. E - med et gennemsnit mellem 22 - 25 km/t og en træningstid på 1½ - 2 timer.

Grp M - MTB.

De nye gruppeinddelinger gav anledning til en længere debat blandt "turlederne", idet der blandt deltagerne var delte meninger om den nye gruppe A, der sås som en overbygning i forhold til de tidligere inddelinger. Var vi ved at skabe en elitegruppe/licensafdeling i Baghjulet ?



Det er naturligvis altid med en sund debat formål og vilkår – en af Baghjulets forcer er netop, at der er højt til loftet og plads til alle. At det har været nødvendigt at inddеле træningsaftenerne/ cykelholdene i flere grupper er vel et tegn på udviklingen i en velfungerende motionsklub, hvor forskellen i styrke naturligvis vil være markant ud fra det medlemstal, som Baghjulet udviser.

Nu er der plads til de, der vil køre stærkt - uden nødvendigvis at overgå til licensrækkerne, ligesom der fortsat er plads til det medlem, der blot vil køre en tur på cykel. Alle på hvert sit niveau og med hvert sit behov og med rig mulighed for at prøve kræfter på et højere niveau, eller at tage den mere med ro, hvis det er det, der er behov for.

I øvrigt er det min opfattelse, at der i grupperne fokuseres alt for meget på

den angivne gennemsnitshastighed. Den angiver blot det styrkeforhold der forventes i løbet af sæsonen. Et højt gennemsnit siger bare ikke umiddelbart noget om træningsindsatsen og modsat er et lavt gennemsnit heller ikke ensbetydende med, at der er kørt i et ”afslappende” tempo.

Turlederkalenderen, der selvfølgelig var blevet udvidet efter den nye gruppeinddeling, fik sin sidste afpudsning og var således klar til sæsonstart.

Efter den interne debat i Baghjulet, tog Janus fat i dagens egentlige program, og vi fik et godt og inspirerende indlæg om træningsmetoder og turledervirksomhed, med hovedvægten lagt på følgende temaer.

- Refleksioner over trænerrollen
- Køreformer



Opmærksomme kursister



- Sikkerhed (integreres)
- Differentieret træning
- Basal træningslære
- Strukturering af cykeltræning
- Praktisk trænergerning

Begreber som aerob og anaerob fik pludselig betydning på en anden måde. Paradekørsel, rulleskift eller måske bare Snebjerg skift, opvarmning, interval og ”køre af” fik også betydning. Pludselig blev motionscykling andet end bare at rulle en tur.

En meget inspirerende formiddag med en god gang teoretisk træning med et godt oplæg, som i øvrigt kan læses på hjemmesiden.

Efter frokostpausen og den nærende sandwich var vi så klar til eftermiddagens praktiske øvelser.

Vejret havde heldigvis bedret sig, sådan

at det nu var blevet tørvejr, men stadig med våde og let mudrede veje efter al vinterens salt, grus og hvad vinteren og den smeltende sne i øvrigt havde efterladt på vejene.

Janus havde i samarbejde med Søren lagt en rute ud over Strib med let opvarmning som første indlagte træningsmodul. Inddelt i grupper efter styrke/hastighed lød opvarmningsopgaven på lavt gear med høj kadance og med berøring ved hvert skifte (så vi kunne kære at køre tæt i grupper, den var ny) fra Strib over Billeshavevej – Bøgelundsgyden til Bolsvej.

Herefter paradekørsel i grupper ad Bolsvej hele vejen igennem til Bogensevej ved Lerbjerg maskinstation. Returkørsel til Korsbjergkrydset med tempokørsel ad Korsbejrgvej.

Retur til krydset Lerbjergvej/Røjle By-



Så er vi klar til at komme ud og prøve kursusindholdet af i praksis



gade. Nu havde pulsen allerede været oppe flere gange.

Vi blev nu inddelt 2 og 2 lidt efter styrke, hvorefter det lød på to omgange ad Lerbejrgvej, op ad bakken til Korsbjergkrydset og derfra til venstre tilbage til udgangspunktet fuld fart hele vejen.

Alt sammen med veltilrettelagte instruktioner om, hvad og hvilken træningsform og rute der skulle benyttes.

Vigtigheden i at man som turleder stopper op, og giver klare instruktioner mellem intervallerne, viste sig at være helt på sin plads.

Rundstrækningen blev efterfulgt af en god gang syretræning med en spurt 2 gange op ad bakken mod Korsbjergkrydset.

Janus pointerede vigtigheden i, at pulsen kom helt ned mellem hvert interval for at virkningen skulle være optimal. Det var ikke svært at få pulsen op, det var sværere at få den hurtigt ned igen og klar til næste interval.

Så blev det deltagernes tur til at give instruktioner og Irene og Gitte havde fået til opgave, at slutte dagen med en fin instruktion i hjemkørsel ad Bogensevej i grupper af 3 til 4 mand med en

belastning på 70 til 80 %.

En god dag sluttede i Østergade med evaluering af dagens forløb. Alle havde haft en våd men en rigtig god dag og fået et godt indblik i ikke bare træningsformer men også i det "blot at være turleder" og få en god tur ud af det, om at tilrettelægge, så alle uanset styrkeforhold fik noget ud af det, og om at være fælles om ansvaret om at få en god tur. – Tak til Janus for en god dag.

Husk på, det er ikke turlederens ansvar alene, men vi har alle et ansvar for at hjælpe turlederen med, at vi alle får en god tur, og at alle kommer sikkert hjem. En af baghjulets succeskriterier hviler på, at der er turledere til alle grupper – så har du fået lyst, så meld dig som turleder i Baghjulet.

Svend Erik

PS: Virkede intervallerne? Da søndagens træning skulle startes op dagen efter, var det, at lørdagens intervaller for alvor kunne mærkes. Benene var pludselig blevet lidt tunge. Hvem sagde noget om restituering ?

Har du meldt dig?

Hjælpere søges til vestfyns sjoveste motionscykelløb Tour de Vestfyn 14/8.

Meld dig hos jan@baghjulet.dk !





Vi byder velkommen til

Jørgen Rasmussen
Michael Provstgaard
Kenny Jakobsen
Lars Thomas Rasmussen
Ole Ærbo
Tina Rasmussen
Hans Henrik Husted

Finn Gudmundsson
Michael Gudmundsson
Lars Kallesøe
Mark Pedersen
Emil Dahl Pedersen
Lars Sønderkov Schmidt

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





Fredags MTB

– måske når man aldrig længere end til begynderholdet

Af Helle Stougård

Jeg har fået fortalt, at der gennem flere år er blevet gjort forskellige forsøg (i mere eller mindre officielt regi) på, at samle folk til mountainbike cykling fredag eftermiddag. Først i år er der et fredagshold, der for alvor er slået igennem som et officielt klubtilbud, og hvorfor det lige netop er slået igennem i år, se det har jeg et bud på.

Initiativet til Fredags MTB blev taget af Jan Ager og Jimmi Pagh sidste efterår. De to kender hinanden rigtig godt og har kørt mountainbike sammen siden Klør Konge var Knægt. De besluttede sig for, at fredagsholdets særlige fokus skulle være, at hjælpe nybegyndere eller uøvede MTB ryttere godt i gang med mountainbike cykling. De tog selv rollen som turledere og meldte reglerne ud på vores hjemmeside i en indbydelse: Opvarmning, tekniktræning, op- og nedkørsel, gearvalg på bakker, bremseteknik og sidst, men ikke mindst skrev de: ”Det bliver med garanti både socialt og forhåbentligt også hyggeligt”. Alle var velkomne, også de øvede. De skulle bare overholde holdets regler og var i øvrigt velkomne til at øse ud af deres viden.

Uden folk, der frivilligt, på ikke-kommerciel basis og fuldstændigt ulønnet påtog sig opgaver, som dem Jimmi

og Jan har taget på sig her, ville der ikke være noget, der hed Motionscykelklubben Baghjulet.

For første gang i klubbens historie, kunne folk ude fra byen, der aldrig havde cyklet mountainbike før, gå et sted hen, og få træning og vejledning. Det tilbud vakte interesse hos mange og fra dag ét var tilslutningen stor. 10-15 MTB ryttere ved Vandtårnet fredag eftermiddag kl. 15.30 er slet ikke noget særsyn.

Jimmi og Jan møder som velforberedte trænere. Der bydes velkommen og der spørges ind til, om der er nogen, der er nye og det er der ofte. Der har været et jævnt flow af nye cyklister, som ”dukker op af ingenting” fordi de har læst om Fredags MTB (eller måske hørt om det). Det er nye medlemmer vi har fået, der ellers ikke ville have fundet vej til Baghjulet og da slet ikke på racercykel.

At cykle på mountainbike er noget der skal læres. (Det er landevejscykling i grupper nu også – men den historie tager vi en anden gang). Hvis du ikke har kendskab til den mest basale teknik, kan det gå galt og man risikerer at vælte og komme til skade. Det er før set!

Inden Fredagsholdet cykler ud, bliver det fortalt, hvad der skal ske i dag. Nogle dage er der træning i nedkørsler og vi cykler gennem skoven, med henblik på



at finde nogle gode bakker at øve på. Andre dage er temaet kørsel på ujævnt underlag og balancetræning. Så bliver der lagt små og store grene ud over en bane, som skal forceres. Desværre (fristes man til at sige) har vi også haft temmelig meget "glatbanetræning" i vinters, pga. snevejret. Det hele foregår i trygge og rolige rammer, med god vejledning og frem for alt uden pres. Alle har ikke lige meget mod på at kaste sig ud i det vilde down-hill. Mange har absolut heller ikke evnerne. Hverken motorisk eller teknisk er vi nødvendigvis noget at råbe hurra for. Men vi har alle sammen glæde ved og god gavn af at motionere på en mountainbike og vi har til hver en tid selv fat i den lange ende.

Ud over tekniktræningen, er der også en hel masse almindelig cykling, hvor vi bare nyder skoven og turen og selskabet og tager os tid til at snakke og hygge hele vejen. Og vi er altid godt trætte, når turen slutter efter et par timer.

Et andet ansvar, som Jimmi og Jan har taget på sig er, at formidle skovens færdselsregler. De skal kendes og de skal respekteres.

For mit eget vedkommende har fredags MTB haft den effekt, at jeg for første gang i de 7 år, jeg har haft mountainbike, har kunnet holde gang i den hen på sommeren. Det er et kærkomment supplement til de mange kilometer landevejstræning. Min mountainbike har hidtil stået i garage fra april til oktober. At



Kongebroskoven er fuld af udfordring! Bakken bag os er et godt eksempel.



prøve at cykle mountainbike når skoven er tør og grøn, har været en hel ny oplevelse, som jeg ikke ville have haft, hvis ikke jeg havde fredags MTB holdet at køre med. Det har i øvrigt også ført til, at jeg (hårdt presset af en af de andre fredags piger) blev lokket med ud på mit livs første MTB cup, og det var med rigtig mange sommerfugle i maven, kan jeg godt sige! Men det endte med at blive en god oplevelse og mens jeg cyklede den MTB rute kunne jeg ikke lade være med at sende en varm tanke til Jimmi og Jan. Det er muligt, at jeg cyklede langsomt, men uden øvelse, havde jeg ikke kunnet køre sådan en løb!

Vi har også set nye medlemmer få mod på at tage med på vores andre MTB ture og det er dejligt at se, at folk får blod på tanden og kaster sig ud i flere gode oplevelser.



Nybegynder eller ej, det kræver en vis træning at køre en MTB cup



Grethe fra fredagsholdet på MTB tur til Tørskin. Det er glædeligt at se nye medlemmer, kaste sig ud i flere gode MTB oplevelser.

Slutteligt vil jeg citere Per, som benytter enhver lejlighed til at sige til os: "Vi cykler altså også MTB om søndagen". Joe – det ved vi godt. Jeg ved at gruppe M også er fuld af hygge og socialt samvær, men jeg har også fået fortalt, at om søndagen gi'r man den fuld gas. Der skal sved på panden og pulsen skal op. Og sådan en legeplads, skal vi også have. Men uanset hvor gerne vi end ville, må vi se i øjnene at, der vil være nogen, der bare ikke kan være med der. F.eks. har der været mange piger på fredagsholdet, netop fordi der bliver kørt på et niveau hvor "det svage køn" kan være med. Gruppe M er en storartet advancementsmulighed, for dem der driver det helt dertil.

Jeg er en varm fortæller for bredde indenfor al motionscykling. Derfor glæder jeg



mig over, at vi har fået fredagsholdet, som har dækket et hidtil uudfyldt behov for at sted, hvor det er legalt at være nybegynder (også selv om man aldrig når længere, end til begynderholdet).

Tilbage til min indledning: Hvorfor er fredagsholdet blevet sådan en succes lige netop i år? Mit bud er: Fordi det har dækket et behov for MTB cykling på moderat niveau (kald det bare begynderniveau). Fordi der er *styring* og struktur. Fordi der er træning uden pres. Fordi reglerne blev meldt klart ud og fordi de bliver *overholdt*.

Vi er mange der håber, det er sådan, holdet bliver ved med at være! Vi ses på sporet!



Mountainbike, det kører man da hele året - også på fredagsholdet.

Dit lokale
**LØBE-
CENTER**

- Specialbutik for løbere i alle aldre.
- Vi har alle de kendte mærkevarer.
- Beklædning.
- Fodtøj til børn, damer og herrer.

- Stort udvalg i cykle/beklædning.
- Løbetest - vejledning af erfarne løbere og sælgere.
- Ring og aftal tid for test og god information.
- Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...

HC SPORT

Vejle · Kolding · Haderslev · Fredericia · www.hc-sport.dk



Kan man cykle et halvmaraton?

Af Helle Stougaard

Det kan man! Og sådan en chance fik jeg i 11. time før Lillebælt Halvmaraton skulle finde sted. Det fik jeg fordi Ingrid fra Ejby Cykelmotion var så var så dybt uheldig at vælte på cyklen torsdagen før. Hun brækkede armen, og der skulle findes en afløser til hendes job - at cykle sammen med 2. dame rundt til Lillebælt Halvmaraton.

Jeg havde (heldigvis) ugen forinden, under vores torsdagscykelstur misundt Ellen-Marie den sjove cykelstur, hun og andre fra Ejby Cykelmotion skulle ud på. Nu var jeg så heldig, at det blev *mig* hun ringede til, da Ingrids afløser skulle findes. Jeg var ikke sen til at sige JA!

Det blev de sjoveste 21,9 km med 17 i snit, jeg og min mountainbike nogensinde havde tilbagelagt. Jeg cyklede ved siden af Maria Stig Møller, som fik en 2. plads blandt damerne i tiden 1 time,



1. damen og 2. damen - Ellen-Marie og Helle ... og så lige Katt og Maria.

14 minutter og 11 sekunder. Fantastisk at opleve et halvmaraton fra en cykelsadel når nu man ikke kan løbe!





I sidste nummer af klubbladet gav Michael Fitzwilliams stafetten videre til Michael Pedersen, som her bringer sin beretning:

”Enten begynder du at dyrke motion, eller også tager du ud og siger dit job op... NU!” ...

...”Men vi går mellem otte og 12 km. hver dag med vores hunde – det skulle jeg da mene var motion nok!” forsvarede jeg spagt over for min læge. ”Det får bare ikke din puls op. Du skal have din puls op 20 min. hver dag!”

Jeg kommer fra en lille landsby i det vestjyske, en 15 km. fra Ringkøbing: Lem, hedder byen. Det har fået mangt en sjæl til at lyse op i et finurligt smil, men ud over det underfundige navn, er der ikke ret mange der kender byen. Men hvis nu jeg siger: Vestas, så er der mange der pludselig nikker. Siger jeg så, at Vestas startede i Lem, så stiger interessen, og jeg har da også selv tjent til mine studier ved at arbejde på både dag- og nathold på Vestas.

Cyklen har jeg altid brugt som et redskab. Et redskab til leg, transport og frihed. Da jeg startede på Ringkøbing Gymnasium, var det sådan, at hvis man havde mere end et vist antal kilometer til skolen, så blev man beriget med et gratis buskort fra kommunen. Et sådan fik jeg, men min bedste ven på gymnasiet, sjovt nok også: Michael, kom fra Kloster, en landsby små 7½ km. fra Ringkøbing. Han boede ikke langt nok væk til at få et buskort, derfor cyklede han hver dag. Da vi brugte en del fritid



sammen, begyndte jeg også at cykle for at være uafhængig af bussen. Dengang var der primært vestenvind, derfor var der næsten altid modvind ud til Ringkøbing, men medvind hjem. Det betød, at jeg måtte cykle hele 10 minutter før bussen gik om morgenen (husk nu på, at jeg var teenager), til gengæld kunne jeg som regel være hjemme et par minutter



før bussen.

Det gav frihed at cykle, for den seneste bus gik kl. 21.30 fra Ringkøbing. Det var en anelse for tidligt, når nu der var fest på gymnasiet, eller vi cyklede en tur ud til diskotek Brændingen i Søndervig, eller vi bare skulle have et ekstra spil bordtennis eller et spil på Commodore 64'eren.

Efter gymnasiet blev cyklen igen brugt som et transportmiddel til og fra bus- og togstationer, til og fra kasernen osv. Senere, som fattig studerende, var der ikke råd til en bil, ej heller da jeg flyttede til Vildbjerg ved Herning, hvor jeg fik mit første job efter studierne. For at besøge mine forældre, små 40 km. fra Vildbjerg, måtte jeg ty til de offentlige transportmidler eller tage cyklen. Det tog 2½ time at tilbagelægge de 40 km. med det offentlige. De samme kilometre kunne cykles på knap to timer (husk på vestenvinden). Men for at gøre det, måtte jeg skyde genvej op over Trehøje. Trehøje – det højeste punkt i Vestjylland. Den stigning var frygtindgydende, for man cyklede ned til den. Det fik Trehøje til at ligne et bjerg, men jeg kunne skære små 5 km. af ruten ved at forcere stigningen, så det var den foretrukne vej, også når jeg cyklede på jagt hjemme hos mine farforældre i Tim. Senere bidrog min mormor dog til en bil, så jeg kunne komme lidt lettere omkring, og cyklen blev stillet i garagen.

Igennem længere tid, havde jeg kæmpet med migræne anfald. Lørdagene gik for nedrullede persienner, selv ikke stærk receptpligtig medicin kunne tage anfal-

dene. På længere sigt var det ikke en holdbar vej, og nu sad jeg altså her og fik et ultimatum af lægen. Hvis jeg skulle se mig om efter et andet job, ville det sikkert bare blive et tilsvarende. Derfor valgte jeg "option 1". Min gamle Everton racer blev støvet af (købt igennem Den Blå Avis). Der var mærkværdigvis stadig liv i cykelcomputeren, forbremsene virkede også og med lidt våbenolie på kæden, så var jeg kørende. Pulsen skulle jo op, så jeg kørte 7,5 km. så stærkt som muligt i tiden 18 min. svarende til 25 km./t. i gennemsnit. Det stod skidt til. Ikke at det kom bag på mig, for ca. 3½ år tidligere havde Leo og jeg, højtideligt under en festlig julefrokost, besluttet, at vi skulle da en tur i motionscentret dagen efter. Leo blev en anelse overrasket, da jeg stod i døråbningen, men han greb resolut sit tøj, og vi tog i motionscentret. Med pulsbæltet monteret fik vi begge testet vores kondital. Leo havde vist nok et, men mit var ikke eksisterende. Nu blev det igen bekræftet her sent forår 2004.

Ret hurtigt fik jeg anskaffet et pulsur og fortsatte mine daglige 7,5 km. runder. Nogle gange blev det til to, maksimalt tre runder, men jeg var ikke motiveret til at gøre mere ved det. Vinteren over foregik på en tacx trainer. 20 minutter hver dag, som lægen havde sagt, og det var nok til at holde migrænen væk. Men da foråret 2005 kom, besluttede jeg mig for at prøve at køre med i Brenderup Cykelklub. Desværre var vi maksimalt tre der kørte sammen, og det blev til ture på ca. 40 km. to gange om ugen. En enkelt



gang i løbet af sommeren var vi ude på 70 km.

Ikke desto mindre besluttede jeg mig for at prøve kræfter med Tour de Vestfyn (TdV). 125 km. Det blev en øjenåbner for mig. Alle de fejl man kan lave til sådan et løb, lavede jeg naturligvis. Først og fremmest at stille op i en distance som formen ikke stod mål med. To minutter efter løbet blev givet frit, var jeg placeret sidst og sad ikke med i nogen gruppe. Jeg fik kæmpet mig op til den bagerste gruppe, og de overlod selvfølgelig godvilligt føringerne til mig. Det resulterede i at jeg allerede var yderst presset ved depotet i Ejby. Jeg var parat til at fortsætte direkte fra Ejby hjem til Brenderup, men jeg kunne da ikke gi op – vel? For første gang fik jeg følgeskab af to ”herrer”. Den ene gentog gang på gang: *”Giv op, det er ikke det værd – tag hjem, nok er nok”* Den anden: *”Fortsæt, du skal fuldføre, du har sat dig det her som mål, så kan du ikke bare gi’ op”*. Siden har jeg haft d’ herrer på besøg op ad Timmelsjoch, og den dag i dag har jeg stadig ikke fundet ud af, hvem der er ”djævlén”. Ham der siger: *”Gi’ op”* eller ham der siger: *”Fortsæt”*. Nå, men jeg fik kæmpet mig i mål blandt de sidste – jeg kunne ikke have cyklet en millimeter mere. TdV 2005 er til dato, det hårdeste løb jeg har deltaget i! Det, for mig, chokerende møde med motionscykelløb, fik mig til, de efterfølgende to lørdage, at køre TdV ruten igennem, for så dårlig kunne jeg da ikke være... til gengæld var løbet også en kæmpe motivationsfaktor for



mig, pludselig kom jeg videre fra at holde migrænen på afstand til: Jeg vil være bedre.

Vinteren 2005-6 gik jeg til spinning i Nr. Åby. Da foråret kom meldte jeg mig ind i NCK, og efter den første træningstur: ”suppeturen”, blev medlemmerne præsenteret for to klubture: Nordharzer Bergtour og Claude Criquiellion (CC). I spinnertimerne havde de andre haft megen snak om oplevelserne i CC, og trods mit ”deroute” i TdV, endte det med, at mit navn stod opført på begge lister. Det krævede træning. To gange om ugen var der klubture med NCK, og torsdage trænede jeg selv. Mine oplevelser fra TdV



sad i mig, og jeg var klar over, at skulle CC gennemføres, så skulle der trænes. Jeg følte, at jeg fik mere ud af at træne alene og i løbet af sommeren, begyndte jeg udelukkende at træne selv. Desuden deltog jeg i flere motionscykelløb: Bakkeløbet 75 km. Det første løb efter TdV, og det gik godt, fordi distancen stod mål med min daværende form. Onsdag d. 10. maj nåede jeg en milepæl. For første gang blev 30 km./t. i gennemsnit krydset på en 25 km. distance. Til gengæld blev Grejsdalens 130 km. for meget for mig. Formen til de 130 km. og de mange bakker, var der ikke. Sukkervand i flaskerne og intet at spise gav mig hovedpine – jo der var/er stadig meget at lære. Så var Rands Fjord Rundt en større succes, grundet en kortere distance (106 km.) og en ny fantastisk "Vision" alu cykel fra Webike. Oplevelsen af at køre fra en gruppe op til en anden, med angsten for at gå ned samt en puls på 190 over to km., var en kanonoplevelse for mig. Lysten og glæden blev ikke mindre, da det lykkedes mig at komme ind på en 3. plads i Ringkøbing Fjord rundt (105 km. med start i Bork). Det var en bekræftelse på, at jeg trænede rigtigt. Også Hedensted Tour (120 km.) blev en god oplevelse for mig.

Nordharzer Bergtour (NB). For første gang skulle jeg prøve at cykle i bjerge. Jeg var så nervøs og koncentreret, at da vi ankom til Bad Harzburg, var det første migræneanfald på vej, siden jeg startede med at cykle. Hovedpinepiller hjalp ikke på smerterne og kvalmen, men på et tidspunkt indfandt søvnen sig

og med den forsvandt anfaldet. Næste dags morgen, kunne jeg sætte mig på cyklen og gennemføre løbet. NB (153 km. og 2.100 højdemetre) står som en af mine absolut bedste cykel oplevelser. Det på trods af den dårlige optakt, en tåge, der gav en sigtbarhed på "unten 10 meter" (som tyskerne skrev), nedbør så kraftig, at mængden af vand, der blev trukket med op i bagskifteren, var så voldsomt, at gearene svigtede – det er første og eneste gang jeg har oplevet det. På en nedkørsel styrtede jeg og slog mig halvt fordærvet. En tysker ville ringe efter en ambulance, men jeg kom på benene, fik skrabet mine ting sammen og cyklet de sidste ca. 80 km. til mål. - for man gi'r jo ikke op, vel? På trods af det, ja, så var løbet fantastisk. Ruten var god. Asfalten var go'. Bjergene var i samme stigningsprocent som Båring Bakke og stigningerne var overkommelige. Jeg lovede mig selv, at det ikke var sidste gang, at jeg havde kørt i bjerge. Hjemvendt indkasserede jeg en stivkrampe vaccination samt en blokade i min venstre hofte, da jeg efter et halvt år stadig ikke kunne ligge på min venstre side. Alligevel tog jeg med til CC (172 km. 3.300 højdemetre) i Belgien tre uger efter. En fantastisk oplevelse, også cykelmæssigt. Men karakteren af løbet fangede mig ikke – det er Grejsdalens gange en faktor to - tre stykker. Jeg kom ind i 5:56 et år efter TdV.

Efteråret 2006 blev jeg opereret i mit ene fodled – det gik galt, og efter fire måneder var jeg stadig ikke i stand til at gå. Endelig fik jeg lægen til at give mig



Kasko eller klaps?

Nu kan du kaskoforsikre din kostbare cykel



Forsikring Fyn

| Er der, når det gælder

Telefon 6262 4080

www.forsikringfyn.dk



en blokade i leddet og en uge senere, var jeg på traineren. Men fire måneder var gået, og jeg havde pludselig travlt med at komme i form - for travlt, for en måned senere stod jeg med et springerknæ. Måneder uden belastning hjalp ikke, men med en henvisning i hånden, kunne jeg komme ud forbi Kragh Petersen i Odense september 2007. Han tog mig under yderst smertefuld behandling, men beskeden var: *"Du skal træne!"* Efter et år kunne jeg endelig sætte mig op på cyklen, og med fem uger til Alpetramp, var der noget at gå efter. Min tid på de 63 km. blev 2:52, hvilket jeg var yderste godt tilfreds med – jeg var tilbage.

I den lange skadesperiode, havde der været rigeligt med tid til at sætte sig nye mål. På Baghjulets hjemmeside læste jeg om Ötztaler Radmarathon. Den for mig ultimative udfordring – bjergene kaldte efter NB, og nu hvor jeg igen kunne træde i pedalerne, kontaktede jeg Søren Kjærås og forespurgte høfligt, om det var muligt at komme med uden at være medlem af Baghjulet. Søren lynhurtige og kontante svar var: *"Det er OK – Når du at få trænet?"*. Det betød, at jeg satte mig ned og lavede en træningsplan med baggrund i mine erfaringer fra 2006. Et er at lave planen, noget andet er at følge den og nå målet. *"Forskellen på det umulige og det mulige grundlægges i en persons vilje og beslutsomhed til at opnå målet"* (Formtop.dk). Så nemt er det... eller så svært?

Så gik jeg hen og blev medlem af Bag-

hjulet i 2008. I foråret tog jeg med Søren og Leo til løbet: Danmarks Højeste, på 140 km. ruten. 5-6 km. inde i løbet, begynder asfalten at blive noget bulet og svær at køre på. Hvad var der galt? Punktering. Det tog mig samfulde 18 minutter at skifte slange i regnvejret – det drillede det skidt. Da jeg endelig kom af sted igen, havde 100 km. holdet for længst passeret mig, og tanken strejfede mig da..., men nej, man ka' da ikke bare gi' op, vel? Efter det første depot, besluttede jeg mig for, at jeg ville hjem med 30 km./t. i snit på 100 km. Det blev en af mine største cykeloplevelser, hvor et par oplevelser specielt skiller sig ud. Nå, men den ene rytter og gruppe efter den anden blev hentet og overhalet – det gav en fantastisk motivation. Det blev til en tissepause, hvor regntøjet også lige skulle af, men ellers var det bare fremad. En enkelt rytter formåede at hænge på et stykke tid, og jeg kunne godt trænge til en pause, så jeg spurgte ham, om han ville tage en føring. Det ville han sørme, og han trak igennem en 4-500 meter, men ville så gerne have mig til at bestille noget igen. Han slog ud, og jeg kunne se, at han var bange for at jeg skulle stikke. Jeg cyklede op på siden af ham, så ham i øjnene, og sagde: *"Nu sætter du dig i mit baghjul, og så cykler jeg den gruppe op, du kan se derude – er du klar?"* Det var han, og gruppen blev hentet. Gruppen var stærk nok til at følge mit tempo, og en enkelt rytter var oppe at trække en enkelt gang. *"Du gør den træje ære"*, blev der råbt bagfra. Men efterhånden



kunne jeg høre, at folk i gruppen blev presset: *"Hold nu det hjul!"* *"Ja, men vi kører fandme 38 km./t. i modvind"*. Hvis de ville sidde i mit baghjul, var det intet problem – jeg havde en mission. Kunne de ikke, måtte de jo selv finde i mål. Men jeg havde brug for en pause mere, så jeg henvendte mig til ham, der havde været op at trække en enkelt gang: *"Ka' du tage en tur mere?"* Han var presset og så forskrækket på mig: *"Nej!"*, svarede han. Jeg fortsatte et minuts penge mere, og så skete det, som jeg anser for at være en af de største bedrifter, jeg har set derude på landevejen (hvis vi ser bort fra den etbenede i Ötztaler, den er svær at slå – ik os'?): Han kørte op og trak længe nok til, at jeg kunne få ryggen strakt og få noget at spise. Når jeg sætter den oplevelse så højt, er det fordi jeg selv ved, hvordan det er lige akkurat at kunne hænge på en gruppe. Kroppen og hjernen skriger: *"Stop nu, får det her ikke snart en ende, slapper de ikke snart lidt af oppe i front"* – og man sidder der på det yderste. Det gjorde han også, derfor sagde han: *"Nej"*, men han gik alligevel op og trak. Han overskred sine egne grænser, for at hjælpe andre! Jeg kørte stort set ruten alene, men nåede ikke det mål jeg satte mig efter første depot. Gennemsnittet blev på 29,6 km./t. slangeskift og tissepause iberegnet.

Ellers fulgte jeg min plan og gennemførte Ötztaler. At se tunnelen på toppen af Timmelsjoch står stadig som det største øjeblik jeg har haft med cykling. 14 dage efter Østrig gik det løs til lands-



På træningstur med Leo

stævnet. Det var første gang jeg prøvede at køre løb to dage i træk. Om lørdagen var der holdløb på 93 km., og søndag var der linieløbet ligeledes på 93 km., hvor rytterne blev sendt af sted i aldersgrupper. Jeg var brugt efter lørdagen, men jeg formåede at følge med op ad de første stigninger om søndagen, men så begyndte det at knibe. På en af de utallige bakker i de sydfynske alper, var der fire som var stukket af. En forsøgte at køre dem op, og jeg hang på med det yderste af fingerneglene. Hver en muskelfiber, nervetråd og hjerne-celle skreg: *"STOOOP, Hold inde – gi' op"*. Da han slog ud, for li'som at få mig til at ta' del i projektet, rystede jeg på hovedet og sagde, at jeg ikke kunne. Han kvitterede med at rykke fra mig og selv gøre arbejdet færdigt. Det lykkedes mig alligevel at hente dem på toppen, for man gi'r jo ikke op, vel? Fire mere nåede op, og derefter kunne jeg igen følge med. Efter bakkerne blev der kørt rulle-



skift i et benhårdt tempo, så da vi drejede fra ved Egeskov, havde der været mandefald, og vi var seks mand tilbage. To mand cyklede fra os – de stak ikke, de var så stærke, at de simpelthen bare kørte fra os. Jeg formåede at sidde med til mål og komme ind som nummer fire. Tredjepladsen gik til en rytter, der var på samme hold, som ham der vandt. Han skulle jo af gode grunde ikke lave noget, efter at holdkammeraten var stukket af. Men kors hvor var jeg mørbanket efter løbet. Jeg gik faktisk rundt og havde en anelse ondt af mig selv, indtil jeg så Søren sidde i bilen med snottet hængende ud i alle retninger og med et fjernt blik i øjnene – måske var der andre der havde haft det værre?

Efter Østrig og landsstævnet kunne mit knæ ikke mere – det var fyldt med væske og smertede, så slut oktober fik jeg fjernet en slimhindefold som sad i klemme i leddet. Det betød, at jeg måtte takke nej til Sørens invitation til Ötztaler 2009. Men efterhånden som jeg kunne træne med belastning igen, måtte et nyt mål sættes: La Marmotte. Kunne den komme i hus, havde jeg (i min verden) de tre store: CC, Ötztaler og Marmotte. Så jeg satte mig igen ned og strikkede et træningsprogram sammen. *"Viljen til sejr er vigtig, men viljen til forberedelse er altafgørende"* (Formtop.dk). Med mine erfaringer fra Ötztaler kunne jeg denne gang bedre planlægge selve løbet, og på Galibier og Alpe d' Huez holdt jeg en højre puls end planlagt og fik indfriet alle mine mål i løbet.

Det gik desværre galt igen. Selv om jeg



Søren Kjærås,
indehaver af stafetten til august.

ikke er den store udstyrs nörd, investerede jeg i et par carbonsko, og de ødelagde mine sener i læg, lår og knæhase, så i august måtte jeg stige af cyklen, og jeg er desværre ikke kommet på den endnu.

Efter ide af Helle Stougård giver jeg stafetten videre til Søren Kjærås. Søren forstår at sætte sig mål og gennemføre dem, samtidig med at han har overskud til at være social og involvere andre. Han er en organisator og har en virkelyst som få, og det ser jeg op til (godt suppleret af Leo - naturligvis). Jeg vil specielt gerne høre Søren fortælle om



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



Ötztaler 2009 minut for minut efter Jau-fenpass.

I skal lige have det her citat med på vejen. Det stammer fra et arvstykke efter min morfar. Ungdomsliv af Olfert Ricard. Teksten kan, for lidt yngre medlemmer, måske være lidt svær at komme igennem, da bogen er skrevet for 105 år siden – altså i 1905. Nå, her kommer det:

”Saa er en anden Type til Gengæld desvære ved at vinde Indgang: Atleten, som ligger hæsblæsende henover Cyklens styr og bare driver sport for at vinde over en anden Klub. Vi vil frabede os begge Slags, baade den sjattede Blaserthed og den bøfkræftige Atletsejghed. Thi vi maa altid huske: Legemet skal kun være bolig for Aanden og tjene som dens Arbejdsredskab.”

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN

Odensevej 18 · 5500 Middelfart

Tlf. 64 41 06 91

www.cykelgaarden.dk

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

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





Lær at cykle 40 km

- eller hvordan redaktøren fik kaffen galt i halsen TO gange på fire spalter

Af Helle Stougaard

Cykelkurset "Lær at cykle 40 km" er i fuld gang. Jeg har været hos et par af turlederne for at høre, hvordan projektet skrider frem. Jørgen Rosgaard fortæller:

"Onsdag den 28. april mødtes vi med deltagerne ved rådhuset kl. 16.30. Jeg havde været på nettet og lagt en tur ind i min GPS. Jeg havde planlagt at den skulle gå ud ad Østre Hougvej og videre mod Hyllehøj. Da jeg bød velkommen, spurgte jeg, hvem der havde lyst til en hård tur og hvem der foretrak en mindre hård tur. På den måde fik vi delt os op i to grupper. Jeg tog den stærke gruppe, pigerne tog den anden.

Så gik det ellers ud af byen og mine kursister var rigtig godt kørende. De kører på almindelige herrecykler. Under vejs på turen fortalte jeg dem lidt om gruppekørsel, og hvordan de kunne ligge i læ hos hinanden. Efter en tid, holdt vi et lille stop og jeg fortalte dem lidt om, hvordan de skulle justere deres cykler, så de kom til at sidde bedre og ikke belaster deres knæ for meget. Det er skægt, sådan at komme ud at cykle med nogen, der nærmest er "jomfruer". Jeg har masser at fortælle dem, de spørger meget og er interesseret i alt. Det er dejligt, at kunne hjælpe nogen i gang med at cykle.

Jeg spurgte dem om de havde lyst til at



"Nu skal I bare høre"

tage Korsbjerg Bakken på hjemvejen. Det havde de. Vores kursister har hjemmeopgaver for. De skal "træne sort" og tage 1 eller 2 ture selv, inden vi mødes næste onsdag. Den ene af mine deltagere, havde netop været på Korsbjerg bakken på en af sine ture og den ville han gerne cykle op af igen. Herefter gik det hjem over Røjle. En rigtig god tur på 31 km."

"31 km!?!?" (Og her får redaktøren så kaffen galt i halsen første gang). "Hedder kurset ikke "Lær at cykle 40 km" og vi er kun i april?". "Jo", svarer turleder Jørgen undskyldende. "Men de er bare i så kattens god form ... de har øvet sig inden de kom!"



Chokeret vender jeg mig mod turlederen i den anden gruppe, Inger. Hun fortæller at deres tur gik ad nogenlunde samme rute som Jørgens. Ellen Marie lå bagerst, sammen med en dame på en 7 gears Kildemoes. En anden deltager i gruppen var forrygende kørende og Inger sagde: "Hvis DU skifter din damecykel der ud med en racercykel, går det vist helt galt". Også Ingers gruppe tog Korsbjerg Bakken, hvor de tog en god drikkepause, inden de fortsatte hjem til Middelfart. 25 kilometer blev turen. Og jeg som troede de kun skulle køre 10!

Der er dog intet at frygte, forsikrer begge turledere. Turen tilpasses de kursister der møder op og der er gode hjælpere og rådgivere hele vejen rundt. Der er også plads til dem, der endnu kun vil cykle 10 km.

NU må jeg have en udtalelse fra en deltager. Jeg får kontakt til Ingelise Bækkelund Larsen, som viser sig at være damen på føromtalt Kildesmoes. Hun har meldt sig til det her cykelkursus, da hun så annoncen i Melfar Posten. Hun trænger til at komme i cykelform, for sommerferien er cykelferie på Samsø, og det er nu engang nemmere at komme af sted, når man har nogen at følges med. Jeg spørger Ingelise, hvordan onsdagens tur forløb (og her får redaktøren så kaffen galt i halsen, for anden gang!). Ellen Marie og Ingelise gøre et lille stop og da de vil fortsætte, kører der pludselig en bil frem og spærrer vejen for dem. Ingelise og Ellen Marie aner først ikke uråd, og forsøger at komme forbi, men bilisten kører frem og tilbage og spærrer hele tiden for dem. Så går det



op for dem, at hun gør det for at chikane dem! Med sig i bilen havde hun 3 store hunde og Ingelise bliver helt nervøs for, at den her aggressive bilist har planer om at pudse sine hunde på de to cykelmotionister. Så går Ellen Marie går hen til bilisten og spørger hende, hvad problemet er. Den vrede bilist skælder ud og spørger, om de ikke er klar over, at cyklister ikke må cykle to og to?! De fylder jo hele vejen! Tak for kaffe! siger redaktøren her. Mage til ubehagelig opførsel, skal man lede længe efter. Vi kender desværre alle til bilister, der ser sig vrede på cykelryttere, men det dér, er da topmålet og så på vores begynder hold!

Heldigvis fik Ingelise trods alt en god tur og hun var meget, *meget* træt efter de 25 kilometer - så mange har hun aldrig cyklet før! Dagen efter var benene dog gode igen og hun *har* husket at lave sine hjemmeopgaver. F.eks. har hun cyklet til Århus fortæller hun ... altså fra Brabrand til Århus (5 km). Jeg fik lov at kontakte Ingelise igen til august, så jeg kan høre, om hun nu *fik* lært, at cykle 40 km.



Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



Stjernetramp, 11. april 2010

Af Søren Kjærås

Stjernetramp er en forårsklassiker indenfor motionscykelløb og arrangeres hvert år af Pedaltramp Sydfyn i Nr. Broby. Jeg har det med Stjernetramp, som med Alpetramp, som er en perfekt sæsonafslutter - Stjernetramp er et perfekt løb, at skyde sæsonen i gang med.

Pedaltramp Sydfyn er dygtige til at skabe gode rammer for hygge og perfekte løb, både forår og efter. Men det er lidt mærkeligt at samtidig med at man nogle steder siger motionsløb skal være uden tidtagning, har man her investeret sammen med andre klubber i et tidtagnings-system. Faktisk har jeg for andet år i træk valgt at køre licens løb (eller forsøgt på det), da sikkerheden er større

her. Men personligt går jeg ind for tidtagning, da man jo kører mod sine gamle tider og de andre deltagere i Baghjulet.

Mit forår var ligesom foråret 2009 blevet ødelagt. Sidste år af et MTB styrt med et brækket kraveben til følge og i år af et styrt på sort piste sammen med mine 2 børn efter en dags skiing i uge 8. Min højre læg lige over skistøvlen fik et smæk af den anden ski. Det er i skrivende stund, 2 måneder efter, stadig småhævet og ømt. Så det, kombineret med min glæde for god mad, resulterede i, at jeg var både tung og træg. Mine træninger føltes som Jan Ulrich, når han halv-



Stjernetrampere



tung, halvskadet startede forårstræningen, mens nogle irriterende kollegaer i god form hele tiden drillede lidt. Jeg kunne her nævne de første 5-6 nævenyttige stykker, men vil i diplomatiets tjeneste undgå det.

Jeg havde aftalt at hente Martin, andre blev hentet af Erik m.fl. Det var heldigvis tørvejr, men hundekoldt.

Nu skulle forårsformen testes. Vi nåede lige at rulle lidt, men skyndte os så ind i båsen til forreste start kl. 9.40 inden der blev lukket af. Men 20 min. stående stille i blæst og kulde fjernede ethvert strejf til varme.

Smart tænkt, at stå bagest i båsen med Martin, når vi nu kom ind lige før lukketid, da chip tiden er individuel styret af, hvornår vi passerer startlinjen, men surt show, når der blev startet som en raket. Vi havde haft en idé om at komme i spidsen af frontgruppen, men nogle A, B & C licensryttere trak det hele i stykker. Det lykkedes Martin at være med nogen tid, men jeg valgte efter 20 min. at slippe gruppen sammen med flere andre. Vi var 10 mand, der tog resten af turen sammen i en rimelig harmonisk gruppe, hvor alle trak på skift. Det lykkedes mig også på bakkerne at hente nedad, hvad opad tabtes, men sjovt var det ikke.

Nick og Thorleif fik plads i bås 2 til starten. Nick var sent på den, Thorleif er Thorleif! De "skulle lige" være klar, men kom hjem i super tid.

Hvilken start man vælger kan betyde



meget både for taktikken, men også for hastigheden da man må forvente at de hurtigste tit vælger den tidlige start, og man derfor kan blive trukket (så lang tid benene holder til det).

Klaus og Mathias i start 4, måtte selv trække det meste af turen. Flere af os satte os med en øl og varm suppe for at evaluere dagens tur.

Godt løb. Kan anbefales.

Erik Pedersen	02:12:33:700
Søren Kjærås	02:16:02:000
Nick Sørensen	02:16:31:700
Thorleif Jeremin Christiansen	02:16:57:000
Finn Schlitterlau	02:24:29:900
Klaus Daugaard	02:25:23:200
Mathias Daugaard	02:25:22:800
Jesper Larsen	02:20:43:300



Teknikaften

Af Per Møller Madsen



Fredag den 16. april lagde jeg garage til en teknikaften, hvor folk var velkomne til at møde op med deres (rengjorte!) cykel, så vi kunne fordybe os i cyklens teknik i teori og praksis.

Alle var velkomne - også racerfolket og som I kan se på billedet nederst til højre, havde Henrik sin racercykel med. Øverst ses en af Baghjulets MTB-klub-cykler - Rivette - dem var der flere af den aften. De blev grundigt gennemgået.



Forplejningen fejler ikke noget til teknikaften. Denne gang var det pølser med brød og rigeligt øl – aktivitetsprisen (Øl og chips) blev nydt i fulde drag.

Selvfølgelig er der internetopkobling til stede en sådan aften – der kunne jo komme ting på banen som kræver Google eller anden cykelhjemmeside! Kim Hansen Jørn Eskelund, Laurent Vessaz, Per Askjær, Lennert Sørensen, Kim Knudsen, Henrik Gram, Kim Konradsen, Nikolaj Møller Madsen og jeg selv deltog.



Brevet - Hvad er det for noget?

Af Leo Jensen

Ja, først og fremmest skal det udtales på fransk: "brævé" og ikke som et dansk brev, men ordet er såmænd i familie med brev.

Brevet'er arrangeres af Audax Randonneurs-klubber over hele verden. Det hele udspringer af langdistanceløbet Paris-Brest-Paris, deraf det lidt fremmedartede navn. Formålet med at køre brevet'er er at kvalificere sig til PBP, og brevet er benævnelsen for det kontrolkort, man har med på cykelturen.

Løbene afvikles på en noget anden måde end almindelige motionsløb. Formålet med løbene er at kunne vise, at man kan køre langt, at man kan finde vej samt at man kan klare sig selv. Derfor er der ikke hverken afmærkede ruter eller depoter på turene.

Det er ligegyldigt hvor man gennemfører sine brevet'er da reglerne er ens. Man får udleveret et kort med en rutebeskrivelse samt kontrolkortet. Der er påført på kontrolkortet, i hvilket tidsrum man skal passere de forskellige kontroller, og så er det ellers bare af sted. Der køres normalt i et ret adstadigt tempo, men da distancerne er 200-300-400 og 600 og såmænd også 1000 km er der ingen idé i at køre ræs. Når man kom-

Chaque participant doit être porteur de sa carte de route et la faire approuver dans les lieux de contrôle indiqués dans les cartes prévues à cet effet avec l'heure de passage effectuée.

Each participant must keep this card with him at all times during the event and have it stamped at the beginning and the end of the ride and also at all designated locations with the time of arrival.

CONTRÔLES SECRETS / SECRET CONTROLS

BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX

Randonnée de / of 200 km

Organisée et Organised on

Par / By 1000 km

Lieu de départ / Location Brive

Contrôle et Homologation exclusivement par / Verified and Validated exclusively by

AUDAX CLUB PARISIEN

Association Club Sportif Parisien
Société fondée en 1904

Fondateur des brevets de :
Randonneurs Français 1921
Randonneurs Européens 1926
Randonneurs Mondiaux 1963

Medaille demandée / Do you require a medal
☒ OUI / YES ☐ NON / NO

Signature du Titulaire / Signature of the holder

La randonnée a été accomplie en / The randonnée was completed in
Heures / hours minutes

HOMOLOGATION

Le responsable de la Commission / The responsible of the Commission
des Randonneurs

Le président de l'Audax Club Parisien

AUDAX CLUB PARISIEN
COMMISSION des RANDONNEURS

Brevet N°

ACP du club / ACP Code number 21400
DU / OF
Disciplines / N° FGCT du club
Date de départ / Departure time 8.00

Caractéristiques de la randonnée / Characteristics of the randonnée

Brevet - Kontrollkortets forside.



mer til de steder hvor der skal skrives i kontrolkortet finder man en bager, tankstation eller lignende og får dem til at stemple kortet, og man skriver klokkeslæt på.

Nu kan det jo blive temmelig sent på dagen når distancen kommer op på 4-600 km, og hvis man ikke kan finde et sted at stemple er f.eks. en kvittering fra en pengeautomat også acceptabelt som dokumentation for at man har været der hvor man skulle være.

Der køres PBP hvert 4. år, og næste gang er i 2011. Indtil nu har der ikke været begrænsninger i deltagerantallet, men det indføres fra 2011. For at kunne deltage skal man gennemføre brevetserien på 2-3-4 og 600 km i 2011, men som en form for seedning lader man folk, der har kørt brevet'er året før tilmelde sig først. Jeg ved endnu ikke om jeg vil køre løbet, men nu kører jeg i hvert fald foreløbig brevet'er i 2010, så ligger begrænsningen ikke i at jeg mangler at køre dem...

Nok snak om hvad det i det hele taget er for noget, vi skal jo også høre om mine oplevelser på landevejene. Jeg har for længst fundet ud af, at det hverken er skiltespurte eller bjerge der er min styrke, at cykle langt passer mig derimod godt. Jeg kan godt lide bare at glide derudad på landevejene i timevis, gerne alene.

Der køres brevet'er fra en del byer i Danmark, men da der også køres fra Fredericia var der jo ingen grund til at kigge længere væk. Det første 200 km brevet i 2010 blev kørt 27. marts, dvs. 2



Vi kommer langt omkring



10 km til mål. Bemærk, skyggerne er lange

-3 uger efter vejene var blevet ryddet for sne. Formen var derfor ikke ligefrem til langture, da jeg kun havde kørt i alt 577 km siden nytår plus 17 spinningtimer, men jeg havde kørt et 200 km brevet i 2002, og det var nærmest bare en hyggelig træningstur med omkring 27



km/t, så jeg forventer at det her bliver noget i samme stil.

Jeg melder mig ind i ARD et par dage før første brevet, da rabatten på deltagelse i brevet'er går stort set op med kontingentet. Deltagelse koster 100/150 kr. m/u medlemskab uanset distance bortset fra de rigtig lange ture, hvor der bliver arrangeret kørsel af skiftetøj og den slags.

Dagen oprinder for 1. brevet. Det viser sig at der er godt 40 mand, der har fået samme ide. En hel del nye, men trods alt flere veteraner end nye. Grejet er lidt anderledes end de carboncykler, man efterhånden er vant til at se. Her er cykler med stålstel, bagagebærere, SPD-pedaler og navdynamo, men da også en del helt 'almindelige' moderne racere. Vi får udleveret selve brevet'et, rutevejledning og kort og får en håndfuld gode råd, og så er det ellers af sted mod Hejse, Taulov, Kolding, Haderslev, Åbenrå, Varnæs og Sønderborg og samme vej tilbage. Vinden er lidt strid og i VSV, så vi lægger ud i modvind. En stor gruppe holder sammen til Kolding, men lidt defekter, lysreguleringer osv. splitter feltet op, og pludselig sidder jeg i front med 3 andre, der mener at 32-34 km/t er en passende hastighed i en sidevind, der kommer lidt forfra. Nå, man bider tænderne sammen og arbejder, og det går



I mål før solnedgang



Kontrol og proviantering i Jelling i aftensol

Melfar Posten



egentlig fint. Første kontrolsted er ved Haderslev, hvor vi er inde på en tank for at stemple. Ned med en Mars og af sted igen. Syd for Haderslev er der lidt bakket, og mine lår og lænd begynder at klage sig efter 60 km. Ikke godt, for der er langt hjem. Jeg sætter tempoet ned når jeg tager føringer, og det ser ud til at de andre er enige, for vi ender med at køre omkring 30 km/t.

Fra Åbenrå får vi medvind, men de glade mennesker jeg følges med mener at kæden skal holdes stram, så det går derudaf med godt tempo op og ned af bakkerne mod Varnæs. Jeg vælger at slippe gruppen her efter 85 km og kører solo resten af vejen. Der kommer en lille gruppe mere med bl.a. Henning Larsen, som med 767 km har rekorden i Melfar 24, dem lader jeg passere. De var kommet bagefter pga en punktering.

Jeg møder dem alle igen ved Rema 1000 i Sønderborg, de er på vej ud da jeg går ind for at proviantere. 1 liter kakaomælk, et par bananer og lidt chokolade barer. De tilbyder at jeg kan køre med tilbage i modvinden, men jeg har ikke mod på at hænge efter dem med tungen ud af halsen, så jeg kører selv lidt efter. Jeg møder de resterende deltagere på vejen. En større gruppe er ikke langt efter mig, men de henter mig ikke. De sidste 10-12 deltagere kører deres helt eget løb alene eller 2 og 2, og nogen af dem er bestemt ikke hurtige, men de kommer alligevel igennem. Det her er slet ikke væddeløb, men det har vi begyndere ikke helt forstået, så vi knokler af sted...



Brevet stempelside

Jeg får ondt i min højre fod som sædvanlig. En gammel skade fra Melfar 24 gør at min fod sover hvis jeg spænder skoen ret hårdt, så det gør jeg ikke. Det betyder så at mine tæer i stedet løber imod skoens snude og gør ondt i stedet for. Til gengæld er der en lille medvind fra Åbenrå, det er jo dejligt. Bakkerne er der stadig, men alene sætter man jo selv tempoet. Jeg kører tør for væske og stopper i Christiansfeld og tager en cola og en flaske vand mere. I Kolding får jeg sidste stempel i kortet og kan sætte kursen hjem med medvind. Det var bestemt et godt tidspunkt at få medvind, for tælleren viser 210.6 km da jeg er i mål. Tiden er 8:08, 34 minutter efter de 6 første. Snittet er 27.7 km/t, det må være OK på så lang en distance, så meget solo og med så få kilometer i bene: :o)

300 km – Midtjylland på kryds og tværs



Jeg misser det 300 km Brevet jeg havde planlagt at køre fra Fredericia, da datoen falder sammen med at jeg skal køre gallakørsel for min store dreng. I 2 C V ' e n i ø v r i g t ... Derfor tager jeg til Brande 1. maj og deltager i en tur derfra. Så får man jo også set nogle nye veje. Ruten viser sig at være helt modsat sidst: Kompliceret og meget på kryds og tværs. Hovedpunkterne er Brande, Filskov, Sdr Omme, Kibæk, Ikast, Vrads, Gjessø, Gl. Rye, Alken, Ejer, Yding, Voerladegård, Addit, Bryrup, Nr. Snede, Rørbæk, Vonge, Jelling, Gadbjerg, Åst, Ringive, Give, Blåhøj og til sidst retur til Brande. Vi er omkring 25 mand til start på 300-ruten. Af sted kl 8.00 i en stille regn, som tiltager. Samtidig er det bestemt ikke varmt, så det tegner til at blive en sur dag på cyklen. Efter første kontrolpost i Sdr Omme splittes feltet, vi er 11 mand som kommer af sted først. Vinden er temmelig let, men dog i ryggen, så det går strygende op mod næste kontrol i Kibæk ved Herning. Regnen aftager endda. Vi har en i gruppen, som er skrap med kort, så det går også fint med at få drejet alle de rigtige steder.

Vi ændrer retning mod øst, og vinden er stadig med os. Vi kommer igennem meget vekslende landskaber, i starten ret fladt, men de fleste ved jo godt hvad der sker når vi nærmer os Vrads: Bakker, og mange af dem de kommende mindst 100 km. Der viser sig hurtigt en del styrkeforskel i gruppen da vi rammer bakkerne, men vi beslutter os for at prøve at holde sammen. Det lykkes også til



*Mod Otte Høje efter Addit
- jeg kan dog kun se 6.*



*Udsigten fra Yding Skovhøj.
Man kan ikke se modvinden.*

vi nærmer os Ejer, hvor vi har en der hænger meget og 4 mand fremme, som er lidt utålmodige. De stikker af, og vi andre kører stille og roligt og passer på



vores trætte mand. Efter kontrolposten i Nr. Snede, hvor vi bliver hentet af en lille gruppe mens vi står og spiser franske hotdogs kører han med videre, men ved Rørbæk sø bestemmer han sig for at lade sig falde tilbage til næste gruppe. Så er vi 6 mand tilbage, og heldigvis er Kim med den store kortlæsereksamen en af os, så det går fint. Vi har selvfølgelig ramt modvinden efter Alken, og der er flere der er ved at være trætte, så vi kører pænt for at holde gruppen samlet. Jeg er relativt frisk og trækker meget i modvinden. Det passer med at jeg bare skal ligge på puls 135 sådan ca., så er de med. Det er i øvrigt blevet solskin nu, og det er sørme nogle pæne steder vi bliver sendt hen. De sidste 30-40 km går mest med at der bliver spurgt hvor langt der er igen. Som at køre på ferie med utålmodige børn :-).

Vi får lidt medvind efter sidste kontrolpost og da der kun er 10 km i mål er

tempoet og humøret pludselig steget en del. Vi kommer i mål kl 20:40 med et snit på 25.9 km/t. Vi er hjemme før solnedgang og slipper dermed for at skulle have refleksvest og lys på. Det er noget af det der fokuseres meget på, og det giver 1 times tidsstraf i PBP samt i Breve'ter fra 2011, hvis det ikke er i orden. På vej hjem i bil af de smalle og befærdede jyske landeveje forstår jeg hvorfor. Næste skridt er at køre 400 km 13/5 fra Fredericia, og der slipper jeg ikke før natkørsel. Jeg har købt et forhjul med navdynamo plus en passende forlygte, så må vi se om ikke det kan hjælpe mig igennem mørket. Det første 600 km køres først efter Melfar 24, og så må vi se til den tid om jeg kan sætte mig op til en så lang tur, men mon ikke. Randonneurerne er nogle hyggelige fyre at cykle sammen med...

Aktivitetskalender

Gruppeskiftedag	1 juni
Melfar 24.....	5./6. juni
Webikecup i Middelfart	9. juni
Klubtur til Tjejevättern	12. juni
Store cykeldag i Middelfart Kommune	13. juni
Lillebælt Rundt.....	19./20. juni
MTB tur til Vejle.....	19. juni
Gruppeskiftedag	3. juni
Post Danmark Rundt enkeltstart i Middelfart.....	7. august
Webikecup i Middelfart	11. august
Tour de Vestfyn.....	14. august
Picknic tur	22. august



Lang tur på Melfar 24 timers ruterne

Af Leo & Helle

Gruppen bag Melfar 24 havde igen i år arrangeret en lang træningstur på ruterne 1. weekend i maj. Formålet med turen er, at vise ruterne frem for nye deltagere og at få trillet lidt flere kilometer end på en normal træningstur. Vi kører 136 km i alt - 2 omgange på den 58 km lange dagrute, 1 omgang på natruten og en omgang på slutruten. Efter de første 58 km er der depot. Leo havde i år bagagerummet på Jaguaren fuld af sandwich, boller, rosiner, kakao-mælk og alt muligt andet, der er godt på en lang cykeltur.

Tilmeldte til Melfar 24 samt klubbens medlemmer deltager gratis, så I kan roligt notere datoen i 2011 kalenderen.

Der var ret mange forhåndstilmeldte i år og da vi igen i år var vi heldige med vejret kom der også mange på selve dagen. Både Baghjulets gruppe C og D valgte at lægge søndagsturen denne vej forbi og flere blev inspireret til at prøve kræfter med en lidt længere træningstur.

Den slags succes skal man jo ikke





klage over, og det var da heldigvis ikke svært at få fundet endnu en turleder, så vi kunne dele op i 4 passende grupper i stedet for de oprindeligt planlagte 2 grupper.

Vi var godt 70 mand til start. Den største gruppe var Jan Rasmussens 30+ gruppe, som formåede at holde et snit på næsten 36 km/t. Det er *hurtigt* på denne rute, for den er temmelig kuperet. Jan Rasmussen kunne fortælle, at hans gruppe fra starten lagde ud i forrygende godt tempo. Som den ansvarlige turleder Jan er, cyklede han lidt frem og tilbage i gruppen og spurgte gæsterne, om farten var OK.

Og farten var fin, svarede de fleste. Nogle havde bare haft en "afslappende flad tur" dagen før (Stjernetour de Grinsted, 180 km!). Andre havde kørt Brevet - og der bestemmer man jo selv tempoet hen over de 300 km (!). OK? Det var stærke motionister, der var med på tur her. Jan beroligede sig, men fik så øje på en deltager i sin gruppe, som han nu alligevel syntes så en anelse presset

ud. "Er du OK?", spurgte Jan ham. Jo, deltageren havde det fint. Han havde kørt 24-timers løbet før fortalte han og nu håbede han, at han ville klare det igen. "Nå, hvordan gik det da?", konverserede Jan ham. "Jeg cyklede 767 km - jeg vandt løbet!", svarede den "pressede" deltager. Herefter lagde Jan sig ind på hjul og spurgte ikke mere!! Den "pressede" deltager var sidste års vinder Henning Larsen og han mente dog, at det havde været en ret hård tur, Men han nåede vist også at få en del vind på næsen, inden turen var slut.

De andre grupper holdt et noget mere adstadigt tempo. Leo's gruppe kom hjem med 30 km/t i snit og Helles gruppe kørte 26 km i snit.

En del deltagere fik kørt deres livs længste tur denne dag, og hvis det har givet blod på tanden er ruterne jo åbne i 24 timer 5.-6. juni, så man kan forbedre den præstation.



Både Baghjulere og Melfar 24 timers tilmeldte benyttede sig af muligheden for en lang tur på ruterne.



Det 7. Melfar 24

Det syvende Melfar 24 afvikles 5.-6. juni 2010. Antallet af forhåndstilmeldinger er stort, så der er en god chance for at vi sætter deltagerrekord i år, hvilket vil kræve mere end 219 deltagere. Vi har i år lavet en rigtig cykeltrøje i stedet for t-shirt til deltagerne, og prisen for deltagelse er derfor steget, men det ser ikke ud til at skræmme mange deltagere væk.

Alt er som det plejer at være, bortset fra at vi introducerer en 12-timers udgave af løbet. Vi har jo alligevel det hele stablet på benene, så det har ikke været den store udfordring at lave det, men blandt de forhåndstilmeldte har de 12 timer endnu ikke rigtig slået an. Det bliver spændende at se om der kommer flere i denne kategori i sidste øjeblik, det er jo trods alt en noget mere overskuelig udfordring.

Vi har brug for den sædvanlige mængde hjælpere til at sætte plads op fredag, stå i depot, lave mad, tage imod tilmeldinger, stå kontrolpost og tage plads ned, så vi **vil hermed opfordre alle medlemmer til at kigge i kalenderen og se om der kan afsættes 4 timer til klubarbejde i denne weekend.** Vi giver en crew t-shirt og forplejning, og det er altid en oplevelse at komme tæt på rytterne undervejs i sådan løb, især i løbet af natten, hvor der virkelig kæmpes med moralen og fysikken. Henvend jer til Kim Hansen på 20413658. Hvis det



med at hjælpe ikke rigtig trækker i dig ser vi selvfølgelig også gerne flere blå trøjer ved startlinien... :o)

Leo



Ferie med aktivt indhold ... Mallorca, del 2

Af Helle Munk Asmussen

Fortsat fra hjemmesiden, hvor du finder 1. del på www.baghjulet.dk/nyhedsarkiv/mallorca2010.aspx.

Hullet

Vi er nået til onsdagens etape: 125 km, 2050 højdemeter. Vi skulle i hullet. Det var også noget, jeg havde læst om i sidste års Baghjulsnyt. De andre grupper skulle på marked, og det de købte, ville blive transporteret hjem. Hvilken luksus. Og meget fristende. Men jeg måtte altså se, hvad dét "hul" var for noget.

Det gik også rigelig stærkt, og jeg nåede da at tænke, om jeg mon holdt hele vejen. Nu vidste jeg jo ikke helt, hvad jeg var gået ind til, men havde da hørt visse rygter. Vi var 11 og vi cyklede op mod

"tankstationen" på den gode asfalt. Blev overhalet af nogle tyskere, hvoraf den ene kørte op på "den store klinge"! Bare sådan for sjov! Kom igen forbi appelsinboden, som stadig ikke havde appelsiner. Øv! En kort pause og opstigning af Coll dels Reis på 2.5 km og 6,4%, så nåede vi "Hullet". På den øverste del af bjerget ligger hårnålesvingene tæt, og her har den italienske ingeniør, Antonio Paretti, valgt at lade vejen slå en sløjfe hen over sig selv. Herfra var der så 10 km nedkørsel, 800 m's fald i terræn, til Sa Calobra. Vi spiste vores tunsalat med øl/cola på balkonen med en herlig udsigt og desværre en meget støjende byggeplads. Michael og Natasja kom derned i bil for evt. at give "kunstig an-





dedræt" til dem, der havde problemer med at komme op derfra igen. De havde Lizzy og Gitte Hoffmann med, samt Thomas, som havde sidste dag på Mallorca. Han havde haft noget skrivebordsarbejde, han skulle ha' klaret, og måske var han heller ikke så vild med nedkørslen! Opkørslen og resten af turen var han med på.

Efter maden gik vi gennem en 200 m lang oplyst tunnel hen til Torrent de Pareis, en lille lagune, hvor det var meget fristende at bade. Men selvfølgelig ikke sjovt at skulle cykle hjem i vådt tøj! Der var bare så mange gode fotomotiver her.

Nu startede 10 km's opkørsel med 10 km/t, altså tog det én time, 6-8% stigning. En hård tur i varmen, som jo sluttede jo med 2.5 km nedkørsel til appelsinboden, (som stadig ikke havde appelsiner!). Her sad resten af flokken igen, som om de havde siddet der hele dagen, og spiste is.

Kenneth lovede os, at nu skulle vi altså smage de appelsiner. Så vi cyklede 3-4 km videre lidt ned og lidt op, og kom til et andet godt udsigtssted med en lille bod hugget ind i bjergvæggen, hvor vi fik smagt de appelsiner. (De er utrolig søde og saftige, ikke sådan nogle sure nogen, som vi kan købe i DK!). Og her stod da også to kasser med appelsiner, som måtte fotograferes! Herfra cyklede vi til tankstationen ved Lluç og nedad den gode asfalt igen til Selva. Og så gik det ellers for fulde hammer hjemad med Steen og Per som "trækheste" i modvinden, 30-32 km/t, indtil Peter fik krampe. (Peter var en af Gibraltar-deltagerne,



som havde haft kontakt til Børge ang. cykelleje på Mallorca, og havde så koblet sig på turen i dag). Ingeman og Søren, begge Gibraltar-deltagere, tog sig af ham, vi andre racede videre, (da Thomas skulle hjem og pakke og nå et fly), igennem sivene og op af boulevarden. Det endte i gade-race blandt de forreste. Søren, Ingemann og Peter nåede lige akkurat hjem, inden poolbaren lukkede helt, kl. 18.

Perlefabrik og dog...

"Ferie med aktivt indhold" kan være temmelig trættende!

Gittes gruppe startede kl. 8.45 for at nå Perlefabrikken i Manacor og vores fælles frokost i Petra. Vi andre var klar kl. 9, undtagen Carl Ove, som trods adskillige forespørgsler fra flere aftenen inden, stadig troede, at det var kl. 9.30. Vi fulgtes sydpå ud af Alcúdia til Can Picafort. Så fandt Kenneth stenbruddet, som det aldrig var lykkedes Per Allan at finde. Kort efter skiltes de to grupper. Nogen skulle til Perlefabrikken, vi andre skulle bare en stille tur ud og se lidt kønt, samt finde lidt "bonus-bakker" til



de hurtigste. I Llubi kom vi til et lille torv, hvor første pause fandt sted. Turen gik videre til Sineu, her fandt Kenneth en lille bakke. En appetitvækker til senere!

Kl.12.30 nåede vi torvet i Petra, hvor vi alle skulle mødes og spise frokost. Her var rigtig mange cykel-turister, racer-cykler alle vegne. De andre lod vente på sig, det gjorde maden også, så både Jens og Svend Erik fik sig en lille lur. Vi nød henholdsvis skyggen og solen, og efter en time, var det tid at komme videre. De andre to grupper var kommet, men ingen købte perler, så jeg kunne desværre ikke se, hvad jeg var gået glip af!

Så cyklede vi til Maria de La Salut. Byen består af 2 gader på langs, den ene er vandret og ligger højt, den anden stiger jævnt hen imod, hvor de mødes. Her imellem er der 5 - 6 tværveje, den første stiger med 23%, de følgende mindre. Dét skulle være "legepladsen". Martin, Ingeman, Steen og Per blev sendt ned af den første, og kom jo blæsende tilbage. Det gjaldt om at stå op og læne sig frem, ellers stejlede cyklen! Nede i den anden ende af byen mødtes vi med de andre grupper. Men så var der flere, der havde fået lyst til at prøve sig selv af på den stejle, og nogen på de mindre stejle veje.

Grupperne skiltes igen, og vi cyklede til Muro, hvor vi igen samledes til kaffe/is. Og så ville Steen altså gerne hjem, i dag var det hans tur til at nå et fly. Natasja og Michael skulle også hjem, og det var Kenneth, der skulle køre dem! Klokken var 16, de skulle af sted kl.17.15, og der var vel 15 km tilbage til hotellet! Så det



gik igen rigtig stærkt, 37-38 km/t gennem sivene. Vi overhalede Støttehjulet, (og tabte Martin... hos sin Laila!).

CAP DE FORMENTOR

Endelig en dag, hvor vi først skulle starte kl. 9.30, så der var lidt bedre tid til at fordøje morgenmaden! Og atter en dag med sol fra en skyfri himmel. Gruppen var nu nede på kun 8 personer. Steen var rejst hjem, Martin og Ingeman foretrak hustruernes selskab. Kenneth var glad for, at vi ikke skulle blive en uge mere, for så var han måske kommet til at cykle helt alene til sidst.

Dagens mål var Mallorcas nordøstligste punkt, Cap de Formentor. Kenneth fandt nogle småbakker til os, men de var da rigtig svære at komme op af. Måske havde man haft godt af en restitution dag, lige som nogle af de andre havde haft. Men det er altså svært, når man gerne vil se det hele. På vejen var vi lige et lille smut nede ved Cala Sant Vicenc, lille fredelig vig på nordsiden af Formentor-halvøen. Absolut ingen turister på denne tid, bare nogle få andre cyklister.



Lige efter Port de Pollenca kom den første reelle stigning. Her stod Laila fra "Støttehjulet" og ventede på, at der skulle komme nogle "blå mænd" og ledsage hende ud til fyret, da hendes egen gruppe sprang over. Vi kom op til første udsigtspunkt og så, at Per var startet på sin "Bonus-runde", en lille ekstra tur op til et lille tårn højt oppe. Godt og vel 2.5 km med 11% stigning. Vi andre begav os videre i smågrupper. Det var en lang tur - op og ned, gennem nåleskov og ud, hvor der slet ikke var træer. Mange dejlige udsigtssteder.

Efter ca. 17 km dukkede et gråhvidt, lidt kedeligt fyr op, men hvilken lettelse. Udsigten var betagende, og der blev taget billeder, masser af billeder. Vi hentede Laila og Kenneth på den sidste stigning gennem skoven, og blev klap-pet og heppet op af resten af holdet. Her blev årets gruppebillede taget, inden vi alle susede ned til frokost på Tolos i Port de Pollenca på Baghjulets regning for medlemmerne.

Efter et godt måltid cyklede vi tilbage til hotellet og derefter ned og afleverede cykler, som inden blev rengjorte efter

"alle kunstens regler", man skulle jo nødtigt få sin cykel kasseret! Om aftenen skulle Baghjulets "pris" uddeles, et sølvfad som "vandrepokal". Vi havde alle haft lejlighed til at hviske Børge i øret, hvem vi syntes, der på en eller anden måde havde skilt sig ud og fortjent at "eje" dette fad i et år. Jeg syntes i starten, at det var lidt svært at pege på en enkelt, og da jeg havde kørt i samme gruppe hele ugen, var det heller ikke let at vide, om der var andre gode emner. Men vi var vist alle enige om, at Per Allan havde tilsidesat sine egne ambitioner på turen, da han havde været turleder for den ene gruppe stort set hele ugen. Herefter takkede Kenneth af, og denne aften gik Willy og jeg med på Marocco-bar. Et forfærdeligt sted, når man ikke lige er 18 år længere. Vi fik kaffe og Baileys og fulgte de andre ud bagved i en gårdhave, hvor der var mere fred, og hvor træningsindsatsen blev "evalueret". Nu har vi som sagt ikke været med før, og har dermed ikke noget at sammenligne med. Så jeg ved ikke, om standarden er blevet hævet i forhold til tidligere. Men vi fik til fulde vores forventninger indfriet. Det var en rigtig god tur, og alt var godt arrangeret. Solen skinnede fra en skyfri himmel hver dag, og det var 25 grader. Lørdag morgen på vej i bussen til Palma regnede det. Og ud over det, har vi lært klubkammerater fra andre af Baghjulets grupper og de fire udenfor klubben at kende, og dét har været rigtig positivt positivt. *(Medlemmer uden internet adgang kan rekv. 1. del af artiklen ved henvendelse til bladudvalget.)*



En tur i hullet med Birte og Ib

Af Carl Ove Knudsen

Mallorca er på størrelse med Fyn, men byder unægtelig på flere udfordringer, hvilket jeg fik at føle som debutant på de efterhånden traditionelle ture til cykelmekkaet i Middelhavet. Her opfyldes de fleste cykelmotionisters ønsker om både de flade kønne strækninger, men også bjergkørsel med lange flotte stigninger og nedkørsler på 5-8 procent.

Efter de første dages test af formen fandt jeg ud af, at denne lå noget tilbage at ønske. Men skidt - den kunne vel forbedres. Ved Kongeetapen tirsdag den 27. april med over 125 km, heraf mange i bjergrigt terræn, begyndte mine klubkammerater at snakke om, at morgendagens tur til "hullet" var et must - den

måtte simpelthen opleves. Hvad var så dette hul? Ja, det vil jeg vende tilbage til.

Turen startede onsdag morgen kl.9.00, hvor etappen gik nordpå mod Pollença. Allerede fra morgenstunden kunne jeg mærke, at det ikke var min dag, hvorfor jeg kørte op til turleder Kenneth Dini og sagde, jeg ville vende tilbage til vort hotel, for at hvile stængerne og restituere mig ved poolbaren.

Men det skulle gå anderledes, for da Ib fra Tanderup hørte dette, greb han fat i mig for at overtale mig til at fortsætte. All right, sagde jeg, men så skulle det bare være i mit tempo.

Ib snakkede løs og foreslog, at man blot





skulle synge en lille sang, så ville man glemme pinslerne. Og det lykkedes da også ved fælles hjælp at nå til foden af opstigningen mod servicestationen og Calobra-passet, en opkørsel på 10 km med gennemsnitstigning på 5.6 %.

Her blev vi enige om at besøge en lille fortovsrestaurant, og mens vi sad og nød det gode vejr, dukkede Johs., Lis og Birte op i de smalle gader. Efter en kort snak blev vi enige om at mødes på servicestationen ved toppen af stigningen, hvor depoterne igen blev fyldt op. Lis og Johs. ville køre mod hotellet, mens Birte godt ville med i hullet sammen med Ib og mig.

Den sammenbragte trio havde et godt samarbejde og pludselig befandt vi os ved nedkørslen til hullet Sa Calobra, en nedkørsel på 8 km, som brat sluttede i et plateau med et fantastisk vue, høje stejle klipper og et vandspejl med en palet af vidunderlige farvekombinationer. Ib kunne supplere med, at der i tidernes morgen havde boet personer i klippehulerne med en speciel religiøs herkomst. Jeg foreslog Ib at han kunne blive guide på Mallorca med denne research.

Det ville han lige overveje, for der er trods alt forskel på Mallorca og Tanderup på Vestfyn.

Imens frokosten blev indtaget på den lokale Taverna, blev vi tre trætte Baghjule mentalt bakket op af Michael og Natasja, som lovede os et lift i varevognen, hvis vi ikke kunne klare strabadserne med den skrappe opkørsel, som visse steder havde en stigningsprocent på

over 10%

Ved et godt indbyrdes holdarbejde i trioen lykkedes det dog at forcere strækningen ved egen pedalkraft, så vi kunne køre hjem via Pollenca mod hotellet i Alcudia. Her ankom vi desværre efter at poolbaren var lukket, men vi fik en fantastisk tur med skønne naturoplevelser. Afslutningsvis vil jeg gerne takke Dini Tours for en fremragende tur. Deres store engagement for alle turens deltagere var bare i top, og det sociale og sportslige gik simpelthen op i en højere enhed. Det gjorde det jo hellere ikke ringere, at Baghjulets gode klubånd var rejst med som blind passager. Forhåbentligt på gensyn i 2011.



Ved godt samarbejde lykkedes det Ib, Birte og Carl Ove at komme op ad hullet



Årets udfordring

Dini Tour de Paris

Vi cykler fra Fredericia til Paris på 7 dage.
Turen er i forbindelse med årets Tour De France.

Dini Tours

Program 2010

Lordag den 17. juli kl. 09.00 Afgang fra Fredericia

Fredag den 23. juli ca. kl. 16.00 Ankomst til Paris.

Lordag den 24. juli Paris på egen hånd.

Søndag den 25. juli Afslutningen på Tour de France live på Champs de Elysees.

Mandag den 26. juli hjemrejse med fly fra Paris kl. 21.00 og til Billund

Kun kr. 6995,- pr. deltager

Du får

- 9 overnatninger på hotel i delt dobbelt værelse
- 5 Overnatninger med 1/2 pension
- 1 overnatning med all inklusive
- 3 overnatninger i Paris med 1/4 pension
- Guider på hele cykelruten
- Servicevogn med på hele turen
- Fuld forplejning på alle etaperne
- Hjemtransport af din cykel til Fredericia i vores lastbil
- Bustransport fra hotel i Paris til lufthavn
- Flybillet til Billund
- 1126 super hyggelige trænings kilometer



Sådan cykler vi

Vi vil cykle i 2 grupper med forventet gennemsnitsfart - afstemt efter deltagerne - på ca. 23-25 km/t og ca. 25-27 km/t i alt 1126 km. Se etaperne på hjemmesiden.

[Mallorca turen 24. april - få pladser tilbage.](#)

www.DiniTours.dk

Medlem af rejsegarantifonden nr. 2181

Telefon 40 26 10 34



Tøjbutikken sælger den ÆGTE blå vare - ikke cykeltøj overplastret med reklamer!

Er du klar til sommeren - vi har klubbetøj så du bliver rigtigt klædt på!

Se de nye modeller i kort-og langærmet tricot, veste, korte bukser og knickers!

Åbningstider:

Lørdag den 29. maj kl. 10.00- 11.30- kaffe og rundstykker

Mandag den 21. juni kl. 16.00- 17.30

Har du akut brug for klubbetøj, kontakt os, så finder vi en løsning!

NYT! NYT! Rodekasser med fantastiske tilbud til rene spotpriser!!!

Ellen Marie Stounberg, tlf.2621 5421 mail: stounberg@privat.dk

Kim Konradsen, tlf. 6441 3631- mail: kim.konradsen@stofanet.dk

Carl Ove Knudsen tlf. 2679 1944 - mail: klubtoej@baghjulet.dk



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!