

Baghjulsnet

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 16. årgang · Oktober 2008

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

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

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

Layout: Helle Stougård

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsidebillede: Landstævne 2008. Foto Leo Jensen



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

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

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

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD



Hold formen og motivationen højt.

Det er selvfølgelig nemmere ”sagt” end gjort, men det er trods alt vigtigt, at næste forårs træning indledes med udgangspunkt i et vist niveau.

På et tidspunkt hen over sommer og efterår mærker næsten alle et ”mætningspunkt”, hvor racercyklen ikke trækker så meget, som den har gjort igennem hele foråret og sommeren. Det er helt naturligt, og det er givet også en god ide at ”lytte” til kroppen. Der skal også være en vis form for afveksling i træningen for os motionister, - som trods alt ikke skal leve af at køre på cykel. Så er det heldigvis godt, at klubben tilbyder en masse former for vintertræning.

Hvis du aldrig har prøvet at køre spinning, så prøv det. Det er meget afvekslende, utroligt konditionskrævende og det er ganske hyggeligt på Baghjulets lukkede hold. De faste tider gør, at du kommer af sted til træning, og til og med får du ofte også et godt grin ud af fællestræningen.

Hvis du er mere til udendørsaktivitet, så hold dig ikke tilbage. Mange vælger at købe en mountainbike, og i vores område har vi masser af gode muligheder for at træne udendørs. Mange mountainbikes ture bliver ikke kun afviklet i skovene, da der er rigtig mange vinterdage, hvor vi også kan køre større afvekslende ture, eks. på voldende i Fredericia, rundt om Fredericia, ridestien til Vejlbj Fed, stierne i Middelfart, en tur til Tybrind

skoven osv. Kørsel på mountainbike giver næsten alt, hvad du har behov for, hvis formen skal holdes ved lige vinteren over. Du får automatisk en vis form for intervaltræning, forbedret teknik, bakketræning og god vedligeholdelse af muskelmassen.

Endvidere arrangerer MTB udvalget en masse aktiviteter, eks. en række ture til forskellige spændende mountainbike områder, - Blåvand, Vejle, Silkeborg m.v., herunder arrangerer de også nogle mindre løb i lokalområder, - så du her har du mulighed for at teste formen af.

Deltagelse i vintercup er også en glimrende måde at holde motivationen og tempoet oppe. Hver måned ved du, at der skal cykles på et vist niveau, og bare tanken er nok til, at du ofte vælger at planlægge en træningsdag, - selvom vejret er mere til varm kakao.

En god vintertræning kan være ret afgørende for den kommende forårstræning. Hvis udgangspunktet er alt for dårligt, så kan det være, at du dels bliver demotiveret og dels render ind i eks. overbelastningsskader, som delvis kan ødelægge forårstræningen.

Så sørg for at bygge videre på den gode sommerform, så foråret bliver en god oplevelse. Held og lykke med vintertræningen.





INDHOLD

Formandens side.....	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen	6
Giant 24 timers MTB i Rold Skov	7
Det kører mod Gibraltar	10
TransAlp - en tur på mountainbike over Alperne.....	12
Vattenfall Cyclastics - en kanon oplevelse	24
Öztaler Radmarathon 2008.....	30
Naturens dag.....	37
Indbydelse til Mallorca turen	40
Bladets fremtid	42
Mindeord	44
Stafetten.....	45
Post Danmark Rundt	53

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

- 25. oktober..... Vintercup Prøveløb
- 2. november..... Vintercup hos CM Højfyn
- 26. november.....Foredrag om Tour D'AFrique
- 7. december Vintercup i Bramming
- 20. december Jule MTB tur
- 4. januar..... Vintercup i Esbjerg
- 21. januar..... Klubaften om Öztaler Radmarathon
- 1. februar Baghjulet holder Vintercup
- 2. marts..... Vintercup afslutning

Se mere på www.baghjulet.dk

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



Vinduer efter mål
compassvinduer.dk

compass | vinduer

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



BAGHJULETS BESTYRELSE 2008

Formand

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

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



Sekretær

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

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





Giant 24 timer MTB Rold skov 2008

Af Per Møller Madsen

24 timer på ryggen af en MTB er der efterhånden flere fra klubben der har prøvet. Til dette års 24 timer i Rold skov havde jeg en ide om at kunne stille med et 4 mands Baghjuls hold. Sidste år kørte vi med et sådant hold ved Cube 24 timer i Århus, dog med kun 3 ryttere da Bruno uheldigvis blev skadet inden løbet. Desværre kunne vi ikke finde nok deltagere, trods ihærdige opfordringer på nettet og personlige henvendelser. 3 mand (Laurent, Per B og jeg) blev det til, ikke nok til en 4 mands gruppe, og efter flere overvejelser blev vi enige om at deltage hver især som solo ryttere. Jeg deltog sidste år som 12 timer solo

og kunne fortælle lidt om ruten som dog var lavet lidt om og forlænget i år.

Ruten er ca. 13 km lang og i kuperet terræn. Hver omgang byder på 200 højdemeter. Størstedel af ruten er på udfordrende singletrack, og arrangørerne garanterer at alle deltagere får pulsen op! Start og mål er ved stævneområdet ved Skørping Skole.

Ruten vil være tydeligt afmærket fra start til slut med minebånd. I år vil der også være kilometer mærker på ruten. Farlige passager (stejle nedkørsler og hop) vil være tydeligt afmærkede.



Per, Laurent og Per



Jeg vil beskrive ruten således: Teknisk svær specielt pga. de mange rødder og det meget kuperede terræn samt de mange buler, som hele tiden ryster en ud af rytmen og smadre både ryg, fingre og arme. En rigtig krævende MTB rute som er rigtig sjov at forcere men hurtig bliver hård og krævende efterhånden som omgangene passerer. Personligt synes jeg at have det bedst med ruten fra start og indtil 5 km hvorefter jeg synes at turen var rigtig hård. Efter 9 km kom der igen lidt ”luft” i benene.

Hvordan forbereder man sig har mange spurgt. Personligt har jeg ikke forberedt mig specielt ud over at cykle så meget som familien har ”tilladt” det. Noget af forårs træningen er kørt på racer, men MTBén har selvfølgelig ikke stået stille. Vi havde hver især glædet os til løbet og humøret var i top da vi drog fra Strib Lørdag morgen klokken 8:00. Efter udlevering af startnumre og indkvartering på Skørping skole (Vi skulle bo på solokammeret som senere viste sig kun at indeholde os 3 baghjule – rigtig rart) var det tid til at få lidt at spise og klæde sig i passende cykelklæder. Start information var klokken 11:30 hvorefter starten gik klokken 12:00.

Vi havde selvfølgelig placeret os bagerst – vi havde jo 24 timer til rådighed og havde ikke travlt med at komme først. Nogen speciel taktik havde vi ikke lagt, men var blevet enige om at vi skulle køre i vær især vores tempo. Kunne vi holde sammen var det ok, men eller skulle vi køre som det passede os. Desværre punkterede Per B ca. 700m efter



start, så derfor kørte han ikke sammen med Laurent og jeg, som hurtigt fandt ind i en rytme som passede os begge. Vi havde placeret en lille forråds kasse i



mål/skifte området så vi kunne forsyne os under løbet. Laurent og jeg kørte 4 omgange med kun korte pauser imellem, hvorefter vi blev forsynet med varm kaffe/Te samt godt med kage. Et lille hvil på kammeret hvorefter vi kørte to omgange til. Nu var sulten ved at nærme sig og heldigvis var det tid til aftensmad (Pasta med kødsovs og salat). Herefter endnu et hvil, tørt varmt tøj og lys monteret. Jeg var helt nede, alt energien var væk lå på madrassen og kunne ikke rigtig komme i gang. Heldigvis stod bjergrytteren (Laurent) pludselig klar i alt sit dress og sagde, at nu skulle vi af sted. Det er helt klart en af fordelene ved at være flere sammen selv om man kører solo. Man kan bakke hinanden op når det ser sort ud. Af sted kom vi og kørte to rigtig gode omgange. Nu blev det mørkt, vi holdt en kort pause – desværre blev Laurent kold og måtte holde for den dag. Jeg var dog kommet ovenpå og besluttede at fortsætte, selv om Laurent og Per B valgte at holde. 2 ture blev det til med et batteri skifte imellem. Det er en speciel oplevelse at køre i skoven om natten. Det er selvfølgelig fuldstændig mørkt og også stille. Koncentrationen skal være i top. Selvom man har kørt ruten mange gange i dagslys skal man være utrolig på vagt, specielt på de hurtige nedkørsler. 3 km før mål på min 10. omgang skete det der helst ikke skal ske, og specielt ikke om natten – min kæde sprang – hvorfor den var jo helt ny? Nå men der var ikke andet at gøre end at gå de sidste km hjem og blive noteret for omgangen. I mål 20

min i et. Nu var det tid til et bad en Øl og noget natmad (varmt tomatsuppe med kødboller og pasta) Jeg havde nået mit personlige mål at køre 10 omgange inden sengetid Hurra. De andre sov, men jeg fik vristet ud af dem at uret ville ringe igen klokken 5:30. Dejligt at ligge ned, meget øm i hele kroppen. Den bedste sovstilling var på ryggen. - Er det allerede morgen? Det havde været frost vejr om natten, så på med det varme tøj. Morgenmad og så i gang igen. Det var ikke nemt, men da først siddefladerne var banket i gang igen gik det nogenlunde. Vi kørte sammen alle tre, men efter 1. omgang var jeg tydeligt langsommere end de to andre og vi valgte at køre hver for sig. En omgang til en lille pause og så 2 omgange, som for mit vedkommende var ren overlevelse. Kun de sidste 4 km af den sidste omgang var der lidt tilbage, ruten er nu sjovest når det går i raskt tempo! Endelig i mål. En dejlig fornemmelse 14 omgange – 182 km – 2800 højdemeter og en samlet 6 plads. (se vores omgange nedenfor) Jeg havde haft en teori om at kunne nå de 200 km men måtte sande at det ikke kunne lade sig gøre denne gang. 3 trætte mænd og en laaang køretur hjem.

Når jeg nu sidder her bagefter og kan mærke alle mine muskler i hele kroppen, kan jeg kun tænke tilbage på løbet som en meget hård oplevelse, men samtidig også en rigtig god oplevelse, som helt sikkert skal gentages – måske ikke som solo, men 24 timers løb bliver det i hvert fald til.



Det kører mod Gibraltar og hjem igen

Af Preben Sandberg

Den ukuelige styregruppe bag Gibraltar – Lillebælt med – *viljen til at ville* – har ikke holdt meget sommerferie, men det er glædeligt, at alt ser nu ud til at vort projekt kan gennemføres, også selvom det ind imellem har været op ad bakke. Det ved vi til gengæld, at vi også i juni 2009 skal op ad nogle bakker, eller mere præcist nogle bjerge, men det glæder vi os til.

Som annonceret nogle gange tidligere starter turen fra Middelfart den 23. maj 09 med Det Rullende Hotel. Nogle ”arbejdsramte” vælger at tage et fly til Malaga, og der stå på bussen til bestemmelsesstedet Gibraltar, hvor vi satser på lige at hilse på de kendte aber, som jo iflg. gammel overtro ikke må forlade Gibraltar, så vil Storbritannien miste sin indflydelse.



Arkiv billede fra Nordkapturen - næste gang går cykelturen fra syd mod nord



Efter sightseeing starter cykelturen, lørdag 30. maj nordpå på en rute, som Per Allan på nuværende tidspunkt arbejder på. Turen fortsætter op gennem Spanien, gennem Frankrig o.s.v. med ankomst til Middelfart fredag, den 27. juni.

11 af "Nordkapdeltagerne" er med igen, hertil kommer yderligere 2 "gl." klubmedlemmer samt 3 nye medlemmer fra hhv. Hårby, Næstved og Maribo, alle med en vis tilknytning til klubben el. dens medlemmer, altså p.t. 16 deltagere. Heraf cykler de 15 hele turen, medens 1 deltager, der er "arbejdsramt" tager den halve tur.

Der er således fortsat et par pladser til interesserede.

Deltagerbetalingen for hele turen er som tidl. nævnte kr. 18.000,-, med a/conto betaling på kr. 8.000,- pr. 1. okt. d.å. Egenbetalingen kan ikke dække alle budgetterede udgifter til bus, følgebil m.v.. Vi har derfor søgt sponsorstøtte og fået tilladelse fra Bestyrelsen i Baghjulet til at vi må få fremstillet vor egen cykeltrøje, og på denne reklamere for vore sponsorer. Tilsvarende var gælden ved Nordkapturen.

Vi har den glæde, at flere sponsorer fra nærområdet støtter os. Hertil kommer en ihærdig deltager fra Hårby, som har skaffet 3 sponsorer fra hans hjemby.

Følgende firmaer har p.t. givet os tilsagn om støtte:

Middelfart Sparekasse - YIT, Davidsen Partner og Skoda, alle Fredericia - Delpro A/S, Kolding - Skoda, Ejby - Metalpres A/S, Cabinplant og murerfir-

maet Per Pedersen, alle Hårby.

En kontakt til Jørgen Larsson, Det Rulende Hotel, p.t. på ferie i det sydlige, gav en prisreduktion og bragte således økonomien i balance, for som Jørgen Larsson sagde: Vi skal af sted. Sidste års oplevelse skal gentages.

Et samvær i så lang tid betyder, at hele holdet skal kende hinanden godt, såvel når vi cykler som for at løse de arbejdsmæssige opgaver. Der arrangeres derfor bl.a. fællescyklung. Den 1. fællescyklung var den 7. sept.. Per Allan havde tilrettelagt en flot tur på 100 km. over Herslev-Bredsten-Jelling og tilbage over Vejle-Munkebjerg bakken -Børkop til Middelfart, men i Taulov efter få kilometer styrtede 2 af deltagerne, som resulterede i hudafskrabninger og Søren brækkede sit venstre kraveben. Begge måtte på skadestuen. Det reducerede hold kunne efterfølgende fortsætte turen. Næste fællescyklung er den 12. okt.. Dagen efter klubfesten, så cykelturen bliver nok ikke på 100 km.

Som nævnt tidligere er der fortsat plads til endnu et par deltagere. I skal ikke holde jer tilbage. Kontakt Per Allan, Søren el. undertegnede for yderligere information og tilmelding.

På Udvalgets vegne

Preben Sandberg

Tlf. 6532 3905 / 3027 6305

el. e-mail:sandberg@stribnet.dk



Transalp 2008

En tur på mountainbike over Alperne.

Af Bruno Hausgaard

I flere år har min gode ven Carsten og jeg talt om at det jo kunne være fantastisk at køre rundt oppe i bjergene, væk fra biler og andet støj, bare sådan i naturen hvor man højest møder en ged eller en ko af og til.

Ideen fik endnu mere næring

da en fælles bekendt for et par år siden deltog i det store konkurrenceløb Transalp Challenge, som er et ugelangt mountainbikeløb for par, der starter i byen Füssen i Tyskland og ender en uge senere i Riva del Garda ved Gardasøens nordspids.

Efter at vi stort set hver gang vi mødtes snakkede om at cykle over Alperne, satte jeg en dag trumf på. Hvis vi skal køre en Transalp skal det være inden jeg bliver 50 år, og da det forhåbentligt sker i 2009 skulle vores tur altså være i 2008. Derfra var beslutningen ikke svær, vi skulle af sted i 2008!

Af især to grunde valgt vi ikke at melde os til Transalp Challenge konkurrencen. For det første var det i juli måned som ikke passede nogen af os særlig godt, og realistisk set er Transalp Challenge så hård en konkurrence at vi ville komme til at kæmpe alt vi kunne bare for at holde os indenfor tidsgrænsen.

I stedet for besluttede vi os for en transalp tur for oplevelsens skyld, og begyndte at søge efter forskellige turudby-

dere af transalpture. En af de ting der skiller de forskellige ture er om man selv cykler med sin bagage i en rygsæk fra en overnatning til den næste, eller om bagagen fragtes i bil så man bare skal cykle og medbringe hvad man har brug for i løbet af dagen. Vi søgte målrettet efter en turudbyder hvor bagagen fragtes i bil så vi kunne nyde cyklingen mest muligt. Valget faldt på firmaet Transalptours i Garmish Parten-Kirschen, både fordi de havde den tur vi ønskede, og at tidspunktet fra d. 17 til 23 august passede os godt.

I december 2007 blev turen booket

pris 845 euro og ved at betale den i januar 2008 var der 10% ”früh-





bucherrabat" så nettoprisen blev 790 euro. En yderligere gevinst ved at booke hos et tysk firma er da også at vi fik vores lidt rustne tysk trænet, både ved kommunikationen med firmaet, og senere under turen med turguiden og de andre deltagere.

Nu hvor turen var bestilt og pengene betalt var der jo så kun to ting der skulle gøres klar, cyklerne og rytterne.

Cyklerne havde vi ikke så travlt med, da vi begge ville købe en ny MTB alligevel, og vi ville begge ikke have dem for

tidligt, men have dem kort tid inden turen så de var nye og toptunede.

Med rytterne var det en anden sag

da ingen af os var i speciel god form, og vægtklassen lige i overkanten. Vi var dog realistiske med hvad vi kunne komme til at træne, da vi jo begge både har familie og arbejde der skal passes også. Planen blev at vi skulle træne sammen hvad vi nu kunne få til at hænge sammen, og da jeg bor i Fredericia og Carsten i Århus var det ikke altid let at få til



Bruno og Carsten med deres identiske Rivette H6 Hardtailes



at hænge sammen.

Vores primære træningsområde blev til Vejle, både fordi at terrænet i Vejle jo er noget af det bedste vi har her i landet til at køre MTB, og da jeg arbejder i Kolding og Carsten i Hedensted, var Vejle et perfekt mødested efter en endt arbejdsdag. Også Silkeborg – Ry skovene, hedeområdet i Vrads og MTB ruterne i Marselisborg og Fussingø har vi brugt en del primært i weekenderne.

Vi har vel i løbet af foråret fået kørt en gang om ugen sammen, og så ellers trænet hver for sig det der nu lod sig gøre. Omkring sommerferien købte vi så to nye identiske mountainbikes, sorte Rivette H6 hardtails, og så var vi klar!

Fredag d. 21 august om aftenen

kørte vi hjemmefra, og kørte til Kassel hvor vi tag en hotelovernatning på et Etap hotel, som er nemt og billigt. Det koster 38 euro for et værelse, og man kan booke sig ind via sit kreditkort hele døgnet. Vi var ved godt humør, men desværre havde jeg pådraget mig et eller andet virus, der gjorde at jeg havde ondt i halsen og synkebesvær. Ærgerligt at det skulle komme lige nu, men hvad gør man når man har glædet sig det sidste halve år og har betalt turen for længe siden? Man tager da afsted!

Lørdag kørte vi så videre sydpå, hvor vi gjorde ophold i Nürnberg hos Zweirad-Stadler, en kæmpe stor cykelbutik på 6000 m² og et kæmpe udvalg, for lige at gøre et par sidste sekunds indkøb til turen.

Midt på lørdag eftermiddag ankom vi så

til hotel Alpina i Garmish Parten-Kirschen, hvor der som del i turen var booket overnatning fra lørdag til søndag hvor turen jo skulle starte. Vejret var fantastisk så efter at alt grej incl. cykler var pakket ud og sat på værelset måtte vi jo lige fejre ankomsten med en god kold weissbeer, på et af de utallige udendørs udskænkingssteder dernede. Bagefter op på hotellet for at få alt grej eftersat og justeret så vi var klar til morgendagen.

Om aften var der en lille velkomst og informationsseance med turguiden. Her mødte vi tre af de andre deltagere, Heiko, Ralf og Jörg fra Freiburg, og næste morgen stødte Thomas fra Rosenheim til. Her må jeg lige sig at Thomas er den første tysker jeg har mødt der ikke taler tysk, i hvert fald ikke et tysk som vi kunne forstå noget af. Efterfølgende har jeg talt med andre tyskere der nikker genkendende når jeg fortæller om en fra Rosenheim jeg ikke kunne forstå, de har åbenbart en meget speciel dialekt lige der. Egentlig blev vi lidt overraskede over at vi ikke var flere, da der i prospektet var fastlagt at mindste antal var fem, og højeste antal 14 deltagere.

Turguiden Kurt som var her viste sig dog også kun at være turguide afløser for den første dag, da den ”rigtige” turguide Bernd ikke var nået tilbage fra hans sidste tur til Matterhorn.

Søndag morgen var vi vildt spændte

hvad var det for noget vi havde meldt os til, ville vi kunne følge med, ville det blive teknisk for svært og masser af an-



dre spørgsmål drøede rundt i hovedet. Den første etape var fra Garmish Parten-Kirschen i Tyskland til Imst i Øst-rig. Vi startede med at køre op forbi en meget smuk bjergsø, Elpsee, og derefter ned igen til en lille by hvor vi mødtes med ”følgebilen” og vi så kunne tanke vand, bananer, ferskner mm.

Følgebil er nu ikke den rette benævnelse da den jo ikke kunne følge os rundt i bjergene, men den kørte med vores bagage fra hotel til hotel, og så mødtes vi den typisk en eller to gange dagligt et sted undervejs.

Efter optankning af energidepoter skulle vi op af dagens store bjerg som var et skisportsted med ca. 1200 højdemeter derop, det sidste stykke med 20% stigning, og det allersidste med 30% stigning. Efter ca. 2 timers opkørsel måtte vi dog af at trække på det sidste 30% stykke, vi var lidt stegte. Når vi nu var oppe stod vi overfor turens første rigtige nedkørsel, det var vildt sjovt og spændende, men også udfordrende da vi jo både ville køre stærkt og lidt sikkert. Vel nede igen nåede vi Imst efter ca. 7 timer på cyklen incl. Pauser. Vi havde kørt 80 km. og 2056 højdemeter og vi var rigtig trætte.

Aftenens menu stod på hotellets store pastamenu som vi konsumerede rigeligt af. Vi var nu ikke de eneste mountainbikere på dette hotel, der denne nat havde 60 overnattende mountainbikere boende.

Mandag morgen af sted igen

imod Ischgl og dagen startede med en

1200 højdemeterstigning til ”Venetenalm”. Efter et par times cykling var vi så på toppen af bjerget, og hvilken belønning? En fantastisk udsigt, med bjergtoppe hele vejen rundt om os, og flere af dem med sne på. En alm er i øvrigt en græsmark der ligger oppe på bjerget, nærmest som et plateau, og på mange af toppene er der en restaurant eller lignende hvor man kan købe mad og drikke. Her nød vi den skønne udsigt, selvfølgelig i fantastisk solskin, med en cola og en gang nudelsuppe. Efter en hel vild nedkørsel hvor vi begge fik bremsevæsken til at koge, nåede vi bunden af dalen hvor transalpbussen, vores følgebil, stod og ventede med det sædvanlige.

Det at bremsevæsken koger

er ikke godt, det betyder nemlig at bremsen ikke virker før væsken er køles af igen, så det var en forskrækkelse der





gjorde at vi var agtpågivende for ikke at belaste vores bremses for meget. Vi havde begge 160 mm bremseskiver på, og jeg vil da helt klart anbefale mindst 180mm skiver til alpekørsel, især hvis man vejer 88 kg som mig. 200 mtr. Fra transalpbussen var der i øvrigt en motorcyklist der var kørt galt, og der kom en helikopter og hentede ham imens vi holdt pause. Det gav lidt stof til eftertanke om at passe lidt på og ikke være for overmodig.

Dagen sluttede efter 9 timers cykling 87 km og næsten 2950 højdemeter i Ischgl. I går troede vi at vi var trætte, i dag var vi bare helt smadrede. Efter et bad og en

tur henne i byen for at få depoterne fyldt op på et "gaststätte" var vi sengeklare.

Tirsdag skulle være turens kongeetappe, og det blev det også. Fra hotellet i Ischgl gik det direkte opad, og efter et par timer var vi ved den Schweiziske grænse og restauranten Heidelberger Hütte. Efter lidt godt i maven her troede vi at vi skulle cykle videre, men det viste sig at vi skulle op over "Fimberpass" hvilket betød Schiebenstrecke, det tyske ord for trække-skubbestrækning. Efter en til halvanden times primært trække og bæretur med cykel nåede vi toppen, et øde og barskt terræn uden nogen vegetation. Her fik vi lige af tourguide





Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



Bernd opfrisket at vi altså skulle passe på når vi nu skulle nedad bjerget, fordi at herude er der ikke dækning på mobilnettet, så hvis man kommer til skade kan der gå meget lang tid inden hjælpen når frem.

Men hvilken nedkørsel!

Det var helt vildt. Når man kommer her fra Danmark har man jo aldrig prøvet noget lignende, det er bogstaveligt talt ned over stok og sten. Det meste er klipper og sten samtidigt med at det er stejlt, så min tekniske kunnen blev sat på en alvorlig prøve her.

Efter en uges tid i alperne er teknikken dog meget forbedret, jo øvelse gør jo mester! Vel ned i dalen mødte vi bussen og efter en lille pause og lidt bananer mm. var det opad igen. Efter ca. 1½ times cykling opad kom vi til en bjegård, hvor bonden selv producerede gedeost, og det måtte vi da smage – og det smagte fantastisk godt. Imens vi sad der i solen og nød gedeosten kunne vi se at punkt oppe imellem klipperne hvor vi skulle op. Det så da ikke så slemt ud, men vi blev klogere. Efter kort tids cykling var det igen schiebenstrecke, det var både stejlt og for farligt at cykle her. Der var en lille sti hugget ud i siden af klippen, ca. en mtr. bred, og vel et par hundrede mtr. lodret ned. Her skiftevis trak, skubbede og bar vi cyklerne over passet. Jeg ved ikke hvor længe men vel en time eller halvanden vil jeg tro.

På toppen var der så en stor slette med sten og klippestykker overalt som vi skulle hen over, og efter en halv times

tid kunne vi så begynde nedkørslen, som var helt vildt stejl. Her skal jeg da love for at pulsen kom op i det røde felt, men en fed fornemmelse er det nu at suse af sted ned af bjerget i fuld fart. Efter at have været af sted i 11 timer, 68 km og 2650 højdemeter, nåede vi dagens hotel i Tirol som jo faktisk er i Italien.

Onsdag skulle være en "easyday"

som turlederen udtrykte det. Vi startede med ca. 40 km. gennem dalen, omgivet af æbleplantager det meste af tiden. Det var dejligt solskinsvejr men vi blev alligevel godt våde da der var masser af vandkanoner til æblerne der også vandede vejene vi kørte på. Efter en cappuchinopause på en lille bar, skulle vi lige op af et enkelt bjerg på 1400 højdemeter. På toppen var der nudelsuppe og cola til drengene, her på restaurant Naturensee Alm. Så var det ellers nedad med masser af vilde nedkørsler på singletrails, så vores teknik bliver testet, og ikke mindst forbedret. I dag blev det til 89 km og 1750 højdemeter, så i forhold til de to foregående dage var det en "easyday" :-)

Torsdag morgen er jeg godt nok trætt, da jeg stort set ikke har fået sovet noget om natten. For det første var der varmt og vi havde et meget lille værelse med en meget lille ¾ seng-til deling.

Samtidig er jeg begyndt at hoste ret så voldsomt, og især denne nat hostede jeg konstant som en sælhund. Vi havde overnattet i byen Meran og allerede in-



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





den vi var kommet ud af byen gik det næsten lodret opad. Vi kørte en 400-500 højdemeter med en stigningsgrad der gjorde at vi måtte køre i zigzag for at holde cyklen i gang på de stejleste steder, og da vi var oppe kørte vi selvfølgelig omgående ned igen på en vej hvor der var to spor af noget ujævnt cement med græs i midten, en rigtig ubehagelig vej at køre nedad. Vi kørte fra Meran op igennem en dal hvor det steg hele tiden et par timer. Her var det så op over endnu et 1000 højdemeter bjerg, hvor alle var af cyklen for at trække og bære det sidste stykke. Efter toppen var der en 30 km. nedkørsel til dagens målby Måle. Vi kunne se op på bjergets top som var omgivet af skyer, og vores turleder fortalte at der altid blæste og var koldt oppe på toppen af dette bjerg. Med det in mente valgte jeg ikke at køre med over denne bjergtop, da jeg vurderede at en hostende våd mand deroppe med en 30

km nedkørsel ikke var en god cocktail for mit noget skrantende helbred. Jeg ville jo gerne være med de sidste to dage også, og jeg tror det var en god beslutning, i hvert fald vandt fornuften over stædighed og stolthed.

Fredag startede vi ud fra Malê, igen med at vi kørte op ad en 600 højdemeter bjerg direkte fra hotellet. Efter opkørslen kørte vi ned af en helt vild stejl nedkørsel gennem en lille slugt på et par meters bredde, og en undergrund som et stenbrud. Selvom det jo normalt er mest anstrengende at cykle opad, så kan jeg love at man får pulsen op når det er så stejlt og dermed vildt : -)

Efter denne morgen opvågning

cyklede vi lidt rundt på lidt trails og cykelstier, inden vi satte kursen imod Molveno som var dagens målby. Det





blev "lidt" op og ned, inden vi kom til dagens sidste bjerg, som var en 10 km grusvej der steg 800 højdemeter. Til dem der skulle være i tvivl, så kan jeg fortælle at der er meget stor forskel på en asfalt højdemeter og en løsgrus højdemeter. Denne opkørsel sluttede af med de sidste ca. 300 meter med 20% stigningsprocent, sådan bare til at tage den sidste kådhed. Efter lidt kørsel op og ned med en 400 højdemeter stigning, var det ned til dagens målby Molveno, der ligger ved nordspidsen af Molvenosøen. 75 km. og 1750 højdemeter denne dag som vores turguide ville kalde en "easy day", men vi var godt trætte. Oppe i byen fik vi noget vildt godt mad, som jeg ikke kan huske hvad hed. Jo nu er vi i det rigtige Italien kan vi fornemme.

Lørdag og endelig den sidste dag.

Efter seks dage på cyklen er det nu ved

at være nok. Selvom landskabet veksler bliver det alligevel lidt det samme som de foregående dage. Specielt de lange opkørsler ligner hinanden, hvorimod nedkørslerne altid er forskellige og spændende.

Vi kørte ned langs Molvenosøen igennem et varieret landskab med dybe kløfter og høje bjergsider der står næsten lodret op mod himlen. Efter et par spændende trails med masser af sten, både store og små sten, kom vi til byen Arco hvor vi købte pizzaslices som vi nød ved fontænen på den lokale piazza. Efter Arco kørte vi på en cykelsti langs en flod og det begyndte for første gang rigtig at regne. Det gjorde ikke så meget for det var dejlig varmt, selvom vi kørte i en kraftig modvind der altid er om eftermiddagen nord for Gardasøen. Efter 5 km var vi i Riva hvilket overraskede mig. Jeg havde ikke været klar over vi var så tæt på Gardasøen. Lynhurtigt





blev cykeltøjet, i hvert fald for nogen af os, udskiftet med badebukser så vi kunne tage den obligatoriske dukkert i Gardasøens bølger efter en veloverført Transalp tur. Dagen bød på 70 km og 940 højdemeter.

Afslutningen foregik på Meckies Bike & Coffie, hvor der var champagne til os alle. Der sad vi så og skålede under markisen alt imens det styrtregnede og tordnede. Meckies Bike & Coffie er en kombineret cykelforretning og kaffebar. Det er lidt et in-sted for cykelryttere, og bl.a. så vi Michael Rasmussens gule trøje far Tour de France 2007, Lance Armstrongs og en af Michael Boogerd, alle signerede selvfølgelig. Herefter kørte vi i transalpbussen tilbage til Garmish Parten-Kirschen i øsende regnvej. Kl. 20.00 var vi i Garmish hvor vores bil stod, og så manglede vi jo bare de

sidste 1100 km i bilen inden vi var hjemme.

Jeg har været på en fantastisk tur som jeg havde glædet mig til i lang tid. Alle mine forventninger blev opfyldt og mere til. Jeg tror nu ikke at jeg vil tage sådan en tur igen, men hellere tage ned i bjergene og tage på nogle ture ud fra et sted som base. Men hvis nogen går og drømmer om sådan en transalptur kan jeg da kun anbefale at prøve det, jeg er sikker på at man ikke bliver skuffet. Den tur vi var på var en fysisk stor udfordring. En anden gang vil jeg ikke køre så meget pr. dag, men hellere have mere tid til at nyde den flotte natur som man kører rundt i.

Om det udstyr man skal bruge

kan man have mange meninger om. Vi





kørte på hardtails, og det gjorde turguiderne også. Det skal her siges at vores turguide Bernd havde kørt som guide 10 uger i træk, så affjedring er ikke et must, men selvfølgelig kan man køre hurtigere når det går nedad. Men den tid man bruger på at køre opad er lagt mere end nedad, så vægtfordelen ved en hardtail synes jeg er at foretrække. Vi havde hydrauliske skivebremser med 160 mm skiver og det fungerede også ok, men jeg vil nu anbefale minimum 180 mm. skiver hvis man skal i Alperne, eller man skal køre lidt mere forsigtig hvis man som os kun har 160 mm.

God tur og husk:

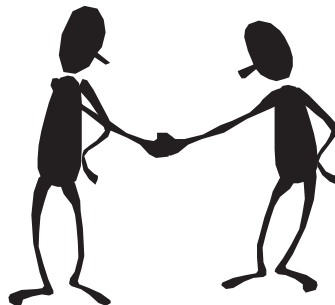
*Mountainbike kører man da
hele året :-)*

Bruno Hausgaard

Vi byder velkommen til:

Claes Peter Bruun
Ivan Sommer
Klaus Daugaard
Mathias Daugaard
Ulrich Holm
Helle P. Sørensen
Flemming Moos
Per Juul Nielsen
Jimmy Pagh
Niels Juul Belling
Sebastian N. K. Larsen
Flemming Duelund

Se mere
klubbetøj på
baghjulet.dk





Vattenfall-Cyclassic 2008 - en kanon oplevelse!

Af Stig Holm Sørensen

Planlægningen af Baghjulets klubtur til Vattenfall-Cyclassics 2008, som blev afholdt i Hamborg søndag den 7. September, 2008, tog sin begyndelse på et eventudvalgsmøde for ca. et år siden. På det pågældende udvalgsmøde, diskuterede vi planerne for sommersæsonen 2008 og det blev besluttet, at vi bla.

skulle gentage succesen med at arrangere en klubtur til det populære motionsløb i Hamborg, der finder sted forud for pro-tour løbet af samme navn – Vattenfall-Cyclassics.

Jeg tog imod udfordringen, lagde en indbydelse på Baghjulets hjemmeside og holdt øje med Vattenfall-Cyclassics hjemmeside, da man skal være hurtig





ude med tilmeldingerne for at nå at komme med blandt de mange tusinde andre cykelglade kandidater til en startplads. Der indløb ti tilmeldinger til vores klubarrangement (inkl. undertegnede), som alle blev effektueret på V-Cs hjemmeside den dag, hvor der blev åbnet for tilmelding. Det er som sagt et meget populært motionsløb, så de tyske arrangører meldte udsolgt i løbet af få dage, men vi havde heldigvis vores på det tørre – dette var i januar måned 2008.

Hotelværelserne på Hotel Ibis Hamburg Airport var allerede reserveret – også her skal man være tidligt ude – så nu var det bare at vente til det blev lørdag den 6 september 2008, hvor vi efter planen skulle mødes ved broen og I fælles trop køre til Hamborg.

Vi, dvs. de tilmeldte deltagere minus et par afbud mødtes ca. en uge før, det blev alvor for at gennemgå de praktiske detaljer så som, hvem der skulle køre med hvem, og hvordan skulle vi komme ind til Hamborg centrum om lørdagen for at hente startnumre osv. Alle var meget spændte, ja selv Torben og Nick, der har deltaget i løbet et par gange før. De var begge til stor hjælp for arrangøren – altså undertegnede – som ikke tidligere har deltaget i løbet.

Lørdag den 6. September 2008 oprandt og vi mødtes som aftalt ved broen og kørte mod Hamborg. Alle fandt uden større problemer Hotellet, som ligger lige ved lufthavnen og godt 10 km udenfor centrum. Efter endt indtjekning og første opfyldning af depoterne tog vi

ind til centrum for at hente startnumre og se på de forskellige aktiviteter. Her svigtede Torbens stedsands lidt, men vi nåede dog frem og fik vores startnumre og mulepose med alskens reklamegenstande inklusiv en drikkedunk og lidt smørrelse til bagd....

Der blev igen fyldt lidt på depoterne – nogen mere end andre – og alle boderne med alverdens tilbud på cykeltøj, -dele og hele cykler naturligvis blev flittigt besøgt og udforsket. Der var den en mere lækre cykel end den anden og ikke mindst meget lette cykler. Den letteste cykel vejede i omegnen af 4 kg – altså komplet med hjul og det hele! Mit motto er nu: ”hvis man ikke kan træde en rigtig cykel frem, så må man jo købe en lettere udgave” – min gamle Columbusramme med hjul og det hele vejer vel det samme i kg, som den er gammel i år.

Nu skulle det hele jo ikke gå op i kulhydrat- og proteinindtagelse samt savlen over alt det udstyr, som vi alligevel ikke havde råd til at investere i, så hjem til hotellet det gik. Ja, vi gik og gik og gik gjorde vi. Dvs. vi kørte først lidt i tog hen til en station, som vi troede lå tæt på hotellet, men det gjorde den ikke! Hjem kom vi dog og de sidste forberedelser til søndagens løb – 100 km for Allan, Lars, Peter, Ole, Torben og undertegnede og 155 km for Jan og Nick - blev foretaget. Klokkeren var nok ikke meget over 22:00, da sengelamperne blev slukket.

Søndag morgen kl. 06:30 blev depoterne endnu en gang fyldt op. Denne gang primært med kulhydratholdigt morgen-



mad. Kl. 07:15 var alle mand samlet og vi cyklede mod centrum, hvor Jan og Nick skulle starte kl. 08:20 og vi andre kl. 08:50.

Det var en fantastisk fornemmelse at se, hvordan ligesindede dukkede op fra sideveje, jo nærmere vi kom centrum, jo flere motionscyklister var der på vejen.

Vi – os på 100 km ruten - ankom til vores startbås i god tid, så vi kom næsten helt frem til startsnoren, men inden længe var der cykelryttere så langt øjet rakte både fremad og bagud. 22.000 cykler og ryttere fylder godt i landskabet. Vi var alle sammen blevet udstyret med en tidtagningschip, så tiden blev sat igang, da vi passerede startlinien, som lå en til to km foran vores startbås.

Starten var lidt forsinket, men af sted kom vi og hu hej, hvor det gik - jeg observerede slet ikke, at vi kørte over startstregen. Det var bare med at følge med feltet ud gennem Hamborgs gader, over en masse broer og gennem flere skarpe sving, men alle klarede det i fin stil. I et af svingene troede jeg dog, at der var en defekt ved min cykel, så jeg var lige ved at køre ind i en halmballe. Det viste sig dog, at det ikke var min cykel, der var noget galt med, men der imod larmen fra alle tilskuerne, som havde distraheret mig.

De første 10 km blev nok tilbagelagt med et snit på over 35 km/t, så undertegnede faldt ind bag nogle ryttere, der kørte i et lidt mere menneskeligt tempo. ”Nålen” på cykelcomputeren svingede mellem 35 og 45 km/t ud af lige landevej og kun i svingene og op ad bakkerne



– jo, der er bakker i området rundt om Hamborg om end de ikke er så stejle – faldt farten under 30 km/t.

22.000 cykelryttere fylder også godt på vejene, som for det meste var i fin stand. Vi passerede dog nogle brostensstykker, som gav anledning til nogle vildfarende drikkedunke, der rullede



hen over vejen til fare for de forbipasserende ryttere.

Vi så nogle enkelte havarerede cykelryttere, men så vidt vides, var der ikke tale om alvorlige styrt.

Det var en fantastisk oplevelse, at have køre sammen med alle de mange andre cykelryttere, der enten blev overhalet eller overhalede – vejen var bare fyldt op og i vejsiden stod der glade tilskuere, som heppede og klappede og hvis de ikke klappede, så frembragte de en fantastisk "larm" med skraller, koklokker og hvad de ellers hav medbragt.

Lige pludselig passerede jeg depotet – så var de første 55 km altså tilbagelagt og der var kun gået godt halvanden time og gennemsnittet viste næsten 35 km/t

og benene var stadig gode. Det gav blod på tanden, så målsætningen var nu, at gennemføre med et snit på over 30 km/t. Depotet, der som sagt blev passeret efter 55 km ligger ca. ved vendepunktet syd for Hamborg centrum, så herfra gik det nord på igen mod målet.

Vi var startet i fint solskinsvejr og en let vind fra sydøst. Da vendepunktet blev passeret, skinnede solen fortsat og vinden kom nu meget belejligt i ryggen. Tempoet var fortsat højt, så kilometerne blev hurtigt spist og pludselig var der kun 15 km til mål, men ak og ve, nu viste de første symptomer på krampe sig i undertegnedes lårmuskler. Pokkers også! Tempoet måtte nedjusteres lidt, så musklerne ikke skulle gå i baglås – der



Jørgen, Torben og Allan får en tysk håndbajer efter løbet



var jo også lige stigningen på broen 5 km før målstregen. Den blev dog klaret i fin stil, dog med noget reduceret fart. Over de siste broer og ind i centrum og pludselig befandt jeg mig på opløbsstrækningen. Det gav nye kræfter, så mållinjen blev passeret med 40-45 km/t og de 100 km var blevet gennemført på 3 timer og 1 minut eller et snit på lige knapt 33 km/t. Det er ny personlig rekord og der går nok lidt tid, inden den bliver forbedret.

Alle otte Baghjule-re kom godt i mål med gennemsnitshastigheder på melle-

32 og 38 km/t, så det var jo ikke så ringe endda, som vi siger her i Jylland.

Vi afleverede vores tidtagningschip og fik udleveret en guldmedalje til gengæld. Vejstøvet, der havde sat sig i halsen, blev skyldet væk med lidt øl eller cola, og så gik turen tilbage til hotellet, hvor resten af kroppen blev vasket, cyklerne sat på stativerne og hjem over det gik - efter vi lige havde fået depoterne fyldt op igen på den nærliggende Burger King, hvor der også blev tid til nogle "løgnhistorier" ud fra ruten.

Alle deltagende Baghjule-re havde kun





rosende ord tilovers for Vattenfall-Cyclastics 2008 og mon ikke flere af os kunne finde på at stille op igen en anden gang. Det er altså lidt fedt, at køre sammen med 22.000 andre ligesindede på den samme rute, hvor profferne nogle få timer senere kører rigtig race – det er nok min største cykeloplevelse til dato!

Stig Holm Sørensen

Er du klædt på i klubbens farver til årets vintercup?

- ellers kontakt tøjjudvalget, butikken bugner af gode efterårstilbud.

KØB ONLINE- send en mail til lico@stofanet.dk om dine tøjønsker. Betaling kan ske over netbank

I løbet af vinteren flytter tøjbutikken til nye lokaler i Østergades Forsamlingshus, følg med på hjemmesiden, hvor de sidste nyheder er med.

Åbningstid i lokalerne på Lillebæltsskolen **MANDAG DEN 3. NOVEMBER KL. 16.45- 17.30**

NYHED: Drikkedunk som foto

Pr. stk. kr. 25.-

Ta 2 stk. FOR KUN 45.-

Vi klæ'r klubben godt på

Tøjjudvalget
v/ Carl Ove Knudsen,
Bogøvænget 76, Middelfart,
mail: lico@stofanet.dk





Öztaler Radmarathon 2008

Af Michael Pedersen

Kl. 8.40 lørdag morgen, gjorde vi holdt foran Haus Herta. Thomas havde kørt samfulde 12 timer, men han så egentlig forbavsende frisk ud. Indenfor bød Frau Herta på morgenmad med frisk kaffe, og vi fik hilst på drengene fra Børkop, som også lige var ankommet. Efter morgenmaden blev vi indkvarteret, og så var det tid til et par timers hvil.

Halv 12 hentede vi startpakken, som indeholdt en masse information, gratis mad- og drikkebilletter, energidrik samt andre nyttige/mindre nyttige ting. Derefter gik turen ned til Sölden bymidte, hvor diverse cykelbutikker blev aflagt et besøg. Noget var billigere og andet dyrere end i Danmark, og det var da også så som så med de handler, der blev gjort. Middagsmaden blev indtaget på en restaurant midt i byen, og derefter var det tid til lidt motion.

Søren Kjærås havde planlagt en træningstur på 10 km. op ad Timmelsjoch for, at vi kunne se nedkørslen og være

parat til den, når vi kom trætte dagen efter. Turen var ok og en god mulighed for at få "bjergrytmen" ind i benene både op, men også ned. Martin og Nick kunne teknikken på nedkørslerne, bemærkede jeg. Enkelte valgte at udvide træningsturen efter ide af Martin, men nogle få andre (heriblandt mig selv) havde fået nok og vendte tilbage til Haus Herta.

Da de andre kom tilbage fra den udvidede tur, tog Martin fat på at hjælpe alle dem, som havde konstateret problemer med cyklen på træningsturen. Udover at være hjælpsom med teknikken, hjalp





Martin med gode råd til turen i bjergene. Så en fantastisk kapacitet, at have med på sådan en tur.

Lørdag aften mødtes vi i hallen, hvor der var pastaparty. Pga. den lange køretur ned til Østrig, var der dog en noget mat stemning og lidt efter lidt brød vi op. Nogle gik hjem og andre kiggede lidt på alle de opstillede boder udenfor. Klokkeren var dog ikke meget over 21 inden vi gik hjem, og jeg faldt selv i søvn med det samme.

Endelig oprandt dagen. En gang morgenmad hos Herta og bagefter gled vi om til starten. Selv om vi kom ca. 35 minutter før starten, var der allerede mange, der var mødt op. Leo havde medbragt kameraet, og det lykkedes for ham at få overtalt en fotograf til, at tage et par billeder af os inden starten. Vejret var perfekt. Ikke en sky på himlen og vindstille.

Oppe ved målstregen var der fest og musik. Vi kunne desværre ikke rigtig følge med i det, men pludselig kom der en helikopter flyvende langsomt ind over feltet, og en fotograf sad og tog billeder af os. En noget speciel oplevelse – lidt lige som Tour de France.

Løbet blev skudt i gang med, hvad der gav lyd af at være en kanon i stedet for en startpistol. Langsomt begyndte feltet at bevæge sig, og 10 min. efter passerede vi startstregen. Søren lagde sig godt ud i venstre side af vejen, og så blev der cyklet stærkt. Jeg valgte at følge Søren, og jeg tror Nick var oppe at hilse på,



men ellers så jeg ikke nogen Baghjule-re. Jeg frygtede denne nedkørsel, fordi folk var friske og gerne ville frem, men der var ro på feltet og der blev cyklet i



respekt for hinanden.

Alligevel gik det galt. Efter en tunnel var der sket et styrt, og vi måtte standse op. Da jeg kom forbi, så jeg nogle ryttere sidde inde i siden af vejen. En samarit var i gang med at se på dem. På vejen lå der carbon stykker, som vidne om et grimt styrt.

Kort tid efter begyndte opstigningen

ad det første bjerg: Küthai. Ikke at det kom til farlige situationer for mit vedkommende, men jeg skulle lige vænne mig til de fritgående køer på bjerget. Heldigvis havde de en klokke om halsen, så vi blev advaret om deres tilstedeværelse. Kim kunne dog efter løbet berette om en farlig situation, der kunne have udviklet sig uheldig, altså hvis ikke Kim lige havde givet den anden et praj om en "ko på vejen".

Selv om stigningen tog tid, havde jeg det godt, da jeg nåede toppen. Depotet var placeret lige efter toppen på bjerget, og jeg fik fyldt begge mine flasker og var af sted igen.

Nedkørslen gik stærkt og var ligetil. For at sige det rent ud: "Det var sk... skægt" Jeg frygtede egentlig nedkørslerne, men den frygt var glemt på vej ned ad bjerget, og det var bare en fantastisk oplevelse. Desværre knækkede der en eger i Sørens baghjul på denne nedkørsel. Heldigvis fik Søren hold på cyklen uden at køre galt, men måtte vente over 40 minutter på at få et nyt baghjul. Heldigvis var det muligt, så turen kunne fortsætte, men det er klart, at et sådan uheld ødelægger motivationen.



Stykket mellem Küthai og Brenner var rimelig fladt, og det var derfor med at komme ind i en gruppe, så vi kunne hjælpes ad frem til Brenner. Jeg fandt sammen med 4 andre og samarbejdet fungerede nogenlunde ind igennem Innsbruck og frem til Brenner passet. Da stigningen begyndte, havde jeg i mellemtiden fået varmen, så jeg måtte af med min vindvest. Da jeg ikke er den store ekvilibrist på en cykel, stoppede jeg op for at få den af, og måtte dermed slippe min gruppe. Det fik dog ikke den store betydning, for selv om jeg hentede gruppen igen, kom der folk op bagfra ligesom vi selv hentede andre grupper.

Brenner-passet er langt men ikke særlig stejlt, så der kunne holdes et rimeligt tempo opad. Kunststykket bestod så i, at placere sig så tilpas langt fra fronten, at jeg undgik at deltage i arbejdet..., og alligevel så tilpas tæt på, at hvis der kom et ryk, eller der opstod et hul, så



kunne jeg hurtigt lukke det. Det lykkedes, synes jeg selv, ganske godt. Jeg måtte lukke et par mindre huller, og kun et enkelt større som opstod, da en rytter gled ned gennem feltet efter at have trukket i front.

Min taktik gav mig samtidig tid til at se Europa-broen. Et imponerende bygningsværk, som Leo heldigvis fik taget en del billeder af. Samtidig fik jeg hilst lidt igen på de mange jublende tilskuere langs med ruten.

På toppen af Brenner var det igen depot tid. Den ene flaske blev fyldt op, der

var jo kun ca. 40 km. til næste depot, hvoraf de 16 km. var nedkørsel, så det måtte være rigeligt, med den halve flaske jeg i forvejen havde. Så skulle vundet også lige lades, inden turen kunne fortsættes. Det tog dog sin tid, for selv om jeg virkelig skulle, så gik der et pænt stykke tid, før der var nogen reaktion på mit fromme ønske, hvilket må skyldes manglende blodtilførsel til området.

Tilbage på cyklen og ned ad Brenner. En nedkørsel uden de store udfordringer og hastighed. Da stigningen til Jaufenpass startede, var det blevet meget





varmt, og min flaske fra Brenner var næsten tom. Mit håb var dog, at tilskuerne langs ruten delte vand ud, som det havde været tilfældet på andre dele af ruten. Men bjerget var næsten mennesketomt, så vandbeholdningen blev rationeret på vej op. Det ærgrede mig med vandet – samtidig pressede varmen mig. Endelig kom vi over trægrænsen og publikum dukkede op igen. Leo fik i øvrigt et godt billede af publikum, og mon ikke Leo morede sig lige så meget, som de så ud til at gøre.

På samme bjerg tog Leo et billede af en fotograf, der fotograferede Leo – så har man overskud!

Fri af trægrænsen og ikke mere vand, greb jeg ud efter alle de bægre der blev rakt ud. Men elendig timing gjorde, at jeg kun fik fat i et enkelt bæger Cola. Ned med det og videre til depotet på toppen.

Nu blev begge flasker fyldt meget grundigt op og et par bæger vand gled ned, før nedkørslen kunne begynde. En fantastisk nedkørsel. Lynende hurtig, masser af sving og en fantastisk oplevelse – en fornemmelse af frihed. I et sving lå der en rytter – en ambulance stod ved siden af og 3 samarititter sad ved ham. Han var meget stille, og mere nåede jeg ikke at se, så var jeg videre.

I bunden af Jaufenpass var der kvælen-de varmt, og stigningen op ad Timmelsjoch begyndte stort set lige efter. Selv om den begyndte uden de store procenter, så var gearret ret hurtigt på



den største klinge i bag. Efterhånden som kilometrene gik, blev stigningsprocenterne større og større – det blev hårdere og hårdere, og jeg nød hver gang, der kom en tunnel. Her var der skygge, og vejen havde en tendens til at flade lidt ud, og med lidt held kunne man blive ramt af vanddråber fra loftet. Publikum delte vand ud langs ruten, og et sted stod der sågar en brandbil, hvor der kunne tankes vand.

Endelig efter ca. 17 km. dukkede det første depot på stigningen op. Begge flasker blev fyldt grundigt op, og der blev også plads til en enkelt banan. Af sted igen og så tog stigningen for alvor fat. Jeg koncentrerede mig kun om de næste 2 meters asfalt og så kun op i svingene. Det var så hårdt, at når jeg ikke sad i min egen verden, hvor det eneste der eksisterede; var det næste... tråd, så førte jeg nogle heftige diskussi-



oner med mig selv: ”Det her er simpelt-hen for hårdt.” ”Nu står du af”. ”Det her, kan du bare ikke holde til” ”Nu må det stoppe – nok er nok”. ”Nej – du skal” ”Der er kun dig til at træde i pedalerne, der kommer ikke nogen og gør det for dig!”. ”Det her, har du brugt mange træningstimer på, så kan du ikke bare gi’ op” og så tilbage i min egen verden.

Der var andre, der havde mere overskud på Timmelsjoch – det var Leo, han tog dette fantastiske billede.



Det sidste depot før toppen dukkede op.

Jeg greb en flaske vand i farten, og hældte den ud over mig selv. Det var iskoldt, men hvor gjorde det godt, og jeg kvikkede lidt op. Videre op ad. Overhalinger var noget der tog 5 minutter at gennemføre. Op at stå, ned og sidde – veksle rytmen – ”nu kan der da ikke være langt igen...”

Jeg vidste at på toppen af bjerget, var der en tunnel. Når jeg nåede dertil, så var stigningen slut, og der var kun en nedkørsel tilbage. Efter 2 timer og 20 minutter på bjerget fik synet af den tunnel en lykkerus til at strømme igennem mig. ”Jeg gjorde det”. Faktisk var det her på toppen, at målet skulle ligge. Det var her den store forløsning kom. Her var klimaks og ikke efter en lang nedkørsel til Sölden. Men logistikken ville nok ikke holde med 4.000 mand på toppen af bjerget, og så var der den fordel, at den første tredjedel af nedkørslen var lynende hurtig. Rytteren foran mig måtte bremse hårdt op for at undgå at -

vædre et får ... Han kørte uden om det til højre og jeg til venstre, så det blev vist godt rundtosset - og ja så den sidste stigning og så ned til Sölden og i mål.

Jeg kørte direkte til Haus Herta, fik et bad og gik tilbage i hallen til en gang pastaparty, og så ud og kigge på de ryttere, der kom i mål. I mellemtiden var der brudt et uvejr løs på toppen af Timmelsjoch, og rytterne kom våde og forkommen i mål. Nogle måtte hjælpes af cyklen og blev pakket ind i store tæpper. En måtte endda bæres væk fra målområdet, og det hele begyndte egentlig at mindede mere og mere om et katastrofeområde end et målområde.

Alligevel har det været en fantastisk oplevelse. Søren havde planlagt hele turen og sørgede for, at lørdagen ikke føltes for hektisk og heller ikke for lang – det var rigtigt godt organiseret af Søren. Thomas, der kører hele vejen ned til Østrig og hjem igen, så det eneste jeg skulle tænke på var cykelløbet. Leo som fotograf og Martin som tekniker og alle



de andre med muntre indslag. Ingen tvivl om, at det er folk, som har kendt hinanden gennem mange år, og som supplerer hinanden godt, og som forstår at få et sådant arrangement til at klappe – rene ildsjæle. Tak for det.

Efterskrift:

Tirsdag, 14 dage efter, går turen ned over Næstved til Bønsvig strand. Sent om eftermiddagen på vej hjemover,

midt i myldretiden, på en sjællandsk landevej tæt ved Næstved, spørger jeg Kristina: ”Synes du ikke, vi har kørt meget i bil i dag?” ”Jo” lyder svaret. Jeg kaster et blik på triptælleren: 219 km. og tankerne går tilbage til Ötztaler Radmarathon.



Baghjulets deltagere. Det er skribenten Michael Pedersen midterst til venstre.



Naturens dag på mountainbike

Af Bruno Hausgaard og MTB udvalget

Middelfart havde afsat d. 14 september 2008 til at være naturens dag i kommunen.

Mange af kommunens foreninger var blevet bedt om / indbudt til at lave forskellige arrangementer i naturen denne dag. Også Baghjulet blev opfordret til at deltage, hvilket vi i MTB-udvalget takkede ja til.

Der var i alt 28 forskellige arrangementer man kunne deltage i, hvoraf de fleste forgik i skovene omkring Hindsgavl halvøen. Også vores arrangement foregik her, med mødested ved søspejderne. Da der jo ikke var nogen forhåndstilmeding vidste vi jo ingenting om hvor mange der havde fattet interesse i at prøve at køre på mountainbike sammen med os denne dag, så vi mødte tre mand op, Per Møller Madsen, Jan Ager og Bruno Hausgaard.

Der mødte ca. 15 personer op for at deltage, som vi delte op i tre forskellige grupper, alt efter hvad de tidligere havde prøvet. Nogle havde prøvet noget MTB tidligere, andre prøvet ganske lidt og nogle havde ikke været i skoven at køre tidligere.

Vi instruerede i de forskellige teknikker man med fordel kan benytte når man kører på MTB i terrænet, og øvede disse, samtidig vi fik kørt rund i skoven.



Mange var mødt op, for at prøve at køre mountainbike

Der blev knoklet op af stejle bakker, og kørt ned af endnu stejlere. Der var i hvert fald nogle af deltagerne der fik flyttet grænser hvad der er muligt på en cykel, og også hvor meget de turde give sig i gang med.

Efter en times kørsel og teknisk træning samledes vi alle tre hold, for at samle op på indholdet i den første time. Herefter valgte nogle at takke af for i dag, imens andre nappede sig en halv times ekstra kørsel i skoven.

Alt i alt en dejlig dag i skoven hvor vejret også var med os med solskin fra en skyfri himmel. Det var vores indtryk at



deltagere fik noget ud af dagen, og måske ser vi nogen af dem en dag når vi skal ud at cykle med klubben, enten på landevejen eller i skoven.

Vi har dog også fået lidt eksponering af både vores klub og sport i forskellige lokale medier. Inden dagen var der en artikel i Fyns Stiftidende, og efterfølgende var der indslag på TV2 FYN og Middelfart lokal TV, hvor Baghjulet og mountainbikecykling blev omtalt. Husk:

*Mountainbike kører man da
hele året :-)*

Bruno Hausgaard



Redoffice I.K.

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



Supermotionist 2009

Af: Søren Kjærås

Måske er det dig?

Der har på baghjulet.dk stået sådan en opfordring for 2008, men det er jo i vintermånederne at alle drømme opstår, så det er nu at drømmen for 2009 skal planlægges.

"Hvis du er en af dem, der kan li' at komme ud og køre nogle forskellige motionscykelløb, så husk at gemme dine diplomer til året er omme. Så har du nemlig mulighed for at deltage i konkurrencen om at blive Supermotionist 2008.

Læs mere om konkurrencen på DCU Motions hjemmeside".

SuperMotionist cykeltrøje får man ved at have kørt og fuldført mindst 1.200 km. Som supermotionist får man naturligvis også et Guld Diplom. For at få et Guld Diplom skal man have kørt og fuldført mindst 1.000 km. Ved at have kørt minimum 800 km får man et Sølv Diplom, og endelig får man ved 600 km et Bronze Diplom. Fælles for alle 4 kategorier er at motionscykelløbene skal være opført på områdets officielle terminsliste for 2008. "

Hvordan kunne sådan en plan så se ud fra april til oktober? Her er DCU motions forslag:

nr	dato	løb	længste km	akkumuleret km
1	06-apr	Stjernetramp	75	75
2	04-maj	Nordfyn Rundt	120	195
3	11-maj	Grejsdalen	200	395
4	18-maj	Vestfyn Tour/Helnæs Rundt	100	495
5	25-maj	Carl Nielsen	130	625
6	05-jun	Rands Fjord	110	735
7	14-jun	ECM-touren	115	850
8	10-aug	Fyen Rundt	182	1.032
9	16-aug	TdVF	125	1.157
10	24-aug	Herregårdsløbet	150	1.307
11	19-okt	Alpetramp	125	1.432

Målet for året kunne derudover være Les Trois Ballons, La Marmotte,, ÖTZTALER RADMARATHON eller/og Claude CRIQUIELION.



INDBYDELSE

Træningslejr MALLORCA 2009

Få kickstartet din cykelsæson. Tag med Baghjulet i træningslejr - og få cykeloplevelser du sent vil glemme.

Mallorca har alt hvad en cykelmotionist kan ønske sig. Smukke landskaber, fantastiske udsigter, større og mindre byer hvor livet går sin vante gang, for ikke at glemme de dejlige badestrande. Bjergene i nord og fladlandet syd og vestover giver rige muligheder for cykelture i alle sværhedsgrader.

Kenneth Dini og fru Gitte vil hver dag have forslag til ture for alle grupper fra A til E.

Særligt opmærksomhed vil Gitte have på gruppe D/E, hvor de ikke så konditionsstærke, i eget tempo, får oplevet øen fra en cykelsadel.

Indkvartering på 3-stjernet hotel Hotetur Club Bellevue. Hotellet ligger 10 minutters gang fra Alcudia centrum og 800 meter fra stranden. Se linket www.hotetur.com. Vi indkvarteres i 2 personers studiolejligheder med bad og toilet, køkkenkrog og terrasse. Forplejning består af halvpension (morgen og aften).

Transport i privatbiler til Hamborg Airport. Herfra med Air Berlin til Palma de Mallorca. Med bus til Alcudia hvor cykler udleveres.

Cyklen lejer vi hos Max Hürzeler, se hjemmesiden www.bicycle-holidays.com. En racercykel i din størrelse med alustel og Shimano 105 udstyr incl. trippel klinge koster ca. 600 kr. for 6 dage. Cyklerne er fuldt udstyret. Carbongaffel og Ultegra mod mindre merpris. Fine sportscykler med fladt styr kan lejes til samme pris. Du kan naturligvis også medbringe din egen cykel for ca. det halve hvis du har kuffert.





Tid / pris

Uge 17 med afgang fra Middelfart lørdag den 18. april kl. 12.00 og hjemkomst natten til søndag den 26. april kl.02.00.

Pris ca. 3.500 for bolig, halvpension, transport og cykelleje.

Hertil kommer betaling for drikkevarer, mellemmåltider og for at køre med i privatbil til Hamborg. Der tages forbehold på stigning i flypriser mv. Klubben forventes at ydet tilskud.

Tilmelding snarest og senest den 1. december til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart, tlf. 64414496, e-mail: iwesen@stofanet.dk. Samtidig skal indbetales a conto kr. 1.500 på Event-udvalgets konto reg. nr. 0755 kontonr. 3222777002.

Husk at opgive dit navn til modtageren.

Vi har 26 sengepladser som fordeles ”først til mølle ..”

**Glæd dig til endnu en uforglemmelig cykeloplevelse
EVENT-udvalget**





Klubbladets fremtid

Bladudvalget har brug for en blodtransfusion

Du sidder med det 4. nummer i det 16. udgivelsesår af Baghjulets klubblad. Baghjulets første klubblad udkom i 1993. Det var dengang formanden hed Jan Lind og bestyrelsen bestod af navne som Hans Erik Brønserud, Carl Ove Knudsen og Martin Kristoffersen samt Eva Harndahl, Pernille Jørgensen og Willy Schrøder Andersen. Sidstnævnte var i øvrigt også bladets redaktør.

Klubbladet udkom et par gange årligt i sort/hvid og i et oplag på 150. Redaktionen skrev i forordet på det første blad, at idéen var at skrive et medlemsblad, som kunne blive et talerør mellem den voksende medlemsskare og som ville fremme glæden ved motionscyklingen.

I efteråret 2002 følte Carl Ove, at tiden var kommet til fornyelse og efterlyste nye kræfter, der kunne bringe nye idéer og havde lyst til at tage over. 5 medlemmer meldte sig på banen, Leo Jensen, Niels Storm, Per Christensen, Niels O. Hansen og mig selv.

Det blev starten på en masse nye tiltag – først og fremmest blev bladet (som hidtil havde været sat med skrivemaskine og papirclip) lagt ind elektronisk og laves nu i Microsoft Publisher. Oplaget voksede til 300 stk. og udgivelsen til 4 gange årligt.

Den nye redaktion fik et godt samarbejde om bladet og efter en tid trak Carl Ove sig helt ud – han overlod trykt ”sit barn” i nye hænder.



*Carl Oves nye redaktion fra 2002
- nu er den skrumpet lidt*

Siden er der skrevet og udgivet meget. Vi har skiftet trykkeri et par gange og senest er bladet begyndt at udkomme i farver. Hvis du er en af dem, der plejer at være med på vores generalforsamling, vil du vide at udgivelsen af bladet faktisk koster klubben hen ved 40.000 kr. om året alt inklusive, så vores klubblad har været højt prioriteret. Og bladudvalget har rigtig nok også indkasseret mange roser gennem årene.

Nu er det 6 år siden den nye redaktion startede (som tiden dog går!). Leo og jeg har sat 24 blade op. Første redaktion efter Carl Ove er skrumpet en anelse, således at den i dag består af Helle og Leo, som sætter selve bladet, Gert Lykke, som står for fotodelen samt Peter Bull, som har al kontakt til annoncører. Derudover trækker bestyrelsens Søren Kjærås et pænt læs i forbindelse med distribution og udsendelse og sidst, men ikke mindst, træder vores store uddelerkorps til, og sørger for, at bladet slutte-



ligt lander i din postkasse.

Jamen, det går jo godt så? Og det bliver det måske ved med?

Men der kommer en dag, hvor Leo Jensen og jeg, præcis som Carl Ove i sin tid, får behov for nye hænder, at overdrage bladet til. Vi synes det er både sjovt, givtigt og lærerigt at lave klubbladet, men selv gode lege vil få en ende en dag, og når den dag en gang kommer, skulle der gerne været kørt et nyt bladudvalg i stilling. Der bliver med andre ord, behov for en ny generation, der vil træde ind i bladudvalget og hjælpe os videre her fra.

Heldigvis er det ikke Helle og Leo der skriver bladet. Nye redaktionsmedlemmer behøver heller ikke frygte, at de kommer til at sidde og skrive klubbladet. Op til deadline flyder artikler og indlæg ind til redaktionen i én lind strøm. Vi er nemlig så heldige i Baghullet, at have en medlemskare, som i rigt omfang bidrager med artikler. Det er aldrig noget problem, at få bladet fyldt

op (vi har stof nok til både blad og hjemmeside).

Det eneste redaktionen foretager sig i den forbindelse er at minde folk om deadline og så sørge for et prik og en høflig opfordring, hver gang vi hører, at nogen har været ude på spændende cykeloplevelser.

På det område, er vi fantastisk privilegerede og jeg *ved* at mange andre klubber misunder os den energi, vores medlemmer har i forhold til vores blad.

Men måske var der andre måder at gribe tingene an på? Nye idéer?

Derfor: *Meld ind!* Hvis du mener vi også skal have et klubblad i fremtiden, så gå med ind i bladudvalget og hjælp os med at lave klubbladet.

Helle Stougård
Redaktionen



THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

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



BILLUNDS BOGHANDEL
Fredericia Papir og Boghandel

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



Mindeord

Af Preben Sandberg

Cykelkammerat Frede Bøg Larsen er desværre gået bort

Det er med stor sorg, vi har modtaget den triste meddelelse, at Frede Bøg Larsen efter kort tids sygdom, er gået bort.

I sidste nr. af Baghjulsnyt gav jeg stafetten videre til min vintercup-makker Frede Bøg Larsen, og han glædede sig til at skrive om sine mange aktive år som løber og cyklist. I sit indre havde han planlagt sit indlæg. Kræfterne slog bare ikke til lige nu, som han selv udtrykte det sidste gang, jeg talte med ham. Han ville gerne springe over nu og vente til næste nr. af Baghjulsnyt.

For mange år siden, da vi begge boede på Vestfyn, kendte vi hinanden. Vi interesserede os begge for cykling, og da jeg flyttede fra Assens købte Frede min racercykel.

Derefter så jeg ikke Frede i mange år, men under afviklingen af Dansk Mesterskab på Landevej her i Middelfart i 2001 løb vi på hinanden. Vi glædede os begge over gensynet, og da vi for 4 år siden flyttede til Strib fandt vi hurtigt hinanden. Frede var ansat hos Post Danmark i Fredericia og havde skiftende arbejdstider. Det gav fine betingelser for at cykle sammen gennem disse 4 år. Frede havde en indgående kendskab til gode cykelruter. Et kendskab som også



cykelklubben har nydt godt af, når han var turleder.

Mandag den 11. august havde vi den sidste tur sammen. Forinden havde Frede klaget over ondt i ryggen og havde fået behandlinger – som man normalt får, når ryggen driller, men den dag var han indstillet på en tur. Denne dag blev lidt uheldig, idet jeg kom til at strejfe Fredes Baghjul – med den konsekvens, at jeg styrtede og brækkede mit kraveben.

Som den stærke cykelrytter, som Frede altid var, holdt han sig på cyklen og var i øvrigt meget bekymret for mig.

Desværre skulle det vise sig, at Fredes ryg få dage senere kom til at gøre meget ondt, han gik til læge, blev indlagt i Fredericia, som hurtigt sendte Frede videre til Vejle sygehus. Efter en uges tid fik han diagnosen kræft.

Frede var dog stadig fortrøstningsfuld. Han var jo i en god form og superstærk, men det skulle desværre vise sig, at kræfterne hurtigt svandt ind.

Det er helt uforståeligt for os, at Frede



nu ikke er blandt os mere. Med hans alt for tidlige død, står vi nu tilbage med minderne om Fredes hjælpsomhed og mange gode cykeloplevelser sammen.

Vore tanker går - i denne svære tid - til de efterladte Fredes kone Jette, børn, svigerbørn og børnebørn, idet vi vil udtrykke et: Æret være Fredes minde.

Stafetten - En ordentlig en på opleveren

Af Martin Kristoffersen

Preben Sandberg giver hermed stafetten videre Martin Kristoffersen, som her bringer beretningen om hans og Gerhards tur på mountainbike i alperne.

For snart mange år siden deltog jeg sammen med Gerhard i et af klubbens MTB- arrangementer, det populære "Hærvejsturen". Det var første gang, vi mødtes, Gerhard er nemlig først og fremmest bidt af MTB-en.

Om aftenen efter den første dag faldt snakken naturligt på dagens udfordringer, og Gerhard fortalte så bl.a. at han og hans bror Thomas en gang om året var på tur i Alperne!

Hold da op, det ku' være fedt hvis det ku' lade sig gøre at komme med på sådan en tur!?

Meeen.... Det er jo unægteligt et noget mere udfordrende terræn at færdes i, og så skulle Gerhard da også lige snakke med brormand om det der med evt. danske gæster på turen... Fair nok.

Nu er det jo heldigt at jeg taler tysk, for det er nemlig sproget undervejs, idet kun Gerhard og jeg mestrer det danske sprog som man jo ikke bare sådan lige



lærer.

Her i uge 30 lykkedes det så. Og sikke en oplevelse!

Allerførst skulle cyklen være 100% i orden, dernæst overvejelserne om hvor lidt man kunne nøjes med at pakke i rygsækken, hvis indhold er hvad man



har til rådighed i løbet af ugen!

Heldigvis kom jeg på at spørge Gerhard om ikke han kunne hjælpe med en pakkeliste. Det var godt! Øverst stod nemlig at max 9 kg var tilrådeligt, så alt unødigt sorteres fra lige fra begyndelsen. Samtidig er det jo nødvendigt også at kunne klæde sig varmt på, da vejret i bjergene kan skifte på et splitsekund. Heldigvis fik vi ikke brug for regntøj – vi havde det perfekte vejr hele ugen igennem!

Nå, afgang fra Behrendtsvej tidligt lørdag morgen med 1250 km forude. Vel ankommet til Celerina, som ligger 6 km fra St. Moritz i Schweiz, kunne vi så hilse på Gerhards brødre Thomas og Martin, samt Manfred, Michael og Robert som var ankommet fra München og

omegn.

Efter aftensmaden var det så på hovedet i seng (8-mandsstue/etagesenge, mandetur!!) for at være klar til næste dags spændende udfordringer.

Thomas og Gerhard havde forberedt ugens ture som også bød på besøg i Italien.

Startetapen bød på herlig opkørsel gennem det smukke bjerglandskab omkring St. Moritz, først ad grusveje, senere ad trails som bød på skrappe stigninger (8 til 18%) så der er det bare om at finde sin egen rytme!

Efterhånden var der kun alpine blomster og græssende køer med bimplende klokker om halsen som akkompagnement til vor prusten og bankende puls.

Helt oppe ses de mest fantastiske pano-



Helt oppe ses de mest fantastiske panoramaer



ramaer med udsigt til sneklædte tinder og den dejligste klare luft, godt nok lidt tynd, men nu skulle færdighederne i nedkørsel så for alvor stå sin prøve!

Og hvilke trails. Jeg havde ikke forestillet mig at det kunne være ligeså anstrengende at køre ned som op. Men der er jeg blevet nogle erfaringer rigere. Det er simpelthen så intenst at køre disse trails mellem klippestykker og på stenet underlag, så koncentrationen tærer ligeså meget på kræfterne som selve den fysiske udfoldelse.

Godt, at Gerhard og de andre kender recepten på, hvordan freeride kan kombineres med ferietur, for her er det helt nødvendigt med indlagte pauser, hvor man lige kan ”falde lidt ned”. Modsat kan det blive katastrofalt, hvis man pa-

cer for hårdt. Sku’ hilse og sige, at de slår hårdt, de der klippestykker, så det er om at holde sig på cyklen!

Som I måske ved, bruges skilifterne mere og mere flittigt også af bikerne - det er jo sjovt med et godt freeride-trail. Men Gerhard og Thomas har endnu ikke helt overgivet sig til denne trend, så vi kørte selv op alle steder, på nær en gang. Det var, da vi på dag 4 skulle ramme turens tag. Her blev det så en del af oplevelsen, at tage liften op fra Bormeo i godt 1000 meters højde, først op til mellemstationen, så videre med gondol op i 3011 m højde!

Her er luften altså tynd, og vinden kold. Selv om sommeren. Så efter at have nydt udsigten og taget det medbragte nødvendige tøj på til nedkørslen, stod



Spise og drikkepause



den på sort løjpe, men kun med pletvis sne!!! Det ligner mest af alt et månelandskab bare fyldt med flade klippestykker!

Og det er ret specielt at ”surfe” på MTB ned ad en sort skipiste midt om sommeren. Man kommer til at sætte pris på en hver millimeter vandring, man har i sin fuldaffjedrede cykel. Og indrømmet, det kan godt gi’ et lille sug i maven... Men alligevel, superfedt at prøve.

Det er ubeskriveligt fantastisk at opleve de alpine skift i landskaberne hvor man starter i de store skove, cykler op ad kilometervis af vandrestier/ singletrails for at arbejde sig op over trægrænsen og opleve fritgående græssende køer, rislende smeltevandsbække og vandfald, udsigter til kæmpe gletchere, eller geder der løber op ad lodrette klippefremspring. Og så, når man er helt flad, bare hold en pause, sludre lidt eller bare sid-

de og nyde stilheden med drivende skyer på nethinden.

Alperne er selvfølgelig gearret til at modtage mange turister, så vi havde ikke booket overnatninger undervejs på turen. Der er masser af muligheder, når man blot som Gerhard og Thomas har styr på geografien og den forud planlagte dagsrute. Så den vigtige genopladning med god nattesøvn og sund kost, samt ikke mindst gæstfrie værter og hyggeligt samvær efter dagens strabadser, blev opfyldt ved besøg af diverse gasthaus, vandrehjem og hoteller. Blot skal man være opmærksom på, at især italienerne afvikler hovedferien i august måned, så der er der nok lidt mere optaget.

I øvrigt kan man læse rigtigt meget på nettet og i bikermagasiner om guidede ture i alperne, hvis drømmen om den



ultimate MTB-oplevelse skal leves ud. Kan stærkt anbefales for MTB-freaks og naturelskere.

Martin Kristoffersen giver stafetten videre til Jan Borges (bill. th.), som har takket ja og bringer sin artikel til foråret.



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.kroppsyke.dk

tlf. 31252738



Artikelserien "Spot på et medlem" har nu kørt i 6 år. Tak til alle de medlemmer, der har deltaget. Nu runder vi legen af og bringer den sidste artikel i serien og sætter her spot på TO medlemmer:



Spot på TO medlemmer

Anne Bøgeholt-Laursen 50 år, cykler i gruppe C.

Klaus Bøgeholt-Laursen 49, kører i gruppe B.

Anne:

Jeg blev snigløbet ind i motionscykling for 2 år siden. En lørdag formiddag var jeg som så mange andre gange fulgt med min mand til den lokale cykel forretning i Fredericia. (Arne, Bjerggeden og Byrotten). Men denne gang var det ikke en eller anden underlig dims til hans gamle cykel, det drejede sig om, men en racercykel til mig. Jeg fik en Trek 1000, som jeg ikke var helt med på, hvad jeg skulle med. Arne fik lært mig det med gear og pedaler, og så var jeg kørende. (Skoene havde jeg fra spinning)

Bedste oplevelse: En cykeltur til Alsace med Regionrejser (I øvrigt inspireret af Kirstens artikel fra Baghjulet.) Denne tur gjorde mig rigtig hook på at cykle.

Vi havde en rigtig god oplevelse sammen, og jeg var meget indstillet på at cykle mere. Julen 2008 fik jeg så en ny Trek Pilot 5.2. Efter denne sommers utrolig dejlige ture med Baghjulet om søndagen, glæder jeg mig allerede til næste sæson.





Klaus:

Tilbage i midten af 80'erne fandt jeg på en studie tur til København et stel, som jeg bare måtte eje! Der gik 2-3 år før jeg fik hængt resten på, som gjorde det til en hel cykel. Men jeg har kørt på den frem til 2008, før den ligesom ikke kunne mere og blev udskiftet med en almindelig kedelig cykel – Focus, men den bliver ikke det samme som den gamle sorte, selv om den er væsentlig bedre kørende, og jeg må hårdt presset erkende, at det jo nok alligevel er nemmere at skifte gear oppe i grebene end nede på stellet.

Jeg har i mine yngre år haft cykling som en sideløbende motionsform. Efter en lang, men ikke særlig højtflyvende, håndbold karriere, måtte jeg erkende at mine knæ ikke var så meget til løb, som mit kalorie indtag havde behov for. Derfor genoptog jeg cyklingen igen. Efter jeg flyttede til Fredericia fandt jeg sammen med Jørgen A. Andersen, og vi fik provokeret hinanden så meget, at vi kørte Århus – København 3 gange i årene 1999 – 2001. Det var her, jeg første gang stiftede bekendtskab med Baghjulet, som jeg har været medlem af siden. Dog har jeg i nogle sæsoner været i overhængende fare for at blive overført til kategorien af meget passive medlemmer!!

Route des vin i Alsace

Dette har dog ændret sig lidt efter, jeg fik min kone med over på cyklen. Selvom hun stadig har sit løb, kan hun dog næsten altid lok-





kes til en lille tur sammen med genboen og mig eller allerbedst sammen med sine nye venner i gruppe C. Efterfulgt af en god frokost med endnu bedre samvittighed, udgør det nok noget af det, jeg sætter mest højt.

Jeg synes, det er utroligt fascinerende, når vi ligger i en gruppe og kan høre cykelhjulene ”synger i asfalten.” Vi skiftes til at tage føringer og alle er indstillet på at få den maksimale fart ud af gruppen. Hvilket jeg synes, alle er utrolig gode til, og ikke mindst de mange turledere, jeg trods alt har kørt med igennem årene.

TAK FOR DET.

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhjelme:

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

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





Post Danmark Rundt for motionister

Af Henrik Obbekjær

I sommers deltog Lars Herlufsen og jeg i Post Danmark Rundt for motionister, et løb der køres sideløbende med proffernes Danmark Rundt.

Tirsdag aften, den 29. juli, mødtes vi på Skjern Husholdningsskole, hvor vi skulle indlogeres de næste to nætter. Vi skulle lære hinanden at kende og ikke mindst, ha vores aftensmad.

Onsdag morgen blev vi kørt til Holstebro, for at starte vores tur rundt i landet. 1. etape Holstebro-Holstebro

var på 175 km. Vi nåede kun at køre få hundrede meter før vi havde den første defekt og som noget nyt for os Baghjullere, blev der ikke ventet. Følgébilen samlede den uheldige op, fik repareret hans cykel og kørt ham tilbage til gruppen..

Etapen var rimelig flad og vind var der ikke ret meget af, så det blev bare en stille dag på kontoret. Opløbet i Holstebro var lidt forvirrende, rundstrækningen var endnu ikke blevet lukket, så vi måtte stoppe flere gange ved højttænder, men vi nåede i mål og det var en fed



Lars og jeg i front for motionisterne. Vi kører i Fredericia CC's cykeltøj.



oplevelse at køre over målstregen med publikum på.

Torsdag morgen startede vi 2. etape i Skjern. Vi skulle en tur til Sønderborg, små 220 km. De første ca 50 km gik i et godt tempo, i en let sidevind. Men så kom vi op mod vinden, som var taget til, de næste mange km var i modvind, som blev hårdere og hårdere. Vi forsøgte en overgang at køre med rulleskift, men måtte efter godt 20 km opgive, da tempoet (som det tit sker), blev for højt. Opløbet i Sønderborg var bedre planlagt end i Holstebro, vi havde en bil til at køre foran os på den sidste omgang. Det var en utrolig hård etape for os, og vi var godt trætte alle sammen, den eneste trøst vi havde, var at se at profferne var mindst lige så trætte som os.

3. etape fredag den 1. juli skulle gå fra Padborg til Vejle, 200 km. Men fredag morgen startede på en trist måde, da en af vores holdkammerater, døde i løbet af natten. Der gik en del tid med at få ordnet, hvad der nu skal ordnes ved hændelser som denne, så det var kun den hurtige gruppe der kunne nå at køre hele etapen.

Jeg besluttede mig for at køre med dem, mens Lars kørte med bussen de første 65 km, hvor vi så mødtes, og fulgte resten af turen. Det var en flot tur, i medvind, fra Padborg til Vejle. Turen gik over en del af bakkerne omkring Vejle, og Lars og jeg måtte endnu en-



Der er også en gul førertrøje til den førende motionist

gang erkende at vi er for tunge i R.... til at være med på bakkerne. Afslutningen på Kiddesvej var en kanon oplevelse, med massevis af mennesker, der næsten



skubbede os op af bakken.

Lørdag, den 2. juli skulle 4. etape køres fra Ringe til Odense, en tur på omkring 115 km. Vi fandt nu ud af at 115 km, ikke er ret meget, når man har været ude på ture på 200 km eller derover. Vi var godt trætte, men det mærker man ikke, når først "musikken spiller". Lars tilbragte noget af turen i følgebilen, pga flere punkteringer, jeg tror han "nød" turen i bilen. I målbyen Odense fik vi lov til at køre 2 omgange på sidste rundstrækning, det var igen en fed oplevelse at køre i mål med så mange publikummer på.

Efter løbet blev vi kørt til vandrehjemmet i Slagelse. De ryttere der havde lyst til at se proffernes enkeltstart i Kerteminde lørdag aften, kunne så selv tage bussen tilbage til Kerteminde. Lars og jeg blev på vandrehjemmet og hvilede os.

Søndag var så, dagen for den afsluttende etape, fra Slagelse til Frederikberg. En tur med medvind hele vejen. Vi kørte en distance på 110 km, de sidste 20 km, havde vi 100 ryttere fra posten med og to motorcykler der standse trafikken foran os. Vi sluttede etappen med to omgange på Frederikberg Alle.

800 km på 5 dage, gennem Danmark var slut. Her efter turen, kan jeg kun råde folk til at prøve at køre Post Danmark rundt. Det er en kanon oplevelse, fra DCU Motion.



Der er tilmelding til Post Danmark Rundt for motionister hvert år op til 1. april og kun 50 ledige pladser. Hold øje med nyheder fra DCU Motion.



Indbydelse til foredrag

Onsdag, den 26. november 2008 kl. 19.00
i Vestre Skoles Samlingsaal

Den 12. januar 2008 startede Bent Nielsen den 11.000 km. lange cykeltur fra Cairo. Ca. 4 måneder senere, den 10. maj, sluttede eventyret ved foden af Table Mountain i Cape Town. Bent Nielsen er fra Rødekro Cykel Club og er tidligere breddekonsulent i DCU. Tour 'Afrique blev kørt for 6. gang i 2008, og Bent Nielsen var blandt de 10 der gennemførte hele distancen (EFI = Every Fucking Inch) på 11.000 km. Bent blev nr. 4 i det samlede resultat. Tour d'Afrique er en hård fysisk og psykisk udfordring og oplevelserne er næsten ubeskrivelige. Alligevel vil Bent med dette foredrag, forsøge gennem ord og billeder at fortælle om sine oplevelser.

Deltagelse er gratis og alle er velkomne.

Halvdelen af det honorar, som Baghjulet betaler for foredraget, går iøvrigt til bygning af en børnehave i Benin gennem Børnefonden. Det koster 45.000 kr, hvoraf de 33.000 kr allerede er indsamlet

Bestyrelsen

Cykel Service

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykelservice.dk





VI SPURTER DERUDAF MED...

A decorative red dashed line forms a large, irregular shape around the central text. Three red silhouettes of cyclists riding bicycles are placed at different points along this dashed line: one at the top left, one at the top right, and one on the right side.

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

DtP arbejde/tryk

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

DtP/tryk på reklameartikler

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

Specialvarer

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

Vil du have mere information - spørg efter Ole eller Susanne

The logo for PRO PRINT features the word "PRO" in white on a black background and "PRINT" in white on a red background. Below the logo is a small red silhouette of a person running.

PRO PRINT
-dit kreative trykloft

Tlf 75 93 49 50



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib



Pedersen & Madsen a-s

Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 54 61

Fredericia

Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

INTERSPORT

...en verden af sport

Fredericia

Melfar Posten

Cykelgården

Middelfart

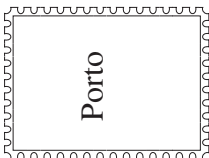


**MIDDELFART
SPAREKASSE**

- vi har overskud til dig

Kvickly

Middelfart



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

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

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

Navn:

Fødselsdag og -år

Adresse

Postnummer By

Telefon E-mail





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

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

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

MIDDELFART SPAREKASSE
- vi har overskud til dig

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

the show

Motionscykelklubben Baghjulet
- Vi cykler for sjov!