

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 17. årgang · Oktober 2009

Motionscykelklubben 
BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

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

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

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

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

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 eksemplarer

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

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

Forsidebillede: Fra 6-timers MTB i Kongebroskoven. Fotograf: Gert Lykke Jensen



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

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

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

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD



Bestyrelsens hjørne

I skrivende stund er det kun få uger siden vores traditionelle suppetur markerede afslutningen på endnu en dejlig sommersæson. For nogle betyder det, at de drosler cyklingen lidt ned og kaster sig over andre vinteraktiviteter. Atter andre skifter blot sommercyklen ud med vinterracercykler eller mountainbikes. Formen skal ikke sættes til hen over vinteren.

Hvad MTB folket angår, så kan de nu glæde sig over at kunne benytte hele halvøen til mountainbike cykling. Middelfart kommune har nemlig overtaget kontrollen med skoven fra slottet og til femvejen. Det betyder i praksis, at her nu gælder regler for offentlig færdsel i skoven. Vi må cykle overalt, bare der er en sti samt på hele det 82 hektar store markområde - og det er da noget af en udvidelse.

Området dannede i øvrigt rammen om Naturens Dag den 13. september, hvor Baghjulets MTB-udvalg i samarbejde med Middelfart Cycle Club inviterede byens borgere i alle aldre til at komme og cykle mountainbike. Det blev et velbesøgt arrangement, som du i øvrigt kan læse mere om længere inde i bladet. Endnu en velorganiseret cykelaktivitet var dermed afviklet med succes.

Men der er mange andre gode Baghjulsaktiviteter til at fylde de mørke vintermåneder ud med. F.eks. tilbyder DCU Motion et kursus, hvor medlemmerne kan uddanne sig til Trafik Offi-

cials. Vi i bestyrelsen kan kun opfordre jer til at melde jer til kurset. Det er både lærerigt og socialt og så kunne uddannede trafikofficials blandt medlemmerne, være en god styrke for klubben, ikke mindst i forbindelse med vores Tour de Vestfyn.

Hvis du har lyst til at lære mere, tilbyder DCU desuden en række forskellige trænerkurser. Og selv om vi ikke har tradition for decideret træning i en motionscykelklub som vores, så er de fleste motionister interesseret i at få mest muligt ud af den tid, vi investerer på cyklerne. Så hvis du har lyst til at blive cykeltræner og være med til at tilbyde noget kvalificeret cykeltræning til klubkammeraterne, så er du velkommen til at kontakte Formand Jan Rasmussen for yderligere information. I det hele taget er vi i bestyrelsen altid åbne for at høre om nye idéer til forskellige cykelaktiviteter. Vores klub består af 15 forskellige arbejdsudvalg, hvor mange medlemmer gør en stor indsats på forskellige fronter. Men hver sæson kommer der nye medlemmer til klubben og nye medlemmer betyder nye øjne at se tingene med. Hvis du har en idé til et klubarrangement eller til klubudvikling generelt er du altid velkommen til at kontakte bestyrelsen eller udvalgene.

God fornøjelse med alle aktiviteterne hen over vinterhalvåret.

Bestyrelsen



Indhold

Bestyrelsens hjørne.....	3
Spansk stemning på en dansk Ø	5
6 timer MTB.....	10
Gr. M - tilbageblik på første sæson	11
Stafetten - En bid af min cykelhistorie	13
En ung MTB'er fortæller.....	16
Kom godt i gang med spinning	18
Ringkøbing fjord rundt.....	20
Öztaler Radmarathon - Klaus Dugaards oplevelser.....	29
På MTB i Harzen.....	34
Gøg og Gokke på tur	39
Dagholdet	41
Post Danmark rundt for motionister	44
Naturens dag.....	46
Öztaler Radmarathon - Jan Agers oplevelse	48
(H)julekager.....	51
Vintercup prøveløb	52
Information vedr. Mallorcaturen	54

AKTIVITETSKALENDEREN

21. oktober	Dameaften hos Cykelgården
1. november	Vintercup i Christiansfeldt
8. november.....	MTB-tur med Cykelmotion Højfyn
6. december.....	Vintercup i Kolding
3. januar 2010.....	Vintercup i Billund
7. februar 2010.....	Vintercup i Assens
7. marts 2010.....	Vintercup i Kerteminde

Spansk stemning på en dansk Ø!

Af Helle, Irene, Kurt og Bodil

Det hele startede ved Tøserunden. Irene ville gerne deltage i cykelløbet Bornholm rundt, og spurgte ind til, om der var interesse i at deltage.

Det lød jo spændende. Men Bornholm, det er jo langt bare for en weekend. Senere kom der en mail fra Irene, hvor en bekendt havde sendt hende noget info omkring løbet, og Irene meldte tilbage til klubben, at hun i hvert fald ville deltage, så kunne hun bare tage toget til Ystad med sin cykel, men hun ville allerhelst have nogle flere med på turen. Så det blev til, at Kurt, Irene, Helle Jacobsen og Bodil meldte sig til Bornholm Rundt på cykel.

Torsdag den 20. august pakkede Irene, Kurt og Helle cyklerne på bilen. Efter flere forgæves forsøg, med løsnede skruer, tabte spændeskiver og andre

forhindringer blev cyklerne forsvarligt fastspændt på klubbens cykelstativ. Nu ventede bare fredag aften, hvor Bodil, Irene og Kurt ville køre mod Bornholm – det var aftalt at Helle skulle støde til lørdag kl. 9.45.

Var vi kommet til Spanien? Nej, det var Bornholm. Naturskønne omgivelser, gæstfrihed. Dejlige omgivelser. Bornholms cykelklub havde været så søde at give os lov til at overnatte i deres dejlige klubhus – et skønt klubhus, lige ned til en fantastisk sø – midt i Rønne!

Grin og hygge – først i Kurts bil på vej til Ystad i Sverige – Irene ville åbenbart have en forlænget weekend, så hun køb-



**BAGHJULETS BESTYRELSE 2009****Formand**

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

**Næstformand**

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

**Sekretær**

Flemming Stounberg
Ærøvænget 62
5500 Middelfart
tlf. 64 46 21 36
flemming@baghjulet.dk

**Kasserer**

Søren Kjærås
H. C. Lumbyesvej 52
5500 Middelfart
tlf. 26 16 28 56
skj@baghjulet.dk

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Helle Stougård
Omøvænget 24
5500 Middelfart
tlf. 40 96 43 34
hellest@baghjulet.dk

**Bestyrelsesmedlem**

Peter Bull Mortensen
Søskendevej 14 Erritsø
7000 Fredericia
tlf. 75 94 27 25
pbm@baghjulet.dk

**Suppleant**

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



te parkeringsbillet til tirsdag – desværre var det begyndt at regne, så Bodil ønskede bare at komme ombord på færgen – hun lignede et vingeskudt pakæsel. Slæbende med sin egen og Helles bagage og sin egen cykel, det var ikke nemt. Der var ca. 1.5 km fra parkeringspladsen til færgen. Vejret havde været med os, indtil vi kom til Sverige fredag aften, så startede regnen. Vi blev driv våde og tiden var meget knap.

Det hele var dog glemt, da vi nåede frem til det dejlige klubhus, hvor vi skulle være de næste to dage.

I Rønne, i mørke og med kurs mod klubhuset - Kurt førte an, han havde været der før, der var også ca. 1.5 km at gå og det regnede stadigvæk. Dejligt klubhus stillet til rådighed – fantastiske nye madrasser. Sjom og grin, meget i løbet af natten. Madrasserne kaldte kl. 3 – efter at have konsumeret noget rødvin, og fået nogle sjove grin.

Det var/er et vældigt fint klubhus med bad, toilet og køkken. Rigelig plads, og dejlige omgivelser.

Vi havde fået at vide, at der kom 7 mænd fra Strøby Egede ved Køge og spiste morgenmad i klubhuset lørdag kl. 07.00, så vi blev vækket lidt tidligt, men blev bare liggende og de nyankomne gik udenfor med deres morgenmad. De 7 mænd ville cykle øen rundt om lørdagen og så tage tilbage til Sjælland igen lørdag nat med færgen til Køge. De havde købt rigeligt ind af morgenbrød m.m., så vi fik det resterende af dem, så det var jo bare dejligt.

Vi tre først ankomne havde lovet at hen-



te Helle lørdag formiddag ved færgen – Kurt var i det spøgefulde humør – han fortalte, at han havde siddet på morgen-værtshus, og var i humør til et festligt gensyn.

Helle ankom lørdag formiddag kl. lidt i 10, kun medbringende en lille nydelig ”Gucci bag” – Irene og Bodil var ved at knække sammen af grin, de havde netop dagen før talt om, at Helle ville møde op med en Gucci bag, for hvad skulle hun dog have med, vi havde jo slæbt al hendes bagage og cykel.

Vi startede så lørdag formiddag med at shoppe i Rønnes mange butikker. Kurt var behjælpelig med råd i dameforretningerne, da personalet ikke havde den rette ånd, og forstod ikke helt Irenes instruktioner ud i valg af tøj.

Vi spiste frokost på torvet og fik på en god lang tur på cykel op til Gudhjem, over Hammershus og tilbage til Rønne. Turen var på ca. 70 km, der var god



stemning, men en del blæst og kørsel med rulleskift.

Vi var på turisttur til Helligdomsklipperne. Fantastisk natur. Høje klipper, og Kurt fortalte at der var en grotte, hvor man kunne gå ned og blive helbredt. Irene måtte undersøge denne grotte nærmere.

Vi fik i Hasle en kop kaffe og is, dejligt afbræk i turen. Vi var tilbage i Rønne i god tid til at nå et varmt bad inden vi skulle ud og spise. Kurt havde bestilt bord på Hansens Bøfhus – vi fik en dejlig bøf med hvidløg – salat og bagekartoffel, og havde en hyggelig aften. Vi fik noget god rødvin – Kurt bestilte en favorit – og alle var enige om at det var et godt valg. Stedet kan bestemt anbefales – hvis turen skulle gå til Rønne. Efter maden skulle vi hjem til klubhuset

igen, en fin gåtur på 20 minutter. Det var dejligt vejr, og vejret for søndag tegnede også til at blive rigtigt godt. Så den aften blev der hurtigt ro i huset, vi var godt trætte efter den første dejlige dag på Bornholm.

Søndag morgen stod vi op, Kurt havde lovet at købe morgenmad. Han var blevet anbefalet en lokal bager, som naturligvis skulle prøves. Den havde desværre lukket, men han kom dog tilbage med noget udmærket brød, som vi indtog inden den lange cykeltur på 103 km. Vi blev klar til cykelturen og kørte fra klubhuset ved 8:30 tiden, for at være i god tid ved startområdet, som var ved skolen. Irene fandt sin ven Mogens og ønskede ham god tur, og Bodil mødte en af sine tidligere klubkammerater fra Herfølge. Vi fik taget et godt fællesbil-





lede fra starten. Det viste sig, at der var 1003 deltagere i løbet og kun den samme rute på 103 km. Der var flere klubber fra Sjælland, der havde været der 4-5 gange før og stillede op med hold på over 30, flot må vi sige.

Vi havde starttid kl. 9,16. Vi stod og så de tidligere starter – første start kl. 9 – og stillede os i båsen da det blev vores tur. Det gik fint ud af Rønne, vejret var det bedste sommervejr, man kunne ønske sig, næsten ingen vind og solskin. Vi overhalede flere langsomme grupper, og havde efter kort tid frirum til at forsøge med noget rulleskift, det var fantastisk. Det gik bare så godt. Vi var alle imponerede. Vi havde aftalt at vi skulle ind på to depoter. Vi tog første depot efter ca. 40 km vi havde en gennemsnitsfart på næsten 30 km/t kunne det holde hele vejen rundt, havde vi virkelig overgået alles forventninger.

Den sydlige del af øen, var forholdsvis flad at køre på, men da vi kom op på nordøen efter første depot, kom alle bakkerne. Men sikke en udsigt. Der var hav, klipper, marker og skovklædte skrænter. Farten gik lidt ned, men det gik rigtigt godt med at følges ad. Vi kørte gennem alle de dejlige små byer på nordkysten. Efter Svaneke var der en lang og sej bakke, der blev skilt ud i feltet, men vi havde aftalt at mødes på toppen. Turen gik videre over Gudhjem, og til næste depot ved Hammershus. Her fik vi en fantastisk aspargessuppe. Lige det vi trængte til, al energi var brugt. Den lune suppe gav ny energi, nu manglede vi bare turen fra Hammershus

og ned til Rønne. Dog var vi øjenvindner til et par grimme styrt, da vi havde 25 – 30 km tilbage af løbet. Det rystede os lidt, men hurtigt var vi på farten igen, heldigvis slap vi for uheld af nogen art.

Vi var i mål efter små fire timer. Turen var gået over al forventning, vi havde haft det sjovt, og havde været samlet hele vejen rundt. Vores køretid var på 3 timer og 51 minutter med et gennemsnit på 27.5 km i timen. Vi synes selv, vi havde kørt godt sammen og passet på hinanden på de forholdsvis smalle og trafikerede veje, som turen bød på.

Efter at være kommet i mål, kunne vi få pølser i flere forskellige afskygninger og en vand eller øl. Der var musik og fest på pladsen og højt humør, så det var en dejlig afslutning på turen Bornholm Rundt på Cykel.

Det havde været nogle helt fantastiske depoter, hvor vi kunne få vand, saft, kaffe, te, boller med pålæg, rugbrød med spegepølse, saltgurker med citron og som nævnt aspargessuppe. Det var dejligt selvom det var varmt i vejret.

Men nu skulle turen gå hjemad, først til klubhuset hvor vi fik bad, og senere travetur til færgen.

Helt klart en succes vi gentager næste år, og jeg håber på at der vil være flere deltagere fra Baghjulet til løbet næste år. Det var simpelthen ubeskriveligt at deltage i dette arrangement – stor tak til Irene og Kurt som har været primus motorer hele vejen. Kurt deltog som anstands dame – og manager, et job han er blevet genvalgt til. Han har gjort det rigtigt godt.



6 timers trænings MTB i Kongebroskoven

Af Michael Gudmundsson

Lørdag, den 5. september, havde baghjulet arrangeret en lang træningstur på små 6 timer i skoven ved Hindsgavl.

Der havde stort set regnet hele ugen op til turen, men på selve dagen var der tørvejr, dog en del vind.

Turen var lavet sådan, at man kunne køre solo eller 2 mandshold, som undertegnede kørte sammen med "den gamle" (far, Finn Gudmundsson. Red.). Alle kunne være med og det var gratis at deltage. På trods af det dårlige vejr op til, var vi alligevel alt i alt 22 deltagere - en meget flot opbakning til sådan et initiativ.

Ruten var lavet som en rundstrækning

på ca. 6 km, med alt lige fra seje opkørsler til fede singletracks. Alle kunne være med, dog var det lidt glat og hårdt på grund af det våde føre. Det var en rute for den alsidige rytter, men jeg var nu glad for de knoppede dæk, som jeg havde valgt den dag.

Selvom det kun var en "træningstur" var der både sørget for startnummer, optælling af omgange og alverdens forplejning lige fra vand til energibar. Der var endda pølser og øl/vand da vi var færdige. Kanon arrangement. Jeg håber Baghjulet gør det igen til næste år, hvor jeg måske vil køre de 6 timer alene.



Den unge og den gamle Gudmundsson (gæt selv hvem, der er hvem)



Gruppe M. Tilbageblik på den første sæson

Af Per Møller Madsen

MTB udvalget har igennem flere år arbejdet med MTB aktiviteter i klubben – vi har i nogle år nu kørt MTB by Night med stor succes. Først hver anden tirsdag i vinterhalvåret hvor Madsbyparken har været omdrejningspunktet. Deltagelsen har været stor og sidste år valgte vi at udvide træningen til at omfatte hver tirsdag med skift mellem Madsbyparken og Søbadet. Deltagelsen er ikke blevet mindre og flere nye MTB'ere er kommet til.

Da flere af os i udvalget kørte efter mottoet "MTB det kører man da hele året" besluttede vi at udvide den organiserede

vintertirsdagstræning til også at være gældende i sommerhalvåret: Gruppe M var en realitet.

Ideen var/er at vi MTB'ere træner på samme tid som dem med de tynde hjul. Forskellen er at Gruppe M ikke har nogen planlagt turleder. Dvs. at man hver gang beslutter hvor turen går hen. På den måde kan dagens træning tilpasses efter de fremmødte. Heldigvis kræver det heller ikke den store planlægning fra udvalgets side.

Og det har jo vist sig at Gruppe M er kommet til sin ret - der har gennem hele foråret og sommeren været pænt med-





deltagere i gruppen, både "gamle" MTB'er og indtil flere nye ansigter har vist sig som aktive MTB'er. Jeg er overbevist om at Gruppe M helt klart vil fortsætte og at gruppen bliver endnu større for

MTB kører man da hele året

Og til dem der endnu ikke har prøvet MTB i skoven om sommeren kan jeg kun sige at de er gået glip af noget – ingen mudder, godt greb, ingen rengøring af cyklen, og ikke mindst skoven i fuldt flor.



Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer


Nyt Syn
Spetzler Optik

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



I sidste nr. af klubbladet gav Nicolaj Møller stafetten videre til Kaj Christensen, som her bringer sin artikel:

En bid af min cykelhistorie

Af Kaj Christensen

Mit navn er Kaj Christensen. Jeg har fået overdraget stafetten fra Nicolaj Møller, så her skal I få en bid af min cykelhistorie.

Jeg er en mand i min bedste alder, som har været aktiv motionscyklist, lige siden jeg for 25 år siden fik lov til at købe mig en racercykel for nogle skattepenge, jeg havde fået retur. Det blev starten på en hel masse cykeloplevelser.

De første mange ture cyklede jeg alene. Ofte kørte jeg fra Haarby, hvor jeg bor, og til Middelfart. Her spiste jeg mig en is oppe ved Caroline Cafeteriet, hvorefter jeg cyklede hjem til Haarby igen. Jeg har cyklet Århus-København, Rendsburg-Viborg, Fyen Rundt og mange, mange andre motionscykelløb. Sammen med gode cykelkammerater, har jeg cyklet omkring Horsens på mountainbike, ad nedlagte jernbanestrækninger mod Randers, omkring Silkeborg og på Himmelbjerget.

Under nogle af mine ensomme cykelture hjemme på Sydfoyn mødte jeg for 20 år siden nogle motionscykelryttere fra cykelklubben Pedaltramp Sydfoyn. Dem faldt jeg i snak med og jeg endte med at melde mig ind. Jeg var medlem i en årække, og var bl.a. med til, at starte motionscykelløbet Alpetramp op. Jeg kan huske, at jeg spekulerede på, om den rute vi fik lagt, nu også var hård nok?



Det har jeg senere hørt mange sige, at det *er* den.

Om vinteren cyklede jeg MTB i Faaborg Ski og Motion. Sammen med dem var jeg to gange i Harzen, hvor vi cyklede på racercykler. Også motionscykelklubben Kæden i Nr. Lyndelse har jeg været medlem af, så jeg har prøvet nogle motionscykelklubber af – og senest er jeg altså endt i Baghjulet.

Historien om, hvordan jeg blev medlem Baghjulet starter en dag i foråret 2008. Min kone faldt en dag i snak med Preben Sandberg, som hun kender via sit arbejde. Han fortalte om en speciel cykeltur, som han og et par stykker mere var ved at arrangere. Den skulle gå fra Gibraltar



til Lillebælt. Da min kone fortalte ham, at jeg også cyklede, spurgte Preben hende, om det ikke var noget at slippe for mig i 5 uger?

Det var det åbenbart, for efter at min kone luftet idéen for mig, kontaktede hun Preben og spurgte, hvordan hun kunne få mig sendt til Gibraltar. Preben Sandberg og jeg lavede en aftale og mødtes kort tid efter ved Gribsvad Kro, hvor vi cyklede en tur sammen. Jeg hørte mere om Gibraltarturen, som lød spændende. Jeg meldte mig ind i Baghjulet og blev tilmeldt turen.

Så startede fortræningen. Jeg var med på forskellige træningsture. Bla. deltog jeg på fortræningsturene til Baghjulets

Hærvejstur og senere på selve Hærvejsturen. Den tur blev en tur, jeg sent vil glemme. Turen startede ved Blåvand og jeg har aldrig været med til noget så hårdt! Inden lørdagen var omme, havde jeg krampe og var dårlig. Jeg måtte tage landevejen det sidste stykke og blev skubbet de sidste 10 kilometer hen til campingpladsen, hvor vi skulle overnatte. Næste morgen var det tåge og let frost, men søndagens tur blev heldigvis knap så hård som lørdagens, og jeg klarede mig igennem på nogenlunde gode ben.

Selve cykelturen fra Gibraltar til Lillebælt blev en fed tur og min største cykeloplevelse. Især glædede jeg mig til at



Kaj Christensen (med hvid hjelm) sammen med Gibraltargruppen



krydse grænsen fra Spanien til Frankrig, hvor pilgrimsvandringen Caminoen til Santiago de Compostela foregår – en tur jeg engang overvejede at tage. Jeg blev ikke skuffet, området var fantastisk smukt. Min Gibraltar tur blev desværre ikke helt uheldsfri. Jeg havde et styrt efter den første uge – det kostede et par dages pause fra cyklen, men alligevel jeg fik cyklet mere end 3000 km.

Hvad fremtiden byder af gode oplevelser på cyklen vil vise sig. Der venter dejlige ture omkring Nøvling, Rold Skov og Mols Bjerger. Måske bliver det til næste år, at jeg tager disse ture, sammen med min kammerat Erik. Den tid den glæde.

Om jeg bliver ved med at være medlem af Baghjulet, ved jeg ikke helt endnu. Der er jo en anelse langt fra Haarby, hvor jeg bor og til Middelfart. Jeg har dog netop deltaget i suppeturen, som blev en god tur med gruppe C.



Michael har sagt ja tak til stafetten. Han bringer sin artikel i martsnummeret 2010.

Staffetten her, kunne jeg tænke mig at bringe videre til én af mine rejsekammerater fra Gibraltar, Michael Fitz-Williams.

Cykel Service

VENUSVEJ 4 • TLF. 75 92 14 09

7000 FREDERICIA

www.cykelservice.dk



En upcoming MTB'er fortæller

Af Nikolaj Møller Madsen 11 år

Det hele begyndte med at vi derhjemme snakkede om at jeg skulle gå til noget sport. Da min far cyklede, ville jeg prøve det.

I starten cyklede jeg på min gamle Nishiki cykel med bagagebære, ringeklokke, lys og skærme. Den er rigtig tung, men det var alligevel sjovt. Da jeg havde været med ude at cykle en 2-3 gange vidste jeg at det var den sport jeg ville gå til. Jeg cyklede stadigvæk et par ture mere på den gamle Nishiki inden jeg købte en ny MTB. En rigtig fin cykel som vi købte på nettet i England - nu var jeg klar til rigtig at køre.

Manglede bare noget rigtigt Baghjuls tøj, det viste sig ikke at være så nemt at få fingre i når man ikke er højere end

145, heldigvis havde en af min fars gamle arbejdskollegaer gemt nogle Hyundai cykelbukser i små størrelser som jeg kunne bruge.

I starten cyklede jeg "bare" med min far, men da jeg havde cyklet i noget tid ville jeg gerne prøve at cykle med om tirsdagen når min far cyklede med Baghjulet. Det fik jeg lov til og jeg opdagede at det var endnu sjovere at cykle med andre. Nu var det blevet endnu sjovere og jeg begyndte sammen med min far at gøre min cykel lettere. Heldigvis er han god til at finde billige dele - min far - så jeg fik ret hurtigt udskiftet min forgaffel til en lettere og bedre dæmpet.

Jeg fik sommerferie, og jeg sagde til





min far, at efter sommerferien ville jeg gerne med ud at cykle om søndagen, hvor man jo cykler lidt længere tid. Det fik jeg så lov til, og jeg skal love for at der bliver cyklet længe om søndagen. Jeg har været med på en tur på hele 55 MTB kilometer, hvor vi også var ude at bade – pludselig råbte min far og Jørn ”vi skal ud og bade her”, det var ved Jørns gamle surf klub i Fredericia og det var rigtig sjovt. Jeg var meget træt efter denne tur og måtte lige hvile mig lidt om eftermiddagen.

Jeg har også været med far ovre at cykle i Blåbjerg plantage hvor det er rigtig sjovt at cykle. Vi var ovre at se til vores sommerhus og tog derefter en cykeltur. Jeg var lige ved at blive væk i den store skov men fandt heldigvis hurtigt min far igen (Han kørte fra mig og så blev jeg lidt forvirret) Den 26/8 var jeg med til

mit første rigtige MTB løb. Webike cup. Det var rigtig sjovt og jeg kom på en tredje plads i børneklassen og vandt nogle slanger og noget energi drik. Nu er det bare fremad og jeg har allerede aftalt med far at vi skal køre VinterCup nu til vinter. Så må vi se om jeg bliver så skrap at jeg kan få fødderne spændt fast på pedalerne. Der er nu dog en ting som jeg ikke bryder mig om og det er at køre ligeud ☺

Jeg håber at man i Baghjulet engang vil lave noget for os under 18 år gerne MTB og det behøver ikke at være konkurrence. Indtil da er jeg meget glad for at cykle sammen med de voksne – de er jo ret sjove de MTB’er – selvom det sommetider er lidt svært at følge med synes jeg det er sjovt alligevel (håber at jeg en dag kører fra jer alle sammen ☺)





Kom godt i gang med spinning

Af Anne-Marie Maigaard

Musikken drøner ud af højttalerne, sveden drypper af dig, vejtrækningen bliver tungere og hurtigere og temperaturen i lokalet stiger. Spinning er hårdt men det er sjovt!

Spinning er konditionstræning, det forbedrer din udholdenhed og giver øget forbrænding.

På en spinningtime justerer man selv belastningen. Der kan være dage hvor energien ikke er helt i top, så kan man vælge ikke at have ret meget belastning på eller at bliver siddende når andre står op.

På den måde bestemmer man selv og har selv ansvar for at få noget ud af timen. Der er både fordele og ulemper.

Fordele:

- let at komme i gang
- ikke store krav til udstyr
- forbedring af kondition og udholdenhed.
- godt for hjerte og kredsløb
- øget forbrænding (kan give vægttab)
- lille belastning af bevægeapparatet

Ulemper:

- overkroppen trænes ikke
- kan være belastende for skuldre, nakke og ryg hvis cyklen eller teknikken ikke er rigtig
- kræver adgang til motionscenter



For at få det optimale ud af træningen skal cykel og teknik være i orden. Cyklen skal indstilles korrekt.

Indstilling

Sadlen skal som udgangspunkt være ud for hoften, måske skal der justeres lidt. Når man sidder på cyklen og pedalen er i bund, skal der være en lille vinkel på benet, dvs. at benet ikke må være helt udstrakt. Sadlen rykkes frem eller tilbage afhængigt af hvor rutineret man er.



Begyndere starter med sadlen fremme. Styret skal som udgangspunkt være i samme højde som sadlen. Der kan dog være behov for at sætte styret højere op, f.eks. hensyn til graviditet, overvægt eller dårlig ryg.

Er man cykelrytter og vant til lavt styr eller ønsker man at presse sig selv kan styret sættes ned.

Styret skal justeres i skinnen således at man har en vinkel på armene og skuldrene er være afslappede, de skal ikke være oppe omkring ørerne.

Teknik

Der er 2 grundpositioner: Siddende og stående.

Sid afslappet, lille vinkel på armene. Skuldrene er sænkede og det føles behageligt at træde rundt.

Stående: man rejser sig lige op fra sadlen. Vægten er på pedalerne og man finder balancen. Kommer man for langt frem belaster man skuldrene fordi vægten rykker med og man "hænger" i armene. Er man for langt bagud spænder man for meget i armene.

Er indstilling og teknik ok, er man nu klar til en time hvor oplevelsen i høj grad afhænger af instruktør og musik.

Instruktøren skal lede timen og føre deltagerne igennem på en god og positiv måde. Han/hun skal motivere, opmuntre og presse deltagerne. Instruktøren skal have overblik, der er måske en knap så rutineret deltager der har brug for lidt mere opmærksomhed og det er instruktørens ansvar at alle har det godt og får en god oplevelse med hjem.

Det handler for instruktøren ikke om at vise hvor god man selv er, dét giver ikke deltagere på holdet. Går folk hjem med en god oplevelse er der stor sandsynlighed for at de kommer igen.

Musik

Der er stor forskel på musiksmag og det kan være svært at gøre alle tilfredse. Rock, pop, heavy... man må prøve sig frem og variere lidt m.v.

"Det er for højt", "kan du ikke skrue ned", "nej, skru op, det er et fedt nummer", "SKAL det virkelig være så højt man kan jo ikke høre hvad man selv tænker", "spil noget Kim Larsen".

Ovenstående kommentarer er hørt i en spinningtime med Baghjulet...

Udstyr

Cykelsko: Cykler du i forvejen har du sikkert allerede et par, ellers kan man i nogle centre leje sko eller der er clips til at sætte på pedalerne. Der køres med Look eller SPD.

Cykelbukser: korte tætsiddende bukser med pude, der er uundværlig for at undgå ømhed i måsen.

Cykeltrøje: alt andet end bomulds t-shirts anbefales.

Vand: husk vand. Minimum 75cl til en time.

Pulsur: ikke noget krav, bare sjovt at have så man kan følge med i hvad der sker med træningen, hvor meget man har forbrændt, max puls m.m.

Så er vi vist klar til spinning sæsonen, rigtig god fornøjelse.



Ringkøbing Fjord rundt 2009

Af Michael Pedersen

Der, mange kilometer mod vest, lige før land bliver til hav, ligger en fjord – og rundt om den fjord, har der de sidste 20 år været arrangeret et motionscykelløb. En tidlig lørdag morgen den 6. juni havde jeg sat kursen vestover mod Bork Havn for at deltage i løbet for tredje gang.

Til at holde mig ved selskab den lange vej derover, havde jeg brygget mig en kande kaffe og medbragt en bid brød. Men hvorfor nu køre så mange kilometer for at deltage i et cykelløb?

Jo, en stor del af min barn-/ungdom er foregået ved fjorden. Når mørkegrå regnvejstunge skyer trak ind med lavtrykkene fra vest, så stod der andejagt på programmet. Jeg har stanget ål på fjorden og har badet i den, inden den blev forurennet og fyldt med turister fra i fjor(d).

Det var dengang, da der var frostvej om vinteren, og man kunne løbe på skøjter – ja, nogen gange var isen så tyk, at man kunne køre i bil på fjorden. Om sommeren kunne vi drenge tage/låne Johns forældres gasgrill og slæbe den ned til fjorden sammen med en pakke pølser og en pose øl, og så ellers hygge os til langt ud på natten. Så, jo jeg har masser af relationer til fjorden.

Derudover er det et topprofessionelt tilrettelagt cykelløb med startsteder i Skjern, Bork Havn, Hvide Sande og Ringkøbing. Inden start er der morgen-



brød med kaffe, og når man kommer i mål er der biksemad og en øl/vand til deltagerne. Hjemmeværnet sørger for dirigering af trafikken, selv lyskrydsene er bemandede, så det eneste man som deltager skal koncentrere sig om, er at træde i pedalerne.

Men alligevel, når der nu er så mange gode motionscykelløb her på Fyn eller i nærheden, hvorfor så ikke bare deltage i dem? Fællesnævneren og udfordringen ved mange af de løb er: bakker, masser af dem og med go' grund! Men tag nu fx Rands Fjord rundt, hvis ikke de små veje med de mange sving "sprænger" feltet, så ligger Munkebjerg og venter, og den skal i hvert tilfælde nok få hele feltet til at gå i småstykker.



Kasko eller klaps?

Nu kan du kaskoforsikre din kostbare cykel



Forsikring Fyn

| Er der, når det gælder

Telefon 6262 4080

www.forsikringfyn.dk



Med sine 3-4% over 300 meter er via-dukten i Skjern den eneste stigning på den 105 km. lange rute. Da der samtidig ikke er ret mange sving og/eller teknisk svære passager, er der en god chance for, at feltet forbliver samlet i lang tid, måske oven i købet til målstregen – og det var lige det jeg kunne bruge. For ud over mine personlige relationer til fjorden og det professionelt tilrettelagte løb, så havde jeg ikke siddet i et felt siden landsstævnet, og da jeg skulle ned at køre La Marmotte sammen med 7-8.000 andre motionister, var det nok en rigtig god ide, at få kørt i et felt igen. Desuden var jeg løbet trætt i min træning til La Marmotte, så med min deltagelse i løbet, håbede jeg at kunne genfinde motivationen til de sidste 3 ugers træning. Vel ankommet til Bork, gik alle ritualerne i gang. Samme parkeringsplads som sidste år. Afhentning af chip og startnummer. Tilbage i bilen, montering af chip, startnummer og pulsar. Spisning af 1 stk. banan. Fyldning af lommer. Hjelme, handsker og sko. Tjek af nøgle i lomme... inden lukning af bagklap! Så afgang ud og varme op inden start. Oppe ved startlinjen begyndte jeg så småt at kunne føle adrenalinen pumpe rundt i blodet og nervøsiteten steg. ”Hej” lød det. Jeg blev rykket ud af min egen lille verden, og der stod Tommy fra Kerteminde Cykelklub sammen med sin hustru. Hvor var det godt at se Tommy, det var lige som om der faldt ro på det hele igen. Tommy vandt løbet, det første år jeg deltog. Det efterfølgende år blev han 2’er, og han var særdeles aktiv

sidste år, så han var en yderste rutineret rytter fra Fyn, og det var godt at få hilst på ham.

Speakereren fik holdt sin indgangsbøn og formanede os om, at vi skulle trille over startstregen 2 og 2. Der var heller ikke plads til flere, så det gav sig selv. Desuden ville bruttotiden starte kl. 9.00 for alle og nettotiden, når man passerede startstregen. ”*Pas på jer selv – held og lykke*”, og så gik starten. I Bork starter alle samlet – et felt på ca. 150 ryttere, hvorimod de i Skjern bliver sendt af sted i grupper af 50 pga. de mange deltagere (1.400 cyklister).

Vinden var svag; en 4-5 sekundmeter fra øst, så vi havde medvind ud til tungen. Her kørte Tommy og jeg op og deltog i arbejdet oppe i front, men det varede ikke længe, før Tommy stak første gang. Han fik følgeskab af en mere, og jeg rykkede mig også fri fra feltet, kørte op og trak, men feltet lod os ikke køre. Nu skal jeg ikke trætte læseren med alle de ryk, som Tommy foretog på vejen op mod Hvide Sande, men han forsøgte måske en 3-4 gange, med samme mønster som beskrevet ovenfor, men med samme resultat: Feltet ville ikke lade os køre.

Efter Hvide Sande forsøgte jeg at komme af sted – Tommy kørte mig hurtigt op, men der var stadig ikke nogen ”udgangstilladelse”, for nu at bruge et cykeludtryk. Efter feltet havde kørt os ind, fik jeg en hurtig snak med Tommy: ”*Jeg tror, at vi skal vente og se, hvad der sker, når vi får modvind ind mod Ringkøbing*” Den var Tommy med på.



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

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



FUSION





Der var 3 ting, der efter min mening fik afgørende betydning for løbets udfald. Den første skete da vi ved Søndervig (der ligger diskotek Brændingen i øvrigt) drejede ind i modvinden. Hovedparten af det nu ca. 30 mand store felt drejede ind på cykelstien. Men 4 ryttere valgte at blive ude på vejen, og de havde travlt. *"Så nu stikker de af, og jeg har ingen mulighed for at komme ud på vejen til dem"* ærgrede jeg mig. Men folkene oppe foran i feltet satte farten op, da de 4 forsøgte at trække fra. Så hvad der umiddelbart havde set farligt ud, udviklede sig nu til gunst for Tommy og mig. 4 mand brugte kræfter ude på vejen og 2-3 mand trak i vores felt hele vejen til Ringkøbing, da det var umuligt at lave skift på cykelstien.

Det var hamrende farligt at køre på cykelstien. Vi kunne køre 2 og 2 med 35 km. i timen. Der var andre deltagere på stien (startet fra Hvide Sande), og der var fodgængere og modkørende cyklister. Det resulterede i mange farlige situationer, hvor folk flere gange måtte undvige ved at køre ud i grøften. Hårde nedbremsninger pga. sten og glas og andre forhindringer var virkelig en udfordring, og tempoet blev skruet i vejret hver gang, da de forreste i feltet ikke var interesseret i, at de 4 ude på vejen skulle slippe væk.

Endelig kom vi fri af cykelstien ved Ringkøbing, men her var der nye udfordringer. En mand gik frem og satte et hårdt tempo i svingene og på brostenene ned mod Ringkøbing havn. Endnu et par sving og vi var på vej ud mod Rin-

dum – der hvor Johns forældre bor (dem med gasgrillen). Tommy trak så hårdt oppe i front, at han sammen med en anden fik lavet et hul til feltet. Jeg rykkede mig endnu engang fri, kørte dem op, men den gik ikke. Feltet ville stadig ikke slippe os.

Turen gik ud mod Velling og videre mod Stauning. Tommy og 2 andre fik igen lavet et hul til feltet, der hvor jeg så mange gange har drejet fra, for at komme på jagt på fjorden. Igen kørte jeg dem op, og igen ville feltet ikke lade os køre. Tommy forsøgte en sidste gang i Stauning, igen sammen med et par andre, og igen med samme mønster som allerede beskrevet. Da feltet hentede os denne gang, var det tid til at studere de folk, som hele tiden kørte os op. De så forbavsende friske ud, og jeg indstillede mig så småt på, at løbet ville slutte af med en massespurt.

Vinden var drejet i syd, og vi havde modvind fra Stauning til Skjern. Ikast Cykelmotion (de har i øvrigt fået nye trøjer – fra gul til blå) arbejdede med 3 mand oppe i front, så der blev holdt et hæderligt tempo ned mod Skjern. Da vi drejede ind mod viadukten skete den anden ting, der fik betydning for løbet. En 3-4 mand vi ellers ikke havde set noget til, blev pludselig aktive og under høje råb gik de til stålet op ad viadukten – de trængte nok til lidt afveksling fra de flade veje. Resultatet blev i hvert tilfælde, at de blev oppe i fronten af feltet ind igennem Skjern.

Her skete så den 3. og sidste afgørende ting. I den første af 2 rundkørsler drejede



de en rytter forkert til højre. Der blev en del snak i feltet og farten blev sænket. Tommy og jeg lå forrest ud af rundkørslen og et kig tilbage viste at feltet lå små 5-10 meter bag os. Vi fortsatte op til den anden rundkørsel og på vej til højre ud af den, kunne vi konstatere, at feltet var sakket yderligere 10 meter bagud og der var stadig bred front og en del snak. 2 mand samme tanke, og vi gav den alt hvad vi kunne. 500 m. længere fremme så jeg, at hullet var blevet ca. 80-100 m. ”Der er hul” sagde jeg til Tommy, da jeg gik op og trak os ud af Skjern – ud mod Skjern Å dalen.

Tommy kørte op og trak, og nu kunne jeg se, at hullet var blevet på 200 m. ”Vi har fået hul” sagde jeg til Tommy, da jeg endnu engang kørte op for at trække. På det tidspunkt havde vi allerede etableret et fantastisk samarbejde. Vi kørte simpelthen forbi hinanden, når vi havde siddet i læ og fået luft. Vi slog ikke ud for at den anden skulle gå op at trække, det var spild af kræfter. Det var ned at sidde i læ, få luften og kræfterne tilbage og så forbi, op at trække, når man følte, man havde noget at køre med igen. På den måde holdt vi max fart ud over vådområderne ved Skjern å.

Vinden var desværre ikke med os, hvilket den ville have været, hvis den var blevet i øst som fra morgenen. Den var gået i sydvestlig retning, og vi havde modvind ud over å-dalen. Stadig ikke mere end 4-5 sekundmeter, men det havde været en stor fordel, hvis vi havde haft medvind. Lige før broen over Skjern å, havde vi et forspring på ca.

500 m. Hvad være var, at der var kommet en uhyggelig spids på feltet - det havde taget en kegleformet profil, og de havde fået fart på dernede.

Vi nåede Lønborg, og jeg bad Tommy om at trække en smule ud på vejen, da vinden nu kom ind forfra og fra siden. Han reagerede prompte, og jeg begyndte at iagttage, hvor fantastisk en rytter han egentlig er. Han trådte max og sad alligevel fuldstændig stille på cyklen – det var som om, at han fulgte en usynlig streg på vejen – jo roligere Tommy sad, des mere bemærkede jeg min egen mere urolige stil, når jeg førte, og den havde en tendens til at blive mere urolig efterhånden som kilometerne gik.

Vi kørte nu på landevej 423 – en af de der lange lige veje i Vestjylland, hvor du kan se langt frem – men også langt tilbage... Vores forspring var reduceret til ca. 400 meter et par kilometer fra byen Hemmet. Ude af Hemmet by kørte Tommy op for at trække. ”De kommer” sagde han, og jeg kunne se, at vores forspring var svundet til ca. 300 meter. her 6-7 km. før mål. Da jeg igen trådte forbi Tommy, var jeg så småt begyndte at stifte bekendtskab med endnu en kliche fra cykelsporten: Jeg følte simpelthen, at jeg ikke kunne ”træde en bule i en blød hat”. Pulsuret sagde godt nok at der blev bestilt noget, men jeg følte ikke rigtig, at det blev omsat til fart i cyklen. Lige før vi drejede væk fra landevejen og kørte de sidste 3 km op mod Bork, rundede Tommy mig med ordene ”De når os” ”Jeg går op og trækker”, men Tommy var også kørt træt, farten kom



ikke op, og de var nu ca. 250 meter fra os. Vi kæmpede de sidste par kilometer op til Byskiltet, og nu var meldingen fra Tommy: "De når os ikke". Vi havde 300 meter til mål og feltet lå ca. 150 meter bag os.

Vi sprintede ikke om sejren. Tommy, som den gentleman han er, lod mig krydse målstregen først. Vi fik stoppet op, lykønsket hinanden med løbet og faldt så begge hen over styret og trak luft ind. Ifølge resultatlistens bruttotider, kom feltet i mål 16 sekunder efter. Det var reduceret fra 30 til ca. 10 mand. Vi fik roser med på vejen: "Godt kørt", "Tillykke" osv. En af dem sagde konstatende: "Vi har ikke været under 40 km/t. siden Skjern". En anden måske lidt mindre begejstret forfølger: "5 km. mere havde I ikke holdt!" Tommy svarede hurtigt: "Nej, selv ikke 2 km. mere havde vi holdt – det ville have været godt med en mere oppe og hjælpe" Jeg var nysgerrig og spurgte ind til, hvad der havde holdt dem tilbage i Skjern. Svaret var, at det var de forkerte, der havde siddet oppe i fronten af feltet (formentlig dem fra viadukten), og derfor var der gået et stykke tid, før forfølgelsen var organiseret. Jeg kunne genkende nogle af dem, som de 4 der havde

siddet og trukket ude på vejen imellem Søndervig og Ringkøbing – så det var godt, at de havde brugt nogle kræfter på det stykke, ellers kunne løbet meget vel have endt i en massespurt.

Jeg spurgte Tommy, om han ville med ind og have en gang biksemad, men han ville cykle tilbage ad ruten, for at finde sin bedre halvdel, og cykle i mål sammen med hende. Det er vist ikke jyden alene, som kan påkalde sig at være "stærk og sej". Jeg fik kørt min biksemad ned og sat kursen østover.

Om aftenen fik jeg passet fra pulsuret lagt ind i computeren. Det var tid til status: De første 81 km. fra Bork til Skjern var gennemsnitspuls på 153. De sidste knap 22 km. fra Skjern til Bork lå gennemsnitspuls på 175, og gennemsnitsfarten på de 22 km. var på den rigtige side af 42 km./t. Så rytteren fra feltet, havde ikke været helt ved siden af med de: "Ikke under 40 km./t. siden Skjern". Med Tommys flotte gestus til sidst, var min motivation igen på vej op, og desuden havde jeg fået alt den tekniske træning, jeg havde brug for med den livsfarlige kørsel på cykelstien i mellem Søndervig og Ringkøbing. De sidste 3 ugers træning til La Marmotte syntes pludselig mere overkommelig.

	BILLUNDS BOG OG IDÉ Middelfart Papir og Boghandel www.billunds.dk · Havnegade · 5500 Middelfart · Tlf. 6441 0050	
	BILLUNDS BOGHANDEL Fredericia Papir og Boghandel www.billunds.dk · Gothersgade 24 · 7000 Fredericia · Tlf. 7592 0162	



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



Efterlysning af spejl



Tøjudvalget mangler et stort spejl til lokalerne i Østergade. Det er ikke fordi, at vi skal spejle os i vores egen salgssucces, men mange medlemmer, specielt de kvindelige, vil gerne se sig selv frem for at høre medarbejdernes mere eller mindre dumme kommentarer om pasformen.

Har du et spejl stående på mindst 100 cm i højden, som alligevel ikke bliver brugt, så ring til mig.

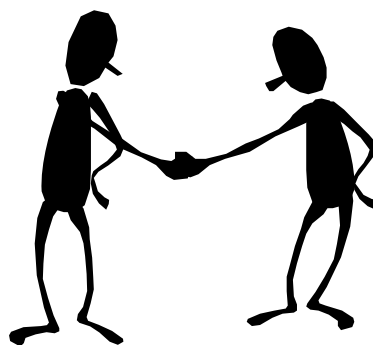
Spejle er jo ikke, hvad de har været!!!

Carl Ove
mobil: 2679 1944mail: klub-
toej@baghjulet.dk

Vi byder velkommen til:

Søren Jeppesen
Brian Forsberg Olesen
Frank Hansen
Jesper Vangsøe
Ib Byrial Jakobsen

Lene Vejsgaard
Jan A. Hansen
Tina D. Hansen
Torben Meng
Lene Toft Vangsøe





0 til 238 km på 365 dage

Ötztaler Radmarathon 2009 - 238 km 5500 højdemeter

Af Klaus Daugaard

I august 2008 købte jeg min første racer, nu skulle cykling prøves. Ötztaler blev snart sat som mål for 2009. Et års intensiv træning blev planlagt, spinning i vinter og niveau til gruppe A i marts var første delmål.

Herefter fulgte på 5800 træningskilometer med de ugentlige udfordringer blandt os Baghjulere samt udvalgte motionsløb.

Nu sidder vi her en Torsdag aften, i bilen, fire mand på vej til Østrig. Hvad er det man skal ned til... Fra det her øjeblik var al snak udelukkende cykling, alle der tidligere havde været i Ötztaler delte glædeligt ud af deres erfaringer, til gavn og glæde, men det virkede også lidt afskrækkende, for os førstegangs Ötztalere.

Efter en biltur ned igennem Tyskland, ankom vi til Ötztal fredag morgen kl. 8. Efter et par timer på øjet stod den fredag eftermiddag på træningstur op af Timmelsjoch og ned igen. Det var hårdt, tvivlen blev større, hvordan ville ens krop reagere når det gik løs på søndag. Fredag aften og frem til søndag var fyldt med hygge, god mad og forberedelse til løbet.

Søndag morgen, klokken er 05.45, det er mørkt, stjerneklart og fem grader "varmt" udenfor.

Vi står fornuftigt placeret i startområdet, blandt de 1500 første af de i alt 4000



Lørdagshygge på Haus Herta

deltagere. Musikken lyder fra højtalerne. Supertramp, "Take the long way home", er nøje udvalgt og planlagt, som resten af alt det som foregår i og omkring løbet. Alt er fantastisk godt organiseret.

06.45 Starten går ned mod byen Ötz. Søren K lægger hårdt ud som altid, jeg følger med så godt jeg kan, vi rykker godt op gennem feltet på vejen ned. Rystende af kulde når jeg Ötz og begynder stigningen op mod Kütai i 2020m. Søren rykker pænt op af stigningen, jeg finder mit eget tempo. Alt er så intenst, alle fokuserer på sin egen rytme, nogen er stille, andre kommer forbi med høj heavy metal i ørene, det er hårdt, koldt, der er rimfrost på græsset og bilerne.

Der er fuld fokus, men spørgsmålet er hvornår kommer stykket med de 18% stigning?. Der sker så meget undervejs i



starten, at jeg egentlig ikke når at bemærke hvor den kraftige stigning var. Efter 1t25min og 17,3 km når jeg toppen med det første depot. Imens drikkedunke bliver fyldt af de venlige hjælpere, fyldes lommer med bananer og energibarer, og en enkelt grovbolle ryger ned.

På med vindvesten, og ned mod byen Kemanten. Der er god luft imellem rytterne, så der bliver givet fuld gas, ind til en ko pludselig står på midt vejen, og alle bremses hårdt op. Efter sidste kvægrist hvor der ikke er den store risiko for køer, giver vi virkelig fuld gas. Det falder op mod 16% og vi når en topfart på 98 km/t.

I bunden på transportstykket omkring Innsbruck, kommer varmen snigende. Omkring 20-25°C. Der er rart at få varme i fingrene igen, efter den kolde nedkørsel. Vi ligger meget spredt, det er svært at finde en gruppe der passer. Først da vi begynder opstigningen til Brenner samles vi ca. 60 stykker.

Det første styrt sker her først på stigningen, to ryttere tilter langsomt forover, da de kører alt for tæt, så pedaler og forhjul flettes sammen. Det ser heldigvis ud til at de slap billigt. Gruppen jeg ligger i op mod Brenner kører godt til op ad. Faktisk lidt for stærkt til at jeg tror det kan holde hjem. Jeg ser tilbage men der er umiddelbart ikke udsigt til andre grupper. Jeg slipper gassen lidt, og straks ånder 10 andre lettet op, de har nok også siddet med samme tanke som jeg. Da vi passerer under en høj motorvejsbro, lyder et skrig i det fjerne,



Før start søndag morgen.

og en bungyjumper springer ud fra broen.

Efter at have siddet som ene Baghjuler op af Brenner, møder jeg i Brenner depotet, de første Baghjulere. Nick, Jan Lind og Svend Erik.

Nu gælder det opstigningen til Jaufenpass, et meget langt skovstykke, hvor man ikke har nogen fornemmelse af hvor langt der er, og heller ikke kan se toppen. 1/3 oppe møder jeg igen Nick. Hans eneste bemærkning var "Det her er ikke sjovt". Jeg kunne kun give ham ret, ca. halvvejs oppe begynder smerter i mine knæ at melde sig. De næste 20 min. er jeg i dyb krise, og føre et par alvorlige samtaler med mig selv. Hvorfor gør mine knæ ondt. Hvad laver jeg her. Hvorfor fa..... vender jeg ikke om, nej der er kun en vej hjem "Take the long way home". Men hvor der er vilje er der vej. Så jeg kommer igennem krisen, finder overskud til at fokusere, kommer ud af skoven, hvor jeg ser op på toppen, og tænker, der skal vi bare ikke op.

Jeg får øje på Leo længere nede, han



æder sig langsomt nærmere, det giver lidt ekstra motivation, så jeg øger farten. En fantastisk udsigt over bjergene, solen skinner, tilskuerne råber, hepper og ringer med koklokker. Stemningen som er fantastisk og nærmest Tour de France-agtig, giver mig gåsehud, en fantastisk følelse løber igennem mig, da jeg efter en stigning på 21.6km, 1130højdemeter på 1t 28 min. passere Jaufenpass i 2090 meters højde.

I depotet bliver der hurtigt tanket op, får lige en snak med Leo & Svend Erik som lige kommer med et par erfarne gode råd før nedkørslen. Og så går det nedad. En meget teknisk krævende og sjov nedkørsel til St. Leonhard. Mange huller i vejen gjorde det ekstra udfordrende. Efterhånden som jeg nåede dalen, kom varmen mere og mere. De havblå pools med folk der lå og slappede af kunne skimtes nede i dalen. Ja bare det var der man lå lige nu. Især nu hvor "the road to hell" nærmede sig, nemlig sidste stigning til Timmelsjoch 2509 m.o.h.

Da stigningen begynder ryger de løse ærmer. Kenneth ruller forbi, Leo ser vi længere oppe. Vi følges med jævn afstand op. Et par københavnere passerer og spørger til næste depot. Ja der er ca. 7 km, fuc.... det er en time endnu uden vand. Ja det er med at tænke og rationere. Godt jeg stadig har nok væske. Varmen trykker, depotet syntes uendeligt langt væk. Et toilet besøg presser sig på...

Efter et længere depotophold går det videre mod toppen. Det går opad, meget opad, det bliver koldt, benene gør mere



Jaufenpass udsigt.



Kenneth og Klaus i bunden af Timmelsjoch "On the road to hell"

og mere ondt, jeg kan endnu ikke se eller fornemme hvor toppen er. Da jeg ruller forbi det sidste depot ca 3 km før toppen, og drejer skarpt til højre i hårnålssvinget, kigger jeg op. Flot og udfordrende snor vejen sig, vildt mod toppen. Jeg kigger kun op en gang, det var rigeligt, nu må jeg bare fokusere, og holde benene og cyklen i gang. Jeg lider, alle lider, flere er stoppet og trækker cyklen, en italiener taler til mig bag fra, jeg svarer på engelsk, han fortsætter talende forbi på italiensk. Nej, det var ikke mig, men ham selv han havde en



alvorlig samtale med.

Endelig flader det ud, toppen passeres, endnu 1759 højdemeter er nået, på knap 3 timer. På med vindvesten, nu er det "bare" ned i mål. Dog venter en lille stigning et par kilometer nede, her passerer jeg tre som er gået fuldstændig kold og trækker cyklen op. Spansk stemning på en Dansk ø!

På mystisk vis mobiliseres lidt ekstra kræfter de sidste kilometer, vi danner en lille tomandsgruppe og hjælper hinanden de sidste km i mål.

Målportalen passeres, "Dein Traum Ging in Erföllum". Byen er fyldt med jublende mennesker, solen skinner, 10 timer 46 min. er gået, en fantastisk oplevelse for livet, tusind af øjeblikke og billeder står printet på nethinden. Det er svært at beskrive, det skal prøves. Det er absolut ikke sidste gang jeg har kørt Ötztaler

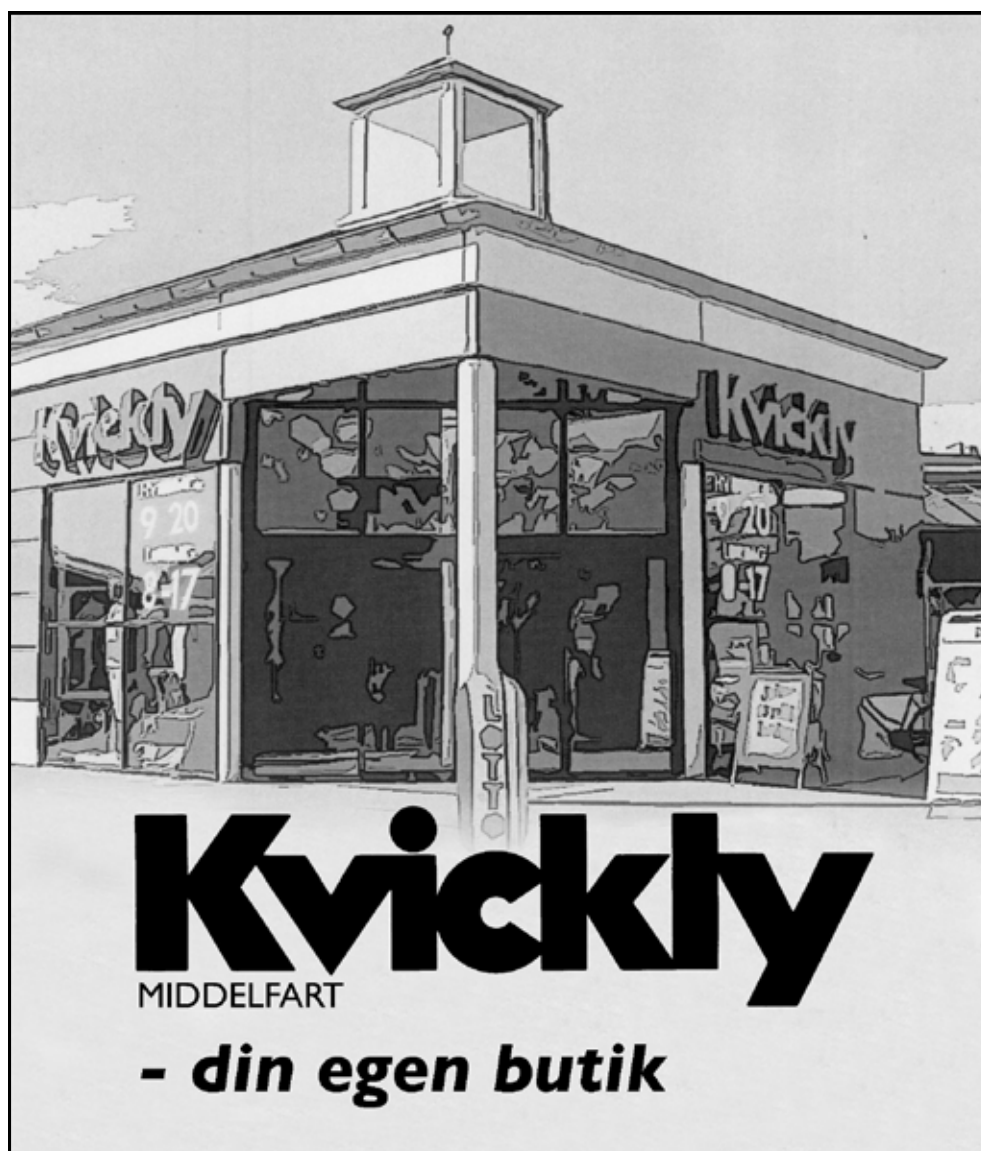
PS.

Ötztaler kan varmt anbefales, det kræver forberedelse og en god form, men det vigtigste er vel nok at man mentalt er klart til at tage udfordringen op. Derfor en stor tak til Søren, som arrangør, og alle Baghjulere, som har været med til, at gi de udfordringer der skal til, for at sætte sig op til et løb som Ötztaler Radmarathon.

Klaus Daugaard



"A ride in hell" op mod Timmelsjoch.





Harzen turen, oplevet af en debutant

Af Kenneth Dini

Selvom jeg har mere en 10 års medlemskab i Baghjulet, er det først i vinters 08-09 at jeg er startet på at køre mountainbike. Dette krævede dog først en del restaurering af min gamle Nishiki årsgang 1997, så med det der er ofret på den, er det svært at få bevilget penge til en ny lettere og mere moderne cykel. Så derfor blev det Nishiki'en der var med i Harzen.

Dette skulle senere vise sig at være til stor underholdning for de øvrige.

Vi ankom til Hahnenklee sent torsdag aften, hvor vi blev indlogeret i nogle meget fine ferielejligheder. Næste morgen stod vi op til et overdådigt morgenbord. Efter morgenmaden blev cyklerne gjort klar, og så var der afgang. Vi delte os i 2 grupper, og så af sted. Jeg kom sammen med de lidt hurtigere drenge, hvilket betød at jeg kom til at hænge lidt på de lange stigninger, min cykel vejer

jo også en halv gang mere end de øvrige. Til gengæld nåede jeg så at se nogle skilte, hvor vi skulle dreje, hvor de andre var suset forbi. Så vi kom alle den rigtige vej.

Kort før middag indhentede gruppe 2 os, og vi kørte sammen til frokostrestauranten, og her blev der grinet meget af min cykel. Jeg har nemlig støttefod på cyklen, så da jeg parkerede midt på parkeringspladsen, kom der fluks en kommentar fra Kim Hansen: "*Det er bare for meget!*". Efter en god lang og hyggelig frokost, fortsatte jeg så turen med gruppe 2. Det meste af turen, som i øvrigt hedder "Himmel und Hölle" forgik på grusstier i skov. Turen blev på i alt 68,5 km og 1650 hm.

Samme aften var vi ude at spise på en god restaurant. Efter middagen blev der delt tipssedler rundt med alle vores navne på. Vi skulle tipse om hver enkelts



Kenneth Dini



Asbjørn Kragh Andersen



placering på morgendagens cykelløb. Vi havde jo haft dagen til at kikke hinanden lidt an. Søren og Asbjørn var absolutte favoritter. Asbjørn havde endnu ikke været nede at køre på pyldreklingen, til trods for nogle heftige stigninger.

Det blev lørdag, og vi kom til foden af Brocken, hvor løbet skulle starte. Her er lige lidt data om Brocken stigningen:

Stigningen går fra 635 m. til 1141 m. ad den gode gamle DDR betonvej. Altså en stigning på lige over 500hm, der tilbagelægges over en distance på 4,1 km,

hvilket giver en gennemsnits stigningsprocent tæt på 12.5% - hvilket får Alpe d'Huez til at ligne en tegneserie (8.5% i snit og max stigninger på 12%). Flere steder når Brockens stigninger op over 20% og maximum er 28%.

Starten gik og der blev lagt hårdt ud. Jeg brugte et lille trick jeg havde fået af Søren Kjærås, vær med helt fremme ved starten, så får du en del placeringer foræret. Jeg nåede lige at tælle de hurtige foran mig, der var 9 ryttere, så min placering var 10. hvilket egentlig var mit eget mål. Så nu gjaldt det blot om ikke

BROCKEN ATTACK





at blive overhalet. Til min store overraskelse skete det modsatte, på et tidspunkt havde jeg overhalet 4 af de andre, hvilket gav mig ekstra kræfter. Samtidigt kunne jeg fornemme at jeg havde én liggende på hjul, jeg lå altså nr. 6. På det sidste stykke kørte Per Askjær så forbi, så jeg sluttede som nr. 7 hvilket jeg er yderst tilfreds med. Enkelte af de andre havde ellers tilbudt at trimme min cykel for mig, de ville afmontere mit bagagebærer, min lås, mine skærme, min ringeklokke, og min støttestod. De ville endda afmontere min bagbremse bare fordi den hang lidt. Alt sammen for at jeg kunne få en bedre tid, jeg ved det

var vel ment. Noget af mit ekstraudstyr måtte jeg dog efterlade i Harzen. På et stykke singletrack med mange rødder, knækkede beslaget til min forskærm, og da jeg efterfølgende råbte "defekt" kom der flere meldinger tilbage. "*Er det støttestoden eller bagagebæreren?*". Da jeg så fortalte det var forskærmen, blev der grinet højlydt. Senere på dagen mistede jeg dog flere ting.

Min cykeltaske under sadlen var gået op, og da vi 3 km senere gør holdt opdager jeg det. Mobiltelefonen, GPS trackeren, mit værktøj og ekstra slanger væk, det værste af det hele var bilnøglen. Så tilbage igen, efter ca. 2,5 km begyndte





vi at finde noget af det igen, og til sidst var der et tysk par der havde fundet mobilen og bilnøglen, så dagen var faktisk reddet.

Lørdagsturen blev på 55 km. og 1400 Hm. Om aftenen var der grillfest ved vore lejligheder, det var værten der stod for dette flotte arrangement. Inden dagens tipsresultat blev offentliggjort kom Kim Hansen hen til mig og sagde *"Dini, er du klar over hvor mange mennesker du har skuffet i dag?"*. *"Øh ... hvad mener du"* spurgte jeg forbavset. *"Jo, ser du de fleste havde tipset dig til en 14-15 plads, og så kommer du ind som nr. 7."* Søndag var vi 3 der valgte noget alter-

nativt til den planlagte tur. Eftersom jeg er aktiv skiløber om vinteren, var det oplagt for mig at prøve Hahnenklee's skiområde på mountainbike. Dette blev en stor oplevelse. Vi tog liften op, vore cykler blev placeret i en gondol bag os, og så det var kun at køre nedad. Downhill, forskellige singletracks og ikke mindst en specialbane. Det var så her det gik lidt galt for mig. Vi kørte op på en 30 cm bred planke ca. 80 cm over jorden. På planken var der 2 hop på ca. 30cm. Nemt nok, 30 cm er jo ingen ting. Vi forestillede os ikke, at hvis man ikke ramte på planken efter hoppet, så var der jo 80 cm mere ned. Den tanke





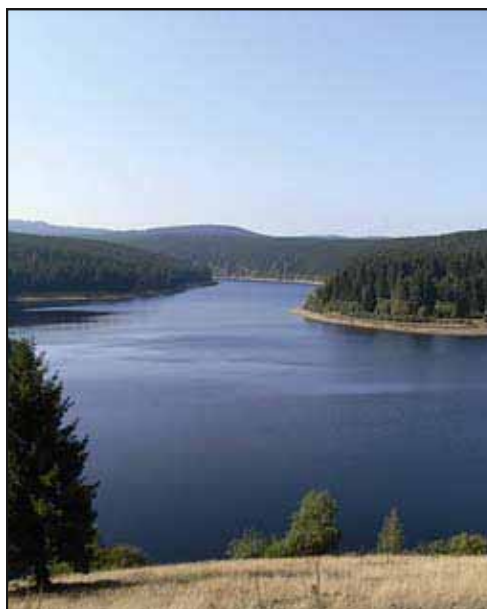
strejfede os overhovedet ikke. Jørn stod klar med kameraet for at filme. Mit første hop gik nogenlunde, jeg ramte planken, men mistede balancen lidt og kom skævt på 2. hop. Så i stedet for 30 cm forsvandt mit forhjul yderligere 80 cm ned og jeg endte med en forlæns kolbøtte ved siden af planken. Desværre blev Jørn så forskrækket at han slukkede kameraet lidt for tidligt. En lille film kom der dog ud af det, den kan du se på hjemmesiden.

Sluttelig vil jeg gerne takke Bruno og Kim for en fantastisk tur som fortjener alt mulig ros, det kan næsten ikke blive bedre.

Jeg er helt sikkert klar hvis/når I inviterer igen.



18% stigning på gamle betonveje





Gøg og Gokke på tur

Af Gert Nielsen

Søndag 23/8 bød Horsens Amatør Cykelklub på 'Rundt om Horsens'. Der bliver kørt 4 ruter, 22, 65, 100 og 145 km, ruterne er pænt kuperede, således er der 1.080 højdemeter på 100 km ruten og 1700 højdemeter på 145 km ruten.

Alle ruter har samlet start med master-vogn ud af byen, dette tiltrækker en del racerrøve, hvilket især kan mærkes de første kilometer, indtil feltet bliver splittet på de første stigninger.

Der synes at være pænt styr på sikkerheden på den flotte rute, med poster på kritiske steder, og også godt styr på tidtagningen, der foretages med chip.

Men hvorfor så den underlige overskrift? Nogle dage før løbet bliver jeg ringet op af Jørgen.

Jørgen: "Kan vi tage din bil til Horsens på søndag?"

Gert: "Det kan vi godt. Ved du hvornår 100 km ruten starter?"

Jørgen: "Ja da, den starter 10:30 .. øh 10:45 ...10:et eller andet!"

Se denne noget usikre tidsangivelse kunne måske have fået mere pessimistiske personer til at gå på nettet og checke tiderne, - men ikke her.

Vi blev enige om at køre 8:30, så kunne vi være i Horsens lidt over 9, og vi var tilmeldt på forhånd, det er jo godt at være i god tid.

På vej til løbet fortæller Jørgen, at han året før var taget til Horsens for at køre samme løb, men han havde ikke kunnet finde noget cykelløb. Vel hjemme igen





fandt han ud af, at løbet var blevet kørt weekenden før!

Se, denne sidste oplysning, kædet sammen med den noget usikre tidsangivelse jeg havde fået over telefonen, kunne måske have givet anledning til rynkede bryn hos mere pessimistiske personer, - men ikke her.

Da vi ankommer til startområdet, lyder det over højtaleren: 'Så er der 2 minutter til start'. Det var vores rute der startede, og der var altså stadig længe til klokken "10:et eller andet".

Cyklerne ud af bilen, hjul på, flasker på, og så efter feltet der allerede var nået halvvejs ud af byen.

Lidt ude af byen er vi nået op i den forreste del af feltet, og kan slappe lidt af, vi har godt nok ikke nået at få chip og startnumre, men det betyder mindre. Vi er hvor vi skal være, det er fantastisk

vejr, der er næsten ingen vind, og vi har en flot og kuperet rute foran os. Kan det være bedre?

Ja! Det ku' være meget bedre! I skyndingen har jeg ikke fået hjelm på, vi er kommet for langt til at vende om og hente den, så der er 2 muligheder, køre tilbage til Forum og vente på at Jørgen kommer i mål, eller fortsætte uden hjelm.

Fantastisk vejr, næsten ingen vind, flot og kuperet rute foran os, så er det altså svært at vende om, og jeg kørte løbet færdigt selv om jeg jo godt ved det ikke er helt efter reglerne.

Nogle dage efter er vi på cykel på vej til Fyn, til Torsdags træning.

Da jeg fortæller Jørgen at jeg er blevet spurgt om et indlæg til klubbladet, så griner han: "Jeg kan lige se overskriften: *"Gøg og Gokke på Tur".*"



Gert og Jørgen på torsdagstur. Foto Gert Lykke



Dagholdet, tilbageblik på første sæson

Første sæson med Dagholdet er gået over al forventning. Vi har sommersæsonen igennem kørt hver onsdag formiddag kl. 10 fra Lillebæltshallerne, og det er næsten ikke til at holde op igen – så vi fortsætter nok.

Turene er nemlig præget af et godt kammeratskab, en rigtig hyggelig tone og nogle gode grin. At vi så samtidig får megen god træning kan ikke ødelægge fornøjelsen!

Efter en prøvende start er vi oftest delt op i to hold efter hastighed, og deltagerantallet er ganske varierende fra uge til uge, men vi er ca. 20 der tager med på turene når vi kan.

På nogle ture er det mest de gråhårede, der er med, mens der andre onsdage også kommer yngre klubkammerater. – Nogle som arbejder på skiftehold, andre som holder ferie.

Vi oplever også lidt misundelige kommentarer fra kammerater, som ikke har mulighed for at cykle i dagtimerne.

Måske husker du vores lille konkurrence på hjemmesiden ?

Vi fik flere gode løsninger og også mange pudsige kommentarer, men desværre kunne ingen bidrage med den rigtige løsning.

På billedet herover kan du se, hvem der



sad på den røde taburet, og du ved så samtidig i hvis have vi holdt den velforføjte pause.

Selv om du ikke kunne svare rigtigt, er du velkommen på næste onsdag.

Vi satser på også at fortsætte efterår og vinter, men her har vi snakket om også at køre MTB i skoven.

I den forbindelse må vi bringe en efterlysning:

Efterlysning!

Vi søger en eller flere klubkammerater med lidt erfaring fra kørsel på MTB.

Nogen som kan vise vej i skoven

Nogen med lidt viden om teknik.

Hvis du har mulighed for at være med onsdag formiddag, så kom. Din belønning bliver fyrstelig – god form, dejlig natur, hyggeligt samvær og gode grin!

Dagholdet

Melfar Posten



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*



Det 30. Ötztaler Radmarathon Søndag, den 29. august 2010 - Vi gør det igen!

Er du interesseret i at deltage i jubilæums-arrangementet 2010 ÖTZ-TALER RADMARATHON med Baghjulet ("Team LilleBält") under samme forhold som i 2009 (privat kørsel med 4 mand/bil, 800 kr. i brændstof pr. passager, afgang torsdag aften, overnatning hos Haus Hertha (i første omgang Baghjulere), hjem mandag morgen, så send en mail til Træningsudvalget ved Søren Kjærås, e-mail skj@baghjulet.dk, **senest den 1. januar 2010** med følgende information:

Efternavn, fornavn, fødselsdato, køn, adresse, land, postnr., by, mail, blusestørrelse.

Hilsen
Træningsudvalget



Fredags MTB

Med fokus på
nybegyndere og letøvede

**Vi cykler hver fredag kl. 15.30
Fra vandtårnet på Brovejen**

Alle er velkomne!

Hilsen
Jimmi & Jan



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





Post Danmark Rundt for motionister 2009

af Hardy Hundebøll

Jeg kender selvfølgelig Post Danmark Rundt, men jeg havde aldrig hørt om motionisternes Danmark Rundt, før Jørgen Rostgaard i efteråret 2008 gjorde mig bekendt med, at han og Inger havde tænkt sig at ansøge om deltagelse i PDR. Jeg skriver "ansøge", fordi pladserne er begrænsede til kun 60 motionister og "billetterne" rives væk, kort efter at tilmeldingen slås op.

Min betænkningstid var kort. Her var et løb, jeg ikke havde kørt før. Det lød spændende og alt nyt skal prøves. Der blev åbnet for ansøgning den 5. januar 2009 og jeg sendte min ansøgning ved midnat. Et stykke tid senere fik jeg

meddelelse om at jeg var en af de heldige.

Før løbet, havde jeg deltaget i Gibraltar-Lillebælt og havde derudover tilbragt en måned i Spanien, hvor jeg også cyklede, så jeg var i mit livs form, da jeg stillede til start den 29. juli.

Dagen før var jeg blevet samlet op af en bus i Næstved. Vi blev kørt til Vittrup Efterskole ved Hjørring, hvor hele holdet skulle mødes. I bussen mødte jeg Erik fra Roskilde, som skulle blive min værelseskammerat. Vi fungerede helt perfekt sammen, og blev sammen på hele turen og skal mødes igen.





Vi skulle cykle 800 kilometer, fordelt på 5 etaper og følge den samme rute som de professionelle.

Post Danmark Rundt for motionister var rigtig sjovt. Man møder en masse forskellige mennesker. Alle er cykelryttere, så snakken går let. Turen er godt tilrettelagt og alt er ordnet for én hele ugen, så det eneste man behøver at tænke på er at cykle.

Heldigvis falder jeg forholdsvis let i snak med nye mennesker og jeg synes også det var let at finde ind i gruppen, som jeg skulle cykle i. Jeg kunne mærke, at jeg hørte til blandt de stærkeste og trak mit læs oppe foran. Når man melder sig til sådan et etapecykelløb har en man et vist ansvar overfor den gruppe, man skal cykle sam-

men med – det forpligter f.eks. én til, at møde op og være nogenlunde i form, så man ikke sinker hele gruppen. At kunne overholde aftaler og køretidspunkter, er også vigtigt. Det er ikke alle, der er lige gode til det.

Post Danmark Rundt for motionisters fem etaper ligner på mange måder alle andre motionscykelløb, dog på nær én ting. Afslutningen! Når vi nærmede os afslutningen på etaperne, kørte vi igennem målområder, hvor der var i tusindvis af mennesker samlet. De råbte og klappede os i mål og man fik helt gåsehud, så flot en oplevelse var det. Det er absolut ikke hverdagskost for os motionister.

800 kilometer med en gennemsnitshastighed på 25 km/t var ikke noget, der efterlod mig voldsomt træt, efter de mange kilometer jeg havde i benene, så jeg cykler selvfølgelig videre og håber at kunne få Alpetramp med, inden efteråret slutter.

Hvis der er andre, der har lyst, kan jeg kun anbefale jeg at prøve Post Danmark Rundt for motionister. Jeg vil i hvert fald prøve at komme med igen til næste år.





Naturens dag: MTB på ukendte stier

Af Pernille Gustafsson

(mtb-amatør og til daglig journalist på Fyens Stiftstidende)

De brede, grove dæk knirkede i gruset, da der den 14 september var Naturens Dag i hele Middelfart Kommune. Baghjulet inviterede begyndere og øvede på skovtur - et tilbud, som cirka et halvt hundrede mere eller mindre erfarne ryttere tog imod - heriblandt undertegnede mtb-amatør.

På "samkørselspladsen" ved Søbadet blev der budt velkommen, og flokken blev opfordret til at vurdere egne evner og hoppe med i passende grupper... Og så er spørgsmålet jo, om man har et realistisk forhold til egne evner - og ikke mindst kondition.

Delegationen på fire, som jeg var en del af, var kommet lidt sent ud af starthullerne på privatadressen, så jeg kunne allerede mærke pulsen helt oppe i ørerne, da vi halsede mod mødestedet.

Lad mig sige det, som det er: Jeg synes, det er fedt at ræse nedad, men knap så fedt at knokle op igen. Så formen er stadig langt fra optimal - og kombineret med en sen sommerferie, hvor der blev cyklet for lidt, var der lagt op til en gys! Et kort øjeblik flirtede jeg med tanken om at hoppe med de øvede... Men de så lige et nummer for trimmede ud, og jeg kom heldigvis til fornuft. Gik med i en mere moderat gruppe, som dog var vant til at færdes i skoven.

For man kan vel godt tillade sig at kalde sig "vant til...", når man har kørt et halvt års tid. Selvom det ikke er i en klub,



men ganske uformelt med min mand og et vennepar.

Vi har - især i weekenderne - nogle fantastiske timer i skoven. Mtb er den perfekte kombination af naturoplevelser, frisk luft og udfordringer, som man selv kan bestemme størrelsen af. Og der er ingen tvivl om, at vi bor i et område, der er som skabt til brede cykeldæk og byder på masser af oplevelser - både når det går stejlt nedad, og når man holder



en pause, fylder de forpinte lunger med frisk luft og ser ud over skrænterne og Lillebælt.

Og forpinte... det blev lungerne hurtigt på Naturens dag. Bagtanken med at deltage var dels at hilse på andre med interessen, dels at finde nye stier og gode bakker, som man kunne køre nedad!

Turen begyndte i et moderat tempo, og det var ikke det store problem at hænge på rækken.

Op, ned, rundt i små sving, under grene, over rødder. Men så begyndte det for alvor at gå opad. På de lange seje bakker, hvor feriebenene virkelig kom på job. Hvad lægmusklerne heldigvis ikke vidste på det tidspunkt var, at anden runde skulle blive meget "værre". Efter en kort samling på udgangspunk-

tet kørte vi af sted igen. Denne gang med de stejlere skråninger som mål. Her fik holdet i den grad lejlighed til at øve sig i at flytte tyngdepunktet langt frem på cyklen og finde det rigtige gear. Og måske oplevede jeg en enkelt gang at forstå, hvorfor der er dem, der er lige så vilde med at klatre op, som de er med at ræse ned. Men jeg synes nu stadig, at man står bedst i pedalerne, når vægten ligger over baghjulet!

Alt i alt en god dag hvor Baghjulet første an på stier, jeg ikke kendte.

Dagens absolut fedeste oplevelse var dog at se hvor mange, arrangementet kunne trække - også unge, som vist aldrig havde oplevet deres baghave på mtb.

Vi ses næste efterår!





Ötztaler Radmarathon - med små forhindringer !!!!!

Af Jan Ager

Et er at tage sig sammen til at melde sig til et udenlandsk løb, men at tage beslutningen om at vælge netop Ötztaler Radmarathon ca. syv måneder før det skal køres er en stor beslutning.

I november besøgte jeg for første gang i ca. 30 år min gamle ven Brian. Han havde lige tilmeldt sig, da han ikke havde andet at få tiden til at gå med.

Jeg sagde at det kunne jeg aldrig finde på at melde mig til, det var simpelt for hårdt at gennemføre. Så det blev ved det.

Julen og nytåret var vel overstået. Så en dag kom en mail fra Søren K. om der er nogen der kunne tænke sig at købe Simons startnummer pga. sygdom.

Der var det, at det gik galt: Jeg meldte mig til at køre løbet i Østrig sidst i august, så nu skulle der trænes.

Mine bekymringer om at komme over de frygtede Alper var stor, jeg har brugt meget tid på at spekulere på om det nu var klogt at jeg havde meldt mig. Men tiden gik og der blev oprettet en torsdagsgruppe, der kørte så mange højdemeter som muligt hver torsdag sommeren igennem, og der kom jeg til at køre sammen med ryttere, der havde prøvet Ötztaler Radmarathon før.

Blandt andet Kim Hansen, som kunne berette om prøvelserne i 2008, men også om den oplevelse det var at køre og gennemføre løbet. Det hjalp måske lidt, der skulle jo trædes i mange timer.

Sommeren igennem kunne det mærkes at formen blev bedre, sommerferie på Bornholm med de mange bakker hjalp også lidt på det hele. Derefter Skanderborg festival. Det fremmer ikke formen, men det med at hvile en gang imellem er måske ikke så ringe endda, man vinder jo cykelløb på sofaen. (citater Kim K.).

Nu nærmede dagen sig hvor vi skulle af sted. Kim K.- Ingeman – Erik F. – og undertegnede drog af sted sydpå sammen med en bil mere. Turen til Østrig var lang og varm, det var blevet sommer i Europa .

Da vi ankom til Østrig, fik vi den triste meddelelse at Hans M. desværre måtte tage det første fly hjem til Danmark igen, (en i familien var blevet meget syg). Det var trist at skulle sige farvel til en god cykelkammerat som vi havde trænet sammen med hele sommeren, hvem skulle nu passe på Ole P. (det er en stor opgave som kræver sin mand, og det magter Hans til hverdag).

Men det gik alligevel. Vi blev indlogeret hos HAUS HERTA en ældre men meget venlig dame,

Fredag blev der gjort klar til at cykle på Timmelsjoch , en stigning vi skulle have som afslutning og nedkørsel inden vi kom i mål søndag.

Sikken en oplevelse, når man aldrig har kørt på cykel i bjerge ude i den store verden, jeg syntes det var en stor opgave.



ve der lå foran os: 25 km opad til toppen 1 time 45 min, og om søndagen var der 230 km.

Efter cykelturen ville vi hente startnummer, poser og anden information så var det klaret og der skulle være ro på og afslapning.

Men så gik det galt igen, vi skulle vise billedlegitimation for at få udleveret startnummer. Intet pas = ingen startnummer til Jan.

Ole P var til stor hjælp. Vi forsøgte alt, til sidst fik vi at vide, at hvis vi kunne få et kopi af mit pas sendt ned til Østrig kunne jeg få mit startnummer.

Vi forsøgte med forskellige muligheder, hjælpen kom fra en der desværre også måtte blive i Danmark, nemlig Thomas Alexandersen der fremtryllede et 'passende pas', som blev sendt til Østrig pr. mail. Så var det med at komme op i den store hal og forsøge at få et startnummer. Denne gang var jeg forberedt. Sammen med "købmanden" (alias Kenneth Dini) der kan det med at handle og forhandle, fik vi forklaret sagens gang.

De var lidt mistænksomme: Hvor bor du så henne Thomas ? blev vi spurgt, Tennisvej i Nr. Åby, det er i orden.

Hvordan ved jeg det, jo på en cykel tur



Fra fredagens træningstur til Timmelsjoch



gennem Nr. Åby var jeg blevet det fortalt en måned før. Godt man hører efter i timen, det betaler sig en gang imellem. Så var humøret højt igen det havde ellers været meget langt nede hele det sidste døgn, det var nu en god fornemmelse at komme tilbage og fortælle at jeg også skulle cykle søndag.

Efter at havde sundet mig lidt var det med at komme rundt på hotellet og takke alle der havde hjulpet med at få tingene til at flaske sig.

En stor tak til Søren for kontakten via PC Danmark Østrig og retur, uden dig var det ikke gået, jeg er ikke nogen haj til det med PC.

Tak for lån af PC til Triklubben Fredericia, og alle der hele tiden troede på at det lykkes, en helt enestående opbakning fra alle der var dernede.

Selve dagen hvor løbet skulle køres begyndte med tidlig op og morgenmad, alt det med toiletbesøg, dårlig mave, hvad skal vi have med på turen, der var 4 grader om morgenen, det ville blive 20 – 23 grader op af dagen.

Der var mange ting at tage stilling til, det er ikke nemt at være motion's cykelrytter.

Men vi kom da af sted. Selve turen gik ok. Der var nedkørsler, der var opkørsler og ned igen, det gik det meste af dagen med. Man mødte nogle af klubkammeraterne på depoterne sludrede lidt med dem og kørte så igen, vi skulle jo hjem til Sölden og spise til aften sammen i de nye klubskejter. (der er en historie for sig selv, spørg "købmanden").



Før start.



Jan i kø efter startnummer første gang

Op af Timmelsjoch (det sidste bjerg) , nå toppen, tiden var til at jeg kunne komme under 12 timer, det ville være



en sejr for Jan, men nok ikke for Thomas.

Rundt om det sidste sving, lyne vesten og så ned mod Sölden, så kom alle følelserne op i mig jeg fældede en stille tåre med af Timmelsjoch, efter alle disse træningskilometer og alt det bøvl med at få mit startnummer.

Hjælpen fra alle klubkammeraterne og det at jeg gjorde det, at jeg kom igenem, det var en stor forløsning.

Kim Hansens ord tidligere på året om at det ville blive en stor oplevelse der ikke var til at beskrive men at man skal opleve det selv er så sandt som det er sagt.

Endnu en gang til alle der var med på turen til Østrig, tak for en fed oplevelse.

”Viljen til at ville”. Det citat passer vist meget godt på denne tur.

Glædelig (h)jul

Med ønsket om en glædelig og fredfyldt (h)jul til alle Baghjulets medlemmer og deres familier kommer her Anne-Maries familiejulevanillekranseopskrift

250 g mel
180g margarine
125g sukker
½ stang vanille eller 1-2 tsk vanille sukker
2 æggeblommer eller ½ sammenpisket æg

Alt æltes og stilles på køl nogle timer. Rulles ud i stænger og skæres i passende stykker. Formes, oftest som kranse. Bages ved 190°C i 10-12 min.

I stedet for at rulle dejen ud kan man med fordel anvende en "vanillekransebage-maskine". Andre vil nok kalde det en kødhakker men hos os hedder det en vanillekransebager.





Tøserne fra Baghjulet

- inkl. et par "tøsedrenge" -
har været til vintercupfor træning i Morud!

Jeg har været til vintercup prøveløb i dag. I det hele taget er det første gang, jeg har begivet mig ud på en tur, hvor jeg skulle finde rundt vha. et kort!

Og hvorfor gør man så det? Endda en lørdag, hvor vejrguderne har lovet at vise hvordan dansk efterårsvejr kan være.

Det hele startede med invitationen på Baghjulets hjemmeside, *Dameudvalget inviterer til en tøsetur i skovene omkring Langesø*, MIC (Morud Idrætsforening Cykling) afholder en række vintercupfor træningsture, det lød rigtig til-

lokkende...men jeg tilmeldte mig alligevel ikke før Helle stod der og sagde: "Vil du med?" Joe, det ville jeg jo egentlig godt, og sikke en dag det blev.

Vi startede fra Hyllehøj Skolen, fik cyklerne på traileren og så til Morud. Vi måtte lige ringe og høre hvor det nu var, vi skulle være..(Vi kunne jo ikke se Langesøhallen men den var faktisk lige rundt om hjørnet og så det var det jo ganske let uden GPS)

Vi fik cyklerne af og begav os op til hallen. Her mødtes vi med Bjarne Ravn Uberg, som havde lovet at undervise os



Øs regnvejr før start



i kunsten at læse et kort og give os gode råd til hvordan man så gør det. Vibeke havde inddelt os i hold, hvor vi uøvede kom sammen med de erfarne vintercup-kørere.

Herefter blev vi sendt af sted og vejrguderne holdt hvad de lovede; Blæst regn og lidt opklaring. Det var en supersjov eftermiddag og de 90 min. forsvandt som dug for solen.

I skovene mødte vi også andre som ledte efter poster... var det nu posten der ikke var på plads eller kunne det tænkes at det var os som ikke helt havde styr på hvor den røde prik var sat af på kortet og dermed postens placering ...det vil jeg ikke gøre mig klog på, men sjovt var det!

Efter løbet fik vi en fin debriefing, af Bjarne, hvor hver enkelt post blev gennemgået.

Vi sluttede af med kaffe, hjemmebag og



Pamela får hjælp af Karlo

æbler Jeg kan kun sige et stor tak til tøserne og tøsedrengene for en virkelig god eftermiddag og Ja jeg har tilmeldt mig til vintercup...Det var sjovt, så det må prøves igen.

Pamela Rasmussen



På skolebænken



HVOR er posten



Information vedr. Mallorcaturen

Mallorcaturen er de seneste år blevet til i et samarbejde mellem Eventudvalget og Kenneth Dini. Med stadig flere deltagere i turen, er arbejdet med planlægning og afvikling blevet stadig større, og Kenneth Dini har givet udtryk for, at han gerne vil lave turen selv – nu på kommerciel basis (Dini Tours). Dette sker i forståelse med Eventudvalget.

Det har følgende konsekvenser for klubbens medlemmer:

- Tilmelding og alle aftaler indgås med Dini Tours.
- Klubben kan ikke påtage sig hverken praktisk eller økonomisk ansvar for turen.
- Klubben kan ikke give tilskud til turens pris.

Bestyrelsen

ANNONCE

Mallorca 2010

I skrivende stund (tæt på klubbladets deadline) er forberedelserne til Mallorca turen 2010 i fuld gang. Mallorca turen laves i år af Dini Tours. Det betyder derfor at der er nogle praktiske ting der bliver lidt anderledes i forhold til tidligere, ovenfor kan i læse mere om dette.

Det nye ved næste års tur bliver at du nu får mulighed for at få din egen cykel med til Mallorca. Vi planlægger at køre jeres cykler i lastbil til Mallorca, dette forudsætter dog at mindst 40 vil tage imod dette tilbud. Ellers bliver der naturligvis også mulighed for at leje cykler. Vi skal igen i 2010 bo i 2 pers. studio med halv pension på Hotetur Bellevue – Alcudia. Turen starter lørdag middag den 24. april 2010 fra Middelfart hvor vi i bus kører til Hamborg. Gitte vil være med i Bussen og hele vejen til Mallorca. Vi flyver igen med AirBerlin. Vi ankommer Bellevue lørdag aften.

Hjemrejse er lørdag den 1. Maj 2010, med ankomst til Middelfart sidst på eftermiddagen. Ugen igennem vil der blive tilbudt daglige træningsture, i grupper der er afstemt efter deltagerne. Teknisk rejse arrangør på turen er rejseselskabet Ourworld (Ourworld.dk).

Vi glæder os meget til endnu en dejlig træningstur på Mallorca.

Skulle du have spørgsmål er du velkommen til at kontakte os på tlf.40261034 eller på dini@teliamail.dk.

Gitte og Kenneth Dini
DINI TOURS





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

Lageret er komplet i alle varegrupper, hvoraf
vi kan nævne disse aktuelle tilbud:

Vinterjakker kr. 700.-

Vinterbukser fra 495.-

Vinterhandsker kr. 175.-

Lange tricoter kr. 330.-

Zero Vindveste kr. 330.-

Skoovertræk kr. 175.-



Super nyhed!

Luksus svedtrøje. Kropsnær.

Holder huden helt tør.

One size. Microfiberkvalitet.

Komfort i topklasse

Kr. 225.-

Se de aktuelle åbningstider om-
kring den 1. i måneden på klub-
bens hjemmeside!

På gensyn i tøjbutikken

- vi er helt klar til at servicere
dig!

Kim Konradsen,

Tlf. 6441 3631

Kenneth Dini,

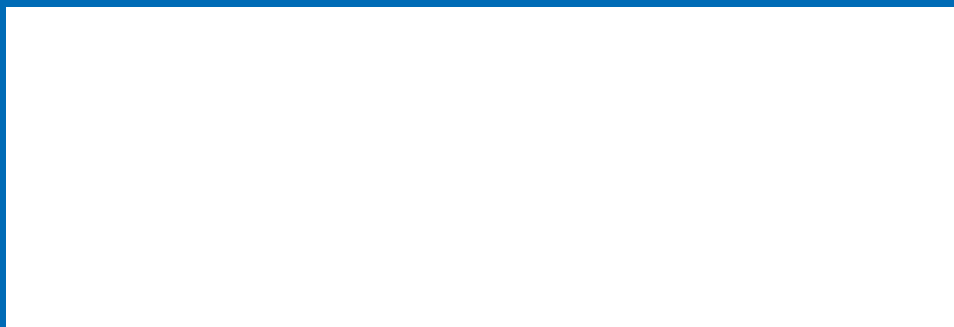
Tlf. 7594 1862

Carl Ove Knudsen, Tlf. 2679 1944

Onlinebestilling og forespørgsler

på : klubtoej@baghjulet.dk





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

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.

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
midsp.dk

the show

Motionscykelklubben Baghjulet

- Vi cykler for sjov!