

Baghjulsneyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 13. årgang · Oktober 2005

Motionscykelklubben

BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv. havende: Niels Storm Hansen, tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk
Carl Ove Knudsen tlf. 64412994, e-mail: lico@stofanet.dk
Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: helle@fam-stougaard.dk
Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@stofanet.dk
Niels O. Hansen tlf. 75940811, e-mail: niels.o.hansen@orangenet.dk
Per Christensen tlf. 75941202, e-mail: perchristensen@adslhome.dk
Liselotte Hausgaard tlf. 75945949, e-mail: hausgaard@mail.dk

Layout: Helle Stougård

Tryk: Servicetryk i/s, Industrivej 18, 7000 Fredericia

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 Niels Storm Hansen. Forside: Fra Tour de Vestfyen 2005.



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



Forandring fryder

Sol og sommer, masser af træningskilometre i flot dansk landskab og (for nogle af os) mål, som endda lå uden for landets grænser. Vi kan med stor glæde konstatere, at Baghjulets medlemmer har holdt kadencen i den sæson, som så småt er gået på hæld, i hvert fald hvad landevejscyklingen angår.

Der har været masser af personlig fremgang og spændende oplevelser for cykelvenneme. Og det kan jo inspirere andre, til den kommende sæson!

Men først skal vi lige hjælpe hinanden igennem den lidt mørkere tid, som nogle ikke finder særlig attraktiv. Personligt har jeg det sådan, at det egentlig er rart med den her forandring, som der hentydes til i overskriften. Med muligheder for både gymnastik, spinning, MTB-cykling og vintercup er det vel lidt svært at finde på undskyldninger for ikke at holde formen på et rimeligt niveau. Og det gør jo noget nemmere at komme i gang på raceren igen til foråret.

Drømme om næste års mål og planlægning er gode ingredienser til den men-



tale cocktail, som kan give motivationen til vintertræningen, sammen med visheden om, at de andre vil være at finde i overhalingsbanen, hvis man sløver den alt for meget! Et dusin fra klubben havde en helt utrolig fed cykleoplevelse på en tur til Hamborg sidst i juli, (læs evt. Sørensen's beretning i sidste blad). Vi er nogle stykker som synes, at mange flere burde unde sig denne oplevelse, og geme i samlet trop fra klubben. Så læg godt mærke til annoncen inde i bladet, og tag så beslutningen om at være med. Det giver noget at "gå efter", og så er det jo altid en fornøjelse, at se en masse af klubbens flotte trøjer repræsenteret ude omkring!

Her på falderebet vil jeg lige minde de månedlige klubaftener (første onsdag i måneden, Østergade 33 1. sal), alle tiders lejlighed for en go' cyklesnak!

Og husk så: Det værste stykke er fra lænestolen og ud af døren! Når du først er hjemme igen, var det bare SÅ GODT! Ses vi?

Martin



INDHOLD

Formandens side.....	3
Suppetur	5
Strib—Istanbul på to hjul og en rugbrødsmotor	7
Indkaldelse til general forsamling	14
"Det handler ikke om cyklen"	16
Invitation til Vattenfall Cyclassics 2006	20
Turledere i gruppe 4	21
Månedens pro fil.....	22
24 timer på MTB.....	24
Damernes Tour de Vestfyn	28
Tour de Vestfyn på tværs af generationer	30
Tour de Vestfyns vandrepokal skiftede hænder	34
Aktivitetskalender	35
Vintercup 2005-2005	36
Invitation til Vintercup fortræning.....	40
Ny rute på 24 timers løbet.....	41
Middelfart - Henne Strand - Middelfart	42
Status Nordkap - Gibraltar	45



- en god udsigt

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOONI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

KONTAKT VORES KONSULENTER
WWW.COMPASSVINDUER.DK

DVC - ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA TLF 75922551 FAX 75922518



Suppetur

Suppeturen markerer afslutningen på sommersæsonen. Efter en fantastisk flot sensommer, som levede rig mulighed for mange træningsture i solskin og tørvejr, viste søndag den 18. september sig fra sin lidt snuskede og blæsende side. Alligevel mødte omkring 40 medlemmer op og fik takket pænt af for denne sommersæson.

Selv om den mere organiserede landevejstræning nu er pakket væk for et halvt årstid, er vi bestemt ikke holdt op med at cykle. Vi finder vintertøjet frem, og træner stadig hver søndag formiddag kl. 9.30 fra broen. Blot er der ikke længere turleder på, så eventuelle gruppeinddelinger sker ad hoc efter aftale mellem de fremmødte. Men på efteråret vil flere og flere sikkert finde den mere terrængående cykel frem. Husk også vores udmærkede forum på hjemmesiden **"Vil du med?"**, hvor der er mulighed for at invitere klubkammeraterne med til løb eller spontane træningsture. Der er gymnastik på Middelfart Gymnasium hvert tirsdag aften kl. 19.00, ligesom flere af klubbens medlemmer vintertræner i Topforms Spinningslokaler torsdag aften. Kort sagt: Der **er** ganske enkelt ikke nogen undskyldning for, at synke ned i sofaen og sætte den form til, som vi så møjsommeligt har brugt sommeren på at opbygge.

Helle Stougård



Af sted på årets sidste tur med turleder. Leo havde tjansen som kaptajn på gruppe 3.
Fotos: Gert Lykke Jensen.



Østergades forsamlingshus 2½ time senere. Grete, Helle J og Henrik havde sørget for rigelig varm suppe til de sultne.

**BAGHJULETS BESTYRELSE 2005****Formand**

Martin Kristoffersen
Behrendsvej 12
5500 Middelfart
tlf. 64 41 63 65
martin@baghjulet.dk

**Næstformand**

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

**Kasserer**

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 98
inger.alexandersen@get2net.dk

**Sekretær**

Grethe Bech Jensen
Birkehøjvej 9, Strib
5500 Middelfart
tlf. 64 40 20 40
gbj@stribnet.dk

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Hans Guldbæk
Ravnsgårdsvej 129
7000 Fredericia
tlf. 75 94 33 64
joghg@mail.tele.dk

**Bestyrelsesmedlem**

John Nielsen
Krybily Allé 7, Taulov
7000 Fredericia
tlf. 75 56 30 19

**Suppleant**

Helle Stougård
Omøvænget 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
helle@fam-stougaard.dk



Strib – Istanbul på to hjul og en rugbrødsmotor

Af Gunnar Jensen

Mandag d. 2. maj satte jeg mig på cyklen for at indlede mit livs cykeltur. Jeg ville cykle langt, og jeg ville cykle alene. Det første for at opleve og for at få muligheden for at prøve mig selv af. Det andet for at komme tættere på mig selv og på de mennesker, jeg ville møde undervejs.

Jeg havde budgetteret med at skulle køre 3.400 kilometer. Det blev til 3.628 kilometer, inden jeg nåede frem. Planen var at cykle 34 dage og holde én hviledag om ugen. Det blev til 36 cykeldage samt to hele og to halve hviledage. Min korteste dagsmarch på 65 km kørte jeg den sidste dag i maj, og den længste, som blev på 140 km kørte jeg ugen efter.

Jeg havde satset på at overnatte på vandrehjem, Bed & Breakfast og småhoteller, og mens det – for det meste – gik uden problemer på første halvdel af turen, så viste det sig mere problematisk i lande som Serbien, Bulgarien og Tyrkiet. Her var der simpelt hen ikke noget at vælge imellem. Jeg måtte lægge dagsmarcherne efter de større byers placering og så i øvrigt tage til takke med byens eneste hotel, hvis det da ikke var lukket!

De første dage gik med at komme væk – væk fra det, der så alt for gammelkendt ud, få ben og krop ind i den nye dagsrytme og lægge et fugtigt og grårumset nordeuropæisk forår bag mig.

Jeg nåede Hamborg og Elben på fjerdedagen – den dag, hvor halvdelen af mil-

lionbyens befolkning gik den traditionelle Kristi himmelfarts tur på den sti, der fulgte floden. Og det var også den dag, hvor solen for alvor brød igennem. Så det blev til mange kilometers kørsel i zik-zak og sneglefart, og da jeg endelig havde kæmpet mig frem til havneområdet, var det hele lavet om til en gigantisk havnefest, hvor jeg måtte sno mig forbi boder og karruseller mellem fulde voksne og glade børn.

Turen fra Hamborg til Prag var til gengæld cykelmæssigt en dejlig oplevelse. Min rute var lagt, så den mest muligt fulgte floderne – så jeg undgik alt for meget bjergklättring, og på denne første flodstrækning kunne jeg nyde godt af det flade flodlandskab. Samtidig var vejret mildt, for det meste tørt og med en vind, som i det store hele var med mig. Jeg kørte i timevis gennem vidtstrakte engområder, hvor nattergalen afholdt nonstop koncerter overalt, og hvor rovfugle og storke ustandselig passerede gennem synsfeltet.

Der var ikke ret meget at se af det gamle DDR bortset fra enkelte grå, nedslidte landbrugskollektiver, og her var der ikke langt mellem små hyggelige "Gasthöfer", hvor øllet var koldt og



frokosten god og billig.

Da jeg nærmede mig den tjekkiske grænse dukkede de første småbjerge op. Men da jeg jo holdt mig til Elbens flodbredder, optrådte de blot som smukke kulisser for min færd. Først, da jeg nærmede mig Prag, kom bjergene generende tæt på, og efter at jeg havde cyklet 20 – 25 km med tungen lige i munden ad smalle, ujævne stier, som kun lige holdt sig fri af den stejle skrænt ned til floden, så måtte jeg opad og opad og opad.

I Prag holdt jeg en fridag, gik på sight-seeing, var til kirkekoncert – man er vel kulturel – og sluttede dagen af med et stort krus øl på rådhuspladsen, hvor hundredvis af hujende unge var til open-air koncert i anledning af en VM-ishockey-kamp mellem Tjekkiet og Canada. Men det var det åbne land, der trak i mig, så jeg glædede mig til igen at komme op på cyklen.

Mens turen mellem Hamborg og Prag fulgte Elben og derfor i det store hele var uden bakker, så var det ganske anderledes kørsel, der blev budt på mellem Prag og Wien. Her var der ingen flod at følge, så jeg havde planlagt at følge "The green way" en national cykelrute, som forbinder de to byer.

Det lykkedes mig ikke at få fat i mappen: "The green way", inden jeg tog hjemmefra, og vel fremme i Tjekkiet skulle det vise sig, at den var udsolgt fra forlaget, så jeg måtte forlade mig på et almindeligt bilkort.

Det førte til en del afvigelser fra den nationale rute, også afvigelser, som var



Fotos: Gunnar Jensen

med til at forlænge turen med adskillige kilometer. Men det var et utrolig smukt landskab, jeg kom igennem, afvekslende og – anstrengende!! – Det var som at gennemkøre det jyske søhøjland gange tyve: hver gang jeg havde kæmpet mig op ad én bakke, blev jeg på toppen præsenteret for en ny af slagsen for enden af den følgende nedkørsel. Men jeg satte mig for at opfatte hver eneste stigning som forspil til endnu en strålende udsigt efterfulgt af en dejlig nedkørsel, og så var det faktisk slet ikke så slemt endda.

Vejene var af absolut svingende kvalitet, hvor god jævn asfalt vekslede med dårlige lapninger og med huller, der må have krævet endda ikke så få automobilfjedre, for i det flimrende lys, der



opstod, hvor solen skulle bane sig vej ned gennem træernes løv, var det vanskeligt at se, hvad der var hvad, når man kom susende. Andre steder bestod vejbelægningen over kilometerlange strækninger af grove skærver lagt ned oven i asfalten. Det har sikkert været både billigt og godt. Men for mig der rejste på cykel og med tung bagage – 17 kilo – betød det stor vejmodstand og langsommere tempo samtidig med, at det mødede både hænder og bagdel.

Jeg havde i øvrigt forventet at få ømme håndled på turen. Men de gjorde ikke ondt, i stedet var det hænderne, det gik ud over, og jeg afprøvede efterhånden hver eneste dag de forskellige muligheder for styrgreb, for at fordele plagen mest muligt.

Jeg havde som en del af rejseforberedelserne overbevist mig selv om, at jeg ikke skulle fylde mig med unødvendig angst for overfald og røverier. En dag havde jeg gjort holdt i en stor skov langt fra enhver by for at justere bremserne, og mens jeg stod bøjet over forhjulet og var ved at spænde den sidste møtrik, så jeg to mænd komme gående imod mig. Det gav et stik af usikkerhed: to mørklædte mænd, afslappet slentrende imod mig, langt ude i en skov! Jeg fik hurtigt spændt færdigt, fik værktøjet lagt på plads og kom på cyklen, så jeg lige som havde lidt styr over farten, når vi mødtes. Det viste sig at være et par grænsebetjente på morgenpatrulje, så jeg hilste lettet og slukøret "Godmorgen" og kørte videre. Med indrejsen i Tjekkiet var varmen for al-

vor slået igennem. En uges tid nåede temperaturen op på 35 grader, og de dage var det drøjt at få overstået de sidste timers kørsel. Jeg fandt ret hurtigt ud af at lægge fra kaj allerede klokken syv om morgenen, og de første tre – fire timers kørsel var hver dag en klimamæssig nydelse. Men der var dage, hvor jeg på grund af rutens længde, det bakkede terræn eller de dårlige veje – ofte gik alle forhold op i en højere for- ening – var længe undervejs, og så var tiden over middag drøj at komme igen- nem.

Det var så absolut kørslen i det åbne land, jeg holdt mest af. De store byer skulle i det store hele blot overstås, så jeg kunne komme i sadlen for alvor igen.

Det var herude, jeg oplevede: Landskabet med sin evige afveksling, dyrelivet, duftene og grøftekantemes frodighed, og så de mennesker, jeg mødte. Det var ikke altid, vi kunne tale samme sprog, men jeg mødte overalt stor interesse for min cykeltur – tænk, at sådan en gammel mand begav sig ud på denne vanvittige lange tur. Det gav megen anledning til både hovedrysten og til anerkendende ord.

Kulinarisk var Tjekkiet – samt senere Østrig og Ungarn – en dejlig oplevelse. Jeg prøvede næsten alt, hvad de forskellige køkkener kunne præstere og kan i flæng nævne: Stegt forel, grillet karpe og selvfølgelig den nationale gulasch samt ikke at forglemme: jägersnitzel, kejsersnitzel, sigøjnersnitzel og bauernsnitzel og alle de andre snits-



ler. De lignede hinanden til forveksling men alle var store og velsmagende.

I øvrigt var det billigt både at spise og overnatte undervejs. Det var først, da jeg nåede Tyrkiet, at jeg blev mødt med restaurationsregninger, som rykkede i tegnebogens foer.

Efter Wien fik jeg igen flodkontakt.

Denne gang var det Donau, jeg skulle følge, og nu kom der virkelig gang i cyklen. Flere steder kunne jeg køre oppe på diget, hvor en fuldstændig jævn, bilfri asfalteret vej fristede til højt tempo.

Efter Bratislava kørte jeg f.eks. 19 kilometer ad en asfalteret vej på diget. Den var så flad og jævn som et stykke nylagt dansk motorvej. Der var andre end mig, der havde fundet ud af at nyde dette superlækre stykke bilfri asfalt: Så der var livlig trafik begge veje af cykelmotionister og rulleskøjteløbere, der benyttede en tidlig søndag morgen til at forene motion og naturoplevelse.

Da jeg først var i Ungarn, var det ikke

blot området langs floden, der var fladt. Fra Budapest og ned til den serbiske grænse kørte jeg gennem den ungarske pusta, der er så flad og åben, at man kan se milevidt til alle sider. Et held, at jeg havde vinden i ryggen. Her var tidligere tiders beredne kosakker skiftet ud med spredt brigade af fodfolk, som med hakkejemet forsøgte at rense majsmarkerne for ukrudt.

På min tur blev jeg mødt med en utrolig interesse og hjælpsomhed. Det ville fylde et helt nummer af Baghjulsnyt, så jeg vil nøjes med at berette om en enkelt af dem:

Jeg havde planlagt at overnatte i en mindre by, som lå på min rute gennem det sydlige Ungarn.

Da jeg nåede frem sidst på dagen, var eneste overnatningsmulighed et stort pompøst, femstjernet "Wellnesshotel". Det var simpelt hen for voldsomt for mig, så jeg cyklede videre, mens jeg spejdede til alle sider efter en pension, et værelse eller en kro. Der var ingen af delene de næste mange kilometer. På et tidspunkt blev jeg overhalet af en mand på mountain bike. Han råbte et frisk "Hello" i forbifarten, og det inspirerede mig til at sætte farten op, så jeg kunne indhente ham. Da jeg spurgte ham om overnatning, så han længe meget spekulativ ud. Men så sagde han: "Follow me", og så fulgte jeg ham ind i en lille by, hvor han gjorde holdt uden for et security-firma. Det øjeblik efter dukkede hans kollega op i firmabilen, og det viste sig, at de sammen skulle ud for at





anholde én eller anden. Men de kendte et sted, fortalte de, tilmed et sted, hvor værten kunnetysk.

De hoppede begge ind i bilen, jeg blev beordret til at følge efter, og så gik det et par kilometer over stok og sten ud ad en grusvej med op til 30 km/t. Undervejs stoppede de for at konferere med en betjent, som kom den modsatte vej i sin politibil, og jeg kunne få lejlighed til at få lungerne lidt ned på plads igen, inden vi fortsatte det sidste hæsblæsende stykke, til vi ankom til Strandbüffe, en lokal beværtning, hvor stamgæsterne sad klistret fast til de stole, som de sikkert havde indtaget længe før min ankomst. Security-mændene afleverede mig sammen med en lang ungarsk svada til værten, sagde farvel og fortsatte deres afbrudte tur ud til staklen, som sikkert ville få en helt anden behandling end den, jeg havde fået.

Det blev en mindeværdig overmætning. Efter et velfortjent bad i mit natlogi, det lignede udefra et gammelt hønsehus, hyggede jeg mig hele aftenen med værten og hans stamgæster. Han talte som sagt tysk, en kvinde i selskabet talte udmærket engelsk og de øvrige – ham i kedeldragt, ham i joggingbukser og undertrøje foruden én i et sæt godt brugt hverdagstøj - talte ungarsk, og efter en dejlig krydret gryderet, et stort krus øl og en omgang på min regning, hyggede vi os gevaldigt i hinandens selskab. Aftenen sluttede med, at kvinden i sin lette brandert overøste mig med et væld af komplimenter, mens værten fra privaten forærede mig en

lille flaske likør og byens vartegn som klistermærke som tak for besøget. Næste morgen stod han klar i joggingbukser og undertrøje, med frisklavet kaffe, flæsk og spejlæg til mig. Det var en meget stolt halvfjerdsårig pensionist, som var stået op klokken seks for at kunne servere morgenmad for mig, et gedigent måltid, som jeg ikke engang måtte betale. Det var en gave.

Mens turen gennem Tyskland og gennem Østrig var præget af smuk natur og velstand, var de smukke oplevelser i Tjekkiet, Slovakiet og Ungarn blandet med synet af en slidt og fattig landbefolkning. Det skulle blive værre i Serbien. Her var store dele af landet en trøstesløs oplevelse at cykle igennem. Vejene var så dårlige, at de måtte betragtes som uden for kategori, vejgrøfterne var på lange strækninger fyldt op med stinkende affald, og husene var så forfaldne, at jeg ofte værgede mig ved at tro, at der boede mennesker i dem, lige til der kom lyde derindefra: stemmer, bamegråd eller hundeglam.

De sidste 75 km til den bulgarske grænse skulle efter sigende være præget af stigninger, dårlig vejbelægning og stærk lastvognstrafik, så en tid overvejede jeg at tage toget på den strækning. Jeg endte med at vælge vejen, og det skulle blive turens allersmukkeste strækning, hvor jeg passerede gennem et 13 km langt bjergpas. Her var jeg omgivet af høje stejle klippesider og dybe slugter.

Det viste sig, at alle trusler blev gjort til skamme og det eneste, der bød på lidt



problemer var tunnellerne, 13 i alt. De var af og til så lange, at jeg måtte køre i buldermørke og skyndsomt trække mig selv og cyklen op på den smalle betonkant, der løb langs siderne, når et lastvognstog kom larmende forbi.

Mens serberne og til dels bulgarerne var høfligt reserverede, når jeg kørte forbi, så var tyrkerne til gengæld de mest imødekomende og hjælpsomme mennesker, man overhovedet kan forestille sig.

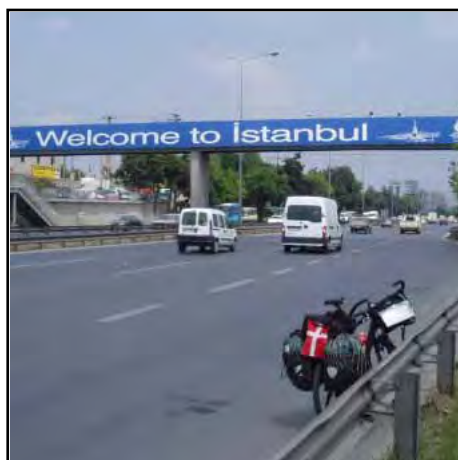
Her blev jeg overalt mødt med pift, råb og vinken, og adskillige steder blev jeg budt på te eller kaffe lige meget, hvor

beskedent mit ærinde var, som f.eks. hos tankpasseren, der absolut ville have mig ind til en kop te, efter at jeg havde købt for tre kroner mineralvand af ham.

Jeg nåede Istanbul 39 dage efter, at jeg havde forladt Strib. Jeg havde da cyklet 3.628 km, rejst gennem 9 lande og været i kontakt med fantastisk mange rare mennesker. Min mountain bike havde klaret turen godt, og skademe kunne gøres op i en enkelt punktering i Flensborg plus to gange bagagebærerdefekt, og så lod jeg for øvrigt en cykelmekaniker i Budapest skifte kæde og tandhjul – jeg havde da cyklet de første ca. 2.000 km.

Jeg kom igennem turen uden andre mén end en del nattekramper i fødderne samt den uundgåelige ømhed i bagdel og hænder. Til gengæld var jeg fyldt til randen med indtryk og oplevelser fra en tur, som oversteg mine vildeste forventninger.

Om jeg glædede mig til at komme hjem igen? Jeg nåede Istanbul torsdag eftermiddag, købte flybillet fredag formiddag og var klar lørdag morgen klokken 7 til at vende næsen hjemad til dem, jeg savnede.



DAMGÅRDVEJ 2 - 5500 MIDDELFART
TEL: 6441 1031 - FAX: 6441 0931

VESTERBROGADE 35 - 7000 FREDERICIA
TEL: 7591 2525 - FAX: 7591 2166

ALT TIL KONTORET IK@IK-AS,DK - WWW.IK-AS,DK



INTERSPORT - HC SPORT
Cykel- & Løbecenter



- ✓ Specialbutik for løbere i alle aldre.
- ✓ Vi har alle de kendte mærkevarer.
- ✓ Beklædning.
- ✓ Fodtøj til børn, damer og herrer.
- ✓ Stort udvalg i cykelbeklædning.
- ✓ Løbetest - vejledning af erfarne løbere og sælgere.
- ✓ Ring og aftal tid for test og god information.
- ✓ Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...



HC SPORT

HC SPORT - FREDERICIA

Danmarksgade 9-11 · 75 92 22 11



INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i
Motionscykelklubben **BAGHJULET**

Generalforsamlingen afholdes

Mandag den 14. nov. 2005 kl. 1900

i salen i Østergades Forsamlingshus
Østergade 33, 5500 Middelfart

Dagsorden ifølge vedtægterne

Forslag fra medlemmerne
som ønskes behandlet på generalforsamlingen
skal være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før

Verden er fuld af originaler

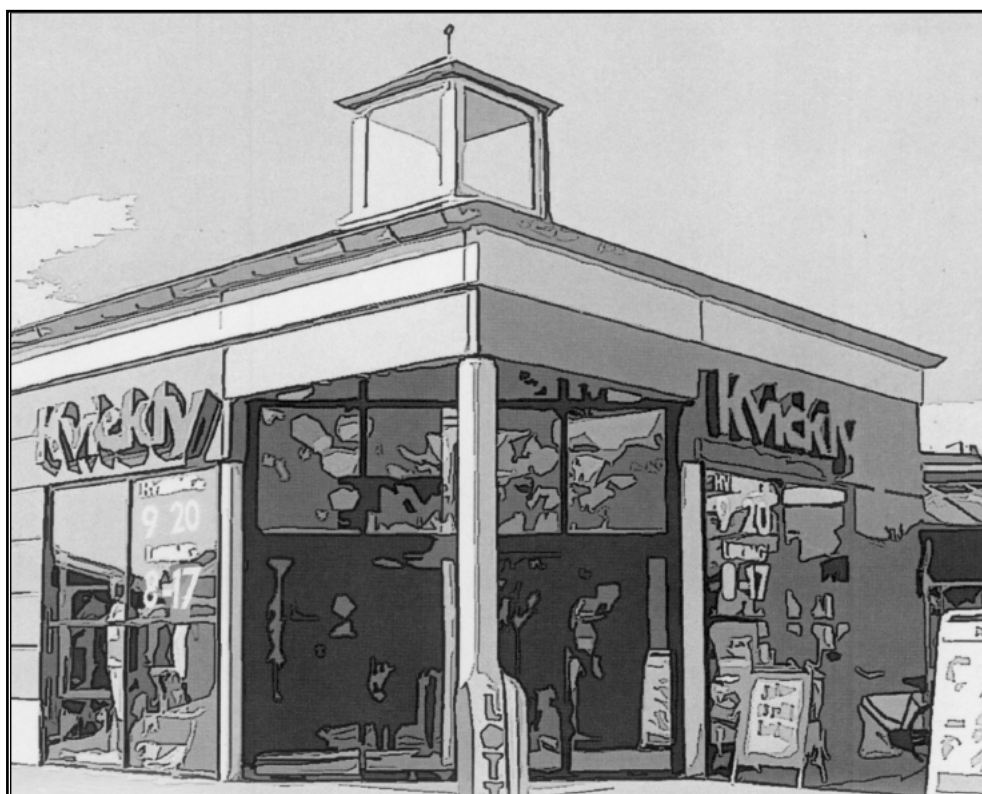
... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK 's

ALT I KOPI & PRINT

Industrivej 18 - 7000 Fredericia - Tlf. 75 92 31 33 (Det tidligere D.S.Tryk)



Kwickly
MIDDELFART
- din egen butik

BRUGT RACERCYKEL SÆLGES
BUGATTI STR. 57 - ARNE VIND TLF. 64 41 25 31



"Det handler ikke om cyklen"

Om at komme tilbage efter en ulykke

Af Carsten Vinter

Tirsdag, den 16. november 2004 kom jeg ud for en arbejdsulykke – jeg blev kørt ned af en 10 tons truck, som ikke standsede før den holdt midt på mine skinneben. Jeg talte i telefon med vores speditør og kunne derfor ikke høre trucken komme. Det eneste jeg mærkede var et slag på mit højre knæ, i næste nu lå jeg på asfalten. Da jeg kiggede ned, så jeg at trucken holdt oven på mine ben. Jeg gik i fuldstændig i panik og fik råbt til min kollega, at han skulle bakke væk. Dagen før, havde jeg købt mig en splintemy mountainbike. Der gik rygter om, at vi skulle på fordeling, så nu ville jeg få tid til at køre mountainbike. Jeg havde en aftale med Gert om, at vi skulle ud at cykle om lørdagen, så da jeg lå der, med begge fødder knust, og ventede på ambulancen, var min første tanke: "Shit, nu kommer jeg ikke ud at cykle *denne* her weekend". En lidt irrationel første tanke, hele situationen taget i betragtning, men sådan er det måske, når man er i chok.

På Kolding sygehus stod en hel hær af læger klar til at tage imod mig. De kunne heldigvis forlade rummet igen, da de havde undersøgt mine fødder. De sagde, at jeg havde været utrolig heldig. De af mine kolleger, som havde set mine sikkerhedssko, troede ikke, mine fødder stod til at redde. Men de sko havde faktisk taget en hel del fra. I høj-

re fod havde jeg brækket alle knoglerne i mellemfoden, én knogle var helt knust og min hæl var brækket fra. I min venstre fod, havde jeg brækket alle tæer og havde store skader på muskler og led-bånd.

Jeg gennemgik to operationer og fik transplanteret en del hud. Efter tre uger på Kolding sygehus, kom jeg hjem i en rullestol med begge ben i gips. Der ventede mig tre drøje måneder og en ufattelig hård genoptræning. Og i den kamp, kom min cykel til at betyde *uhyggeligt* meget for mig.

Jeg kunne ikke komme ud af min seng, ikke gå på toilettet eller bevæge mig omkring overhovedet. Jeg måtte stå op kl. 06.00 om morgenen, når min kone Marianne kunne hjælpe mig op, og sad så i min kørestol, indtil hun hjalp mig i seng igen kl. 22.00. Det værste var nætteme. Jeg sad jo passivt hen, så film, læste og småblundede let flere timer hver dag. Resultatet var, at jeg ikke kunne sove når jeg kom i seng, og samtidigt havde jeg mange smerter i fødderne om natten.

Da jeg fik jeg gipsen af i januar, fik jeg at vide at, nu måtte jeg godt begynde at støtte på mine fødder. Men jeg turde simpelthen ikke. Jeg havde mange smerter. Første gang jeg gjorde forsøget, faldt jeg så lang jeg var, for alle sener og muskler var så skadede, at der



hverken var styrke, stabilitet eller balance. Mine lægmuskler var tynde som tove og jeg kunne slet ikke aktivere dem. Også alle de øvrige muskler i mine ben, var svundet ind til ingenting. Det er uhyggeligt at opleve, hvor hurtigt man mister sin muskelstyrke. Første gang jeg gik, var midt i januar 2005. Det tog mig vel 5 minutter, at gå 30 centimeter.

I februar stod min nye mountainbike stadig ubrugt hen. Nu besluttede jeg mig for, at begynde at cykeltræne. Jeg fik cyklen monteret på ruller og svigersønnen satte almindelige pedaler på den. Cykelsko kunne jeg overhovedet ikke komme i, for mine fødder var voldsomt hævede. Jeg prøvede til, en gang imellem, men uden held. I stedet købte Marianne et par herresutsko uden hæl i størrelse 48. Bare det, at komme op på cyklen, var en kunst i sig selv. Jeg kunne ikke svinge benet over cyklen, på traditionel vis, for jeg kunne ikke stå på ét ben. Jeg måtte køre rullestolen helt hen til cyklen, så sænkede jeg sadlen, krabbede mig ind over cyklen bagfra og satte så sadlen op igen, i passende højde, mens jeg stod over cyklen. Første gang cyklede jeg 10 minutter, men det hjalp rigtigt godt på hævelsen. Det gjorde godt, at få gang i blodcirkulationen, efter de mange måneder i kørestolen. Nu cyklede jeg lidt hver dag, i starten havde jeg mange smerter og kunne dårligt nok træde. Efterhånden blev det bedre og en dag kunne jeg begynde at stå op og træde. Senere fik jeg raceren på rullen, og

med tiden lærte jeg at svinge benet forlæns over cyklen.

I slutningen af marts kørte jeg for første gang mountainbike, sammen med Gert. Jeg var fuldstændig panisk for at falde, eller for, pludselig at skulle være nødt til, at sætte den ene fod ned, for det havde jeg ikke kunnet. Jeg var så svag,



Carsten Vinter og Pinarello'en på vej op af Munkebjerg. Foto: Gert Lykke Jensen



at jeg ikke kunne træde en bule i en blød hat, og det gik *meget* langsomt. Vi cyklede 15 kilometer og vi var i skoven. Set i bakspejlet, var det en temmelig risikabel affære. Bagefter var jeg fuldstændig smadret, men det var en stor sejr. Efter den tid begyndte jeg at træne mere på min mountainbike.

Den 2. april var jeg på raceren for første gang. Det var en meget stor dag for mig. Det foregik *med* cykelsko! Den dag hævelsen i mine fødder var aftaget så meget, at jeg kunne få cykelsko på, var en kæmpe sejr for mig. Jeg fotogra-

ferede mine fødder i cykelsko og mailede billedet rundet til alle dem jeg kender, med overskriften "Solstrålehistorie!". "Hvor er historien?", spurgte min svoger godt nok. Men billedet var historien, i sig selv. 1. maj 2005 begyndte jeg, at arbejde på delt tid, den første dag arbejdede jeg 3 timer og sov 4 timer på sofaen derhjemme bagefter. Jeg kunne stadig bedre cykle, end jeg kunne gå og stå.

Jeg er gået meget efter de små og store sejre og jeg er stædig som bare pokker, når der er noget jeg vil. Spørg bare min



Carsten Vinter yderst til venstre. Det er foreløbigt blevet til 4.000 km på Pinarello'en i år.



kone! Jeg har fulgt mine egne resultater nøje. I starten kunne jeg måske cykle en tur med 25,5 i snit og en puls på 160. Nu kan jeg køre den samme tur på 33 i snit og en puls på 140. Jeg har knoklet og har trænet så meget herhjemme, at jeg faktisk fik at vide, at det var for meget. På et tidspunkt foreslog lægen mig, at forsøge at løbe. Jeg købte nye løbesko og løb ud, sammen med min søster. Bagefter spurgte han mig interesseret, om det var gået godt. Det var det, jeg havde løbet 3 kilometer. ”3 kilometer!?”, udbød han. Han havde forestillet sig, jeg skulle forsøge med 500 meter. Til gengæld kunne jeg ikke gå en hel uge efter, men det var en kæmpe sejr for mig.

Jeg blev medlem af Baghjulet et halvt år før ulykken, og jeg var meget glad for den modtagelse jeg fik. Der er et helt specielt kammeratskab her. I løbet af denne første sæson efter ulykken, har jeg haft sat mig flere mål, som jeg har kæmpet for at nå, og her har jeg også brugt de arrangementer, som Baghjulet tilbød. Baghjulets lange tur, den første søndag i maj, blev ét af mine mål. Jeg trænede op til dagen og turen gik også fint, selv om jeg måtte erkende, at de 125 km, var 25 km for meget for mig. Vi havde en punktering sidst på ruten, og det var nok mit held, for da fik jeg lige 5 minutters ro i mit ben. Jeg er ikke særlig god til, at bede om, at få sat hastigheden ned, jeg kæmper mig hellere igennem. Munkebjerg Classic blev et andet af mine mål. Det er hårdt løb, hvor man bestiger mange bakker og

blandt andet kører op af Munkebjerg to gange. Anden gang var led, men der står så mange folk og hepper og det giver nærmest et kick. Hvor man får kræfterne fra, ved jeg ikke. Jeg gennemførte med et snit på 32,5. Lidt senere på sæsonen kørte jeg Trekantsløbet, og her slog jeg min egen rekord, med en gennemsnitshastighed på 33,6. Til suppeturen tog jeg så springet, og kørte med gruppe 2 for første gang. Her føler jeg mig godt tilpas og det er her jeg hører hjemme, når næste sæson starter. Jeg må erkende, at jeg har mine begrænsninger. Efter et cykelløb, kan jeg ikke bare sætte mig ned og hyggesnakke. Jeg må køre hjem og lægge benet op med det samme. Jeg kan heller ikke længere komme hjem fra arbejde, og gå i krig med støvsugeren eller græsslåmaskinen.

Mens jeg sad i en kørestol med begge ben i gips, læste jeg Lance Armstrongs bog ”Det handler ikke om cyklen”. Jeg kan nikke genkendende til mange af de psykologiske mekanismer som Lance beskriver, om at komme tilbage efter svær sygdom. Har man været helt nede og vende fysisk og psykisk, kæmper man meget mere indædt og målrettet på, at komme tilbage. Man skal bevise for sig selv: ”Jeg kan - jeg er tilbage” og man holder op med at hænge sig i tilværelsens bagateller. Jeg har kørt betydeligt hårdere i denne, første sæson efter ulykken, end jeg gjorde sæsonen før. Jeg presser mig selv til det yderste og det må *geme* gøre ondt.



"En fed, fed oplevelse" - "Min største cykeloplevelse nogensinde" – "Alle slog personlige rekorder" – "Den tur SKAL jeg prøve igen". Derfor :

Vattenfall Cycclassics 2006

(tidligere HEW Cycclassics)

Klassikeren indenfor etdags motionsløb – HEW Cycclassics (i 2006 "Vattenfall Cycclassics") køres i Hamborg lørdag/søndag den 29. / 30. juli 2006. I 2005 deltog ca. 20.000 motionister på distanceme 60 km, 100 km og 155 km. Startbegyret forventes at være fra 60 til 65 euro (ca. 475 kr.) På løbets hjemmeside: www.hew-cyclclassics.de kan der læses meget mere om løbet, bl. a. ruten, højdeprofiler m.v.

Ovmatning arrangeres på hotel Ibis Hamburg Airport ca. 10 km nord for startstedet. Hotellet er et "pænt" hotel, fine dobbeltværelser, morgenmad inkluderet, parkeringskælder. Således kan alle være friske til løbets start søndag morgen/fommiddag.

Transport foregår i privatbiler. Du bedes derfor i din tilmelding tilkendegive og du kan/vil køre og hvor mange personer og cykler du kan transportere, evt. trække cykeltrailer, eller om du har behov for at køre med. Dem der kører med må være indstillet på at betale til chaufføren herfor.

Programmet kan se således ud: Afgang Fredericia/Middelfart lørdag morgen. Ved middagstid indtjekning og udpakning. Lørdag eftermiddag afhentning af startnumre, hygge, mv. Aften fællesspisning. Morgenmad søndag og af sted til start. Efter løbet retur til hotellet, bad, forplejning og hjemtur.

Tilmelding og indbetaling af kr. 600 (startafgift og hotel mv.) skal ske senest den **1. december 2005** til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart, tlf. 64414496, e-mail: iwersen@stofanet.dk. (bemærk at tidsfristen er definitiv). Beløbet kan indbetales på Event-udvalgets konto, reg. Nr. 0755 konto nr. 3222777002 (klubben har ydet tilskud med kr. 300). Ved tilmeldingen skal oplyses navn, adresse, alder, telefonnr. og gerne e-mail adresse samt størrelse på en T-shirt. Desuden løbslængde og transport.



Glæd dig til en uforglemmelig cykeloplevelse
Event-udvalget



Turledere i gruppe 4

Vi er en del i gruppe 4, som har snakket sammen og fået en lys idé. Måske var der, en anden måde, at cykle på? Vi er nemlig en hel del unge, som er blevet lidt ældre. Derfor cykler vi lidt langsommere. Vores idé går ud på, at alle turledere i gruppe 4 kommer fra - ja: Gruppe 4. Hvis vi kunne samle 7 drenge og piger, som var friske på idéen, så ville der være 5 ture til hver. Idé? Kom og bland dig i debatten - jeg giver kaffe og kage i Klublokaleme, Østergade 31

Onsdag, den 16. november kl. 19.00

Med venlig hilsen

Ame Vind



Tegning: Per Allan Pedersen



Månedens Profil

Navn: Palle Søndergaard Christensen **Stjernetegn:** Løve

Jeg cykler i gruppe: 4 **på en:** Nishiki Champion

Min største cykeloplevelse: Selv om det ikke var på cykel, så er det VM i Cykelcross i 1998 og de store brøløb, hhv. Storbælt i 1998 og Øresund i 2000.

Min største cykelnedtur: At Faldsledturen blev aflyst pga. manglende opbakning - der havde jeg godt nok glædet mig til at køre sammen med andre gode medlemmer på min nye cykel.

Mit hedeste mål: At komme ned på min normale kampvægt, ved at øge motionen på den to-hjulede.

Jeg elsker når: Jeg er med "på banen" sammen med andre, enten på cykel eller ude ved arrangementer - men også det, at cykle ene og lade tankerne flyve i alle retninger, kan være dejligt.

Jeg hader når: Nogen svigter eller misbruger min tillid.

Jeg slapper bedst af når: Jeg er på ferie med familien og - nå, ja, foran PC skærmen, når jeg pusler med mine hjemmesider.



Foto: Sonja Christensen



Månedens gode råd: Vær opmærksom på andres behov for din hjælp - kun ved at hjælpe hinanden opnår vi en god klubånd og dermed vil klubben overleve som Danmarks, ikke kun største, men også bedste motionscykelklub.



24 timer på MTB

**Sammenhold, kammeratskab, hygge,
træthed, vilje, kamp og meget mere.**

Hvorfor køre i 24 timer på MTB? Jeg deltog i juni måned i Hørsholms 24h MTB løb i soloklassen, og havde derefter egentligt sagt at det måtte være nok for i år med "sådan noget". Heldigvis ringede Laurent kort tid efter til mig, han havde set brochuren om et nyt 24h MTB løb ved Århus, og foreslog at vi lavede et hold til at tage derop. Det tog ham ikke lang tid at overbevise mig om at vi måtte prøve dette og snart havde han også overbevist Kim og Ailan også. Træningen op til løbet blev ikke

særlig koordineret. Vi cyklede med på klubbens træningsture i det omfang hver især havde tid mm. til, og et par stykker af os nuppede også nogen ture på MTB i de sidste par uger op til løbet. Som de fleste jo ved er Baghjulet jo en stor motionscykelklub hvor der primært cykles på landevejsracere, og en del har en MTB til vintertræning. Vi er dog nogle få stykker der stædigt holder fast på at en MTB er en helårscykel, ja faktisk er det jo allerbedst her om sommeren når skovene er dejlige at køre i.

Nå, vel ankommet til Wilhelmsborg blev teltet stillet op, og al grejet båret ned fra bilen. Solen skinnede og kaffen og den medbragte bradepandekage, som forfatterens kone havde bagt til de fire musketerer, blev nydt i fulde drag. Heldigvis er kage endnu ikke kommet på dopinglisten, så vi har da stadigvæk dette præstationsfremmende middel til de helt store præstationer.

Kl. 13 er det så af sted for feltet, og så står vi andre bare tilbage og kan vente til det bliver vores tur. Vi har dog lagt en strategi hjemmefra. Vi ved at Kim forlader os ved 22 tiden om aftenen, da han har været så letsindig at sige ja til flere ting på samme tid, så han er første mand på banen. Strategien er to omgan-



Tre af de fire musketerer. Ailan, Laurent og Bruno. Kim forlod os lørdag aften kl. 22.00. Foto: En flinkforbipasserende.



ge pr mand i første runde, og når det bliver mørkt vil vi gå over til at skifte efter hver runde, primært pga. at vi skal lade lygterne op. Vi holder dog næste mand klar når der passerer efter den første omgang i det tilfælde af defekter eller andre problemer, og det får vi gavn af da Ailan efter hans første omgang kommer løbende i mål med fladt bagdæk, og jeg så må af sted en omgang før planlagt.

Ruten er god, ja nærmest perfekt synes jeg. På de første omgange cykler jeg op af det meste, men må hurtigt til at gå op af de tre værste stigninger, det koster simpelthen for mange kræfter for mig at cykle op. Jeg er god til at holde til højre når der kommer en af de hurtige drenge og suser forbi mig, jeg må sige

at jeg er dybt imponeret over den hastighed der køres med af topholdene, hatten af for dem.

Når vi ser på stillingen, kan vi se at vi er tre hold der følges ret tæt, nemlig Danparc Søhøjlandet, Team Goodgrip og os Team Baghjulet, på hhv. 9, 10 og 11 pladsen. Tiden kommer hvor vi får varm aftensmad, og snart begynder det at blive mørkt, og lygterne monteres. Vi har alle Sigma 10W lygter, som er det minimale lys man kan klare sig med. Det bliver rigtig mørkt inde i skoven, men ruten er fin og jeg synes ikke det er et problem at køre i mørket. Det er faktisk lidt hyggeligt ude i skoven. Kl. 22 kører Kim af sted hjemad, og vi er så kun tre tilbage til resten af tiden. Med vores strategi med kun at køre en



Teltet. Her spises, hviles og luftes sure sokker. Foto: Bruno Hausgaard.



omgang, er der ikke mulighed for at sove, så da det bliver lyst er vi ved at være godt trætte. Vi kan se at vi har overhalet de to andre hold i løbet af natten, og fører med ca. et kvarters tid. Det vil vi selvfølgelig gerne holde, men vi er til gengæld klar over at vi ikke kan forcere tempoet, der er ingen ekstra gear tilbage. Som formiddagen skrider frem skrumper forspringet og ved 10 – 11 tiden bliver vi desværre overhalet af dem. Som Laurent forklarede bagefter ”Jeg trak op af den store bakke med cyklen, men ham i den gule trøje bare løb helt vildt, og jeg kunne ikke gøre noget”. Nej, vi måtte erkende nederlaget, men vi vidste vi havde forsøgt det bedste vi kunne, så det kunne ikke ødelægge humøret.

Kl. 13 søndag var det så efter ca. 460 km og ca. 8200 højdemeter slut. Jeg kom i mål 12.57, som vores sidste mand. Vi kunne hverken vinde eller tabe en placering, så vi gad ikke tage en ekstra omgang. Præmieoverrækkelsen blev overstået, og et stort tillykke fra mig til det vindende hold, og ikke mindst den vindende solorytter Jacob Lauritsen. Selvom vores lejr var overfor hans, var det ikke meget man så ham i lejren under løbet, men det var jo nok også en af grundene til at han vandt 😊

Teltet blev pakket sammen, og alt grej båret op i bilen, og så var det hjemad mod Middelfart. Jeg var hjemme ved 16 tiden så efter at have berettet om de sidste 24 timers drama for familien,



Bruno Hausgaard. Foto: Laurent Vessaz

fået et velfortjent bad og noget godt at spise, lukkede jeg de trætte øjne ved 20 tiden og sov til den lyse morgen.

Skal jeg så køre 24h MTB løb igen? Ja måske, hvem ved? Jeg blev spurgt af de andre på holdet hvad den største forskel på at køre solo og køre et holdløb er? Lige efter løbet synes jeg egentlig at jeg var lige så træt som efter jeg kørte solo i Hørsholm, men det var nu vist bare søvn mangelen der snød mig. Her i dagene efter kan jeg godt mærke at kroppen ikke er nær så misbrugt som efter et sololøb. Men den største forskel synes jeg er det sociale. Når man kører solo er der kun en tanke i hovedet i de 24 timer, og det er at man skal ud at cykle fordi hvert minut man ikke cykler er spildtid. Jeg føler at få nærmest tun-



nelsyn, hvor det eneste der interesserer mig er det hjulspor lige foran min cykel. I et holdløb er man sammen om det, hygger sig mellem at man er på banen, i det hele taget har en fælles oplevelse, og man har nogen at dele oplevelsen med. Ved at køre solo har jeg haft den oplevelse at overvinde sig selv, men holdløb synes jeg nu er sjovere. Skal vi så deltage til næste år igen? Det tror jeg helt bestemt, og det kunne da være sjovt hvis vi var endnu flere her fra Baghjulet. Så hvis du skulle have fået interesse for at prøve 24 timer på MTB, så ring eller mail.

Bruno Hausgaard



Laurent: "Jeg trak op af den store bakke med cyklen, men ham i den gule trøje bare løb helt vildt, og jeg kunne ikke gøre noget". Foto: Bruno Hausgaard.

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



Damernes Tour de Vestfyn



Tour de Vestfyn nærmede sig. Kun 3 damer havde tilmeldt sig den lange rute på 125 km, Grethe, Vivi og jeg. Vivi sprang imidlertid fra, kappede 100 kilometer af og tog de 25 sammen med familien. Grethe og jeg gassede hinanden lidt.

Hvem skulle vinde dameklassen i år? Skulle man evt. nøjes med at gå efter en 2. plads? Dagen oprandt. Ingen eftertilmeldte damer på 125 km, vi udgjorde under 2% af rutens ryttere. Starten gik. Vejrudsigten lovede en let til frisk, vestlig vind, 8 m/s. De lidelser Grethe og jeg hver især gennemgik de næste knap fire en halv time, er historier helt for sig. Vi mistede i hvert fald begge, af forskellige grunde, kontakten til vores respektive grupper og fik kørt rigtig

mange kilometer alene i modvind.

Modvinden havde vores medsøstre på 75 km ruten også at slås med. Knap 10% af deltagere på denne rute, var damer. Pigerne fra Fredericia Cykelklub gæstede os med et hold på 4.

"Tour de Vestfyn

var et af de mål, vores damegruppe har trænet efter, målet er nemlig vigtigt for motivationen", fortæller Susan Herlufsen, den ene af to hovedbagkvinder bag Fredericia Cykelklubs dameafdeling. Pt. tæller gruppen 9 damer, de fleste over 40 år, for motionscykling er en tidskrævende sport og tid er ikke det, de unge kvinder og mødre har mest af.

"Vi har lagt nogle kalorier i, at få dameafdelingen op at stå", fortæller Susan. "Vi tilbyder de nye damer, at leje cykel i vores drengeafdeling, så de kan prøve det af og vi forsøger at køre træningen adskilt fra mændene". Fredericia Cykelklubs damer har prøvet kræfter med Tour de Vestfyns 75 km rute før. De er let genkendelige i deres blå- og hvidstribede jerseys, men i år valgte gruppen (til stor skuffelse for speaker René Dandanell), at blæse lige forbi depotet i Ejby. "Der var lagt forsigtigt ud, så overskuddet var stort", fortæller Susan, for turen var først og fremmest en hyg-



Susanne Pedersen trækker pigerne op af Lerbjerg Bakke.



getur, med det sociale i højsædet. Og støtte skal der til, når der skal klatres op af både Båring Bakkerne og Lerbjerg Bakke i hård modvind. I mellemtiden slingrede jeg selv op af Røjle mose bakken ved Strib Kirke. Her mødtes Grethe og jeg igen. Grethe var helt på sit yderste, men godt på hjul hos et par gæve sydfynboere. Vi gav hinanden et kort referat af turens strabadser. Vi havde begge to haft en *hård* tur. "Skal vi snuppe en opløbsspurt?", foreslog jeg spagt, og så absolut i spøg. "Spurt du bare!", stønnede Grethe. Jeg gjorde intet forsøg. Jeg var derude hvor det handlede om, ikke at falde af cyklen. Vel fremme kørte den lange routes to eneste repræsentanter for det svage køn, i mål, skulder ved skulder - hver med vores egen, meget store sejr. Lene Nørregaard fra Bogense var første dame over målstregen på de 75 km. Susan, Helle, Susanne og Helene fra Fre-



Gæsterne fra Fredericia på vej i mål

dericia Cykelklub kom ind i tiden 2:57. Dameme udgjorde 15% af de tilmeldte på 50 km ruten og Dorte Schjoett lagde sig her i spidsen for dameme med en tid på 2.06. Det skal da lige nævntes, at damerne - og pigeme - udgjorde hele 50% af de fremmødte deltagere Tour de Vestfyns familierute.

Helle Stougård



Fotos: Gert Lykke Jensen



Tour de Vestfyn

På tværs af generationer

Det var ikke meningen jeg skulle cykle Tour de Vestfyn i år, men det skulle Line Sjøberg (sagde hendes mor), så hun fik lokket mig med. Vi meldte os til på dagen og fik vores startnumre. Mens vi stod og fumlede med startnumrene, så vi en gammel dame, som også skulle ud at cykle. "Nej, se den gamle dame der, hvor ser hun sød ud. Skal vi ikke hjælpe hende med nummeret?", spurgte Line. Det gjorde vi og så gik starten. Den gamle dame blev hurtigt den bagerste. "Hvor er det synd, hun skal cykle helt alene", sagde Line. "Skal vi ikke vente og følges med hende?". Vi stoppede og ventede på hende og vi tre kom til at følges hele vejen rundt på de 25 km. "Skal I ikke op og være med der fremme?", spurgte hun os. Men nej, vi ville hellere tage den med ro hernede bagved. På turen rundt fortalte Edith, at hun havde cyklet hele Danmark rundt. Det lød spændende, så

min mor foreslog, at jeg skulle tage ned og besøge Edith, for at få hende til at fortælle mere om sig selv. Jeg fandt hendes adresse og fik lov at kigge forbi.

Edith Schmidt er 86 år. Hun har cyklet lige siden en overnatning på et vandrerhjem kostede 6,50 kr. Hendes røde Skansen damecykel med kurv fik hun til sin 70 års fødselsdag, så det er ved at være en gammel cykel og den bliver flittigt brugt. Men hun passer godt på den. Den står hver aften i hendes entre, for det er alt for besværligt at få den ud af cykelskuret. Edith har cyklet på Langeland, på Avernakø, omkring Thisted, langs Limfjorden, på Mols, overalt på Fyn og på Sjælland. Hun har sejlet over Bøjden-Fynshav og har cyklet rundt på Als. Enkelte gange har hun haft selskab, men for det meste cykler hun alene, for der er ikke nogen der vil med. Så cykler hun fra vandrerhjem til vandrerhjem. Hun elsker naturens skønhed. Møder hun en rislende bæk, stopper hun op, og stikker tærne i vandet og hvis det er vejr til at bade, så hopper hun i og hænger badedragten til at tørre på cykelstyret bagefter. Hun besøger alle de kirker hun møder, og når hun er sulten, sætter hun sig i grøftekanten og spiser sin madpakke. Edith kunne fortælle mange sjove historier, om alle de søde mennesker hun havde mødt. Hvis vandrerhjemmet var fuldt optaget, fandt





hun altid et andet sted at sove, og alle var flinke og bød hende mad, saftvand, et bad og et sted at tørre sit tøj, hvis det havde regnet. Når hun cykler, har hun bare sin regnfrakke og en flaske vand med. Hun er heller ikke bange for, at leve under primitive forhold og har varmet røde pølser i en håndvask.

"I var så søde I to piger", sagde Edith. "Jeg havde på fornemmelsen, at I tænkte 'vi må nok hellere blive her, og holde øje med den der gamle dame'". Det synes Edith var hyggeligt, for hun siger, at de unge altid plejer at jage sådan af sted. Edith har næsten cyklet Tour de Vestfyn alle de år det har eksisteret og hun synes ruten var god i år, selvom hun mente det var en omvej, at køre fra Røjle til Staurby og tilbage mod Røjle. Hun følte at turen var mere en 25 kilometer og synes der var en meget blæse-

vejr i år. Edith har cyklet mange, mange kilometer, for man skal ikke være af cyklen for længe, siger hun. Det er vigtigt, at holde sig i gang. Kun en enkelt gang, har Edith været væltet på sin cykel. Hun slog sin arm så slemt, at hun ikke kunne hænge vasketøj op i et halvt år. Edith kører ikke med cykelhjelme, fortæller hun (lidt flov). "Men det burde man jo nok", tilføjer hun.

Inden jeg gik, havde Edith et godt råd til mig. "Næste gang du kører Tour de Vestfyn, så sørg for at komme godt op foran, for det er der alt det sjove sker, med brandbiler og cyklister med hunde i cykelkurvene". Edith, Line og jeg gennemførte de 25 km på 2 timer og 10 minutter.

Emilie Stougård

14 år og "passivt medlem"

Enestående tilbud! Deltag i Vattenfall Classic

Hyggeligt samvær med klub kammeraterne, dejligt hotel, god tysk øl, cykler, cykler og flere cykler, gratis aftensmad, overdådig morgenmadsbuffet, 1 million tilskuere. Som ekstra bonus: En t-shirt i neutral farve, en drikkedunk til samlingen og ikke at forglemme: 1 medalje.

Stadig ikke overbevist?
Så ring til mig og hør mere.
Pia tlf. 75 92 65 54





Klædt på til vinteren i teamtøj fra Baghjulet

Efteråret rusker udenfor og vinteren står for døren. Vejrliget stiller særlige krav til vores påklædning, når vi bevæger os ud på en træningstur. Her bringer vi et udvalg af klubbetøjets vinterkollektion.



Vinterjakke i Wintex. Vand-, vind- og smudsafvisende. Svedabsorberende materiale. Lommer med lynlås på ryggen. Pris kr. 640,00. Vinterbukser med seler og vandtæt front. Pris. Kr. 525,00.

VINTERTILBUD - ÅRETS JULEGAVE IDÉ:

Tag hele sættet for 1.095,00. Tilbudet gælder frem til 31.12.05.



Svedabsorberende jersey, med gennemgående lynlås og korte ærmer. Undværlig under den varme vinterjakke. Egner sig også til spinning. **Pris kr. 260,00.** Vinterhandsker **kr. 150,00.** Neopren skoovertræk **kr. 175,00.**





Velklædt på cykelturen i teamtøj fra Baghjulet

Vær med til at profilere klubben på landevejen med
smart kvalitetsstøj fra Giordana

Tøjudvalget har følgende åbningstider i resten af 2005:

Mandag, den 7. november 2005 kl. 17:00 - 17:45

Mandag, den 5. december 2005 kl. 17:00 - 17:45

Vi holder til på Lillebæltsskolen, Middelfart. Kør ad Bornholmsvej, drej mod Lillebæltsskolen, forbi cykelskuret og du finder depotet i kælderen i den røde bygning.

Yderligere oplysninger hos Carl Ove Knudsen, Bogøværget 76. Middelfart.
Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00
eller mobil 2428 3773



Motionscykelklubben

BAGHJULET



Tour de Vestfyns vandrepokal skiftede hænder



Tour de Vestfyns vandrepokal tildeles det størst tilmeldte hold og i år skiftede pokalen hænder. Det skete da Team Bogøvænget trådte ind i manegen og vandt pokalen fra Nr. Åby Cykelklub. Team Bogøvænget stillede med et hold på 16 børn og voksne fra 6 forskellige husstande på Bogøvænget i Middelfart. På billedet viser det stolte team den store pokal frem. Sejren blev fejret ved en gigantisk vængfest lørdag aften. Vi skal hermed give den formidable idé videre, til gader, vænger og veje i det lille kongerige. Saml naboerne og kom til Tour de Vestfyn. Team Bogøvænget står i hvert fald med garanti klar til, at forsvare pokalen med næb og klør! På gensyn til Tour de Vestfyn 2006.



Kaj K. Stougård



Aktivitetskalender

Vintercup fortræning.....	22. oktober
MTB løb Blåbjerg MTB.....	28. oktober
Klubaften	2. november
1. afd. Vintercup, Christiansfeld	6. november
MTB-løb i Svanninge bakker.....	19. november
2. afd. Vintercup, Odense	4. december
Klubaften.....	7. december
Generalforsamling.....	14. november
Jule-MTB tur	18. december

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

- Trek
- Bianchi
- Kildemoes
- Merida
- MBK m. flere

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
CYKEL CENTER



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



Vintercup 2005/2006

Vi må nok konkludere, at sommeren 2005 er slut. Efteråret er jo allerede godt i gang! Men formen skal jo holdes ved lige hen over vinteren, så hvorfor ikke gøre det på en sjov og udfordrende måde?

For dem der har kørt Vintercup før, behøves ingen nærmere forklaringer, men for dem der ikke tidligere har prøvet kræfter med Vintercuppen, kommer her en kort præsentation:

Vintercuppen består af fem afdelin-

ger, som køres med et løb i hhv. november, december, januar, februar og marts måned. Normalt den første søndag i måneden, dog den anden søndag i januar.

Vintercup er en kombination af cykling, orientering og paratviden. Man har 90 minutter til rådighed, hvor man skal nå at finde flest mulige poster, som er indtegnet på et orienteringskort. Ved hver post er der et spørgsmål med tre svarmuligheder, og her scores der også point ved korrekt svar.



Vi kan desværre ikke garantere så flot vintervej - men næsten. Arkivfoto. Kurt, Laurent, Ole og Kaj i Kongebrokov i januar 2004. Foto: Helle Stougård.



Vintercup køres parvis, og der er forskellige klasser fordelt i alder og køn. Der er også mulighed for at køre i en mix. (herrer/damer) klasse.

Vintercup er for alle uanset alder, kondition eller mængde af almen viden.

Vintercup er både en konkurrence for motionister og, ikke mindst, et socialt arrangement, med hygge og samvær før og efter hvert løb.

Prisen for at deltage er 500 kr. pr. par. Tilskud kan opnås efter klubbens gældende regler, hvis tre af afdelingeme er gennemført. Yderligere information kan fås hos Bruno, 75945949, 20864565 eller hausgaard@mail.dk

eller du kan klikke ind på hjemmesiden www.vintercup.dk

Tilmelding parvis til Bruno:

senest mandag den 24. oktober.

Hvis du ikke har en makker og gerne vil deltage, hjælper vi gerne med koordinering, så hold dig ikke tilbage.

Betaling til Bruno, eller overført til konto 0755 3223344932 senest mandag, den 24. oktober.



Henning og Niels studerer kort, vintercup marts 2005. Foto: Gert Lykke Jensen

**TOUR DE VESTFYN SPONSOR*****Cykelgården*****Melfar Posten****MIDDELFART
SPAREKASSE**
*- vi har overskud til dig***Kvickly**



TOUR DE VESTFYN SPONSOR



Pedersen & Madsen a-s



SKÅSTRUP



EJBY



STRIB



Vintercup prøveløb

Lørdag, den 22. oktober

Peter Knudsen har lavet bane og tilhørende spørgsmål til konkurrencen, så du kan prøve hvad det vil sige at køre Vintercup. De rutinerede kan få afpudset formen, så de er helt klar til første afd. den første søndag i november. **Hvor:** Orienteringsklubbens klubhus, Hannerup Engvej i Fredericia. **Hvornår:** Lørdag, den 22.10.2005 Første start kl. 10.00. Kom i god tid. **Pris:** Gratis for Baghjulets medlemmer. 20 kr. par for gæster. Tilmelding: Til Bruno 75945949, 20864565 eller hausgaard@mail.dk senest onsdag, den 19.10.2005. Det er til stor hjælp hvis vi du tilmelder dig inden dagen. Men, tilmelding på dagen, er også muligt. Har du ingen makker? Så kom alene eller find en makker for dagen. Vi hjælper gerne med at finde sammen! Yderligere informationer kan fås hos hos Bruno.



Arkivfoto: Ellen Pedersen. Vintercup 2004.

MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ♦ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

- benyt evt. vor P-plads og indgang fra Havnegade!

Åbningstider: Man.-tors. til kl. 17.30. Fre. til kl. 18.00. Hver lør. til kl. 13.00





Melfar 24 Hour Cycling Challenge

Den 3.-4. juni 2006

I pinsen 2006 afholdes det 3. Melfar 24 Hour Cycling Challenge. Ideen er stadig den samme: Deltagerne får 24 timer til at få tilbagelagt så stor en distance som muligt, mens løbsorganisationen sørger for at der er bedst mulig støtte/service i form af hvilemuligheder, forplejning og anden support. Vores erfaringer fra 2004 og 2005 gør at vi i 2006 gennemfører en del ændringer, der vil gøre det lettere at være deltager:

Starttidspunktet rykkes til kl. 10. Det er især en gevinst for deltagere, der bo 1-2 timers kørsel fra Middelfart samt selvfølgelig for tilskuerne, der får lov til at sove lidt længere både lørdag og søndag morgen. 1. rute bliver 125 km lang og kommer til at gå øst-vest af meget mindre veje end tidligere. Efter 1. rute kan man enten vælge at køre samme rute bagfra, fortsætte på mellemruten eller tage en pause. Deltageren styrer selv hvad der skal ske. Derved tilgodeser vi de hårde hunde, som bare kører på, idet de får 250 km dagtur ligesom tidligere. De mere almindelige deltagere får mulighed for en ordentlig pause efter 125 km. Vi lukker for start til 2. runde på 125 km kl. 15, dvs. svarende til et snit på 25 km/t. Når man starter ud på mellemruten er der straks meget

bedre muligheder for igen at finde sig en passende gruppe at køre med.

Vi håber at disse nye tiltag vil gøre denne styrkeprøve mindre afskrækkende for et bredere felt af deltagere.

Kampen mellem din krops behov for hvile og din psykes ønske om lige at køre lidt mere end kammerateme vil være den samme.

Nu er der jo også ved at være lidt resultater fra tidligere år der skal forsvares og forbedres, så kampen med dig selv bliver nok ikke mindre hård i 2006.

Løbsledelsen M24HCC



Rute 1&2 - 125 km

Følg med på www.melfar24cc.dk



Middelfart – Henne Strand – Middelfart Nordkapp – Gibraltar

Lørdag morgen den 10. september kl. 9.00 stod der en lille gruppe "blå" blusede og en enkelt i gult (en skal jo tage føringen) ved broen og skulle af sted på eventyr. 7 M/K + følgebil ville ud og forberede sig på den lange tur i 2007.

Det var en lørdag morgen med rigtigt fint vejr (som lovet af Per Allan) solen skinnede, med en lille smule rygvind

(modsat lovet af Per Allan) og ca. 145 km. forude. Catering vognen sørgede for fin forplejning undervejs. Der var brød, pasta salat, kaffe og kage flere gange mod Henne Strand.

Fint vejr er vel det værste / bedste man kan slippe en flok motions cyklister ud i, for pludselig har alle gode ben. Dette blev konstateret kort før vi ramte målet



Kan man finde bedre vejr, at slippe Baghjule ud i? Nej, vel? Fotos: Ellen Pedersen



i Henne Strand. To ryttere blev spottet ude i horisonten, og en vis herre tog ved os. Efter et kort samråd der viste 7 smørrede grin blev forfølgelsen indledt, vi skal jo bruge det vi lærer på træningsturene til noget.

Det gik faktisk rigtig godt ud over heden, "tilhvertfald" lidt over 25 i top. Efter nogle km. hvor vi åd kraftigt ind på de to "harer" kunne vi ane at vejen endte i et T kryds hvor de desværre skulle til venstre og vi til højre. Det viste sig i () bemærket at være et par alm. herre og dame cykler, så "goddaw do". Men vi fik da brugt vores opsparede krudt.

Vi ramte Henne Strand i fin form og højt solskin, med masser af mennesker på gaden. Et par af os (ingen navne) i så høj fart at vi kørte forbi vandrehjemmet, hvorefter vi blev kaldt til orden.

Værtsparet, et ældre ægtepar, utrolig søde mennesker, havde åbnet vandrehjemmet for vores skyld. Selv vores cykler blev parkeret på to 4 sungs stuer + der var 6 fire mands stuer til os 9 personer. Det siger sig selv at det giver frit valg (dog med undtagelser) af snorke kammerat, men også her træder automatikken i kraft. Hr. Hom og undertegnede, er jo kommet i nattissernes klub, så det lå lige som i luften at vi blev værelses kammerater igen, som så mange gange før.

Efter støvet og bil osen var blevet flyttet lidt rundt, endte vi selvfølgelig ude

på terrassen foran vandrehjemmet, ved havebordet med en kold IS og en (to) svale bajere. Alle var glade, nu var dagens sværeste etape overstået og kun gåturen til aftensmaden og retur tilbage. Vi nåede dog også ned og mærke på Vesterhavet inden vi entrerede det Italienske madhus.

Som afslutning på dagen inden øjenlågene klappede i, blev vi på vandrehjemmet beværtet af de søde mennesker med kaffe og blødt brød - utroligt hyggeligt. Hvorefter vi krøb til køjs.

Til trods for de manglende godnat øl fik vi knaldet brikker og vågnede op til et overdådigt morgenbord, også her STOR ros til Lissy "fru Ingemann" og Ellen "fru Per Allan" for deres foretagelse.

Velnærede og iklædt frisk cykeltøj (Baghjuls farver begge dage, mine damer og herrer) begav vi os ud i den fri-



Velnærede Baghjule i frisk modvind.



ske modvind (modsat lovet af Per Allan) men hvad gør det bare man er i godt selskab. Til trods for at vi kun var 7 M/K på cykel blev der snakket, jøket og udøvet positiv mobning på hele turen.

Også søndag blev vi opvartet med pasta salat, kaffe og snolder flere gange dagen igennem.

Først lige inden vi nåede Smidstrup forlod solen os. Vi landede ved broen kl. ca. 17.30 efter en kanon tur.

Uden GPS men med PAP (Per Allan Pedersen) fandt vi vej, næsten uden at køre forkert.

Stor tak, til Ellen og Lissy for Catering og de mange stærkt støttende og velbegrundede opmuntringer undervejs, til Per Allan for en kanon tur og til i andre, Grethe, Svend Erik, Ingemann, Henning og Preben, for jeres måde at



Skribenten i gul førertrøje - resten i Baghjulsblåt.

være på. Jeg lader lige billedet stå et øjeblik.

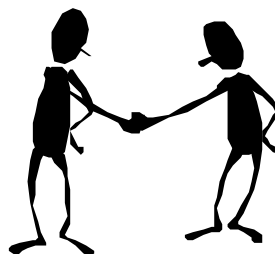
Turen var en træningstur til noget som for mig forbliver en drøm.

Niels O.

Velkommen til 7 nye medlemmer - og efterlysning

Denne gang byder vi velkommen til 7 nye medlemmer. Der kunne have været 8 nye medlemmer på listen, men i september gik et eller andet galt med min e-mail (storm@baghjulet.dk) og en indmeldelse gik tabt. Jeg kunne ikke åbne mailen og afsenderadressen var anonym, så: Har du meldt dig ind på hjemmesiden i september og dit navn ikke er på nedenstående liste, så prøv igen, min postkasse er i orden nu!

Jørgen Christensen
Henning Skaarup
Brian Axel Mortensen
Michael Søndergaard Christensen
Helle Søndergaard Christensen
Per Hansen
Noah Bjerg Sørensen





Status på NORDKAP – GIBRALTAR gruppens arbejde

På mødet den 22. september d.å. fremlagde arbejdsgruppen oplæg til turen Nordkap – Gibraltar.

Taget i betragtning, at der siden opstart er sket et stort frafald blandt interesserede, bl.a. begrundet i turens varighed på 8-9 uger og vel nok også et realistisk budget, drøftedes projektet videre blandt mødedeltagere. Konklusionen blev, at den lange tur stilles i bero.

Alternativt blev vedtaget at arbejde for en tur Nordkap-Lillebælt med start "Skt.Hans" 2007, med en længde, beregnet til 2800 km., og en tid på 4 uger.

Udvalget fremlagde yderligere planer om, at turen kan gøres i samarbejde med Det Rullende Hotel, med opkørsel i bus til Nordkap, og derefter cykler de der kan og vil her til Lillebælt.

Dette arrangement forudsætter deltagelse af 30 personer, der kan deltage fuldt ud på cykel el. kombineret cykel/sightseeing, således turen kan tages sammen med ægtefælle/eller en god ven.

Denne 4 ugers tur kan, efter indhentet tilbud, gennemføres for kr. 10.000,- pr. deltager.

Udvalget inviterer alle interesserede klubmedlemmer til informationsmøde herom **Tirsdag, den 1. november d.å. kl. 19.00**. Mødested oplyses senere.

Der er behov for din tilkendegivelse til at deltage i mødet senest onsdag, den 26. oktobertil enten

Sven Erik - telefon 6440 2040 – el. e-mail: sej@stribnet.dk eller

Preben - telefon 6532 3905 - el. e-mail: sandberg@stribnet.dk.

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn

**SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN****Pedersen & Madsen a-s**

Bogensevej 12 · 5500 Middelfart · Tlf. 64 41 54 61

Fredericia Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

www.pom.dk

Åbningstider: Man.-tors. kl. 7-17 · Fre. kl. 7-15 · Lør. kl. 9-12

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



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

Cykel ServiceVENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA

v/VINNIE OG KAI JENSEN



Porto



Motionscykelklubben Baghjulet
v/Niels Storm Hansen
Tøppen 8, 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:

Postnr: By:

Telefon: Evt. e-mail: