



VARDE CYKELKLUB

INFOBREV JANUAR 2022

Træningsoversigt ★ Foredrag med Brian Vandborg ★ Holdbeskrivelser

Endelig blev der mulighed for at køre Varde Classic igen!
Skarpe ryttere klar til 86 km graveltur til 2021-udgaven af løbet.



Varde Cykelklub - et fællesskab for alle

I 2021 har Varde Cykelklub haft en hæderlig cykelsæson. Efter vinterens cykeldvale er det lykkedes at få mange klubmedlemmer tilbage i sadlen, og der har hen over sommerhalvåret været en flot tilslutning til klubbens træningssamlinger.

Efter vi i foråret igen fik mulighed for at arrangere løb, der var restriktions-håndterbare, har vi oplevet en komprimeret løbsæson, der næsten har kunnet samle det antal deltagere, vi ser på en normal sæson. En løbsæson, hvori Varde Cykelklub igen har gjort sig positivt bemærket med deltagerantal og placeringer.

Mens mange andre idrætsforeninger har været hårdt ramt af Corona-relateret medlemsfrafald og økonomiske ud-

fordringer, har Varde Cykelklub kun oplevet en relativ lille medlemsnedgang og er ikke plaget af udgifter til fx halleje. Hvor den udendørs cykelsport til tider kan være udfordret af vejrliget, så er vi p.t. meget opmærksomme på, at vores udendørs idrætsgren kun i begrænset omfang har været ramt af Corona-restriktioner.

En klub med plads til alle

Klubbens målsætning er som bekendt at være en inkluderende klub med plads til alle. Børn og voksne - mænd og kvinder - nybegyndere og elite - MTB og landevej. Det er en udfordrende målsætning, som bekræftes af, at nybegyndere og motionister uden klubmedlemsskab ytrer, at de bestemt ikke kan se sig selv i en stor klub som Varde Cykelklub. Vores udfordring er at få gjort opmærksom på, at klubbens størrelse og målsætning netop giver mulighed for at tilbyde kvalificerede hold for alle niveauer. Bestemt også for nybegynderen - uanset køn, alder og dækbredde.

Så lad os i fællesskab kommunikere, at vi har kvalificerede og inkluderende cykelfællesskaber til alle niveauer. Og så kan vi i stilhed gå og være en smule stolte over, at alle vores aktiviteter er baseret på 100% frivillighed og er præget af lyst, engagement og fællesskab. Et herligt langtidsholdbart fundament.

Tak til alle jer, der hjælper til

En stor tak til alle jer, der trofast står klar som holdkaptajner og trænere. Det er stadig jer, der udgør grundelementerne i klubbens træningsmiljø. Også tak til jer, der byder ind med alt den frivillige arbejdskraft, som muliggør løb, fælles arrangementer og drift af materiel og klubhus. Og endelig skal der lyde en tak til vores sponsorer, som bidrager til løbs- og træningsaktiviteter.

Vi håber at kunne gennemføre generalforsamlingen i klubhuset den 23. februar 2022. Det plejer at være en hyggelig klubaften. Se indkaldelsen på bagsiden - jeg håber, vi ses.

På vegne af bestyrelsen ser vi nu frem til forårssæsonen 2022, hvor vi igen samles til klubtræning, cykelløb og fornøjeligt selskab i klubhuset.

MTB D-holdet på tur i klitterne.



Marianne Westergaard, kasserer

En hilsen fra kassereren

2021 har igen budt på en god sæson for Varde Cykelklub. Økonomien er fortsat god, alle løb har igen i år givet overskud, og der er samtidig foretaget investeringer i nyt udstyr. Du kan høre mere om klubbens økonomi på generalforsamlingen, hvor regnskabet vil blive gennemgået.

Ny hjemmeside - nye muligheder

Klubbens nye hjemmeside har været i drift i et år, og den nye betalingsmåde fungerer rigtig godt. Udover opkrævning af kontingent kan vi nu også lave tilmeldinger til arrangementer og tilbyde webshop med klubbetøj mm.

Klubkontingent 2022:

A-B-C-D hold: Kr. 500,-

B&U (indtil det år du fylder 18): Kr. 400,-

Med et stort ønske om en rigtig god sæson

Marianne Vestergaard



Ole Klemmensen, formand MTB Udvalget

MTB aktiviteterne

Efter en hård vinter og et amputeret forår, hvor alle gjorde en flot indsats for at tilpasse træningen, så den blev forsvarlig, i de træningsgrupper som blev dannet ad hoc, så lysnede det hen mod sommeren, hvor det kom til at stå klart, at ved at flytte MTB Liga løbsdatoen en uge, ville kunne afvikle løbet helt uden restriktioner.

Det var en kæmpe lettelse at komme i gang med vores løbs aktiviteter igen, og med stor fleksibilitet fik vi også Club La Santa Cuppen på programmet og gennem et »hæsblæsende« efterår blev der kørt rigtig mange løb på kort tid.

MTB Udvalget har udover vores løbsaktiviteter også været aktiv med at facilitere den nødvendige ændring, hvor B&U Licens er blevet integreret i Voksen Licens træningsgruppen, og samtidig få det nye set-up med et »træner kollektiv« til at overtage efter det kæmpe arbejde, som Henrik Schmid tidligere har lagt i elite arbejdet som træner for klubben. Herfra skal lyde en stor tak til Henrik for indsatsen gennem mange år.

Ole Klemmensen, formand MTB Udvalget

MTB cykelløb

Vi håber, at det vil forblive muligt at gennemføre vores planlagte løbsaktiviteter for 2022, og p.t. ser vores kalender således ud:

Vestergades Cykler MTB Cup

Et velbesøgt Vinter MTB Cup, som køres over tre afdelinger i januar, februar og marts. Vi kører igen første afdeling i Bordrup, da vi synes området er spændende at køre i, og den rute vi har fundet, er helt anderledes end det, vi ellers kører. Derefter kører vi i Grusgraven i Varde, hvor vi sammensætter en rute, der udfordrer teknikken lidt og slutter så af med finalen i Blåbjerg, hvor vi traditionelt kører lidt længere end de to første afdelinger. Alle informationer om cuppen og tilmelding er klar på www.vestergadescykler-mtb-cup.dk

Club La Santa Cup

I april starter Club La Santa Cup op – der bliver igen 8 afdelinger på torsdage over forår, sommer og efterår. Det er meget det samme set-up som tidligere, for det virker jo! Vi



INTERSURF





Herre A er klar til start ved Shimano MTB Liga løbet i Grusgraven ved Varde 13. juni.

kommer godt rundt i Sydvestjylland og giver både energi og fokus på de lokale spor rundt omkring. Klubberne, der er en del af Club La Santa Cuppen, er: Tjæreborg Cycling MTB, MTB Esbjerg, Oksbøl Cykle Team, Bramming IF Motion, BlueMountain MTB og Varde Cykelklub. Læs om denne cup på www.mountainbikecup.dk

Club La Santa Kids Cup

Der afvikles også 3 afdelinger af Club La Santa Kids Cup. De køres i weekender, og datoerne meldes ud i løbet af de næste måneder. Find alle informationer på www.kidsmtbcup.dk. Denne cup er et dedikeret tilbud til de allermindste ryttere. Alt foregår på et niveau, som både ryttere og forældre kan følge med i, og der køres i et meget »fint masket« klasse system, så alle konkurrerer mod andre børn i nogenlunde samme alder.

Shimano MTB Ligaen

I weekenden den 11. og 12. juni 2022 er Varde igen vært for en afdeling af Shimano MTB Ligaen. Vi håber at kunne tiltrække rigtig mange ryttere, da vi traditionen tro plejer at være det bedst besøgte stop på Shimano Liga turen, så folk er nok ved at komme op i fart, når juni måned kalder.

DCU har jo lavet en god løsning på deres licenssystem, således at vi kan tilbyde en nem og fleksibel mulighed, for at mange af I stærke motionsryttere i klubben kan deltage og vise trøjen lidt frem. Så vi håber på, at I bakker os op – både som ryttere på licens og en-dagslicens i selve Liga klasserne eller som deltagere i motionsløbet lørdag. Søndag er den store løbsdag, hvor alle Licens klasser afvikler deres løb. Mere info kommer via denne hjemmeside: www.mtbliga.dk – men også via vores normale kommunikationskanaler.

Invita MTB Race i Blåbjerg

I oktober kører vi igen Invita MTB Race i Blåbjerg. Det bliver i 2022 den 23. oktober. Vi planlægger at ruten meget følger den vi havde i 2021, men påtænker at ændre lidt på måden vi kører Rævebjerget på. Men vi vil stadig have sektionerne »Stormfulde Højder«, »Dødemands Fald«, »Rævebjerget«, »Zig Zag« og så videre med på ruten. Der afholdes igen tre fortræninger op til løbet. Det bliver som altid søndage kl. 10 fra p-pladsen i Blåbjerg. Læs mere på: www.mountainbikerace.dk.



Jannie Baltzer Thomsen, holdleder

MTB B&U for alle og sikke en succes!

25 børn hver tirsdag uanset vejr, lysforhold eller andre påvirkninger, det er overskriften for 2021 i MTB B&U for alle. I løbet af året har vi kørt hver tirsdag og uanset om retningen har været mod Militærskoven, Grusgraven eller BMX-banen, så har det været en flok glade unger, som er returneret til klubhuset efterfølgende. Træningen foregår med fokus på at have det sjovt, fællesskab og kan vi så skjule lidt intervaller i aktiviteterne og få pulsen op samtidigt, så er det helt perfekt. Vi har i løbet af året også fået kåret diverse mestre i »Myretue«, »Længdehop«, »Største vandplask« og meget andet.

Emil, 9 år: "Det er sjovt at cykle sammen og så får man flere venner. Især flyvehop!"

Vi har også været på tur til Bordrup og Blåbjerg, hvor vi har fået lokket et par eliteryttere med til at give lidt krydderi. Teknikken er blevet udfordret og steder som Rævebjerg, Dødemandsfald og Hængekøjen er også blevet besøgt.

Anders, 14 år: "Det er fedt, at komme ud cykle og være sammen med dine venner. Det er også fedt, at du kan blive bedre, udvikle dig og gøre det du kan. Det er bare fedt at cykle."

Finalen på det hele blev deltagelse i Invita MTB race, som for flere var deres første løb. Der var mange, som deltog i fortræningerne, fik styr på ruten og havde nogle gode dage i skoven. Selve løbet blev kørt den sidste søndag i efterårsferien og alle havde en god dag både på cyklen, men også med at heppe på resten af klubbens ryttere.

Oskar, 13 år: "Det er sjovt at komme til træning, fordi man møder nye venner. Og det er fedt at komme ud og få motion, samtidigt med man har det sjovt og udfordrer sig selv."

Træningen forsætter her hen over vinteren og selv om vi er mange allerede, så er der plads til flere. Så tag en kammerat med på en prøvetur eller måske der er en bror eller søster, som også har lyst til at prøve.

Alexander, 13 år: "Det bedste ved træningen er at hygge med de andre. Det er fedt at overvinde en bakke eller teknisk stykke, som man har kæmpet med. Og så elsker jeg det adrenalinsus man får af hop, drop og meget mere. Jeg kommer til træning fordi jeg elsker at cykle, jeg bliver også meget bedre til det og sidst men bestemt ikke mindst på grund af fællesskabet."

Næste år forsætter vi med samme fokus, men mon ikke vi også skal besøge nogle nye ruter og ikke mindst træne op til at deltage i klubbens egne løb, som starter allerede i januar med Vestergades Cykler Vintercup og forsætter over sommeren med Club La Santa MTB Kids Cup.



Licensholdet på toppen af Brocken i Harzen.

Kaj Pedersen, Licensholdet

MTB-Voksen og U15 + U17 licens

Dette hold er for ryttere fra U15/U17 og ældre, som ønsker at køre licenscykelløb under DCU samt at deltage på et hold, hvor der trænes efter en fast og struktureret træningsplan. Det forventes, at der efter en prøveperiode tegnes licens hos DCU. Der trænes fast hver tirsdag og torsdag, samt lørdag og søndag. Hertil kommer selvstændige træningspas på cykel og i styrketræningslokalet.

Sydvestjyllands MTB-kraftcenter

Vi ønsker at være »Sydvestjyllands MTB-kraftcenter« for ambitiøse ryttere, og er derfor både rummelige og restriktive omkring indtræden i truppen og den enkeltes daglige tilknytning til truppen. Der trænes efter et fælles træningsprogram, som p.t. udarbejdes af Endura Consulting v/Jacob Agger. Programmerne udformes, så der differenceres i træningsmængden til ungdomsrytterne og voksen Elite, men også så træningen kan gennemføres sammen. Når man deltager i træningen, kører man som udgangspunkt efter det anviste program, og man går helhjetet og energisk til træningen.

Vi forsøger at hjælpe og guide ungdomsrytterne så godt som muligt. Det kan ikke forventes, at der altid er voksne, der følger de unge helt tilbage til klubben. Typisk vil der være mange, der drejer fra i Varde by på vejen retur.

Trænerteamet rokerer

Træningen varetages af tre trænere som ved rokering fastlægges og præsenterer træningen for en uge ad gangen. Det er Sonnich Nielsen, der også er vores sparring til Jacob Agger samt Kaj Pedersen og Sigurd Klemmensen. Det vil fremgå af et opslag på licens truppens FB-gruppe i starten af ugen, hvem der har tjansen den næste uge. Tovholderen kan godt være forhindret i selv at deltage i en træning, men delegerer så opgaven til en i truppen, eller i »træner kollektivet«, men der vil altid være én, der som udgangspunkt »har bolden«, når vi mødes.

Til træningen præsenterer træneren dagens program og tager teten omkring valg af spor/område for træningen. Det er vigtigt at pointere, at trænerne er dem, der formidler træningen og ikke udfærdiger træningsplanerne. Det er op til den enkelte rytter at byde ind og bakke op under træningen. Hvis der er ønsker om ændringer, så drøftes dette med træneren eller gruppen efter træningen eller til ryttermøder, som afholdes ca. 2 gange årligt. Hvis truppens medlemmer ønsker at få adgang til dagens program, skal man kobles på trainingpeaks.com og få et coach invitations link af Jacob Agger. Så kommer dagens programmer i kalenderne på trainingpeaks.com.

Personlig evaluering

Varde Cykelklub bidrager med økonomi til træningsplanerne og tilbud til de mest ambitiøse ryttere. Der er også mulighed for individuel træningssparring med Jacob Agger. Dette med henblik på at evaluere på rytterens indsats til træning, fysiske udvikling og præstation i konkurrencer. Herunder vejledning og sparring i forhold til specifikke problemstillinger vedrørende træning, konkurrence og dagligdag, der kan have indflydelse på træningsindsats og præstationsevne. Dertil er det muligt at kontakte Jacob Agger løbende i tilfælde af akutte træningsrelaterede problemstillinger, der skal tages hånd om hurtigt.

Der stilles krav til at rytteren uploader træningsdata til Training Peaks, og skriver træningskommentarer/dagbog ind i Training Peaks efter vigtige træningspas.

Hvis man indtræder i dette ekstra tilbud, er der en mindre egenbetaling, og det forventes, at rytteren gennemfører forløbet for minimum en fuld sæson, og indgår aktivt i den daglige træning samt bidrager positivt til alle aspekter omkring klubbens licens aktiviteter. Det forventes også at rytteren anskaffer sig en wattmåler, da dette er vigtigt for kvalificeret evaluering med Jacob Agger.

Der er en del økonomi for klubben involveret i disse personlige evalueringer, så derfor er det et krav, at rytterne virkelig kommitter sig til projektet for en hel sæson, og som udgangspunkt deltager i klubtræningen og bidrager positivt til træningsfællesskabet i truppen.

Træningssamlinger med Jacob Agger

Der afholdes 1 eller 2 træningssamlinger med Jacob Agger i løbet sæsonen. På disse samlinger er det tanken, at vi får en omgang højintensiv træning, samt efterfølgende får mulighed for at evaluere og give feedback til Agger omkring vores syn på træningen, samt tilpasse tingene.

Retningslinjer for MTB Licenstruppen

1. Ryttere kontakter en af trænerne og aftaler introforløb og forventningsafstemmer.
2. Nye ryttere kan deltage uden betaling i en måned.
3. Alle ryttere meddeler senest den 1. januar til chef-tovholderen, om han/hun ønsker at deltage.
4. Kassereren udsender en opkrævning på egenbetalingen på kr. 300. Der skal naturligvis også foreligge et gyldigt medlemskab af klubben.
5. Hvis man modtager personlig evaluering af Endura Consulting er der en mindre egenbetaling, resten betaler Varde Cykelklub.
6. Hvis man modtager personlig evaluering, kan man ikke deltage på andre hold.
7. Man følger truppens træningsprogram, og kører ikke andre programmer til fællestrening.

Ved indtræden i truppen efter 1. august opkræves halv egenbetaling, ligesom medlemskontingent efter 1. august også er halv pris.

I 2021 var vi igen godt repræsenteret

2021 har været et godt år for MTB Licenstruppen, hvor vi var godt og flot repræsenteret på startlisterne til både elite

licensløb og MTB-motionsløb. Ofte er det Varde Cykelklub, der stiller med flest deltagere på tværs af alle klasser. Det er også med stor stolthed, at vi kan følge den fantastiske udvikling vores unge ryttere tager op gennem B&U klasserne via ungdom. Igen i år har vi også set enkelte etablere sig i Herre Elite, B og C klasserne samt H50. Det er en virkelig flot præstation på det individuelle niveau, men også et stort »klap på skulderen« til vores træningsmiljø i klubben, som er i stand til at rumme både begyndere, motionister, super motionister og helt op til eliteniveau.

René Plauborg, træner B-holdet

Her er plads til forskellighed

Selv om vi måske kan glemme det, så findes der også en verden uden for Varde Cykelklub. Dette betød, at vi, ligesom resten af landet, måtte starte det nye år op under skarpe Corona-restriktioner. Først tirsdag den 2. marts blev der givet grønt lys for, at vi kunne starte klubtræningen op, og det var fedt at opleve, hvordan rytterne var top-klar og glædede sig til at komme i gang. Humøret var højt, og det var grundformen faktisk også!

På trods af coronakuller, sne og isglatte veje – ja så havde vi gæve B-holds ryttere været flittige og havde selv-trænnet eller

B-holdet på tur i solskin.



kørt sammen i små grupper. Dette betød, at vi kunne starte træningen på et ganske fint grundniveau. De første par måneder af året bød på kulde og sne, og den frosne jord gav anledning til at bevæge sig ud i områder, der ellers ikke er så farbare – dette kombineret med lidt sne og klart vejr gav muligheder for nogle fantastisk smukke langture i den vestjyske natur.

Der var netop behov for lange ture på cyklen, for selv om mange løb blev aflyst, så var vi heldige, at bl.a. en af årets højdepunkter, Hærvejsløbet i juni måned, blev gennemført. Inklusiv en solid cykeltur frem og tilbage til selve løbet, så blev det til i alt 380 km i sadlen den weekend.

B-holdstræning version 2

Efter en del års træning med kombineret freeride, lange ture og hjemmelavede intervaller, så tog vi i 2021 skridtet videre og indgik et samarbejde med en professionel træner. Jacob Agger har i en årrække været tilknyttet Licensholdet og med succes planlagt og beskrevet deres sæson.

B-holdet er ikke det samme som licensholdet, og vi er stadig bevidste om, at vores rolle populært sagt er at lukke hullet mellem C-holdet og licens. Jacob fik således opgaven at sammensætte et afvekslende træningsprogram, der rammer vores niveau, men sikrer os at formen times i forhold til sæsonens mål.

Vi startede op med det nye program 1. september med målet om at toppe til årets INVITA MTB race i efterårsferien. Om vi hver især nåede at mærke den store forskel til løbet, skal jeg lade være usagt, men selve træningsforløbet op til var en super nytænkning og den variation det nye træningsprogram betød, har givet træningen en kærkommen vitaminindsprøjtning.

Planerne for cykelåret 2022

Selv med nyt træningsprogram og sæsonplanlægning holder vi fast i vores »off season«, som strækker sig fra lige efter efterårsferien og frem til medio januar. Herfra går det løs med 3 ugentlige træninger med intervaller planlagt i samarbejde med Jacob Agger. Ambitionen er, at træningen skal være sjov, motiverende og tilpas hård til, at vi rykker os på formen.

Vi er en lidt uortodokse gruppe, der hver især har lidt forskellige mål med træningen, hvor langt vi vil køre og hvor når vi ønsker at toppe sæsonen. Det er lige nøjagtig det, der gør, at vi kan rumme alle, der gider at træde i pedalerne – der er plads til forskellighed på B-holdet! Når vi har planlagt sæsonen for 2022, bliver det således også med det i baghovedet, men vi har sat nogle faste sæsonmål for året, som træningen tager højde for:

- Bissen i Svendborg i maj
- Hærvejsløbet sidst i juni
- INVITA MTB race i efterårsferien

Derud over tilpasses træningen således, at vi kan give gas til La Santa MTB Cuppen.

Træning på 3 faste ugedage:

- Tirsdag kl. 17.00
- Torsdag kl. 18.30 (+ 16.30 ved opslag på facebook)
- Lørdag kl. 10.00 eller kl. 09.00 ved langtur

Niels Aage, Jesper og jeg glæder os til en ny og spændende sæson 2022.

B-holdet i forårstemning.



Henrik Slessing, en del af trænergruppen

Ingen optagelseskra- v på C-holdet

På C-holdet er vi en trænergruppe på 5-6 personer med hver vores vinkel på, hvad der gør det der mountainbiking allersjovest. Forskelligheden gør, at man aldrig rigtigt ved, hvad der kommer til at ske til de kommende træninger, og det er en del af charmen ved C-holdet. Der er dog nogle lidt gennemgående temaer, der giver en rød tråd hen over året: I starten af januar starter vi med at køre intervaller om onsdagen, og de skifter karakter i løbet af foråret, sommeren og efteråret. Intervallerne er med til at sikre en god fysik og noget fart i cyklerne.

Weekenderne bliver typisk brugt på tekniktræninger, sjov og spas på MTB-sporet eller med langture, hvor der altid køres i et tempo, så alle kan følge med. Tempoet der er som regel på omkring 25 km/t på asfalt og fast grus.

Nu bliver det da normale tider igen ... ikke?!

Sidste år skrev Christian, at 2020 havde været atypisk, og det blev 2021 også grundet diverse restriktioner og nedlukninger. Det resulterede i, at året startede med et program, hvor vi cyklede sammen – bare hver for sig. Der var træningsprogrammer, opsamling og en god dialog i Facebookgruppen. Hvis Danmark skulle opleve restriktioner igen, har vi værktøjet til at holde fast i sammenholdet, der er en meget vigtig del på C-holdet.

Der blev langsomt lukket op igen i løbet af foråret, men de mange regler og risikoen for smitte ift. arbejde, sårbare

familiemedlemmer m.v. gjorde, at vi bevidst ikke holdt deciderede tekniktræninger i 2021 for, at vi sammen bedre kunne holde lidt afstand stadigvæk. Vi håber i trænerteamet, at 2022 bliver sådan, at vi nu endelig kan gennemføre de planer, som vi har i lommen, og som vi sammen med resten af C-holdet skal have afviklet.

Sejrspodiet betyder flødeboller

Er der strenge optagelseskra-
v for at være med på C-holdet? Nej! Det forventes dog, at man giver flødeboller til træning, hvis man har været på sejrspodiet til et løb for første gang. Vi er åbne for alle, og vi er, synes vi selv, gode til at få niveau-delt vores træning, så man kommer afsted sammen med andre ryttere, som man matcher til både intervaller og på de små hold, som vi deler os i, når vi kører på MTB-sporene i lokalområdet.

Det betyder, at hvis man som rytter på D-holdet har lyst til at begynde med at køre nogle intervaller, gerne vil bygge ovenpå den gode tekniktræning, som man har fået på D-holdet, eller man gerne vil prøve kræfter med en langtur med lidt højere fart, så er man mere end velkommen på C-holdet. Der er god dialog med D-holdets træner-team, der også flere gange er kommet med til de første træninger for ryttere, der har haft lyst til at prøve at køre med på C-holdet.

Det betyder også, at vi i træner-teamet efter bedste evne, støtter op om de ryttere på C-holdet, der får så meget fart på, at de får lyst til at prøve kræfter med det noget hurtigere B-hold. Også her er trænerne fra begge hold klar til at sikre det bedst mulige skifte. Kort sagt – alle er velkomne til at trille med på C-holdet, når det er tid til træning. Vi ses!

MTB C-holdet på langtur.



Brian Schou Nielsen, D-holdet

D-holdet - nu med lakridspibe sponsor

På D-holdet gennemføres der hvert år et gratis intro-forløb for nye MTB ryttere. I foråret 2021 var det igen med rigtig god opbakning fra både nye ryttere og gengangere. På intro-forløbet gennemgås alt fra indstilling af cyklen til grundlæggende køretekniker, således at deltagerne efterfølgende kan køre blå og røde spor (jf. On-trail).

Ny sponsor på D-holdet

Holdet vægter socialt samvær meget højt, faktisk så højt at en fra trænersteamet tog et fantastisk initiativ. Lone kontak-



D-holdet: Flot fremmøde til træning

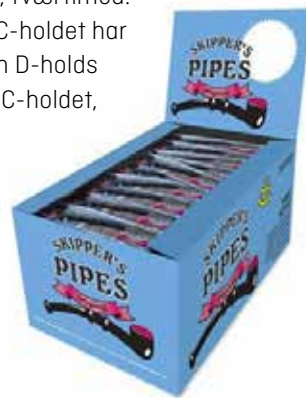
tede virksomheden Cloetta, som producerer slik, og beskrev D-holdet og vores tradition med lakridspiber på gravel turene onsdag aftener. Henvendelsen gjorde, at Cloetta valgte at sponsorere D-holdet med ikke mindre end 720 lakridspiber, til stor glæde for alle der har deltaget på gravel ture i 2021. En stor tak til Cloetta, og til Lone for det gode initiativ.

Træningsflow

D-holdets træning er rettet mod nye og let øvede på MTB. Der trænes grundlæggende teknik, eller køres en tur på sporet om lørdagen. Onsdag aften står den på gravel ture, med udgangspunkt fra klubben. Desuden tilbyder Lars gravel ture i weekenden, ofte med udgangspunkt fra Filsø eller Henne.

Godt samarbejde med C-holdet

Der har igen i år været udskiftning i træner staben, der skal derfor lyde en stor tak for indsatsen til dem, der er stoppet samt et velkommen til jer nye - ingen nævnt, ingen glemt. Varde Cykelklub er både for motion og elite - D-holdet er mest for motion. Det betyder dog ikke, at man ikke kan udvikle sig og rykke op, tværtimod. Trænergruppen på D-holdet og C-holdet har en rigtig god dialog, så man som D-holds rytter bliver taget godt imod på C-holdet, hvis man en dag vil med ud og køre Intervaller, øve teknik eller køre langtur med lidt højere hastighed. Oftest har en D-holds træner også mulighed for at tage med, eller er selv med til C-holds træningen, så der er et kendt ansigt.



Sigurd Klemmensen, VCK Young Guns

VCK Young Guns

Endnu et år er gået, og det har desværre ikke været det mest aktive for Young Guns. VCK Young Guns er et fællesskab fra U17 til U23 med formålet at fastholde unge i klubben og i sporten. Det er ikke et primært mål, at de skal cykle stærkt men, at vi har det godt sammen og får nogle sjove oplevelser.

Sidste år nåede vi et enkelt klatrearrangement inden nytår, og blev derefter ramt af den hårde nedlukning i foråret, som ellers plejer at være vores mest aktive periode. Derfor er vores årlige weekendtur, denne gang til Ebeltoft, flyttet til 2022. Efter et nedlukket forår gik vi ind i en meget travl sommer med mange cykelløb. Alle de løb, som var blevet ud-

skudt gennem foråret, skulle blæse af på 3 måneder. Derfor var der ikke meget tid tilbage til aktiviteter, men vi nåede dog i december et enkelt arrangement i klatreparken i Esbjerg.

Vi ser frem til 2022, hvor vi endelig håber, at skulle gennemføre mellem 4-6 aktiviteter gærligt, som vi plejede før Corona.



MTB partnerskabet

MTB-sporten har, især de sidste 5-10 år, opnået en enorm popularitet og det skønnes, at ca. 300.000 danskere nu jævnligt pumper cyklen og bevæger sig ud på sporet. Også i vores område har sporten udviklet sig meget positivt, og vi råder som bekendt over flere rigtig fine spor i området:

Blåbjerg, Bordrup, Militærskoven og grusgraven, som alle er velbesøgte af klubbernes ryttere, motionister uden medlemskab og turister fra både ind- og udland. Denne blanding af flere forskellige brugere og dermed øget trafik og slid på sporene, gav for nogle år siden anledning til etableringen af MTB-partnerskabet.

ProVarde faciliterer samarbejdet, der omfatter flere interessenter:

Cykelklubber: Bluemountain-MTB Nr. Nebel, Oksbøl Cykel Team og Varde Cykelklub

Repræsentanter for turisme: Købmand Hansen Feriehusudlejning og Hvidbjerg Strand Feriepark

Derudover er Skov og Naturstyrelsen, DGI og Varde kommune repræsenteret.

Økonomisk støtte

Hvidbjerg Strand Feriepark, Købmand Hansen Feriehusudlejning, DGI og Varde Kommune bidrager hvert år med økonomisk støtte til Partnerskabet og dermed udvikling og vedligehold af vores spor.

Nye projekter på tegnebrættet

Formålet med partnerskabet er at fremme samarbejdet imellem parterne, at udvikle MTB aktiviteterne i vores område, samt meget væsentlig: at forvalte økonomien til vedligeholdelse af sporene. Vedligeholdelsen af vores spor har fra starten været meget højt prioriteret, og det har betydet, at vi i dag er rigtig godt med på den front. Det er derfor blevet tid til at tænke skridtet videre og pt. er flere projekter på tegnebrættet:

Trafiktællere

Til samtlige 4 spor er der indkøbt og bestilt trafiktællere, der skal registrere den aktuelle aktivitet på sporet, tidspunkt for brug etc. Resultatet vil bl.a. bidrage med at kortlægge udviklingen og dermed dokumentere behovet for fremtidige investeringer.

+ 100 km ruten

Projektet omfatter etablering af et forbindelsesspor imellem MTB-ruterne i Blåbjerg, Bordrup og Grusgraven/Militærskov. Det er planen, at sporet skal benytte eksisterende grus- og markveje suppleret med etablering af nye spor.

Ønskelisten til faciliteter ved sporene

- At toiletbygningen på Blåbjerg holdes åbnet og serviceres hele året.
- En generel udbygning af faciliteterne i Blåbjerg: Flere bordbænkesæt, opførelse af bålhytte m.m.
- Udvidelse af P-pladser i Bordrup samt etablering af toiletfaciliteter.
- Ved grusgraven et såkaldt pumptrack. Tracket er tænkt som et øvelsesområde for både nye og øvede ryttere.

Spændende bliver det at se, hvor udviklingen og behovet ellers fører os hen. MTB-sporten er blevet en ikke uvæsentlig spiller i fritids- og kultursammenhæng og ingen tvivl om, at der er et kæmpe udviklingspotentiale i sporten og vores område.

Tidtagning og udstyr

Som det er mange bekendt, har Varde Cykelklub gennem de sidste 10 år været »selvforsynende« med tidtagning til vores mange MTB-arrangementer, men systemet har haft sine begrænsninger til landevej.

Ulemper ved det gamle system

Vores ældre system fungerer ved, at ryttere har en personlig chip på cykelskoen, som man køber og derefter bruger til alle vores løb. Systemet fungerer godt til MTB, da det her er nemt at cykle over de forholdsvis tykke måtter. Det gamle system kommer til gengæld til kort, når det skal bruges til landevej, for her er både tykkelsen på måtterne og hastigheden, som mållinjen passerer med, et problem.

Der er sket meget med tidtagningsudstyr og branchen gennem de sidste 10 år - fra at alt var meget »pirator organiseret« til, at mange firmaer i dag er top professionelle. Derfor valgte Varde Cykelklub for nogle år siden at skifte til Sportstiming. Den løsning er vi rigtig glade for, da både systemets brugervenlighed og support er helt i top.

Landevejsudvalget i klubben spurgte tidligt i 2021 om, hvad der skulle til for, at vi kunne hjælpe med tidtagningen til bl.a. Bent Pedersen Landevejs Cup, da den hidtidige leverandør af

tidtagningen havde indstillet sine aktiviteter. Vi fandt frem til en løsning, hvor vi kunne opgradere vores system til et nyere, og derved opnå både bedre driftssikkerhed, men også mulighed for at tage tid til landevej- og udvalgte MTB-løb. Det nye system blev benyttet til alle Bent Pedersen Cup og til Invita MTB-race samt vores Liga motions event.

Fordelene ved det nye system

Det nye system fungerer på en lidt anden måde, da man anvender engangschip, som er placeret på hjelm eller i startnummeret. Her er det også muligt at benytte måtter eller »sideantennener«, hvilket er en meget bedre løsning til landevej, da det sikrer, at vejen er fri for forhindringer.

Tilskud fra DIF og DGI

Det nye system har været en relativ stor investering for klubben, men vores gamle system har også været en rigtig god forretning for klubben. Derfor blev pengene også bevilliget af bestyrelsen. Vi håber, at det bl.a. kan være med til at styrke sammenholdet mellem MTB og landevej i klubben.

Samlet er der investeret ca. 230.000 kr. i opgraderingen, men Varde Cykelklub var så heldig at få 75.000 kr. i støtte fra DIF og DGI's foreningspulje. Det er en pulje, som støtter projekter, der er med til at styrke sammenhold og sikre, at der er mulighed for at komme godt i gang efter Corona nedlukningerne i 2020 og delvis 2021.

Vi ser frem til at tage mere tid i 2022.

Steen Kruchov & Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen

Kids Tour 2021

Et samarbejde mellem kommunen, Varde Cykelklub og Børneulykkesfonden.

Lørdag den 26. juni gennemførte Varde Cykelklub sammen med Varde Kommune den første afdeling af Kids Tour 2021. Kids Tour er et landsdækkende event sat i søen af Børneulykkesfonden med afdelinger i flere byer, hvor fokus er på at lære børn at cykle og færdes sikkert i trafikken. Vi var derfor heller ikke sene til at give vores tilsagn, da kommunen spurgte, om vi ville hjælpe med at gennemføre løbet i Varde.

Vi stod for at gennemføre selve cykelløbet og efter et par indledende møder i projektgruppen, så var vi klar på

torvet, hvor vi kunne sende små 100 børn ud på den ca. 1 km lang rute rundt om kirken og hen over Kong Svends Plads.

I løbet af dagen havde vi besøg af både Holger Grumme, borgmesteren og såmænd også Martin Brygmann, som både interviewede børnene og var med til at varme op inden start. Ud over cykelløbet, så var torvet omdannet til en eventplads med forskellige aktiviteter, godter til børnene, musik og god stemning.

Dagen gik forrygende, vi fik både kørt cykelløb, promote-ret cykelklubben for mange »ikke cykelfolk« og ikke mindst lært de deltagende børn om sikkerhed i trafikken.

Vi har allerede nu givet tilsagn om at hjælpe til med at gennemføre Kids Tour 2022, når karavanen igen gæster Varde. Husk derfor at sætte kryds i kalenderen lørdag den 18. juni.

Kids
Tour 2022:
18. juni



Kaj Pedersen, Harzenudvalget

Klubtur til Harzen

De sidste par år er klubturen til Harzen blevet aflyst pga. Corona, men vi prøver igen i 2022, og håber ikke, at verden lukker ned ... igen. Turen er for ALLE klubbens medlemmer, men børn under 15 år kun ifølge med en voksen.

Tur 1 - MTB 1:

Uge 20, den 19. - 22. maj 2022

Tovholder: Kaj Pedersen

MTB 1: Du skal køre på niveau med MTB-Licens og MTB-B rytterne, så teknikken og formen skal være helt på plads.

Tur 2 - Landevej og MTB 2:

Uge 22, den 3. - 6. juni 2022

Tovholder: Søren Ingstrup

Landevej: Der køres på forskellige niveauer bestemt ud fra de tilmeldte deltagere.

MTB 2: Der køres på niveau MTB-C og MTB-D

Tilskud

VCK giver hvert medlem et tilskud på kr. 500 - dog kun til én af turene. Du skal som minimum have været medlem af Varde Cykelklub siden den 1. august 2021 for at være berettiget til at modtage tilskuddet.

Når hotelreservationerne er på plads, kommer der flere information på www.vardecykelklub.dk - ca. den 30. januar 2022.

Niels Aage, løbsarrangør

Kids Cup starter op igen!

Efter at have ligget i dvale i 2 år pga. diverse corona relateret udfordringer, som vi alle er trætte af at høre om, så glæder vi os til at starte op igen i 2022.

Club La Santa MTB Kids Cup er for alle børn og unge

Cuppen afvikles over 3 afdelinger med 2 løb i forsommeren og 1 løb efter sommerferien. Ruterne laves, så alle kan deltage. Vi har deltagere på løbecykler, hvor forældrene løber med rundt, men vi har også deltagere, hvor voksne vil have svært ved at følge med.

Vi kører de tre afdelinger i Grusgraven, Militærskoven og slutter af med den store finale i Arnbjergparken. Vi håber, at se mange af de nye unge »rakter«, og selvfølgelig også alle andre i aldersgruppen 3-13 år.

Løbsdatoerne er endnu ikke fastlagt

Datoerne for 2022 ligger ikke fast endnu, men vi sætter på 2 løb i maj/juni og 1 løb i august/september. Følg med på www.kidsmtbcup.dk eller på facebook-siden »Club La Santa MTB Kids Cup«, hvor vi i løbet af januar vil lægge de endelige datoer op.





Knud Drejer, formand for Landevejsudvalget

Vi har et hold, som passer til dig

Vi har helt sikkert et hold som passer til dig og dine motions-ønsker. Vi har en klubånd og ildsjæle i klubben, som gør, at du helt sikkert vil føle dig godt tilpas fra første gang, du er med på en træningstur.

Vores kaptajner er altid velforberedte og har altid planlagt en tur samt hvilke træningspas, der skal indgå i denne fra gang til gang. Vores trafikkodeks ligger på rygraden af alle ryttere, så vi passer godt på hinanden. Vi cykler alle ud og kommer også altid hjem på samme tid. Ingen overlades til sig selv.

Efter endt træning vil vi gerne se mange ryttere i klubhuset til en kop kaffe eller kakao, så vi får styrket det sociale i klubben samt givet en tilkendegivelse til kaptajnen om aftenens træning.

Vil du være med på et af Danmarks 5 bedste cykelhold, så kom forbi. Vi cykler tirsdag og torsdag kl. 18.00 og vender som regel retur efter ca. 2 timer. I weekender vil der tit blive slået en fællestur op på Facebook, som du kan deltage i, hvis du har tid og lyst.

Nyt navn til facebookgruppe

Vi har lige ændret navne på vores Facebook vinter cykelhold, som kører tirsdag kl. 17:30, og efter aftale én gang i week-enden. Fremover er navnet »Varde Cykelklub – Gravel for alle«. Følg endelig siden, hvis du er interesseret i at køre med på turene. Gruppen bruges til at aftale træningsaktiviteter og ture for »gravel yttre« i Varde Cykelklub.

Hvad er gravel?

Gravel er kendetegnet ved varieret kørsel på varierende underlag - uden de store tekniske udfordringer. Du kan deltage på din MTB-, cross- eller gravel-cykel. Vi opgraderer også vores aktivitet inden for gravel, da vi er kommet med i en serie af gravel-ture, hvor Otto Jørgensen har fået opgaven med at lave et par gode gravel ruter til VCK's afdeling af »SydVest Grawl« i marts.

Varde cykelklubs Landevejsudvalg

Landevejsudvalget er sammensat af frivillige fra Varde cykelklub. Udvalget består pt. af 4 medlemmer:

- Knud Dreier, Formand (D-C hold)
- Birthe Christensen (B-C hold)
- Kasper Kristensen (B hold)
- Jesper Fjord (B hold)

Formanden vælges på klubbens årlige generalforsamling og vælges for et år ad gangen. Formanden er også Landevejsudvalgs repræsentant i klubbens bestyrelse. De øvrige medlemmer vælges i samråd med udvalgets medlemmer.



INTERSURF





Landevejsudvalgets formål

Udvalget har til formål at tage sig af landevejsdelen i Varde cykelklub. Udvalget har ikke nødvendigvis til opgave at løse opgaver, men at koordinere opgaver, hvor øvrige medlemmer klarer det praktiske som f.eks. træningstider, holdkaptajner, Bent Pedersen Cup, Varde Classic og fællesture. Der afholdes ca. 4-6 møder årligt (hvis Corona altså tillader det). Møderne kombineres ofte, så der udover udvalgsmødet også fx. holdes møde angående Varde Classic eller lign.

Vi mangler ny tovholder til Bent Pedersen Cup

Vi afholder hvert år to cykelløb i klubben. Det første vi afholder, er Bent Pedersen Cup (en række cykelløb sammensat af 5 klubber i Vestjylland: Tarp, Oksbøl, Bramming, Tjæreborg og VCK). Tovholder på vores løb i 2021 var Claus Johannesen. Claus Johannesen stopper, og vi står pt. og mangler en eller flere personer, som kunne tænke sig at prøve kræfter med sådan en opgave. Landevejsudvalget siger Claus mange tak for indsatsen. Datoerne for løbene meldes ud på hjemmesiden samt på facebook sider, lige så snart de er aftalt.

Hvem vil være med til at planlægge Varde Classic?

Vores andet store løb er Varde Classic. Her har Jens og Helle Mægaard været tovholdere. De fortsætter som hjælpere i 2022, men vil gerne at andre tager over for planlægningen. Til dJens og Helle skal der også lyde en stor tak fra landevejsudvalget.

Fællesture for D-C-B & Gravel i 2022

Du skal allerede nu sætte X i kalenderen:

- Søndag den x. februar: SydVest Grawl Vejen – flere ruter
- Søndag den 6. marts: SydVest Grawl Varde – flere ruter
- Søndag den 8. maj: Hornbak Classic 100 km
- Søndag den 19. juni: Åtte Bjerge 115 km
- Søndag den 7. august: Egtved 155 km
- Søndag den 28. august: Varde Classic - flere ruter

Tommy Kristiansen, holdkaptajn B-holdet

Højt niveau med plads til sjov

De fleste lærer at cykle, når de er børn, og der er det primært, fordi det er sjovt. Når man bliver ældre, bliver det for mange et spørgsmål om daglig transport fra A til B. For nogle bliver det en fuldtidsbeskæftigelse som professionel cykelrytter.

Når man melder sig ind i en cykelklub, er der som regel fordi, man har en vis passion for cykling, som man gerne vil dele med andre ligesindede. Det giver samtidig mulighed for at få god motion og lidt flere udfordringer, end når man cykler alene. For at få det til at fungere godt i praksis, vælger man normalt at inddele holdene i forskellige niveauer. Ikke fordi det ene er bedre end det andet, men for at alle kan køre på det niveau, som passer med ens ambitioner. Fordi det er nemt at måle, bruges gennemsnitshastigheden ofte som indikator for niveauet på de forskellige hold. Den fortæller dog ikke meget om, hvordan træningen forløber, da der er stor forskel på at køre med næsten konstant hastighed eller mere interval præget.

På B-holdet forsøger vi at lave en varieret træning. Det indbefatter forskellige elementer som: Rulleskift, holdkørsel, små enkeltstarter, tempokørsel, bakketræning og skiltespurter. Som deltager skal man være klar til, at der i perioder køres med højt tempo og intensitet, så alle vil indimellem opleve at blive udfordret lidt. Målet er dog, at hastigheden ikke ligger på et konstant højt niveau mellem aktiviteter. Der skal også stadigvæk være plads til lidt sjov undervejs.

En typisk træningsaften vil være ca. 2 timer, hvor der, alt efter aktiviteter, køres 60-65 km. Gennemsnitshastigheden bliver tilpasset vejr og vind, og vil oftest ligge på ca. 30-31 km/t.

Peder Dam, C-holdet

Et cykelfællesskab

C-holdet landevej er der, hvor man kører, hvis man er en yngre eller ældre øvet cykelrytter, som elsker at motionere, være med i et cykelfællesskab og holde sig i god form.

En typisk træningsaften varer ca. 2 timer, med en gennemsnitlig fart på 27,5 km/t+ - og 50 - 60 km lang. Der vil være indlagt 3-4 skiltespurter, hvor man kan få pulsen op i det røde felt. Efter hver spurt blive der samlet op, og der køres igen med et moderat tempo, hvor alle kan være med.

Andre elementer på en træningsaften kan være, rulleskift, holdkørsel, lidt tempokørsel og sidst men ikke mindst, plads til lidt sjov og hygge. Man venter og hjælper selvfølgelig hinanden, ved punktering og andre defekter.

Hen over sommeren er der mange C-holds ryttere der deltagere i lokale motionsløb, men også andre steder i det jyske.

Håbet for 2022 er, at det bliver et godt cykelår uden restriktioner, så vi igen kan opbygge en god cykelform og nyde fællesskabet på cyklen.



Fællestur til Blåbjerg med besøg af pølsevogn.

Arly Lauritsen, holdkaptajn D-holdet

Er du ny på landevejscyklen?

D-holdet er holdet, hvor du kan starte, hvis du er ny og uprøvet på landevejscyklen. Vi har 6 holdkaptajner, som gør turene spændende ved at indøve paradekørsel, rulleskift samt vifte kørsel. Spurter bliver også lagt ind undervejs, men der vil også være ture i starten, hvor der bare øves i at skifte rigtigt.

På D-holdet har vi det princip, at vi ikke kører hurtigere end alle kan være med, således efterlades ingen alene under træningen, ligesom der ventes på alle ved evt. punktering.

Langsom opstart, hvor alle kan være med

Vi starter op med ture på omkring 25 km, og langsomt øges distancen, så vi i slutningen af juni er oppe på godt 70 km. Til efteråret starter vi med et par korte ruter, inden vi igen

er oppe på godt 50 km. Derefter vil vi i takt med lysets forsvinden, langsomt nedsætte turene, så vi til sidst er nede på 24 km. Vi har på hjemmesiden lagt et skema, hvor du kan se, hvilke ruter der køres de forskellige træningsaftener, og hvem der er holdkaptajn. Skemaet hænger også i klubhuset.

Det sociale sammenhold

Efter træningen mødes vi i klubhuset til en kop kakao og en snak om dagens tur. Vi på D-holdet lægger meget stor vægt på det sociale sammenhold. Vi vil også gerne prøve at lave fælles tilmeldinger til de motionsløb, som vi hver især gerne vil deltage i, så vi kan følges ad, både til løbsstart, men så sandelig også på selve ruterne.

D-holdet kører med et gennemsnit på:

Gennemsnitsfarten i starten ca. 21 - 23 km/t

Gennemsnitsfarten til slut ca. 24 - 25 km/t



INTERSURF



Ejgil Knudsen, tovholder

Landevej formiddag

Holdet består overvejende af voksne ryttere, som helst ikke cykler i regnvejr, og som med kort varsel snupper en mini-ferie. Fremmødet til landevej formiddag har været svingende.

Efter flere års forsøg med forskellige træningsdage, har jeg som tovholder besluttet, at 2022 sæsonen køres på den måde, at vi laver opslag på Facebook angående konkrete træningsdage. Som udgangspunkt cykler vi en gang om ugen med start kl. 09.30. Dagen vælges efter et blik på vejrudsigten. Målet er hver gang, at vi er tilbage i Varde inden frokosttid.



Kø ved pølsevognen efter hotdogs til klubarrangementet i Blåbjerg.

Jens Maegaard, løbsansvarlig

Varde Classic 2021

Efter et års coronapause, stod der igen Varde Classic i kalenderen. I 2021 prøvede vi at lave Varde Classic som en sensommer klassiker. Årsagen hertil skal findes i, at der i juni måned er rigtig mange andre cykelarrangementer, bl.a. Fjorden Rundt, og at vores egen MTB-gruppe er meget aktive i den periode med bl.a. Liga løb og andre spændende ting. Da vi gerne vil have så mange deltagere som muligt, så forfulgte vi den mulighed at lave en sensommer klassiker. På den måde er der også lidt at træne efter, når sommerferien er forbi.

Udgangspunktet var som normalt Varde Fritidscenter. Dog er der sket meget ved Fritidscenteret siden sidst, så vores Expo område blev flyttet om på modsatte side af bygningen ud

mod fodboldbanerne. Stedet er helt perfekt til formålet, selv om vi oplevede lidt udfordringer med at få deltagerne til at finde os. Så næste år opgraderer vi lidt på skiltningen i den retning.

Igen i år tilbød vi deltagerne 4 starter: 115 km Landevej, 60 km Landevej, 86 km Gravel og 43 km MTB. I alt 189 fantastiske cykelryttere valgte at besøge vores løb. Og der blev kørt stærkt i alle 4 klasser. Mest bemærkelsesværdig var nok 115 km's 2. plads, som sidste år var at finde på Worldtourcen. Det er helt fantastisk, at vores løb kan tiltrække ryttere af den kaliber. Men ellers er det vores indtryk, at alle havde en dejlig dag, som blev krydret med en Cocio og en dejlig grillet frankfurter til alle efter de kom i mål.

Vi glæder os allerede til at gentage succesen næste år, hvor løbsdato er den 28. august 2022. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.



Starten til 115 km landevej til Varde Classic 2021 er klar.

**Varde Cykelklub inviterer
til foredrag med Brian Vandborg:**



Brian Vandborg fik i marts 2018 hjertestop på en træningstur og var uden puls i lang tid. Han var 36 år gammel. Foredraget »Tilbage til livet« handler om hjertestoppet og tiden efter, samt nogle af de tanker man får, når livet pludselig stopper for et kort øjeblik. Det handler ligeledes om Brians karriere som professionel cykelrytter, hvor han bl.a. kørte Tour de France fire gange og blev dansk mester to gange.

Foredraget varer ca. 1 time, og efter en kop kaffe vil der være mulighed for at stille spørgsmål til Brian Vandborg - af hvilken som helst slags.

Som medlem af Varde Cykelklub kan du invitere én gratis gæst med.

Hvor: Smedeværkstedet, Vestervold 11B, Varde.

Hvornår: Mandag den 14. marts 2022

Pris: Det er gratis for klubbens medlemmer

Tilmelding: Når tilmeldingen åbner, vil det blive slået op på klubbens Facebookside



**Foredraget afholdes i
samarbejde med Agriteam Varde**



INTERSURF



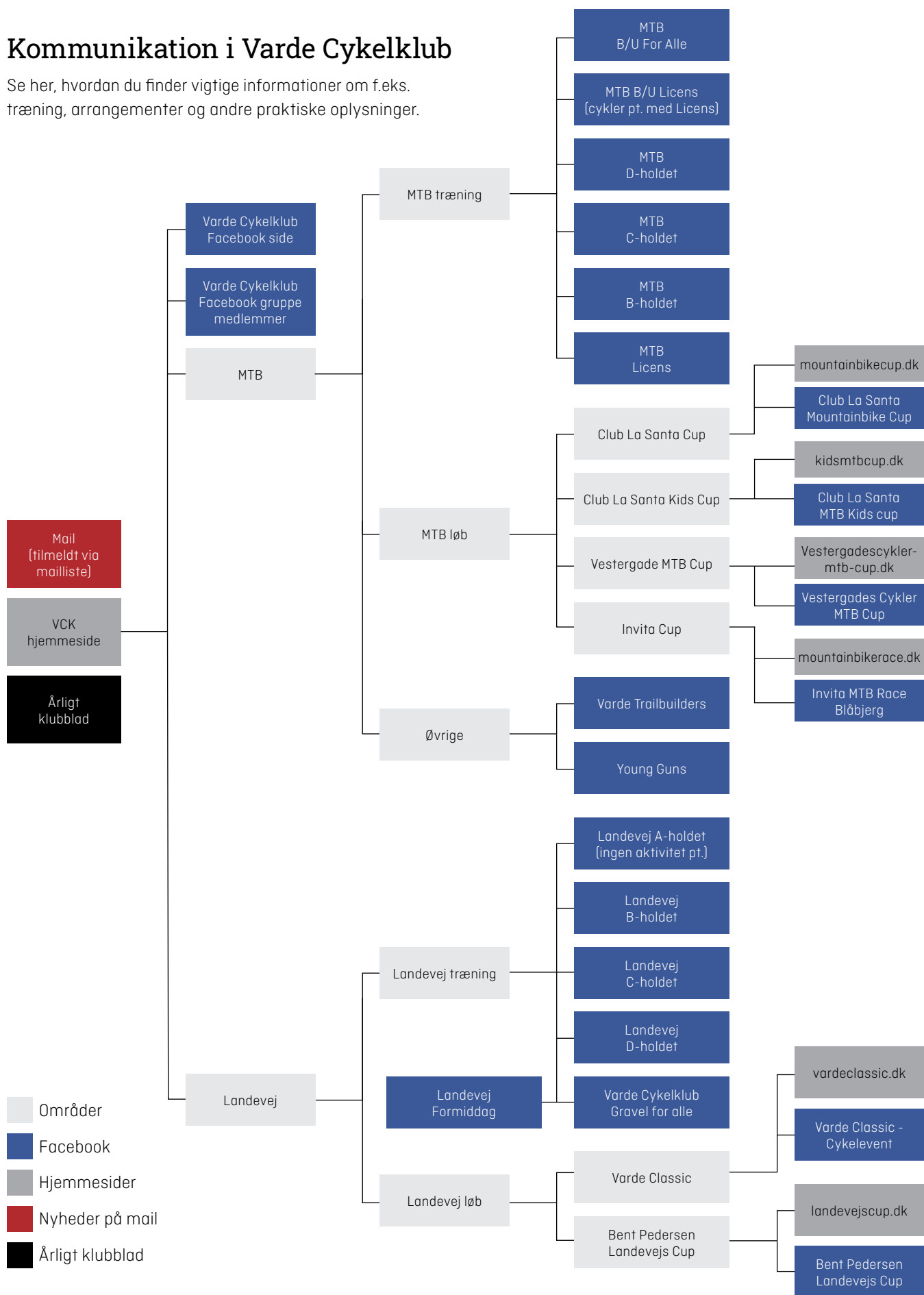
Træningsoversigt 2022

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	Kl. 17.00 B&U MTB for alle	Kl. 17.15 MTB C-holdet	Kl. 17.00 MTB Licens		Kl. 10.00 MTB D-holdet	Kl. 10.00 Alle: Langture Se opslag facebook
	Kl. 17.00 MTB Licens	Kl. 17.15 MTB D-holdet	Kl. 18.00 (sommer) Landevej BCD		Kl. 10.00 MTB Licens	Kl. 10.00 MTB C-holdet
	Kl. 17.00 MTB B-holdet	Kl. 19.15 (oktober til marts) Indoor- bike	Kl. 18.30 MTB B-holdet		Kl. 10.00 MTB B-holdet	Kl. 10.00 MTB Licens
	Kl. 17.30 (vinter) Gravel for alle	Kl. 09.30 (sommer) Landevej			Kl. 10.15 (oktober til marts) Indoor- bike	
	Kl. 18.00 (sommer) Landevej BCD					

- B&U MTB for alle: Børne- og ungdomsryttere (nye ryttere starter her)
- MTB Licens: Senior + børne- og ungdoms Licens ryttere
- MTB B-holdet: Hurtige MTB ryttere som ikke ønsker licensdelen
- MTB C-holdet: Letøvede/øvede MTB ryttere (der trænes grundlæggende teknik)
- MTB D-holdet: Introduktionshold for nye og letøvede MTB ryttere (fokus på grundlæggende teknik og socialt samvær)
- Varde Cykelklub - Gravel for alle: Gravel, grus- og landevejs ryttere på MTB - der cykles IKKE på MTB spor
- Landevej ABCD: A-holdet: Starter op igen - når der er ryttere og kaptajner til det
B-holdet: Hurtige motionsryttere som gerne vil presses fysisk
C-holdet: Øvede motionsryttere som er rykket op fra D-holdet
D-holdet: Perfekt til nye ryttere med fokus på det sociale samvær
- Landevej formiddag: For alle - f.eks. pensionister, efterlønnere eller skifteholdsarbejder
- Indoorbike: Se side 22

Kommunikation i Varde Cykelklub

Se her, hvordan du finder vigtige informationer om f.eks. træning, arrangementer og andre praktiske oplysninger.



INTERSURF



FYSIO
DANMARK
Varde - Esbjerg



Tommy Kristiansen, Indoor bike instruktør

Vintertræning hos FysioDanmark

Selvom vintervejret kan være begrænsende for især lande-vejsrytterne, vil de fleste gerne holde formen ved lige.

Heldigvis har vi en fantastisk mulighed for at flytte træningen indendørs med »indoor Bike« hos FysioDanmark i Varde. Da der er tale om en sponsoraftale, og vi selv står for træningen, er denne træning gratis for medlemmer af Varde Cykelklub. Udover cyklingen er der også mulighed for at deltage på FysioDanmarks hold »Les Mills Core«, som er et udmærket alternativ eller supplement til udendørs træning, hvor man samtidig kan møde andre fra klubben på en ny måde. Aftalen løber fra oktober 2021 til marts 2022.

Indoor Bike

Det er frivillige fra Varde Cykelklub, som står for denne træning, som typisk er intervaltræning. Derfor køres der primært efter puls, men da cyklerne er udstyret med watt målere, bliver det også anvendt ind i mellem.

Træningen er lavet i forhold til max puls og FTP. Derfor kan alle få et godt udbytte af træningen, da det er helt individuelt, hvor meget man træder i pedalerne.

Programmerne køres via et system kaldet Igniter, hvor det hele vises på en fælles skærm. Med et pulsbælte, som kobles på dette system, kan man hele tiden følge sin indsats og få mest muligt ud af det. Alternativt kan man medbringe sit eget pulsur/pulsbælte/cykelcomputer.

Der køres to gange om ugen:

Onsdag fra kl. 19.15 - 20.30

Lørdag fra kl. 10.15 - 12.15

Tilmelding til t.tungelund@gmail.com

Les Mills Core

Core træning giver funktionel styrke og bedre balance - alt sammen ved at styrke de centrale muskler i din krop. I praksis handler det om træning af mave, balder og ryg. Det er et rigtig godt supplement til cykling, hvor det primært er benene, som arbejder.

Du kan deltage én gang om ugen på de hold, som udbydes i centret, hvor det er FysioDanmarks instruktører, der står for holdene.

Du kan tilmelde dig de enkelte hold via FysioDanmarks booking system, men først skal du oprettes som »VCK-medlem« (dette skal du selv sørge for).

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Tommy Tungelund Kristiansen (t.tungelund@gmail.com)

Kurser i førstehjælp

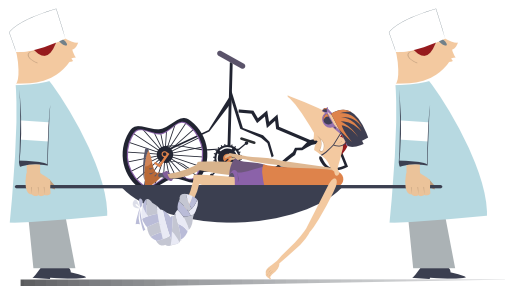
Varde Cykelklub har lavet en god aftale med vores sponsor FysioDanmark, Varde, om to førstehjælpskurser. Det er vores egen MTB D-holds træner Brian Schou Nielsen, som til daglig arbejder hos FysioDanmark, der afvikler kurserne i VCK's klubhus.

Førstehjælp ved hjertestop

Mandag den 21. februar 2022 afholdes det første kursus, som er et kursus for både nye kursister, og dem der ønsker at få opdateret/genopfrisket tidligere kursus. Det er hjerte/lungeredning, hvor der undervises i hjertemassage med og uden hjertestarter. Der udstedes uddannelsesbevis efterfølgende. Der er plads til max. 16 deltagere på kurset, som tager 4 timer.

Førstehjælp ved tilskadekomst

Mandag den 7. marts 2022 afholdes det sidste kursus, som er et førstehjælpskursus med fokus på cykelrelaterede skader. Også her udstedes der uddannelsesbevis efterfølgende. Der er plads til max. 16 deltagere på kurset, som tager 2 timer.





Sponsorpræsentation

Som klubbens sponsoransvarlig er det en fornøjelse at arbejde sammen med så engagerede sponsorer, som altid er positive over for Varde Cykelklub og vores måde at gøre tingene på. Det er med til at motivere os endnu mere.

Kort præsentation af klubbens sponsorer:



Vestergades Cykler, vores lokale super cykelhandler, er sammen med **Bæklund Service Teknik**, der sælger og reparerer rengøringsmaskiner, sponsor for vores MTB-vintercup »Vestergades Cykler MTB Cup«, og har været det i rigtig mange år.



FysioDanmark, Varde har vi også i mange år haft en aftale med, som giver klubbens medlemmer meget fine muligheder for gratis Body-Bike (Indoor cycling) to gange om ugen og Les Mills Core - mave, baller, lår og rygtræning - én gang om ugen hen over vinteren samt gode tilbud på massage o.lign



Agriteam Varde, som står for salg af landbrugsejendomme, har i flere år været sponsor, når klubben afholder foredragsaftener. I 2022 bliver det med Brian Vandborg - læs mere om det på side 19.



Club La Santa, hvor du kan få en aktiv ferieoplevelse bygget op omkring sport, sundhed, aktiv livsstil og sociale aktiviteter, har fra starten været sponsor af sommer MTB-cuppen »Club La Santa MTB Cup«, der arrangeres i samarbejde med 5 vestjyske klubber, samt »Club La Santa KIDS MTB Cup«, som vi selv afvikler, med ca. 80 glade unger til start.



Bent Pedersen, som er bilforhandler i Sønderborg, Esbjerg og Varde, var med fra starten som sponsor af landevejscuppen »Bent Pedersen Cup«, som afvikles i samarbejde med de lokale vestjyske cykelklubber »omkring os«.



Skilte- og Reklameværkstedet, som er vores egen reklamemand, og **Intersurf A/S** som er skisport, vandsport og outdoor engros, er begge mangeårige sponsorer og støtter klubben på forskellig vis.



Sydbank, din lokale bank i Varde, er sponsor for klubbens stor landevejscykelløb »Varde Classic« sammen med **Varde Biler A/S**, din lokale Hyundai Ford Suzuki forhandler der leverer førerbiler, varevogn, osv. Det er dejligt med sponsorer, der også muliggør afvikling af et stort landevejsløb i klubben.



Invita, Esbjerg - køkkener, bad og garderober - har været med i mange år, og er navne-sponsor for »Invita MTB Race Blåbjerg«, som er Vestjyllands største MTB løb. De seneste år i et spændende samarbejde med co-sponsor **Landal GreenParks**, ferie for hele familien, der bl.a. har ferieparken Seawest ved Nr. Nebel, og dansk hovedkontor i Varde.

Flere af sponsorerne er også aktive i klubben, som både ryttere og hjælpere, hvilket er en stor fordel for VCK. Det fremgår jo tydeligt, at Varde Cykelklub har nogle fantastiske og loyale sponsorer, hvor flere har været med i rigtig mange år. Støt dem - de støtter os! TUSINDE TAK til klubbens mange sponsorer.

Henrik Slessing, ansvarlig for klubbtøj

Nyheder: Klubtøj

Der var desværre forlænget leveringstid i sommers, men efterårets bestillingsrunde er nu tilbage til de normale ca. to måneders leveringstid. Vores leverandør vurderer, at det fortsætter ved den igangværende bestilling, når dette blad kommer på gaden.

Den første bestillingsrunde i 2022:

Medio januar til den 13. februar 2022 med leveringen medio april 2022 (vi krydser fingre for, at det holder). Se bestillingslinket i vores Facebook gruppe eller på vardecykelklub.dk under menupunktet Klubtøj.

Onlinebestilling af klubbetøj - nu også som nødløsning

Vi vil allerhelst have, at klubbetøjet bliver købt via onlinebestilling i de tre bestillingsrunder hen over kalenderåret. Men hvis nu cykeltrøjen har fået en omgang kogevaske med en efterfølgende tur i tørretumbleren, og man skal køre løb i weekenden ja, så er gode råd normalt dyre! For at imødekomme sådanne akutte tøjkriser, er der nu etableret en webshop på www.vardecykelklub.dk, hvor de to modeller i kortærmede cykeltrøjer og modellen i bibshorts altid er tilgængelige i begrænset antal og størrelser.

Det er ikke klubbens intention, at alle trøjer og cykelbukser nu skal købes direkte fra vores hjemmeside, for det er lagersituationen slet ikke gearret til. Formålet er at få klaret de akutte situationer, der kan opstå f.eks. grundet løbsregler m.v., hvor man skal stille op i vores klubtrøje.

Når man bestiller tøj på hjemmesiden, kontaktes man af den klubbetøjsansvarlige ift. leveringen. Tøjet sendes ikke, men vil blive lagt i klublokalet eller kunne afhentes privat. Det løser vi sammen.

Fortsat tilbud på køb af to klubtrøjer

Vi har valgt at fortsætte det gode tilbud på køb af to cykeltrøjer til en meget lav pris. Sørg for at bestille tilbuddet ved vores onlinebestilling i de tre bestillingsrunder i løbet af året - tilbuddet gælder IKKE på hjemmesiden.

Ved første bestillingsrunde i 2022 er tilbuddet således:

VCK kortærmet cykeltrøje model Race (standard fit)
Tilbud ved køb af to styk: kr. 650.- (samlet)
Normalpris pr. styk kr. 530.-

VCK kortærmet cykeltrøje model Sportivo (slim fit)
Tilbud ved køb af to styk: kr. 700.- (samlet)
Normalpris pr. styk kr. 590.-

Prøv tøjet før bestilling

Når der bliver specialproduceret tøj som vores flotte klubbetøj, er der ingen muligheder for at få tøjet byttet, så det er med at få bestilt i de rigtige størrelser. Der er derfor arrangeret en del muligheder for at prøve klubbetøjet i de rigtige modeller før bestilling. Følg med i vores Facebook gruppe og se, hvornår der er muligheder for det.

Hvis det alligevel skulle smutte med størrelsen, så prøv at bytte med andre i vores Facebook grupper. Der er måske en anden, der har taget de to kilo på, som du har tabt siden bestillingen.

Du er også velkommen til at skrive til klubbetøj@vardecykelklub.dk, hvis det er en af de modeller, der er til salg i vores egen webshop – så prøver vi at løse det.

God fornøjelse med at cykle i vores alle sammens klubbetøj – og kør hensynsfuldt!



INTERSURF





Klip ud og hæng op

Steen Kruchov

Klubaktiviteter i 2022

Bestyrelsen vil gerne gentage de hyggelige fælles arrangementer VCK har for, at vi kan mødes på tværs af de mange forskellige hold, vi har i klubben, da det har stor betydning for sammenholdet.

Derfor er planen for 2022 allerede nu klar, så I kan sætte X i kalenderen og hænge den op på opslags-tavlen, så I er klar, når vi offentliggør detaljerne om arrangementerne på Varde Cykelklubs Facebook side, for det er også her I skal tilmelde jer.

☐ Tilmelding Harzen 2022 åbner

Mandag den 31. januar 2022, kl. 22.00
Tilmeldingen til klubbens Harzenture åbner

☐ VCK Generalforsamling

Onsdag den 23. februar 2022, kl. 18.30

☐ Foredrag med Brian Vandborg

Mandag den 14. marts 2022, kl. 18.30

☐ Sommeropstart

Søndag den 27. marts 2022, kl. 09.00
Vi starter med fælles morgenkaffe

☐ Skal vi se Tour de France i Danmark?

Weekenden den 1., 2. og 3. juli 2022
De første par etaper på storskærm? 3. etape måske fysisk? Intet er planlagt, men noget skal der da ske!

☐ Sommerafslutning

Tirsdag den 4. oktober 2022, kl. 18.30
Med grillpølser og hygge i klubhuset

☐ Klubfest

Lørdag den 29. oktober 2022, kl. 18.00

☐ Julehygge

Søndag den 18. december 2022, kl. 12.00
Med æbleskiver, kakao og gløgg

Steen Kruchov

Klubhuset

Vores klubhus på Håndværkervej 10A fungerer rigtig godt. Alle beslutninger omkring ombygning, forbedringer og lignende er foreløbig udsat.

Brug gerne klubhuset

Vil du gerne bruge klubhuset, kan du booke det på www.varde-cykelklub.dk. Klubhuset bliver brugt til rigtig mange møder og aktiviteter, så husk at booke huset via hjemmesiden, så dit arrangement ikke rammer sammen med andre møder eller aktiviteter. Når du har booket klubhuset, vil du modtage en bekræftelse fra Steen Kruchov.

Hvis der er noget, som du er i tvivl om i forbindelse med booking af klubhuset, kan du altid kontakte Steen Kruchov på mail kruchov@privat.dk.



Næste
klubfest:
29.10.22

Klubfest

Deltagerantallet var ikke imponerende højt til årets klubfest. Det var til gengæld både humøret, ølskummet og tyrolermusikken og det endte med at blive et brag af en oktoberfest! Stor tak til festudvalget for endnu engang at sætte rammerne for en sjov aften.



Gravel cykeltur ved Varde

Den 6. marts 2022

D-holdet på graveltur med Lars.



Det er lige noget for maaaaange af Varde Cykelklubs friske cykelryttere. På SydVestGawl turene er der nemlig altid to distancer: Ca. 40 km og ca. 60 km som køres i tre forskellige niveau/hastigheder.

- 40 km: Et roligt og meget socialt hold som kører efter laveste fællesnævner = tid til lakridspiber
- 60 km: Et mellem hold, stadig social, alle kommer samlet hjem
- 60 km: Et hurtigt, lidt socialt hold, hvor der køres til!

Michael Gregersen fra SGI i Guldager var i 2020 initiativtager til SydVest Grawl, som er en serie med Social Ride Gravel ture, altså IKKE cykelløb, men en ture der køres på stier, grusveje, m.v. Alle med en MTB, Gravel, Cross el. Hybrid cykel kan deltage uagtet niveau.

Serien startede med 4 klubber: SGI Cykling Guldager, Cycling West Varde, Bramming CM og Vejen BC. Nu er Varde Cykelklub så kommet med som den femte klub. SydVest Grawli 2021/2022 består derfor af 5 forskellige Social Ride Gravel ture, hvor de tre ture allerede er afviklet:

- 1. tur i november 2021 i Guldager
- 2. tur i december 2021 i Bramming
- 3. tur i januar 2022 i Varde
- 4. tur i februar 2022 i Vejen
- 5. tur (finale) søndag den 6. marts 2022 i Varde.

Turene for hver enkelt afd. bliver lagt op på eventets FB side 48 timer inden start. Det vil være som GPX-fil, som du kan overføre til din cykel computer. Turen er altså ikke opmærket. Er du ikke helt stærk i det med GPS, så vil der være nogle, som du kan følges med.

Kom frisk og vær med til nogle fantastiske timer i det sydvestjyske sammen med en masse andre glade cyklister! HUSK: Vi overholder selvfølgelig færdselsloven og tager hensyn til alle andre, som vi måtte møde på turen! Og sidst men ikke mindst det er ganske GRATIS at deltage.



Indkaldelse til generalforsamling 2022

Du indkaldes hermed til Varde Cykelklubs ordinær generalforsamling:
Onsdag den 23. februar 2022, kl. 18.30 i Klubhuset på Håndværkervej 10A, Varde.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbene år.
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse.
4. Planer for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag - Bestyrelsen stiller forslag til opdatering af vedtægterne (tilgår).
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af bestyrelses medlemmer - på valg er:

Lige år:

- Formand (Ole Tang, modtager genvalg)
- Bestyrelsesmedlem (Steen Kruchov modtager genvalg)
- Bestyrelsesmedlem (Jesper Weber modtager ikke genvalg)
- MTB-udvalgsformand (Ole Klemmensen modtager genvalg)

Hvert år:

- Bestyrelsessuppleant (Tommy Kristiansen modtager ikke genvalg)
- Revisor (Bent Mulbjerg modtager genvalg)
- Revisorsuppleant (Birgitte Duus Nicolaysen modtager genvalg)

8. Eventuelt (under dette punkt kan intet beslattes)

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt skriftligt til bestyrelsesformanden syv dage før mødet på: formand@vardecykelklub.dk.

Tilmelding er nødvendig senest: Søndag den 13. februar 2022

Du tilmelder dig på klubbens hjemmeside. Vi gør opmærksom på generalforsamlingen på Facebook, hvor der kommer et link til tilmeldingen, når tiden nærmer sig.

Vel mødt!

Varde Cykelklubs sponsorer

Varde Cykelklub har mange trofaste og gode sponsorer, som støtter os år efter år. Der sker naturligvis også udskiftninger, men der kommer også nye til. På hver side i dette Infobrev kan du se vores sponsorer logoer. HUSK, at bakke op om og støtte vores fantastiske sponsorer.

