



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2014





Velkommen til en ny sæson!

Du sidder nu med det årlige infobrev fra Varde Cykelklub, som forhåbentlig giver dig appetit på endnu et cykel år som medlem af klubben. Du kan i infobrevet læse lidt om, hvad Varde Cykelklub foretager sig, og hvad de forskellige udvalg arbejder med. Men ikke mindst er det indkaldelsen til den ordinære generalforsamling den 19. februar 2014, kl. 18.30. God læselyst!

Sæson 2014 er i gang!

>> Martin Krog, formand Varde Cykelklub

Der er blevet afviklet mange flotte arrangementer i 2013. Klubben afholder rigtig flotte løb - med flotte set ups. Vi har i klubben en rigtig god gruppe af frivillige. Dem driver vi i virkeligheden rovdraft på, og hvis vi i fremtiden skal kunne afvikle arrangementer i samme antal, er det tvingende nødvendigt med tilgang til disse grupper.

Man har på de gode dage kunne tælle op mod et hundrede VCK'er, som mødes ved klubhuset på Stausvej/Arnbjerg blot for at cykle. Medlemstallet nåede i år op på 310.

Som afslutning skal der lyde en stor tak til alle i Varde Cykelklub for en god og flot sæson. Ikke mindst skal der lyde en tak til udvalgene og de frivillige i klubben, uden dem var det ikke muligt at have en så velfungerende klub til glæde for os alle. Vi har fortsat det gode og åbne samarbejde med vores naboklubber til fælles gavn og glæde, tak for samarbejdet som fortsat må udvikles i de kommende år. Sidst men ikke mindst en tak til alle sponsorer for en stor fantastisk opbakning til Varde Cykelklub.

En hilsen fra kassereren

>> Aase Hansen, kasserer Varde Cykelklub

I 2013 har vi i Varde Cykelklub igen haft en fantastisk sæson med fremgang i medlemstallet og deltagere i diverse løb. Hvis du vil være med i næste sæson, så er dette det officielle medlemsbrev med kort besked om kontingent, licens, generalforsamling og andre kommende arrangementer.

Klubkontingent

Vedlagt er kontingent opkrævning, som kan indbetales på vedlagte girokort eller overføres til vores konto i Jyske Bank 7181 1035964. Kontingentet er i år uden justering fra sidste år: A-B-C hold: Kr. 400,- pr. år. D hold og indtil det år man fylder 18 år: Kr. 300,- pr. år

Betaling skal ske senest 31. januar 2014 for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk, at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 19. februar 2014, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Et Hjertesuk: HUSK at meddele ændring af adresse, telefon/mobilnummer og mailadresse. Så kan vi have en medlemsliste, der er korrekt, når vi har brug for at skrive ud til Jer. På forhånd tak.

Med Venlig Hilsen og et stort ønske om en rigtig god sæson Aase Hansen, Skovløbervænget 47, 6800 Varde
kasserer@vardecykelklub.dk, tlf. 2340 8497, Jyske Bank 7181 – 1035964

Børn og unge, landevej

>> Jesper Fjord McCarney, træner

Hvad var planen?

Som ny og uerfaren cykeltræner var der egentligt ikke så meget plan fra starten, men alligevel var der et par ting, jeg ville bringe ind i træningen. For det første så skulle det være sikkert og sjovt at gå til cykeltræning. Succesen skulle være, at man havde lyst til at komme igen, og synes man havde fået noget ud af det. Jeg ville forsøge at give dem noget, der var mere end bare at cykle en tur sammen en gang om ugen. Pga. aldersforskel var der forskellig styrke og teknisk formåen på cyklerne, så træningen skulle tilpasses til den enkelte.

... og hvordan gik det så?

For det første var der masser af god støtte og inspiration fra andre trænere. Holdet bestod af op til 5 deltagere. De mødte alle til træning, så meget de kunne. Vi fik hurtigt en rutine med, at træne teknik den første halvdel af træningen og fart og styrke den anden halvdel. Den tekniske træning skulle gøre dem mere fortrolig med cyklen. Så vi kørte fx alle rundt inde i en lille firkant for at træne balance. Så gjaldt det om at være den sidste, der kom uden for firkanten eller satte en fod ned for at støtte. Vi har trænet fart gennem svingene. Bremse øvelser. Klik ind og ud af pedaler. Forskellige måder at side på cyklen. Cykle med et ben. Slalom og en masse andet sjovt.

På transport stykkerne har vi gjort meget ud af at få kommunikationen på plads. Vi har øvet at sidde tæt på hjul. Vi har trænet rulleskifte og de blev så gode, at de voksne ville blive misundelige, hvis de så, hvor godt de unge kan gøre det.

Fart og styrke blev trænet ved at køre, hvor vi kunne konkurrere om skilte spurten på lige vilkår. Så de største skulle køre længere end de mindste. Især bakken ved ungdomsskolen var et stort hit.

Sæsonen blev afsluttet med en hård dag på Blåbjerg, hvor alle viste, hvor gode de var blevet teknisk på nedkørslerne, hvor stærke de var blevet fysisk i benene og ikke mindst viljen til, at kæmpe hårdt og blive ved, når det gør ondt. Alt i alt en god sæson.





B&U:
KØRER GODT,
STÆRKT OG
TØR SATSE



Børn og unge, MTB

>> Marlene Søndergaard-Nielsen, holdleder

I B&U gruppen har vi haft stor tilgang af ryttere i løbet af 2013. Fra i lang tid at have haft 10 unge MTB'ere på holdet, er vi nu fordoblet og har pt. hele 20 trofaste unge ryttere, der er klar hver tirsdag uanset vind og vejr. De vil virkelig det her. De kører godt, stærk og tør satse. Med 2 timers intensiv træning, hvor der skal hænges i fra start til slut, skal man virkelig ville det, og det er den slags unge, vi har med at gøre ...

Holdet spænder vidt - fra yngste mand som er årgang 2006, til ældste som er årgang 1998. Det er en stor spredning både aldersmæssigt og naturligvis også evnemæssigt, men de er alle gode til at tage sig af hinanden og give plads til hinanden. Vi er altid afsted med 2 trænere, en holdleder og et par forældre som hjælpere, så vi deler af og til gruppen i to, når vi er kommet ud på destinationen. Der trænes på forskellige niveauer, og så følges vi hjem igen. Johnny Andersen er den ansvarlige træner for truppen, og så har vi en gruppe erfarne MTB'ere i trænerstaben. Gruppen har i år skullet sætte mål og forventninger til dem selv og deres træning - det har de været rigtig gode til.

De ældste på tirsdagsholdet er nu også begyndt at køre med på licensholdet om torsdagen. De kører sammen med Johnny, som følger dem for at få dem godt i gang med »voksen« træningen.

Vi arbejder til stadighed på at opretholde de 3 tegn, når vi cykler i trafikken. Arm ud ved dreje, arm op ved stop og det lille vink bagud ved forhindring forud. Det kan være svært, men det SKAL læres. Og så SKAL de lære at cykle én og én på vejene. Det er lige de pegefingre, vi løfter hver gang.

En del af flokken er, og har i mange år været, licensryttere og deltager i diverse løb rundt i hele Danmark. Vi satser på, at også nogle af de sidst ankomne ryttere vil deltage i licensløbene i 2014. Vardes unge gør det generelt rigtig godt til løbene. Det er en stor fornøjelse at følge dem og deltage i løbene sammen med truppen.

I SRAM-Ligaen blev det igen i 2013 til en lang række podiepladser til de unge Varde ryttere. Ved de mindste ryttere i U9 klassen blev det til tre 2. pladser og en enkelt 3. plads til Rasmus Søndergaard-Nielsen, dette rakte til en samlet 2. plads i ligaen. I U11 klassen var Varde drengene med i toppen hele sæsonen med Rasmus Storgaards sejr i 3. afdeling i Grusgraven som det absolutte højdepunkt. Derudover blev det til to 2. pladser og to 3. pladser til Rasmus. Mikkel Ågaard Schmidt kørte også med i toppen og fik to 3. pladser. Samlet blev Rasmus nr. 2 og Mikkel nr. 3. I U13 var Alexander Andreasen på podiet til alle 5 afdelinger. To 2. pladser, tre 3. pladser og en samlet 2. plads blev den samlede »høst« for Alexander. I U15 var der ingen podiepladser til Varde. Nicolay Storgaard var dog tæt på med en 4. plads på hjemmebane i Grusgraven. Endeligt blev det til to bronze medaljer til årets DM i Næstved, hvor Rasmus Søndergaard-Nielsen i U9 og Alexander Andreasen i U13 begge cyklede en 3. plads hjem. 2013 var også året, hvor Varde Cykelklub startede op med Club La Santa Kids Cup. En MTB cup for drenge under 12 år og piger under 14 år. Cup'en blev afviklet over 3 afdelinger. Den 20. maj i Grusgraven med 28 deltagere, den 16. juni i Marbæk med 36 deltagere og til sidste den 11. august i Blåbjerg med hele 43 deltagere. Løbene er specielt designet til ryttere med begrænset MTB erfaring, men også mange af klubbens rutinerede B&U ryttere deltog i løbene. Formålet med løbene er dog at give nye ryttere en god mulighed for at køre MTB løb på en overkommelig rute og med den gode oplevelse i højsæde lykkedes dette fint i 2013 udgaven.

Vi vil meget gerne i 2014 holde ved flokken af ryttere - det er sjovt at være så mange, og det giver god mulighed for en udfordrende træning. Vi vil dog rigtig gerne have nye ryttere med, og med så mange trænere og hjælpere som vi er, er der mulighed for at tage hensyn til nye, og det gør vi gerne ... Så alle der har lyst til at prøve kræfter med os, er meget velkomne. Følg træningsplan på hjemmesiden - vi træner så længe vejret tillader det ...

Motion - Landevej

>> Jan Brix, formand Landevejsudvalget Motion

Cykel året 2013 er ringet ud, og for mange er træningsforberedelserne til næste år allerede gået i gang. Nye mål og udfordringer er for mange allerede planlagt. Sæsonen 2013 gik over alt forventning. Der har, som de øvrige år, været tilgang af mange nye ryttere.

På trods af mange regnfulde dage har der været meget stor tilslutning til tirsdags og torsdags træningen på både B, C og D holdet. Holdkaptajnerne har igen udført en meget stor arbejdsindsats, hvor træningen har været

meget inspirerende og afvekslende, og mon ikke træningssamlingen med Kim Petersen har givet ny inspiration. Træningen har været flot struktureret, så alle har kunnet følge med på de forskellige hold. På en typisk træningsaften, har der på hvert hold været mellem 20-30 ryttere - en tilslutning som vi håber fortsætter i 2014. Der skal derfor lyde en stor tak til alle og en særlig tak til alle holdkaptajnerne.

Det sociale fællesskab

For at styrke det sociale fællesskab i klubben, har der været arrangeret fire fællesture for alle interesserede ryttere hen over året. Der har været stor opbakning til turene, og vi agter derfor at arrangere lignende fællesture i 2014. Skulle der være nogle ønsker, er alle meget velkommen til at kontakte motionsudvalget.

Turen gik til Harzen

Turen til Harzen var igen en fantastisk træningstur. Der blev kørt mange højdemeter, i de 4 dage turen varede. Vejret var dog lidt lunefuldt med skiftende regn- og solskinsdage. En enkelt dag måtte vi desværre afkorte turen på grund af regn og kulde. Men hvad betyder det, når der næste dag køres i højt solskin. Fællesskabet var igen i højsædet og cykelruterne var vel tilrettelagt, rammerne var som altid perfekte og alle bidrog på trods af det lune fulde vejr med et godt humør. En stor tak til arrangørerne Viggo Vemehren, Lars Severinsen og Steen Kruchov.

Har du lyst til at prøve kræfter med enkelte stejle stigninger og mange højdemeter, har Harzen det perfekte cykelterræn. Cykelmæssigt har Harzen hele pakken. Skovene indbyder med deres singletracks, klippefyldte nedkørsler og smukke strækninger til mountainbike kørsel, mens asfaltvejene med de kuperede ruter der fører gennem dale og over bjerge, er perfekt landevejterræn.

Harzen 2014

Turene i 2014 er allerede booket så sæt X i kalenderen. Såfremt ovenstående har givet interesse, arrangeres der i 2014 to separate ture, og begge ture er med 3 overnatninger. Se mere på VCK's hjemmeside.

MTB: Den 15. til den 18. maj

Landevej og MTB G-hold: Den 22. til den 25. maj

Invitation og program for turene offentliggøres til januar, og tilmeldingen åbner den 1. februar 2014.

Toyota Louis Lund enkelstart løbet

Varde Cykelklub afholdte den 2. september 2013 Toyota Louis Lund løbet i enkelstart. Enkelstarten afvikles som Sydjysk Mesterskab for SSC klubberne, som omfatter cykelklubberne i: Esbjerg, Bov, Rødekro, Haderslev, Sønderborg, Tønder, Vejen og Varde.

33 ryttere trodsede det regnfulde og blæsende vejr og stillede op med frisk humør, hvor alle var opsatte på at køre deres livs enkelstart. Ruten, som strakte sig fra Lerpøtvej/Egekrattet til Frøstrupvej, bød på en lettere kuperet rute, hvor især vejret stillede store krav til alle rytterne. På trods af de vejrmæssige udfordringer, blev der kørt rigtigt stærkt i alle klasserne. Hurtigste mand på den lange rute blev Michael Kohberg fra Haderslev Starup Cykelklub, som kørte de 25 km i tiden 32,18, svarende til 46,6 km/t i gennemsnit.

Motionsudvalget vil gerne sige tak til vores sponsorer og til alle de frivillige hjælpere, som har ydet en kæmpe indsat i forbindelse med arrangementet. I alt 21 frivillige hjælpere har sørget for, at løbet blev afviklet på en god og sikker måde, og uden denne hjælp er det ikke muligt at afholde et sådant cykelløb.





Body Bike (spinning) og CX Worx (muskeltræning)

Varde Cykelklub har igen i år lavet en rigtig god samarbejdsaftale med Varde Fysioterapi og Træningscenter. Vi får igen i år stillet træningslokaler gratis til rådighed tirsdag, torsdag og lørdag for vores medlemmer.

Nyt i år er, at tirsdags træningen bliver 30 min. muskeltræning (CX Worx), hvor der bliver fokuseret på at styrke overkrop og især ryg, mave og arme.

Træningstider: Tirs. kl. 18.10 - 18.40 CX Worx / Tors. kl. 17.00 - 18.30 Body Bike / Lør. kl. 10.30 - 12.30 Body Bike

Tommy Kristensen er instruktør/indpisker, og tilmeldingen sker til ham. Bemærk »først til mølle« princippet. Der skal også her gives en stor tak til Tommy Kristiansen for hans store arrangement og arbejdsindsats.

Sæsonstart - Landevej

Den officielle opstart på landevejstræningen i 2014 er søndag den 30. marts. Vi mødes i klubhuset Stausvej 1 kl. 10.00. Landevejsudvalget Motion glæder sig til at se gamle som nye medlemmer i 2014.

Afslutningsvis vil jeg oplyse, at jeg efter en del år i bestyrelsen, har valgt at tage en pause fra bestyrelsesarbejdet og som formand for Landevejsudvalget Motion. Jeg vil derfor gerne sige tak til bestyrelsen og motionsudvalgets medlemmer for et godt og konstruktivt samarbejde igennem alle årene.

Nyhed: VCK Young Guns

>> Anna Lise Nørgaard, forældre til en VCK Young Gun

Som noget nyt i Varde Cykelklub er der et talent projekt for ungdomsrytter fra U17 til U23. Projektet kører under titlen VCK Young Guns. Et fantastisk initiativ der er kommet i stand sammen med mellem nogle voksne, der var villige til at stille op som »holdledere« og Varde Cykelklub. Formålet er at fastholde og udvikle de unge indenfor cykelsporten og i klubben.

I den korte tid VCK Young Guns har været aktiv, har de allerede haft to rigtig gode arrangementer. En herlig dag i Oksbøl/Bordrup, hvor der på programmet var diverse teambuildings opgaver i skoven, godt guidet af Hans Lund, senere et par timer på cyklen efterfulgt af fællesspisning, hygge og social samvær i »Tistrups« sommerhus.

For et par uger siden gik turen til Oure Sport & Performance til den første rigtige træningssamling i selskab med klubbens træner i licensafdelingen Kim Petersen. Samlingen fandt sted fra fredag eftermiddag til søndag efter-



middag og indeholdte både teori, praksis og et MTB løb i Svanninge Bakker. En rigtig god weekend der gav gode oplevelser til alle. Sådan en weekend er med til at styrke sammenholdet i gruppen. At få mulighed for at have »cheftræneren« for sig selv i en hel weekend og at få en masse indtryk og indspark til, hvordan teori og praksis hænger sammen, det er jo ret fedt. Og ja, det lader sig kun gøre, fordi der er nogen, der er villige til at hjælpe.

Som forælder vil jeg gerne sige tusind tak til Søren »Sidevind« og Kenneth Lehm Nordestgaard, fordi I har kastet jeres gode energi ind i projektet. Tak til klubben for at støtte projektet økonomisk, så der kan blive mange flere gode arrangementer i fremtiden. Jeg tror, dette er en »win win« for både klubben og de unge ryttere.

MTB, damer

>> Kirsten og Rulle

Nyeste tiltag i VCK er et MTB-hold kun for piger/damer. Der køres altid lørdag kl. 10.00, og som oftest med mødested i Arnbjerg. Nogle kører også om tirsdagen. Al træning bekendtgøres på VCK/forum.

Da vi synes, der var for få kvinder, der kørte MTB i VCK og havde en fornemmelse, at der rundt omkring var flere »der kørte« lidt, valgte vi lige inden sommerferien at starte et hold kun for piger/damer. Tilslutningen har fra start været god, de første gange var vi 5 - 7 stykker, og nu er vi oppe på ca. 15. Holdet henvender sig især til nybegyndere, der gerne vil prøve kræfter med MTB, men er også for øvede damer.

Tempoet tilpasses, så alle kan være med, og man følges altid hjemad. Der tages godt imod nye deltagere, og der lægges stor vægt på, at man føler sig tryk ved at køre i skoven, og der er god tid til at øve op- og nedkørsler. Der køres forskellige balance og teknikøvelser - både rundt på sporet, men også med anbragte forhindringer. Disse forceres under kyndig vejledning og instruktion af trænerne.

Er der mange til træning kan holdet evt. deles op i mindre grupper, så alle bliver udfordret efter evner. Ind imellem trænes sammen med G-holdet, ligesom der arrangeres ture sammen med dem. Det er vigtigt at alle får en god oplevelse og har lyst til at komme afsted igen. Der er stadig plads til flere, som går rundt med en spirende MTB-entusiast i maven. Vi glæder os til at se alle - nye som gamle på sporet i 2014!

MTB-C

>> Viggo Ermegaard Vermehren

Vores MTB-C hold er for begyndere og let øvede. Vi træner altid lørdag og som oftest kl. 10. I vinterhalvåret træner vi om onsdagen, og det er kl. 17. Træningen foregår ofte i nærmiljøet såsom: Militærskoven, grusgraven og end-videre i Bordrup og Blåbjerg. Alt dette offentliggøres på VCK's hjemmeside/forum/mtb både hvad angår tid og sted. Her kan man også næsten altid finde nogen, som gerne vil med på tur! Tempoet bliver sat, så alle kan være med og vi niveauopdeler ofte undervejs, således alle bliver udfordret. Mød op til vores træning - der er plads til alle!

Der var to nye tiltag i foråret! Vi var et smut i Århus, hvor vi tjekkede Marselisborg-ruten. Det var en dejlig dag med mere end 20 deltagere! Det var også første gang MTB-C'erne var med på klubturen til Harzen. Der var ikke så mange, og derfor vi vil gerne benytte lejligheden til at gøre reklame for 2014 udgaven, som løber af stablen den 22.- til 25. maj 2014. Tag med derned, Harzen har noget for enhver smag, og det er rigtig hyggeligt.

MTB-B

>> Rene Plauborg Jensen, træner

2013 er efterhånden ved at være forbi, og vi kan se tilbage på et år, hvor vi startede med træning i knæhøj sne og kulde, der ikke rigtig ville slippe os - men til gengæld fik vi lov til at køre på hurtige, tørre spor igennem sommeren og langt ind i efteråret.

Jeg selv var dømt ude i forhold til rigtig MTB træning indtil sensommeren, og typisk er det jo, at man først mærker, hvad man går glip af, når man ikke selv kan deltage: Det gode sammenhold og kammeratskab der findes hos MTB motion. Selv om vi ind imellem giver den gas, og der skal trænes hårdt, er der altid godt humør, plads til gak og løjer og spydige kommentarer - undskyld vi driller dig Bonde ... vi glemmer ind imellem, at selv om du er en hård negl, har du et hjerte af marcipan ...

Efterhånden har vi vænnet os til et stort fremmøde og lader os ikke længere imponere af en flok på 25 - 30 ryttere. Derfor er vi nu fast implementeret, med 3 mand der styrer tropperne: Peter Hansen, Niels Aage og undertegnede. Vi kan nu dele os op i 3 hold og tilpasse træningen mere individuelt, noget der især er behov for, når vi kører i terrænet. Mange har virkelig rykket sig, og det er dagsformen mere end det er selve niveauet, der afgør placeringen af ryttere i top 10.

2014

Når vi starter op i 2014, kører vi i januar, februar og en del af marts lidt længere ture på grusvej m.m. Her vil vi køre tunge intervaller af typisk 10 minutters varighed. Når foråret er i gang, er vi tilbage på singletracken, og vil her køre korte intensive intervaller.

I 2014 vil vi rundt og besøge nogle flere spor i det danske land, ligesom en langtur af et par dages varighed er på ønskelisten. I skrivende stund er folk ved at tage tilløb til en gentagelse af sidste års Nordic 24 timers løb i Rude skov. Det foregår den 14. - 15. juni, og vi regner med igen at stille med 3 hold.

Også i 2014 er vi bevidste om, at træningen skal føre til, at vi lukker hullet imellem c- holdet og licens, og sker det et par gange i løbet af 2014, at vi lapper over og kommer til at køre lidt for stærkt - ja, så tager vi det med.





MTB-A
DER ER LAGT I
KAKKELOVNEN
TIL NÆSTE
SÆSON!



MTB-A

>> Jan J. Rasmussen, træner licenstruppen

MTB licensgruppen så dagens lys, da VCK fik tildelt DM arrangementet i MTB, 2010 - den gang i form af DM kandidaterne. Vi var 17 ryttere i gruppen, som gav hinanden håndslag på, at vi ville give den en ekstra skalle frem mod DM. Selve arrangementet var en kæmpe succes - kandidaterne opnåede ikke helt den samme succes. Dog blev det til et par podiepladser, men hvad mere vigtigt var, kimen var lagt til de kommende års arbejde, som skulle vise sig at overstige mine forventninger.

I 2011 fortsatte resultaterne af den målrettede træning med at vise sig. I sidst sæson (2012) kom så den helt store succes. Vi havde et fantastisk år med et hav af podieplaceringer og flotte præstationer hele året fra mange forskellige ryttere.

Spørgsmålet var så, om vi kunne følge op på succesen i denne sæson!?

Det bliver jo ikke nemmere og nemmere - dels fordi vore ryttere rykker op i klasserne, og dels fordi modstanden bliver hårdere og hårdere. I dag skal man virkelig være trimmet og i topform, hvis man skal på skamlen i et Sram-liga løb ... og det gælder i alle klasser. Det kræver målrettet træning, mental styrke, vedholdenhed og viljestyrke. Jeg har ikke optalt podieplaceringerne i denne sæson - der er mange, og det er godt, men det bør vel ikke være den eneste målestok for vores succes? I år har vi virkelig set, at den yngre del af gruppen manifesterer sig på resultatlisterne rundt om i landet ... og det er fantastisk. Ryttere af »egen avl« med den rigtige attitude og viljen til at træne hårdt og målrettet og med vægt på fællesskabet - det er essensen af hele ånden i licensgruppen.

Jeg har svært ved at få armene ned. I min optik er rigtig meget lykkedes. Vi har fulgt planen fra starten og succeserne kommer virkelig nu ... hvad så med den kommende sæson? Personligt kan jeg ikke vente med at se, hvordan det kommer til at gå med vores talentfulde ryttere i »Young Guns« truppen. De vil frem a. Og med den rigtige vejledning og de rigtige folk omkring sig, kan de nå langt - men hold også øje med de øvrige ryttere i truppen. Jeg fornemmer, at der er lagt i kakkellovnen til den kommende sæson.

Vestergades Cykler MTB Cup 2014

Hjemmesiden og tilmeldingen for løbet er nu online og klar - se det hele på www.vardecykelklub.dk/vestergadescykler_mtb_cup. Der køres igen 3 afdelinger i januar, februar og marts.

Vi flytter startområdet til første afdeling, så vi undgår konflikten omkring grusvejen med hundeklubben, så vi forventer det i år bliver på den lille p-plads bag skydebanen. Ruten vil igen få et nyt forløb, men vi holder os i militærskoven, og undgår kælkebakken igen i 2014. Men man ved aldrig ... og pludselig er den måske tilbage.

Club La Santa MTB Cup 2014

Klubberne bag cuppen har holdt møde, og man er enige om at lave en 3. runde i 2014. Igen 8 afdelinger og 3 af dem afholdes af Varde Cykelklub. Der er 2 nye afdelingsansvarlige på vores sidste afdeling i grusgraven - tak til Søren Cykel og Max for indsatsen, og velkommen til Leif Hansen og Jesper Weber. Datoerne kan allerede nu ses på www.clublasanta.mountainbikecup.dk

Club La Santa Kids MTB Cup 2014

>> Henrik Søndergaard-Nielsen, medlem af arrangørgruppen

2013 var også året, hvor Varde Cykelklub startede op med Club La Santa Kids Cup. En MTB cup for drenge under 12 år og piger under 14 år. Cuppen blev afviklet over 3 afdelinger. Den 20. maj i Grusgraven med 28 deltagere, Den 16. juni i Marbæk med 36 deltagere og til sidste den 11. august i Blåbjerg med hele 43 deltagere.

Løbene er specielt designet til ryttere med begrænset MTB erfaring, men også mange af klubbens rutinerede B&U ryttere deltog i løbene i 2013. Formålet med løbene er dog at give nye ryttere en god mulighed for at køre MTB løb på en overkommelig rute og med den gode oplevelse i højsæde, og dette lykkedes fint i 2013 udgaven. Cuppen er igen på programmet i 2014.

Invita MTB Race Blåbjerg 2013 - og et kig mod 2014 udgaven

>> Ole Klemmensen Løbsarrangør

Årets INVITA MTB RACE BLÅBJERG blev igen et flot og godt arrangement for klubben. Man kan jo måle succes på mange måder, og deltagerantallet indgår jo ofte som en væsentlig del. Men også den »mave fornemmelse« man som erfaren arrangør står tilbage med, er meget vigtig.

Vi havde 592 deltagere i årets udgave, og vi solgte ca. 150 nye chips, så vi kan altså se, at der sker en ret stor udskiftning af ryttere fra år til år. Vi kan ikke helt gennemskue, hvorfor vi de seneste år faktisk »mister« nogen- lunde lige så mange ryttere, som kommer til. Er det fordi folk stopper med at cykle, er det fordi ruten er for svær eller er det bare fordi? Vi har evalueret løbet i MTB udvalget, og er faktisk kommet frem til, at det er så godt, som vi kan ønske os. Den nye måde at starte Motion i 3 grupper med 2 min. mellemrum og derefter samle det hele i en netto resultatliste virkede perfekt, og der var ikke ret meget kø på ruten.

Vi ser sikkert, men langsomt en naturlig glidning af gode Motionsryttere, som er friske på at prøve Sportsk-lassen. Det er noget, vi har håbet på vil ske gennem flere år, for Sport er jo ikke en elite klasse – det er bare en klasse, hvor der køres lidt længere og lidt hurtigere. Så vi håber, at top 30 fra Motion vil prøve Sport næste år. Vi introducerer også en ny H40 klasse sammen med Sport i 2014, og forventer, at det også vil flytte en del ryttere fra Motion.

Alle børneklasserne fungerer rigtig godt. Vi har fundet det rette niveau mellem begyndere, glade weekend warriors og licensryttere. Og selvom løbet for de bedste bliver lidt kort, så er alle glade og stolte, når de kommer i mål, så vi holder fast i det koncept, og dejligt at se, hvor glad vinderen af den nye mountainbike blev – så er der noget ved at give præmier.

Vi havde også besøg af folk fra Naturstyrelsen, som jo er vores samarbejdspartner omkring skoven, ruten og arealet og de meldte tilbage, at de var meget tilfredse med vores måde at arrangere løbet på og fik ved selvsyn set, hvorfor vi er så insisterende omkring rutevedligehold og ruteforløb. Der blev vist lagt en god base for det videre samarbejde på den front.

Hele stævnepladsen sydede af aktivitet omkring starterne til hver afdeling, og når løbet var i gang, så flyttede folk rundt til de forskellige »fokuspunkter« som dødemands fald, hængekøjen og rævebjerget. Specielt ræve- bjerget kom lidt tilbage på landkortet igen, da det lykkedes os at få et par »for-klappere« til at piske stemningen op derude. Vi håber, der er nogle medlemmer blandt Jer, som kan se ideen med en god stemning på rævebjerget, og som vil hjælpe os med at gentage den succes næste år.

De nye tiltag med storskærm i teltet, hvor dagens fotos hurtigt blev lagt op samt vores satsning med videofilm taget fra den lille drone, som I sikkert så derude, virkede også fint, og det vil vi prøve, om vi kan holde moment på til næste år igen. Herfra skal igen lyde en tak til alle deltagere, officials og hjælpere på alle poster. Vi kører igen den den 19. oktober 2014.





SRAM MTB liga/Hvidbjergs Strand

>> Ole Klemmensen, MTB Udvalget

Varde har gennem flere år afholdt en af de fem afdelinger i den fornemmeste MTB løbsrække i Danmark – nemlig SRAM MTB LIGA. Vi er på igen i 2014, og skal afholde den første afdeling i serien den 11. maj.

Løbet i 2013 blev jo en sand fest for vores lokale ryttere og med flere podieplaceringer, så satte vi næsen op efter rigtig meget resten af sæsonen. Det blev også en god sæson, men så flot, som det blev i Varde i juni, blev det nu alligevel ikke helt. Det er bare et faktum, at vi performer maksimalt på vores egen rute, så da vi blev bedt om igen at afholde en afdeling, så var der bred enighed om, at vi skulle takke ja tak. Varde er jo en speciel arrangement i den forstand, da vi er en af de få klubber, hvor der er rigtig stort sammenfald af licensryttere, der både kører løbet og varetager en del opgaver undervejs. Det er en af vores styrker, for alle ved jo, hvad det er der skal til for at lave en super rute, en god stævneplads og nogle sektioner som folk kan huske hele sæsonen

Til næste år er der planer om at bygge en ny opkørsel, som gerne skulle ende med 2 forskellige linjer - en kort og svær linje, og en lettere, men mere snoet og lidt længere linje. Vi mangler nogle »mellem store« sten til dette, så har du eller dit firma lidt liggende så kontakt os gerne, så fortæller vi, hvor vi gerne vil have dem leveret.

Vi ser frem til et flot og velbesøgt MTB Liga Løb i 2014, og håber alle ryttere vil være skarpe til sæson starten.

Klubbetøj i Varde Cykelklub

>> Tommy Tungelund Kristiansen, ansvarlig for klubbetøj

Vi har i Varde Cykelklub et udvalg af cykeltøj, som kan bruges både til sommer og vinter træning. Der er trøjer med korte og lange ærmer og cykelbukser i flere udgaver. Derudover er der forskellige accessories som handsker, løse ærmer, sko overtræk og strømper. På klubbens hjemmeside kan du se fotos samt en oversigt over, hvad der er tilgængeligt, og her finder du også en bestillingsseddel.

Tøjet vi har i Varde Cykelklub er af mærket Xtreme og bliver købt hos firmaet Konggaard ApS. Det bliver produceret i Italien, og da det er klubbens eget design, bliver det kun produceret på ordre. Dette betyder, at der er ca. 2 måneders leveringstid, fra bestillingen er afgivet.

Vi har fået lavet en rigtig god prisaf tale, men det betyder så også, at vi skal bestille minimum 10 stk. af hver model, for at få det til det rigtige pris. Der bliver bestilt tøj hjem ca. 2 gange om året - eller når der er tilstrækkelig efterspørgsel. For at undgå, at der kommer til at lægge for meget tøj - og dermed også for mange penge - på lager, køber vi ikke ret meget ekstra hjem, og der vil ikke være alle modeller og størrelser på lager. Derfor er det ikke altid muligt at opfylde alle ønsker, men vi vil altid bestræbe os på, at der er et lille udvalg af tøj på lager. Så derfor - tænk lidt fremad og få bestilt vinterjakken i god tid inden den skal bruges.



Bestilling foregår ved at sende en mail til klubtoj@vardecykelklub.dk og brug gerne bestillingssedlen på klubbens hjemmeside og vedhæft den i mailen. Udlevering af klubtøj sker normalt efter aftale, men indimellem vil der være »åbent klubhuset«, hvor man kan prøve og købe tøj.

Tidtagningsudstyr - en lille status

>> Kaj Pedersen og Ole Klemmensen

Som det nok er alle bekendt, så har Varde Cykelklub investeret i eget tidtagningsudstyr. Vi fik det for 2½ år siden, og det har ikke altid gået problemfrit. Alt i alt så har vi dog taget tider til mange løb, og vi er super tilfredse med den lettelse det er for os som arrangør at få alle betalingerne ind on-line via kort samt, at vi efter den sidste opgradering til en ny software leverandør har fået meget bedre brugervenlighed. Reelt kan vi til de mindre løb sætte systemet i gang 15 minutter før og selv køre cykelløb med en nogenlunde sikkerhed for, at det hele virker. Der skal bare lige være en, der checker, at data streamer ud på nettet.

Vi har dog to kæmpe udfordringer: Den ene er rytternes »data disciplin« forstået på den måde, at et fuldautomatisk system faktisk mærker forskel på, om du bruger den chip, du har tilmeldt, eller den du lige tilfældigt havde i tasken, fordi I har flere chips i familien. Det burde være logisk, men der er nogen, der udfordrer os med den slags »julelege«.

Det andet er båndbredde på mobilnettet. Da vi startede op med systemet, kunne vi nogenlunde køre med en Edge forbindelse eller i helt nøddrift via et alm. GSM bånd. Men med den vækst i smartphones vi har set specielt i 2013, så har det vist sig, at mange telefonudbydere bliver lagt helt ned, når folk kommer i mål og vil checke resultater. Vi kan derfor ikke gøre andet end at vente på, at teleudbyderne får mere »fut i skøjterne«, eller prøve at finde alternativer. Vi er p.t. ved at teste et alternativt internet system, som kører på en anden frekvens end mobiltelefonerne, og hvis det virker, kan vi streame op uden problemer.

Men alt i alt er vi super tilfredse, og vi afskriver systemet med 25,00 pr. tidtagning, så pengene er godt og vel tjent hjem nu. Vi har derfor besluttet at indkøbe en ny kassetrailer, som indrettes til tidtagningen. Den bliver super flot med vinduer, elinstallation og varme så det bliver ren luksus at være tidtager fremover.

Vi bliver løbende spurgt, om vi tager ud og laver tidtagninger for andre, og til det er svaret »både og«. Systemet kræver en »super bruger« fra os, og vi er p.t. kun to mand på den post, men der kan jo komme flere med tiden. Vi er dog p.t. villige til at undersøge muligheden for at tage tid til vores gode naboklubber, hvis det er et MTB løb. I de sidste to år har vi taget tid til Blåvand MTB Challenge i Bordrup. Arbejder I med et spændende projekt så kontakt os for en snak om mulighederne.

Sponsorer i Varde Cykelklub

>> Steen Kruchov, sponsor ansvarlig

Varde Cykelklub har igennem mange mange år haft en trofast og engageret gruppe af sponsorer, som altid bakker op om vores mange aktiviteter og ideer. Hvis/når vi finder på nye tiltag, er der altid velvilje, når vi spørger om hjælp af enhver art. Det vil vi gerne sige mange mange tak for!

I det forgangne år har vi dog måttet sige farvel til en af vores ældste sponsorer - nemlig Hjemmebageriet i Storegade, Varde, som har været med helt fra klubbens start i 1994. Vi takker Søren Sørensen rigtig mange gange for at have støttet klubben med dejligt bagerbrød i alle årene, og ønsker Søren alt muligt held i fremtiden.

Til gengæld er vi blevet kontaktet af Schultz Feriehuse, Nr. Nebel, som gerne vil være vores nye samarbejdspartner. De har erfaring med udlejning af sommerhuse siden 1968, og har i dag 4 kontorer i området med udlejning af mere end 580 sommerhuse og ferielejligheder. Vi er haft den første kontakt, og er allerede enige om at samarbejde i fremtiden, så når du læser dette, har vi fået udformet en sponsoraftale, så alle formaliteterne er på plads.

Husk at støtte vores sponsorer - de støtter os!





INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERAL- FORSAMLING

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling onsdag den 19. februar 2014 kl. 18.30 i Jyske Banks lokaler på Lerpøtvej 1, 6800 Varde.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning ved formanden
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
4. Planer for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg til bestyrelsen
 - a. Formand - Martin Krog, modtager genvalg
 - b. Bestyrelsesmedlemmer - Steen Kruchov modtager genvalg og Jan Brix modtager ikke genvalg
 - c. Valg af suppleanter - Tommy Tunglund Kristiansen og Viggo Ermegaard Vermehren modtager begge genvalg
 - d. Revisor - Bent Mulbjerg modtager genvalg,
 - e. Revisorsuppleant - Birgitte Nicolaysen modtager genvalg.
8. Eventuelt - under dette punkt kan intet besluttet.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt skriftligt til bestyrelsesformanden 7 dage før mødet.

Jyske Bank er som vanligt vært. For at der er kaffe og kage nok til alle, bedes I tilmelde jer på formand@vardecykelklub.dk senest den 15. februar 2013.

Varde Cykelklub



Varde Cykelklub
-motion og elite...

Læs mere på
www.vardecykelklub.dk

Fotos: www.deleuranfoto.dk