



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2015





På vej mod sæson 2015

>> Lisbeth Nielsen, midlertidig formand Varde Cykelklub

Vi har lige lukket 2014 – på alle måder et helt fantastisk år for Varde Cykelklub. Vi har oplevet en stadig stigende tilgang af nye medlemmer og det på alle niveauer. Klubbens medlemmer møder talstærkt og flittigt frem til træning, hvor opbakningen er stor. Klubben er begunstiget af en stor gruppe meget engagerede holdkaptajner, trænere og frivillige hjælpere, der alle er med til at sikre gode rammer for klubbens medlemmer sammen med vore dejlige sponsorer. Tak til alle for en fantastisk indsats.

For 2015 ønsker jeg mig, at du også er frisk og bakker klubben op, når det gælder klubbens egne cykelløb. Vi afvikler mange spændende løb og i år sniger der sig en enkelt nyhed ind i programmet for landevejsryttere og en tradition bliver født med et klubmesterskab 2015. Hold øje med løbskalenderen og kom frisk. Vi lover dig, der ligger mange dejlige oplevelser og udfordringer og venter på dig.

En hilsen fra kassereren

>> Aase Hansen, kasserer Varde Cykelklub

I 2015 har vi igen i Varde Cykelklub haft en fantastisk sæson med fremgang i medlemstallet og deltagere i diverse løb osv.

Klubkontingent

I stedet for et girokort vil der i år vedlægges et brev med informationer om betaling af kontingent.

Ingen justering i kontingentet

A, B, C og D hold: Kr. 400,- pr. år

B/U indtil det år man fylder 18: Kr. 300,- pr. år

Betaling skal ske senest den 31. januar 2015 for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk, at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 25. februar 2015, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Et Hjertesuk ...

Husk, at meddele ændring af adresse, telefon/mobilnummer og mailadresse. Så har vi en medlemsliste, der er korrekt, når vi har brug for at kontakte jer. På forhånd tak.

Med venlig hilsen og et stort ønske om en rigtig god sæson kasserer Aase Hansen, Skovløbervænget 47, 6800 Varde, kasserer@vardecykelklub.dk, tlf. 23 40 84 97, Jyske Bank 7181 - 1035964

MTB-sæsonen 2014 har været god for terræn rytterne i Varde Cykelklub!

>> MTB Udvalget - Ole Klemmensen, formand MTB udvalg

Træningen generelt

Vi har fået rigtig godt styr på træningstilbuddene i klubben, og der burde nu være en gruppe for enhver, som måtte ønske at cykle. For blot at nævne i flæng, så kører Licensrytterne fast 4 dage om ugen, MTB B-holdet kører altid om tirsdagen kl. 17.00, men er også ved at etablere sig torsdag kl. 19.30. C-holdet kører primært lørdag og onsdag ligesom MTB Damer. Der kaldes til træning via VCK's Forum og Facebook grupper.

Træningstilbud der fungerer

Vi har netop færdiggjort et intensivt arbejde med at finde en ny struktur på vores B&U MTB træning, som på det sidste har været udfordret af den meget store tilstrømning af ryttere og det faktum, at der er blevet meget stor forskel på niveau og ambitionerne for rytterne. For alle træningsgrupperne gælder jo det faktum, at det er eneriske medlemmer, som har taget taktstokken og organiserer træningen, og det er vi meget stolte af og glade for.

Licensgruppen træner meget struktureret, men for de øvrige grupper er det ikke altid ud fra en forkromet masterplan, der trænes, men det virker jo, og vi kan konstatere, at folk bare bliver bedre og bedre. Netop det faktum vil vi gerne holde fast i. En klub som vores, der er i så rivende udvikling, og hvor rytterne hele tiden flytter sig og kører hurtigere og hurtigere, vil jo efterlade en inflation/skridning i niveauet i specielt de mellemste træningsgrupper, og det er noget vi alle skal være opmærksomme på. Det nytter jo ikke noget at B- eller C-holds ryttere holder så hårdt fast i kammeratskabet, at de ikke er villige til at flytte sig i træningsgrupperne, hvis de reelt er blevet så hurtige, at de er ved at køre gruppen »midt over« til hver træning. Har vi ikke de træningstilbud, der skal bruges for at tingene fungerer, så håber vi, at I alle er behjælpelige med at finde løsninger, for det er jo ikke de nye folk der har overblikket – det er måske dig, som har kørt nogle år!

Vestergades Cykler MTB Cup

Vi er involveret i mange gode MTB løb, og er jo selv arrangør af Vestergades Cykler MTB Cup, som starter sæsonen op med tre afdelinger i januar, februar og marts. Det er en god lille cup, som rækker lidt udover det lokale, og med 200-250 ryttere syntes vi, det er et godt tilbud. Samarbejdet med vores sponsorer er rigtig godt, og i år kørte vi ikke så meget i »vinter vejr«, som vi kunne ønske, men til gengæld fik vi rigtig flot vejr til sidste afdeling i Blåbjerg.

Club La Santa MTB Cup

Derefter startede Club La Santa MTB Cup op, og der er Varde jo arrangør af 3 afdelinger ud af de 8 i cuppen. Vi har fået to nye mand med i arrangørgruppen, og Leif Hansen og Jesper Weber havde lavet en rigtig god rute til os i august, så de får lov at fortsætte det gode arbejde. Generelt har vi via Club La Santa Cuppen fået syn for sagen





**LA SANTA
KIDS CUP:**
ALLE KAN
CYKLE MED!



omkring niveauet for de lokale ryttere, og det er imponerende. Vi håber snart at se mange flere, som er friske på at tage med ud i landet og køre nogle af de »rigtige« mountainbike løb, hvor både ruter og konkurrencen er lidt mere spids, men fedt med 60-80 Varde ryttere i cuppen hvert år.

SRAM MTB LIGA

I maj afholdt vi så første SRAM MTB LIGA for 2014, og der havde vi fået konstrueret en rigtig fin rute, hvor den nye sektion »skattekosten« gjorde indtryk på flere, ligesom vores sten sektioner som altid udfordrede rytterne. Vi havde fået lidt bedre styr på målområdet og ruteforløbet, så der ikke opstod konflikter med tilskuere i området, og alt i alt var vi meget tilfredse med både opbakningen fra medlemmerne, som hjalp med rutevagter, sporarbejde, telt og alt det andet, der skal til for, at det fungerer. Vi fik en meget fin kommissær rapport, og vi har fået tildelt 3 afdeling af MTB-Ligaen i 2015, som køres i Varde den 7. juni 2015.

TV2 på Tour

Da sommeren var på sit allerhøjeste, kom der et helt nyt tiltag til vores område, nemlig TV2 på Tour, som gjorde stop i Hvide Sande i uge 30. I den forbindelse arrangerede de et Mountainbike løb, da det ikke var praktisk muligt at køre landevejsløb i Hvide Sande. MTB løbet blev arrangeret i et samarbejde mellem Hvide Sande Turistforening, Ringkøbing Cykle Klub og BlueMountain, hvor det reelt nok var mest BlueMountain, som skal have ære og ros for arrangementet. Ruten fra Hvide Sande ned til Nymindegab var på vestkyststien, og der havde man ikke helt gjort sig klart, hvor mange og hvor hurtigt der faktisk køres på cyklerne. Så det var lidt med hjertet oppe i halsen vi endelig kom ned til Nymindegab, hvor Peder Berg og hans Crew overtog opmærkningen og vejvisningen, og så kom der andre boller på suppen. Vi havde den klart bedste del af turen i det spændende terræn ned langs Gammel Gaf og ind i Blåbjerg, og hjem over Houstrup og Nymindegab Plantage, for til sidst at stikke tilbage mod mål via vestkyststien igen. Her var der igen en del, der kørte forkert, for der var faktisk ingen opmærkning (det var ligesom nogen havde tænkt, at når de kan finde ud, så kan de vel bare vende skuden og køre samme vej hjem), så flere endte enten ude ved hovedvejen eller nede i klitterne, men hjem kom vist alle! Det var alt i alt et meget sjovt arrangement, og vi håber fortsat, at vi kan få noget lignende til området fremover.

Club La Santa Kids Cup

Vi har også en gruppe energiske forældre, som arrangerer Club La Santa Kids Cup over 3 afdelinger, og det har også været en kæmpe succes. Niveauet er meget bredt, og ruterne er lette, så de kan cykles af alle. Henrik Søndergaard, Ole Kristensen, Henrik Schmidt og Tage Øhlenschläger har en rigtig god fornemmelse for, hvad der skal til for at unger og ryttere kan overse tingene, og det er besluttet, at serien fortsætter igen til næste år. Som noget nyt til denne sæson havde vi valgt elektronisk tidtagning med låne chips, og det fungerede super godt. Det er meget nemt for både ryttere og organisation at styre tilmeldingerne og resultater via vores lap.io system, så det er besluttet at indføre ejer chip i cuppen til 2015, men ellers fastholder vi konceptet.

INVITA MTB RACE BLÅBJERG

Vores flagskib indenfor vores MTB aktiviteter i efterårsferien er jo INVITA MTB RACE BLÅBJERG, og det er den, fordi der kommer ca. 600 deltagere, og det er et løb, som vores klub alene løfter op på det niveau, hvor det ligger. Årets udgave gav debut til en ny H40 klasse, som fungerede rigtig fint og havde mange deltagere, så den fortsætter i 2015. Så havde vi valgt at anvende samme rute til alle voksen klasserne, da det gav et bedre flow i afviklingen, og tog lidt af sværheden ud af ruten til bl.a. H50, som sidste år havde ytret sig om, at Bergs Hule efterfulgt af 2 x Rævebjerg inden for 1500 meter var lige skrap nok. Den nye ændring gjorde at løbene i sidste start blev lidt længere end tidligere, men vores feedback har overvejende været positive, og det er besluttet at fastholde rute sværhed og længde på samme niveau til 2015, men derfor kan der jo godt komme lidt andet sporforløb ind, så se tiden an. Tilmeldingen åbnes allerede den 1. maj, og der vil blive differentieret tilmeldingsgebyr og et maksimum på 700 deltagere i hele løbet.

Vi ser frem til en godt 2015 sæson, hvor det er vores ønske at tingene konsoliderer sig endnu mere i klubben, så det der fungerer rigtig godt også kan holde moment, og som vi ved flere lejligheder har meldt ud, så er der plads til gode ideer og tilbud, hvis der er grupper i klubben, som vil tage ejerskab for det og gennemføre tingene. Vi har jo en masse grej, gode faciliteter og et stort netværk at trække på, så bare kom i gang.

Ny struktur for B&U MTB træningen

Fra den 1. november opdelte vi rytterne i to grupper, således at dem der kan og vil træne flere timer i mørke og i alt slags vejr, kunne fortsætte sammen med Johnny Andersen om tirsdagen og delvis om torsdagen. For alle B&U MTB'ere flyttede man træningen til lørdag kl. 14.00, således at man kunne undgå at cykle ud og hjem i mørke.

Om lørdagen trænes der ikke så specifikt, men glæden og hyggen på cyklen er i højsæde, og det virker godt, så sådan fortsætter det gennem vinteren. Fra 1. marts starter forårstræningen op igen og derfra køres efter følgende plan: Tirsdag kl. 17.00 træner B&U MTB for alle - fra 8-9 år og til U/17.

Der er 4-6 faste trænere på i en rotationsordning. Dertil er der hver gang en hjælpetræner, som sørger for at hjælpe med løst og fast. Som gennemgående ressource i denne gruppe har vi Marlene Søndergaard-Nielsen, som fungerer som holdleder og sørger for at byde nye velkommen og introducere forskellige pointer for trænerne, som jo kommer on/off. Det er vigtigt, at Marlene opdateres, hvis der er problemer eller specielle ting, som vi skal vide omkring rytterne. Der trænes kun tirsdage kl. 17.00 fra marts til november, og der er altid afgang fra klubben - og fra november til marts trænes lørdage kl. 14.00, og her startes forskellige steder i området, som offentliggøres på forum senest fredag kl. 18 dagen inden. Normalt er træningen af 2 timers varighed.

B&U Licens U/13 til U/17

Tirsdag kl. 17.00 og torsdag kl. 17.00 træner B&U Licens U/13 til U/17. I denne gruppe vil Johnny Andersen være cheftræner og Henrik Schmidt er reserve træner. Der arbejdes på at tilknytte mindst en hjælpertræner om tirsdagen, og hvis der viser sig behov herfor, så også om torsdagen. Rytterne i B&U Licensgruppen kører som udgangspunkt cykelløb med licens. Vi ønsker at gøre gruppen forholdsvis homogen, og det er vigtigt, at de er selvhjulpne, så derfor indfører vi aldersgrænsen U/13 eller ældre. Men ingen regler uden mulighed for dispensationer, så tag en snak med Johnny og/eller Henrik, hvis der er ønsker om at deltage i gruppen, selvom man ikke er helt inden for disse krav. I perioden med Lørdagstræning afvikles træningen sammen med B&U MTB for alle, således at der opnås en »cross over« mellem grupperne, og de ikke bliver for fremmede for hinanden.

MTB - B&U

>> Marlene Søndergaard-Nielsen, holdleder

Året der gik ...

Succesen for B&U MTB fortsætter ... Vi har igen i 2014 haft stor tilgang af nye ryttere. Rigtig mange drenge er kommet til klubben for at prøve kræfter på MTB sporene sammen med os. Vi har pt. 3 seje piger i flokken, men ser gerne endnu flere piger komme til. På grund af den nye skolereform blev vi udfordret en del på vores træningstid, som altid har været tirsdag fra kl. 15 - 17. Efter sommerferien valgte vi at starte kl. 17 - samme tid som de voksne. Samtidig flyttede vi også mødestedet ud til det nye klubhus. Det gav os en noget længere transporttid ud til skovene, men det er en vanesag.

SRAM LIGAEN

Vi er i 30 ryttere på B&U MTB, hvor 16 af den flok er licensryttere. De har deltaget i Sram-ligaen, og vi har med stor fornøjelse fulgt dem rundt i landet gennem hele året til løb. Varde er generelt rigtig godt repræsenteret. Vi har fået mange podiepladser og gode placeringer med hjem. Katrine Olsen vandt samlet i U11 piger, og Lucas Helth Hedegaard tog den samlede sejr i U9 drenge. Cille Frederiksen blev nr. 2 i U11 piger, og samme placering fik Victor Laumand Drue Nielsen i U11 drenge. I alt blev det til 19 podie pladser i årgangene U9 til U15, i de 5 afdelinger af Ligaen. Ved årets DM i Hareskoven blev det til 3 podie pladser. Katrine vandt i U11 Piger, Lucas blev nr. 2 i U9 drenge og Victor nr. 3 i U11 drenge.





Club La Santa Kids Cup

I 2014 afholdte vi for 2. år i træk Club La Santa Kids Cup – en MTB cup for drenge under 12 år og piger under 14 år. Løbet var igen i år en stor succes, hvor de tre afdelinger havde i alt 136 deltagere. Flest var der i Bramming til første afdeling, her mødte der 47 deltagere op. 2. afdeling i Grusgraven havde 45 tilmeldte og 44 deltog i finalen i Blåbjerg. Arrangørgruppen er meget opmærksomme på, at denne cup er cuppen, hvor man får sin første erfaring med MTB. Alle er velkomne – også de bedste licens ryttere – men niveauet på ruterne bliver lagt, så det kan køres af alle. Stemningen omkring løbet har været god, så det er vor opfattelse, at alle har haft en god oplevelse. Det er planen at cuppen igen er på programmet i 2015 – stort set efter samme koncept.

Ny struktur i 2015

I 2015 har vi valgt at omstrukturere gruppen lidt. Vi er nu er så mange, som spænder bredt både på alder og niveau, og har derfor valgt at lave fast to forskellige træningsgrupper. Det bliver en B&U MTB Licens u/13-u/17 gruppe og en B&U »mtb-for-alle-gruppe« for ryttere fra 9 til 16 år. Sidst nævnte kommer til at træne hver tirsdag fra marts til november og lørdage fra november til marts. Licensgruppen kommer til at træne tirsdage og torsdage stort set hele året samt lørdage om vinteren sammen med »for-alle-gruppen«. Johnny Andersen vil være fast træner på licensholdet med Henrik Schmidt som afløser/assistent. »For-alle-gruppen« vil have 2 trænere med til hver træning. 4-5 faste trænere i turnus og en hjælpetræner. Derudover er Marlene Søndergaard-Nielsen tilknyttet denne gruppe, som en slags holdleder/tovholder. Trænerne på »for-alle-gruppen« vil bl.a. være Ole Klemmensen, Lars Storgaard, Camilla Knudsen og Sara Bartel.

Tankerne med B&U MTB for alle

B&U MTB for alle bliver træning for alle, der har viljen til at ville! Både nybegyndere og øvede – med to trænere hver gang samt de forældre, der har mulighed for at cykle med, giver det os gode muligheder for at dele træningen op således, at alle kan blive udfordret. Vi træner i to timer, og det er hårdt – men også sjovt. Vi forventer, at alle kommer veloplagte, klar til at give den gas og med en cykel, der er i orden.

Vi ses på sporet

Vi håber, at vi kan holde ved gruppen, som vi nu har, og så ser vi gerne endnu flere ryttere både piger og drenge i løbet af 2015. Vi glæder os til både at træne med jer og til at se jer til de mange løb, der finder sted i løbet af året. Vi ses på sporet ...

Følg træningsplan og mere info på hjemmesiden.



MTB - B&U Licenshold U13-U17 - en nyhed i klubben

>> Johnny og Henrik, trænere

For få år siden bestod B&U holdet i Varde Cykelklub kun af ca. 10, og de nye der kom til, blev sjældent en fast del af holdet. Næsten alle ryttere deltog jævnligt i licensløbene – sådan ser hverdagen hellere ikke længere ud.

B&U MTB har gennemgået den samme udvikling som »voksen« MTB har, nemlig at deltagerantallet er vokset enormt. Hen over sommeren har der flere gange været op mod 30 børn og unge til træning om tirsdagen. Derfor er der nu, helt naturligt, en meget stor niveauforskel blandt deltagerne, da erfaringen med MTB således spænder fra nybegynder til 5-6 års erfaring. Dette sammenholdt med, at der gennem 2014 sæsonen har været ca. 15 faste B&U licensryttere, har gjort, at MTB udvalget i samråd med trænerne har valgt at oprette et decideret licenshold for B&U ryttere. Formålet med dette hold er, at deltagerne kommer til at træne sammen med ligesindede, der har samme ambitionsniveau og færdigheder på MTB, samt at gøre de unge klar til på et senere tidspunkt at rykke op på »voksen« licensholdet.

Fokus på teknik

Til træningen vil der være fokus på at lære de unge at træne struktureret og målrettet, og der vil blive kørt intervaller tilpasset alder og niveau. Samtidig vil der også være stor fokus på at udvikle deltagernes tekniske kunnen, så de kan drage nytte af dette på de mere og mere krævende ruter til licensløbene. Vigtigst af alt er det dog, at træningen skal være sjov og inspirerende, så alle bevarer lysten til at køre MTB.

Mulighed for at »snuse« til træningen

For at deltage på holdet »kræves« det, at man indløser licens eller har intentioner om dette. Man vil dog være ret large omkring dette punkt, så nye ryttere har mulighed for at »snuse« til træningen et godt stykke tid. Træningen finder sted hver tirsdag og torsdag, kl. 17.00 – 19.00 af cheftræner Johnny Andersen med Henrik Schmidt som afløser. Desuden trænes der sammen med alle andre B&U'er hver lørdag fra november til marts. Der er selvfølgelig plads til både piger og drenge på holdet. Hvis man har lyst til at prøve at træne med B&U licensholdet, er man meget velkommen til at tage en snak med enten Johnny eller Henrik.

Vi ser frem til en rigtig spændende sæson i 2015!

MTB - kvindeholdet

>> Kirsten

Mange kvinder tænker lidt mere over, hvad det er, de kaster sig ud i og har ofte brug for en lidt anden tilgang til MTB-træningen end mændene. Der bliver måske lige taget en ekstra snak på sporet og kigget lidt mere på forhindringerne, inden de bliver forceret. Dette er dog ikke ensbetydende med, at vi ikke kører med mændene, for det gør vi ofte. C-holdet og kvindeholdet kører lørdag kl. 10, så ofte slår vi træningen sammen og deler os op i hold, som passer til de fremmødte ryttere.

God deltagelse til »cupperne«

I løbet af 2014 er der rigtig mange af pigerne, som er kommet i gang med at køre cykelløb og er blevet vilde med det. Mange har deltaget i både den lokale LaSanta Cup, men også den jysk/fynske »Kvindecuppen«. Vi har været helt oppe på 11 startende VCK'ere til nogle af Kvindecup afdelingerne, og det har vi fået mange positive tilkendegivelser for hos de arrangerende klubber.

Power i VCK-pigerne

I forsommeren deltog vi i et par langture arrangeret af DGI. Vi kørte blandt andet en 80 km mini maraton med start i Oksbøl. En fantastisk tur, hvor der blev lagt vægt på det sociale. Vi blev opvarmet med både mad og drikke midtvejs. Sidst i juli var vi en god flok med TV2 på tur Hvide Sande/Blåbjerg tur/retur. Også her blev trådt godt i pedalerne, og der blev udvist stor sportsånd fra alle deltagere. Det var en lang (75 km) og meget varm tur, hvor der var nogle eller i hvert fald en enkelt, som havde stor glæde af hjælp fra klubkammeraterne. Efter at have prøvet kræfter med de lange ture, var det med forventningens glæde, at vi drog af sted mod 12-timers i Silkeborg. Vi havde tre 4 personers hold. Der blev gået til makronerne, og vi fik vist, at der er masser af power i VCK-pigerne. Det var en fantastisk tur både sportsligt og social, så der er vist ingen tvivl om, at vi kommer stærkt tilbage i 2015 – gerne med flere hold!

Kvindecup i Svinkløv Plantage

Den sidste afdeling af Kvindecuppen blev kørt i Svinkløv Plantage ved Fjerritslev. Der var arrangeret MTB kvinde weekend på Feriecenter Slettestrand i den anledning. Vi ankom 11 tåser fredag aften, hvor vi blev indkvarteret i eget hus ved siden af Feriecentret. Lørdag stod den på 3 timers tekniktræning med stedets dygtige instruktører efterfulgt af en tur på sporet om eftermiddagen. Lørdag aften var der foredrag, og søndag kørte vi løb. Det var en dejlig weekend, hvor vi rigtig fik vist, hvad vi kan – herunder flere slangeskift. Godt at der også er nogen, som har haft tid til at være på kursus »kvinde kend din MTB«.

Til næste år håber vi på endnu større tilgang og ikke mindst, at de som har været med til at skabe det fantastiske sammenhold vil fortsætte i 2015. Vi glæder os også til at få et par stykker tilbage fra barsel i det nye år – det er jo nødvendig, at nogle sætter cyklen lidt til side for at sikre, der kommer nye VCK'ere til!





MTB C-holdet

>> Søren Ingstrup

Holdet for begynder og let øvede er MTB C-holdet. Der bliver trænet om lørdagen - oftest kl. 10 og som regel på MTB ruter i nærområdet. I vinterperioden køres der også onsdag aften kl. 17.15, men det bliver mere på grusveje og stier. Vi er ved at være en flok på 10 - 15 stykker, der møder op. Der bliver tit kørt samme sted som damerne, så vi kan køre sammen, hvis der er »lavvande« i folk på det ene eller andet hold, eller vi hjælper hinanden. Vores mål er, at man skal have en god oplevelse med at cykle MTB, om man er ny eller let øvet. Igen i år er der mulighed for at komme med til Harzen på racer og MTB turen.

MTB B-holdet

>> René Plauborg

En god sæson 2014 er over - hvor regn, blæst og kulde afløste en rekord varm sommer, der indbudt til masser af timer på rammen. Netop vejret, årstiden og sæsonudsving i det hele taget, har været noget af det Niels Aage, Peter og jeg har brugt som faktorer, når vi har talt om, hvor vidt rytterne ville hænge på hen over året. Når vi tirsdag eftermiddag har mødt 30 - 35 mand ved klubhuset, der bare var klar til en god gang træning, har vi indimellem tænkt: Det er nok kun lige til, vi kommer på den anden side af INVITA MTB ... men sådan er det ikke gået! MTB B-holdet vokser stille og roligt i deltagerantal, og hen over vinteren hænger folk også på og møder op med godt humør - mange tak for det!

Niveauer for alle

Når nu vi er blevet så mange, vil nogen måske synes, at niveauet er passende, og at de selv kan præge deres personlige udbytte af træningen. Mens andre vil synes, det går lidt for stærkt, og enkelte ønsker sige mere og hårdere træning for at rykke sig yderligere. Men vi er heldigvis i den lykkelige situation i Varde Cykelklub, at vi både har et A, B og C hold - og du er velkommen på dem alle!

Licensholdet er ikke »lukket land«

Jeg oplever, at nogen tror licensholdet er lukket land. Det er det bestemt ikke, blot er der defineret nogle mere præcise forventninger og krav til dig end på B-holdet - tag en lille snak med Jan eller en af de andre Licensryttere, hvis du vil vide mere om dette. I 2014 har en lille flok B ryttere kørt med i Sport klassen til både Lasanta Cup og Invita MTB race. Niveauet er på plads, og vi lever op til målsætningen om at følge Licens - uden dog at sætte dagsorden ...

Sæson 2015

Fra medio januar til og med marts måned, kører vi tunge/lange intervaller, dette foregår typisk på grusvej, markvej eller brede stier. Til april er vi sultne og glæder os til for alvor at komme tilbage på singletracken, hvor vi kører de kortere intervaller og jagter topformen. Intervaltræningen vil være udgangspunktet hver tirsdag kl. 17.00. Om torsdagen kører vi jo først kl. 19.30, og her laver vi en plan sammen, når vi mødes.

Vi sætter på B-holdet ikke nøjagtige krav til dig - det skal du selv gøre. Så opfordringen er at gøre op med dig selv: Hvad vil du med træningen og meget gerne komme med gode ideer, nye udfordringer, løb med mere. Der er plads til individuelle ambitioner og personlige mål, det kan sagtens lade sig gøre også med fælles- og kammeratskabet intakt.

MTB - Young Guns

>> Søren (Sidevind) Nielsen

VCK Young Guns er et tiltag for MTB-licensryttere fra U17 til starten af 20'erne, der fungerer som et supplement til den træning og de aktiviteter, som allerede foregår i MTB-licensgruppen. Baggrunden for tiltaget er et ønske om at fastholde og udvikle denne gruppe af ryttere i Varde Cykelklub i en periode af deres liv, hvor der er så mange andre spændende alternativer til MTB-sporten. Målet med tiltaget er derfor, at styrke de sociale relationer rytterne i mellem og give dem konkrete »redskaber«, som de kan anvendes i deres videre udvikling indenfor MTB-sporten.

Spændende aktiviteter

VCK Young Guns blev startet op i november 2013, og tæller i øjeblikket 13 ryttere, og har siden da omfattet en række forskellige aktiviteter såsom teambuildingstur, træningssamlinger med Kim Petersen, møde med Rold Skov MTB samt weekendture på Fyn og Mols. Aktiviteterne for VCK Young Guns placeres primært i vinterperioden uden for den travle løbssæson, og her henover vinteren 2014/2015 er der indtil videre konkret planlagt både »jule-paintball« og en træningstur på et »fremmed MTB spor«. Herudover arbejdes der i øjeblikket på, at få et inspirationsoplæg fra en ekstern elitesportsudøver og få igangsat et fysisk testprogram i samarbejde med Varde Fysioterapi.

For yderligere oplysning om VCK Young Guns kontakt: Søren (Sidevind) Nielsen, Henning (Kina) Nielsen, Kaj Pedersen eller Kenneth Lehm Nordestgaard

CX-Worx og Body Bike

>> Tommy Kristiansen

Begge aktiviteter er godt i gang efter nogenlunde samme opskrift som sidste vinter. Det er igen Varde Fysioterapi og træningscenter som lægger lokaler til, og dermed forsætter det gode samarbejde. CX-Worx er muskeltræning med kontrollerede bevægelser og koncentrerer sig meget om mave, balder og rygmuskler. Instruktørerne er uddannet personale fra Varde Fysioterapi og træningscenter. Body Bike er en mulighed for at holde formen lidt ved lige gennem vinteren uden at skulle spekulere på vind og vejr. Indpiskere er Tonny Holm og Tommy Kristiansen fra Varde Cykelklub. Træningstider: CX-Worx, tirsdag kl. 18.10 - 18.40 og efterfølgende Body Bike kl. 19.00 - 20.30. Lørdag Body Bike kl. 10.30 - 12.30.

Klubtøj i Varde Cykelklub

>> Tommy Kristiansen

Varde Cykelklub har fortsat et udvalg af cykeltøj, som tilbydes medlemmerne til meget fordelagtige priser. Tøjet i Varde Cykelklub er af mærket Xtreme og bliver købt hos firmaet Konggaard ApS i Odense. Det bliver produceret i Italien, og da det er Team wear (det vil sige, at det har klubbens eget design), bliver det kun produceret på ordre. Leveringstiden fra vi bestiller til levering er derfor ca. 2 måneder. For at undgå for lang ventetid og bedre at kunne servicere nye som gamle medlemmer, har klubben bestemt at udvide lagerbeholdningen af klubtøj. Meget af tøjet vil derfor være på lager i de mest gængse størrelser til umiddelbart udlevering. Det vil dog fortsat forekomme, at noget skal bestilles, da det kan være svært at vurdere behovet flere måneder frem i tiden. Endvidere sælges nogle af produkterne kun i begrænset antal og er sæsonafhængigt. Selvom vi er en forholdsvis stor kunde, skal vi også stadig bestille minimum 10 stk. af hver model for at få en god pris.

Bestilling og forespørgsel foregår ved at sende en mail til klubtoj@vardecykelklub.dk. På hjemmesiden finder du en oversigt over, hvilke produkter der er tilgængelige, og en bestillingsseddel som kan vedhæftes mailen. Med jævne mellemrum vil der være »åbent i butikken«, hvor der er mulighed for at prøve og købe klubtøj. Dette annonceres typisk på forum og facebook.





Landevej - Motion

>> Jens Maegaard, formand landevejsudvalg

Landevejs sæsonen 2014 har været en god sæson både sportsligt og socialt. Allerede inden sæsonopstarten havde vi en helsidesannonce i Jv.dk, hvor et par af vores ryttere beskrev, hvordan det var at være landevejsrytter i Varde cykelklub. Sæsonen blev indledt den 30. april 2014, hvor klubben vanen tro stod klar med morgenkaffe og rundstykker til de mere end 80 fremmødte morgenfriske rytter. Efter at morgenkaffen var indtaget, kom tiden hvor benene skulle luftes, og de forskellige hold rullede en tur på ca. 1.5 - 2 timer. Så var vi i gang.

Stor fremmøde

Det store fremmøde fra sæsonstarten har været kendetegnene for hele sæsonen. Ved vores træningssamlinger oplever vi ofte +70 deltager - dog aftagende efter sommerpausen. Ud over den normale træning bød 2014 også på 4 længere fælles ture: Nørrebølling, 2 X Bindeballe og Kammerslusen. Ved alle 4 ture oplevede vi en flok glade og oplagte ryttere, som glædede sig til at møde de udfordringer der ventede. Særligt ved den 1. tur til Bindeballe var det tydeligt, at de fremmødte godt vidste, at det var sidste chance for at få teste bjergbenene, da bakkerne ugen efter ikke hed Bluehorse - Tørskind eller Reftsgårde men Die steile Wand - Wurmberg - Brocken mm.

Kursus i køreteknik med OL guldvinder

Den 9. - 10. maj fik vi besøg af den tidligere VM og OL guldvinder Jørgen Emil Hansen, som skulle holde et kursus i køreteknik. Kurset blev afholdt over 2 dage. Fredag aften var der teori, hvor Jørgen Emil gav gode ideer til svingteknik, bremseteknik og andre gode fif. Lørdag formiddag mødtes vi alle på P-pladsen ved Inter Surf i industriområdet, hvor kurset praktisk del skulle gennemføres. Det er vores opfattelse i landevejsudvalget, at der var mange der fik noget med hjem fra kurset.

Klubmesterskab

2014 blev året, hvor vi forsøgte at afholde et Klubmesterskab. Mesterskabet blev afviklet på en rundstrækning ved Torstrup. Der blev kørt i 4 klasser: B - C - D og Damer. Lad os sige det med det samme - der blev givet gas fra start til slut i alle klasser. Til vores store glæde valgte en god håndfuld MTB rytter også at stille op, og vi må virkelig sige, at det kun var med til at gøre det hele til et endnu bedre løb.

Vi udvider med yderligere et hold

Der skal lyde en stor tak til holdkaptajnerne for deres indsats i 2014. Vi er godt i gang med forberedelserne til sæsonen 2015, og starter søndag den 29. marts. I 2015 udvider vi med yderligere et hold (A- Hold). Formålet med yderligere et hold er at forsøge at minimere afstanden mellem de forskellige hold. Vi vil lave faste dage, hvor man kan prøve at køre med på et hurtigere hold. På de dage vil træningen være tilrettelagt efter, at der er nye ryttere med.

Sæson 2015

I 2015 skal vi også ud at køre langt. Vi skal en tur i bakkerne i Østjylland, herunder er vi ved at planlægge en tur til Silkeborg egnen, hvor vi får en guidet tur i deres kuperede landskab. Vi kommer heller ikke uden om klubmesterskabet i 2015. Og du kan godt begynde at glæde dig. Årets klubmesterskab byder på en Cup over flere afdelinger (enkeltstart – linjeløb – kort linjeløb). Det er planen, at klubmesterskabet skal afvikles hen over hele sæsonen, med de nævnte discipliner, så vi sikre, at årets vinder mestre alle sportens facetter. Klubmesterskabet vil i 2015 blive afviklet med vores elektroniske tidtagningssystem. Sidst men ikke mindst overvejer vi, at holde et åbent cykelløb – mere om det senere.

Vi glæder os til at se jer den 29. marts 2015.

Harzenturene bliver også arrangeret i 2015

>> Steen Kruchov

Klubturene til Harzen er utroligt populære, så igen i 2015 har vi booket på Harz Hotel Regina. Sæt X i kalenderen og vær klar til at tilmelde dig, når Invitationen og programmet offentliggøres sidst i januar. Tilmeldingen åbner d. 1. februar 2015. Hotellet, hvor vi bor på de 2 ture, har kun plads til 45 personer pr. tur, men bliver der overbooket, har vi i år besluttet, at vi finder et »nabohotel«, hvor der findes plads til de sidst tilmeldte, så alle har muligheden for at komme med. Du kan læse mere om turene på VCK's hjemmeside. Datoerne bliver:
MTB - Licens og MTB - B: Den 14. - 17. maj 2015 (Himmelfartsdagene). Tovholder Sara Bartel
Landevej, MTB - Damer og MTB - C: Den 28. - 31. maj 2015. Tovholder Søren Ingstrup

Nyt klubhus og mere aktivitet i kiosken

>> Steen Kruchov

2014 blev endelig året, hvor vi fandt og lejede et nyt klubhus, som absolut også var tiltrængt. Med det store medlemstal vi er oppe på, har der faktisk ikke været plads til os i det gamle klubhus i flere år. Derfor har vi i længere tid været på udkig efter noget andet, men det har ikke været en let opgave for bestyrelsen. Heldigvis har vi de rigtige kontakter, og lige pludselig fik vi mulighed for at leje Håndværkervej 10 A efter, at All Stage havde købt nyt og derfor havde bygningen til udlejning. Vi overtog lejemålet den 1. juni og gik straks i gang med at gøre klar til indflytning omkring den 1. juli, så vi kunne have officiel start i det nye klubhus - efter sommerferien - tirsdag den 5. august, hvor der var over 160 ryttere til træning.

En fælles opgave

For at alle skulle have mulighed for at se »vidunderet«, og komme med gode ideer til indretning og brug af klubhuset, afholdte bestyrelsen en fremvisningsdag med efterfølgende møde for interesserede medlemmer. Man kunne også melde sig til en liste over hjælpere til forskellige opgaver ifm. klargøring af klubhuset. På mødet kom der rigtig mange gode ideer frem, og der var også mange, der meldte sig til at lave de mange ting. Der er i det halve år, vi har haft klubhuset blevet lavet rigtig meget, men der er stadig mange flere tiltag på vej. Først i det nye år, bliver der gjort noget for at lydniveauet i klublokalet bliver til at holde ud, og der kommer gardiner op ved de nye vinduer, og billeder bliver hængt op, så der bliver mere hyggelig.

Det sociale liv er vokset

Vi kan i bestyrelsen tydeligt mærke, at de bedre lokaliteter også har hævet det sociale liv i klubben, fordi I har været gode til at tage en kaffepause efter træningen og i det hele taget bruger huset, og det er rigtig godt. Det er også dejligt at se så mange, når der har været afholdt forskellige arrangementer som f.eks. klubfest, julehygge og lign.

Klubhusets kiosk/café

Der har siden opstarten efter sommerferien været bemanning på i klubhusets kiosk/café tirsdag og torsdag. Kaffen har været klar, når I er vendt hjem fra dagens træning. Det vil de venlige kioskpiger forsøge at få til at fungere igen i 2015 - nogle dage måske uden bemanning, men så vil der være brygget kaffe og kogt vand, og det vil være lige til at gå til med venlig og høflig selvbetjening. Kiosk/café pigerne håber, at mange vil benytte caféen efter endt træning - de synes, det er så hyggeligt med socialt samvær og historier fra aftenens ture.

Det har været en fornøjelse, at så mange har meldt sig som hjælpere, og alle har været klar til at give en hånd, når de er blevet spurgt. Ingen nævnt ingen glemt, men TUSINDE TAK skal I alle sammen have!

Tusinde tak til klubbens mange sponsorer

>> Steen Kruchov

Vi har i Varde Cykelklub nogle fantastiske og loyale sponsorer, hvor flere har været med i rigtig mange år – og der er også kommet nye til i 2014.

Jyske Bank har igennem 10 år været klubbens tro sponsor bla. ved DM i Cykle Cross 2007 – og nogle år endda som hovedsponsor og fast »klubhus« til generalforsamlinger, osv. Men fra 2015 har Jyske Bank valgt at prioritere anderledes, hvilket vi naturligvis har fuld respekt for og takker for de mange års gode samarbejde.

Big Ben har de sidste par år betænkt klubben med penge fra omsætningen fra spilleautomaterne. Vi er glade for, at Thomas tænker på Varde Cykelklub, når pengene fordeles blandt byens mange foreninger.

Vestergades Cykler og **Bæklund Service Teknik** har i 10 år været arrangement sponsorer for klubbens MTB vintercup »Vestergades Cykler Mountainbike Cup«. Birgitte og Lars samt Karsten er desuden sponsor i klubben ved siden af på forskellig vis samtidig med, at de er aktive ryttere og hjælper i klubben.

Hvidbjerg Strand og **Blåvand Kurbad & Wellness** har i 5 år været sponsor for klubbens MTB Liga-licensløb i juni måned, og både Steen og Karl Emil er aktive ryttere og hjælper i klubben.

Club La Santa er på 3. år sponsor for både »Club La Santa MTB Cup« (sommer MTB cup VCK afvikler i samarbejde med 4 andre naboklubber) og »Club La Santa Kids MTB Cup«, der kører i vores eget regi. Søren Starup er altid med på en frisk ide, og har også for år tilbage været sponsor i klubben.

Til »Invita MTB Race Blåbjerg« har vi igen i 2015 et godt sponsorpar i **Invita Esbjerg** og **Schultz Feriehuse**. Invita Esbjerg har været navnesponsor i over 10 år, og vi fik i 2014 Schultz Feriehuse med som co-sponsor for årets største VCK-arrangement med over 500 deltagere. Det har for os alle tre været et rigtigt godt samarbejde. René fra Invita er selv aktiv rytter i VCK og med i arrangørgruppen.

Efter mange års vellykket samarbejde valgte **Toyota Louis Lund A/S** i 2014, at ændre deres sponsoraktiviteter. Det betød, at vi måtte sige tak for 6 års samarbejde til Flemming Kruse og Louis Lund, og i stedet finde en anden løsning på afvikling af årets foredragsaften med Dan Frost. Der blev i stedet etableret et nyt sponsorsamarbejde med **Agriteam Varde ApS**, der gik ind som arrangementssponsor, og samtidig fik vi en god aftale med **Hotel Arnbjerg**, hvor foredraget med Dan Frost blev afholdt. Bent Mulbjerg (som er aktiv landevejsrytter i VCK) og Bo Tølle fra Ejendomsmæglerfirmaet Agriteam Varde ApS havde tidligere på året henvendt sig om, at de eventuelt godt ville støtte byens aktive cykelklub, så de var friske med det samme.

Som trofaste klubssponsorer, der har været med i mange år, tæller også **Varde Fysioterapi & Træningscenter**, **Martinsen**, **Xtreme Kongaard A/S**, **Skilte- & Reklameværkstedet**, **Intersurf A/S** og **Kajs Auto**, som er sponsorer på forskellige niveau med bl.a. co-sponsorater, præmiepenge, præmier, træningsfaciliteter, særlige ydelser i forbindelse med det nye klubhus, osv. Samtidig er flere af sponsorerne aktive i klubben som både ryttere og hjælpere, hvilket er en stor fordel for VCK.

Det er en fornøjelse at have med så engagerede sponsorer at gøre, som altid er positive over for Varde Cykelklub, og vores måde at gøre tingene på. Det er med til at motivere os til at gøre vores bedste.

martinsen
Rådgivning & Revision



SKILTE & REKLAME
VERKSTEDET

Varde Fysioterapi & Træningscenter



VESTERGADES CYKLER
Professional Services, Sales & Support



HVIDBJERG STRAND
LØBECENTRUM BLÅVANDS KURBAD

INTERSURF



INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERAL- FORSAMLING

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling onsdag den 25. februar 2015,
kl. 18.30 i Varde Cykelklub's lokaler på Håndværkervej 10A, 6800 Varde.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
4. Planer for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag - fremsendt er: 2 forslag til vedtægtsændringer fra bestyrelsen
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg til bestyrelsen
 - a. Formand: Efter afgang fra Martin Krog har vi brug for at vælge en ny formand for et år. Klubbens midlertidige formand Lisbeth Nielsen indstilles af bestyrelsen
 - b. Kasserer: Aase Hansen modtager genvalg
 - c. Næstformand: Jan Rasmussen modtager genvalg
 - d. Valg af 2 Suppleanter: Viggo Ermegaard Vermehren modtager ikke genvalg
 - e. Valg af Revisor: Bent Mulbjerg modtager genvalg
 - f. Valg af Revisorsuppleant: Birgitte Nicolaysen modtager genvalg
 - d. Revisor: Bent Mulbjerg modtager genvalg,
 - e. Revisorsuppleant: Birgitte Nicolaysen modtager genvalg
8. Eventuelt - under dette punkt kan intet besluttes.

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

For at der er kaffe og kage nok til alle, er **tilmelding nødvendigt senest den 22. februar 2015, kl. 20.00** på formand@vardecykelklub.dk.

2 forslag om vedtægtsændringer fra bestyrelsen i Varde Cykelklub til klubbens generalforsamling onsdag den 25. februar 2015:

FORSLAG 1: Bestyrelsen foreslår, at ALLE deltagere til Varde Cykelklubs træning skal bære cykelhjelme. Dette gøres ved, at den sidste sætning i Vedtægternes § 4: *D-hold er dog fritaget* slettes, så teksten i § 4 frem over lyder, som følger: *§ 4 For at deltage i Varde Cykelklubs træning skal man bære cykelhjelme, ligeledes må alle former for trustyr ikke anvendes under træningen, dog er det tilladt under specialtræning. Alle nye medlemmer, som ønsker at være med, kan de første par gange låne en af klubbens 3 hjelme, derefter må medlemmet selv anskaffe en.*

FORSLAG 2: Bestyrelsen foreslår, at bestyrelsen fra dags dato udvides med 2 medlemmer (fra 5 til 7), som skal være de 2 udvalgsformænd for henholdsvis Landevejs- og MTB-udvalgene. Forslaget er begrundet i den store medlemsfremgang, og det store aktivitetsniveau der er i Varde Cykelklub, og har til formål, at fremme kommunikationen imellem udvalgene og bestyrelsen. Tillige ændres teksten i Vedtægterne, så der står, at der vælges 1 revisorsuppleant, hvilket har været praksis siden Generalforsamlingen d. 19.02.2008. Dette gøres ved, at Vedtægternes § 10 og § 12 ændres, så teksten i § 10 og § 12 frem over lyder, som følger: *§ 10 På generalforsamlingen vælges på følgende måde:*

På lige år: 1 formand og 2 bestyrelsesmedlemmer / På ulige år: 1 Kasserer og 1 næstformand

Hvert år: 1 landevejsudvalgsformand og 1 MTB udvalgsformand / Hvert år: 2 bestyrelsessuppleanter, 1 revisor og 1 revisorsuppleant

§ 12 Ordinær generalforsamling afholdes hvert år i januar kvartal med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
4. Planer for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af bestyrelses medlemmer

På lige år: 1 formand og 2 bestyrelsesmedlemmer / På ulige år: 1 kasserer og 1 næstformand

Hvert år: 1 landevejsudvalgsformand og 1 MTB udvalgsformand / Hvert år: 2 bestyrelsessuppleanter, 1 revisor og 1 revisorsuppleant

8. Eventuelt. Under dette punkt kan intet besluttes



Varde Cykelklub
-motion og elite...

Læs mere på
www.vardecykelklub.dk