



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2016



Varde Cykelklub bobler af energi

>> **Lisbeth Nielsen, formand Varde Cykelklub**

Er du til landevejscykel, mountainbike eller begge dele? Glæd dig til sæson 2016. Varde Cykelklub giver dig rammerne for masser af motion, udfordringer og socialt samvær. Klubbens mange engagerede trænere, holdkaptajner og frivillige hjælpere sætter igen i 2016 rammerne op for masser af fælles træning, træningsture og cykelløb.

I infobrevet har vi samlet lidt om højdepunkterne i 2015 og mere om, hvad vi lige nu ved, der ligger og venter på Jer i 2016. Hold dig som sædvanligt løbende opdateret på begivenhederne på www.vardecykelklub.dk og facebook.

Varde Cykelklub er begunstiget med mange ildsjæle, der på hver sin fantastiske måde er den uundværlige lim i klubben og medvirker til, at vi har et cykelkoncept, der fungerer fantastisk. Tak for det.

Vi giver gerne plads til nye initiativer. Har du en god ide – relateret til cykling – der kan være med til at samle en eller flere grupper i klubben, være med til at styrke fællesskabet på tværs af grupper eller et andet samlingsprojekt for Varde Cykelklub, så søg endelig og gerne i god tid bestyrelsen om økonomisk støtte til arrangementet. Vi er positive inden for rimelighedens grænser. Men lad nu være med at søge om støtte til startgebyr, det dækker vi ikke.

Vi glæder os til, at se Jer til generalforsamlingen og der ude på ruten.

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 de forskellige løb.

Klubkontingent

På generalforsamlingen blev det vedtaget, at kontingent skulle have en lille stigning i 2016:

A-B-C og D hold: 500 kr. pr. år / B/U indtil det år man fylder 18: 400 kr. pr. år

Betaling skal ske senest den 31. januar 2016 for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk, at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 24. februar 2016, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Fakturaer bliver sendt pr. mail. Det er derfor vigtigt, at vi altid har din korrekte mailadresse. Har du ikke modtaget faktura på kontingent inden den 31. januar 2016 – så kontakt mig venligst, så vi sammen får rettet fejlen.





Invita MTB Race Blåbjerg banner og klubbil hos Schultz Feriehuse i Houstrup

Det samme gælder, når du køber klubbetøj. Har du ikke modtaget en faktura inden for 14 dage, så kontakt mig venligst. Du har også mulighed for at betale for klubbetøjet direkte til nedenstående konto, når du henter tøjet, beløbet står jo på følgesedlen.

Et hjertesuk

HUSK, at meddele ændring af adresse, telefon/mobilnummer og mailadresse. Så vi har 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. Kasserer Aase Hansen

Skovløbervænget 47, 6800 Varde, kasserer@vardecykelklub.dk, tlf. 23 40 84 97, Sydbank 7700 - 1437375

Frem- og tilbageblik på MTB sæsonen

>> MTB Udvalget - Ole Klemmensen, formand

2015 har igen været et godt år for MTB rytterne i Varde Cykelklub. De nye tiltag, vi har taget op til denne sæson, har vist sig at fungerer godt. Naturligvis opstår der løbende behov for tilrettelser af tingene gennem en lang og aktiv sæson, og det ser vi tilbage på med en rigtig god fornemmelse.

Der er løbende i sæsonen blevet lavet enkelte justeringer på både vores B/C MTB træningstilbud, samt på B&U træningen, og det har vist sig at fungere endnu bedre end tidligere. De nærmere detaljer beskrives i indlæggene fra trænere og tovholdere for grupperne. Men overordnet vil vi gerne anerkende den »egen-styrke«, der er i vores klub, når det viser sig, at der er ting, der ikke rigtig fungerer optimalt – og der skal findes ideer og kræfter til at få det rettet til.

Netop det faktum, at der er folk, som står frem og siger.. »Dette kan vi gøre bedre – nu skal I bare høre vores forslag ...« - og så tilmed er klar til at hjælpe med at få de rigtige folk engageret og løsningen kommunikeret ud og det hele i gangsat, det giver håb for det fremtidige MTB setup i klubben. Tak for indsatsen til alle trænere, hjælpetrænere, officials og ryttere – det er jo netop os selv, der gør det sjovt at være en del af klubbens ide og projekt.

MTB afdelingens årshjul kan jo groft deles op i tre dele: 1. Træning / 2. Cykelløb / 3. MTB Ruter

Jeg vil sammen med de forskellige tovholdere beskrive de forskellige ting i en kombination af tilbageblik og et kig fremad mod den nye sæson.

MTB Træningen

Generelt er der jo meget flot opbakning til vores MTB træning, og det er ikke unormalt, at der er samlet op til 100 ryttere ved klubben på en tirsdag eftermiddag kl. 17, hvor næsten alle MTB hold starter – jeg mener kun, det er MTB C, som ikke har træ-



ningsstart på det tidspunkt. Desværre er der to tilbud, som er faldet ud i 2015, og det er MTB Kvinder, som ellers havde fået godt moment de foregående sæsoner. Et par af de udfordringer vi har hørt om i denne gruppe er, at der er meget stor spredning i niveau og tilgang til træningen, og ligesom for den øvrige træning, så er det svært at køre et tilbud, som dækker alles ønsker. Den organiserede træning er igen integreret i de almindelige træningstilbud – og specielt det »ny definerede« MTB hold - C & Damer virker umiddelbart som en god løsning, der fungerer for de fleste. MTB forældre & børn er også gået i stå, og opstår nok først igen når, der er et par forældre, som syntes, det kunne være sjovt at lave noget for de helt små igen.

MTB C-hold og Damer

>> Allan Jørgensen



C-Holdet på tur fra Janderup til Tarphage. Det er en kendt »fælde« at tro, at det bare lige er en lille vandpyt, som man møder undervejs, for pludselig ender man på en »vandvej«.

2015 blev året hvor dameholdet blev en fast del af C-holdet. På C-holdet er der plads til alle! Der bliver altid kørt i et tempo, hvor alle kan være med. Vores mål er, at man skal have en god oplevelse, når man cykler på C-holdet.

C-holdet består af mange forskellige type ryttere

Der er landevejs folk, der tilslutter sig træningen vinteren over. Der er de »nye«, der suger alle tips og tricks til sig. Der er de »gamle«, der bare hygger sig. Alt dette er med til at give en fantastisk atmosfære på holdet. De faste træningsdage er onsdage kl. 17.15 - 19.15 og lørdage kl. 10.00 - 12.00. Afgang er altid fra klubben

Flere teknikdage i 2016

Teknikdagene blev afholdt med stor succes i sidste sæson, og vi fik kvalificeret hjælp af »Downhill Christian«. Der vil i år være mere fokus på teknikken, og vi vil afholde flere dage, hvor det udelukkende er teknikken, det omhandler.

C-holdet er efterhånden blevet et stort hold

Vi gør derfor opmærksom på, at Varde Cykelklub arrangerer en Harzen-tur for C-holdsryttere. Det kan varmt anbefales at tage en forlænget weekend i Harzen med dine klubkammerater. Det giver nogle fantastiske udfordringer og oplevelser, som man bestemt ikke oplever i Danmark. C-holdet kan også beskrives som holdet, der vokser når vejret er værst!

MTB B-hold

>> René Plauborg

2015 er i skrivende stund næsten forbi ... Et rigtig godt, spændende og aktivt cykelår, hvor vi på Motion B næsten nåede ud i alle afkroge af sognet i en radius af 2 timer i forhold til Varde by.

Året startede, helt som planlagt, med lange ture langt væk fra singletracken - på våde tunge grusveje og med lange intervaller. Planen var lagt: Vi ville forvandle os fra vinterfede tumlinger til stærke og udholdende cykleryttere, så snart foråret bankede på. Når solen således dukkede op på himlen og grundformen var på plads, skulle der skrues yderligere op for intensiteten og intervallerne være kortere og hårdere. Hvor godt planen virkede, og hvor meget fart, der kom i pedalerne, var meget forskelligt fra den ene rytter til den anden. Vi er en bred trup, og der er som bekendt plads til forskellighed - og til både små og store ambitioner på holdet. Alt i alt var det nu mit indtryk, at den gennemsnitlige form havde fået et nyk opad, da foråret kom.

I hvert fald var der masser af lyst og gå på mod til at besejre de lange hårde MTB Marathon herhjemme. Vi havde nogle rigtig gode fællesture til maraton i Silkeborg, »Bissen« i Svendborg og Marseilles MTB maraton i Århus. Netop det sociale fik nyt liv, i året der er gået. Vi har haft et par hyggelige fællesspisninger efter træning, og så var 2015 jo året, hvor vi fik gang i vores

ny facebookside. Siden fungerer godt, og ud over at formidle fællestræning, ture m.m. er mediet jo rigtig velegnet, hvis man for eksempel vinder en skiltespurt eller lignende uden, at nogen af de implicerede opdager det! Nu har man mulighed for at informere om disse bedrifter, når man kommer hjem fra dagens træning således, at klubkammeraterne holdes opdateret.

Om det hele blev så socialt hen over sommeren, at vi ikke turde køre om kap med hinanden længere, eller om alt krudtet blev fyret af på bakkerne øst for Varde i april/maj måned, kan man kun gisne om. Men fakta er, at vi desværre oplevede lidt dalende interesse for at deltage i vores egen Club La Santa MTB Cup. I 2016 gennemføres Club La Santa MTB Cup med hele 2 fratrækkere således, at man kan nøjes med at køre 6 afdelinger og stadig vinde den samlede cup. Mon ikke det kan få os ind på sporet igen til en venskabelig kappestrid. Jeg fornemmer i hvert fald, at ambitionerne hos mange på holdet er vokset en anelse, og en del har allerede nu meldt sig til diverse løb, ligesom cyklerne bliver udskiftet eller optimeret.

Men, det er som bekendt ikke nok at opgradere cyklen eller melde sig til et cykelløb, der skal nogen til at træde i pedalerne! Når vi kommer til medio januar, er vinterferien forbi, og vi starter igen op med intervaltræningen. Det vil foregå i militærskoven og især på grusveje rundt omkring i området. Træningen kan fungere som holdtræning, hvor vi kører i små grupper og hjælper hinanden med at holde moralen høj.

Akkurat som sidste år, kører vi lange tunge intervaller indtil omkring den 1. april, hvorefter vi bevæger os ind på sporet igen. På dette tidspunkt er grundformen på plads, og vi kan skrue op for intensiteten og give fuld gas i skoven. Hen over sommeren og helt frem til november, bliver vi på singletracken så meget som muligt – selvfølgelig med afveksling i form af langture rundt i området.

Hvad formen skal bruges til er op til dig selv, men vi vil prøve at samle en flok og køre fælles til nogle af de mange fede MTB løb rundt om i landet. Vi håber, du vil gøre det samme og dele hvilke løb du agter at deltage i på vores Facebookside.

Niels Aage, Jesper og jeg er klar til endnu en god sæson med masser af MTB træning, cykelløb og gode oplevelser – alt sammen i den hyggelige MTB motion ånd med løgnehistorier, godt kammeratskab og selvfølgelig med en snert af konkurrence ... Vi ses på sporet!

MTB Licens-hold

>> Jan Rasmussen, indpisker og tovholder

Siden 2009, hvor de første tanker blev tænkt omkring DM kandidaterne (senere licenstruppen) har Kim Petersen været tilknyttet som ekstern træner. I de første år brugte vi Kims ekspertise meget. De sidste par år er det hovedsageligt Young Guns, som har haft glæde af Kim ved deres træningssamlinger osv. Kim har været en stor motor i projektet og medvirkende årsag til de mange flotte resultater, vi har opnået. Men intet varer evigt. Kim har fået job som landstræner – og vi havde brug for ny inspiration.

Jeg har i løbet af efteråret set mig omkring efter en person, som kan bibringe ny energi til truppen. En med stor indsigt og viden om fysiologi, træning, MTB og ikke mindst én, som vægter det sociale aspekt i træningen. Det viste sig, at være lidt en udfordring. Mange træningsplaner er så individualiseret, at det rent praktiske umuligt at træne sammen. Træningsfællesskabet er vores store styrke i VCK, derfor er det vigtigt, at en træner kan integrere det i den daglige træningen. Valget faldt på Jacob Agger. Han har en kandidat i fysiologi, har tidligere selv kørt på eliteplan, er til daglig underviser på Vejle Idrætsefterskole og har god erfaring med klubtræning og individuelle træningsforløb. Han matcher vores profil.

Truppen er i fuld gang med den nye træning. Jeg kan, uden at overdrive sige, at det gør ondt i »køllerne«, præcis, som vi kan lide det. Træningspassene er afvekslende og motiverende og intensiteten har fået et nøk op. Herunder et eksempel på et torsdagspas. Vores træning er bygget op om 4 ugentlige klub træninger (torsdag, torsdag, lørdag og søndag). Gennemsnitlig ligger træningsindsatsen på 8-10 timer i ugen. Nogle træner mere - nogle lidt mindre.

Torsdag:

6x15 sek XCO-stater med den ene fod klikket ud. Køres stående som bakkespurt med fokus på maksimal power-produktion. Fokuser på god kropsstabilitet og kraftoverførsel til pedalerne. 2min pause mellem hver start.





Licensholdet består af cirka 20 ryttere, som har en meget stærk ansvarsfølelse for at komme til træning, således at kvalitet og motivation holdes i gruppen, selvom man måske »hænger lidt med mulen«. Vores træningsmiljø er meget stærkt, og unikt!

2x15 min bakke-power. Køres på kuperet rundstrækning med 3-4 lange bakke. Der køres med den højeste mulige power på bakker og restitueres nedad og holdes fornuftigt tempo på fladere stræk, 5 min let rul mellem hvert interval

20 min MTB-teknik/flow/power-interval på fladere singletrail. Kør i lavt gear og fokuser på et effektivt tråd og gode styregenskaber frem for intensitet. Indlæg 10 relativt hårde 8 sek sprints undervejs.

De overordnede mål for truppen er, som tidligere, at præstere ved SRAMliga løbene samt ved DM Maraton og DM XCO. Derudover er der, som noget nyt, en maratoncup i år. Flere af rytterne satser også på disse løb. Så er der selvfølgelig også de almindelige DCU løb og en masse motionsløb, hvor vi stiller op og viser flaget.

Vi har nogle virkelig talentfulde U19 rytter, som skal forsøge, at løfte arven efter Ketil. Han tårner i år ud som senior i A-klassen. Hvis alt flasker sig for vores U19'er - er der mulighed for at køre med om DM medaljerne. Udover de unge, har vi en bred vifte af bundsolide A, B og C ryttere, som vi med rette kan have forventninger til. Flere viste sidste år, at podiet absolut er inden for rækkevidde - og jeg er ret sikker på, at vi i år igen vil se oprykninger i de forskellige klasser. Vi har nogle rigtig stærke kvinder i klubben - der i blandt hele 2, som kører i A-klassen. Det bliver spændende at følge dem. Vi glæder os til sæsonen...

MTB - B&U holdene

>> Ole Klemmensen, MTB Udvalget

Det overordnede formål med B&U MTB træningen i Varde Cykelklub har tidligere været at fokusere på at få de unge ud at cykle, og have det sjovt i skoven. Men vi har jo måtte erkende, at talentmassen i klubben gennem flere år har været så stor, at vi ikke længere kunne nøjes med det syn på tingene. Derfor blev der allerede i 2013 startet en proces, hvor vi begyndte med niveauopdelt træning for de unge ryttere. Johnny Andersen var en stærk drivkraft i dette arbejde, og da det i 2015 sæson-



B&U arbejdet i Varde Cykelklub har været godt i mange år, men 2015 har været året, hvor vi virkelig tog »syvmile« støvlerne på og kom videre.

en virkelig viste sig at fungere, så måtte Johnny desværre stoppe som klubtræner. Vi vil gerne takke ham for at »skubbe« på den udvikling, som så Henrik Schmidt har taget styringen på. Henrik er medlem af MTB Udvalget, og har der ansvaret for alt B&U relateret arbejde. Henrik er selv aktiv Licens rytter og fungerer også som tovholder for trænerteamet for MTB Licens. Det samarbejde, der er på alle niveauer i B&U gruppen er meget stærkt, og vi er meget tilfredse med den udvikling, der er sket via de nye tiltag. Vi må nok erkende, at niveauopdeling virker – også for B&U, og vi kan nok sige, at der cirka har været en brutto tilgang af unge ryttere på 30-40% i 2015. Keep Up The Good Work!!!

B&U MTB - for alle

>> Marlene Søndergaard-Nielsen, Holdleder

2015 har været et spændende år for os – vi ændrede struktur på vores hold sådan, at vi startede op med to hold – En B&U MTB Licens U/13 - U/17 gruppe og en B&U »MTB for alle« for ryttere fra 9 til 16 år. Licensholdet har været et fast gruppe på 12 ryttere og på »For alle holdet« er vi omkring 24 ryttere – der er fantastisk stor fremgang. Aldersspredningen er stor – vi har faktisk ryttere helt ned til 7 år, som så dog altid har en forældre med som backup, men det giver nogle gode og spændende træningstimer... Vi starter altid ved klubhuset, og følges ud i skoven, hvor vi så deler os op i alder eller niveau afhængig af, hvad træneren har fundet på... Vi har en god blanding af drenge og piger, som udfordrer hinanden. Vi laver aktiviteter sammen på kryds af de to B&U hold, og det har været rigtig godt for gruppens sammenhold.

I november var der fx en forældregruppe, der havde planlagt en træningsweekend med træning hele lørdag, hvor vi var så heldige, at de 4 »Young Guns«, Ketil Lehm Nordestgaard, Sigurd Klemmensen, Rasmus Olsen og Mikkel Ulriksen havde valgt at bruge en hel dag på videregive en masse af deres store kunnen inden for MTB. Derefter var der svømmehals tur lørdag aften, overnatning i klubhuset og træning igen søndag... En rigtig god weekend med engagerede børn, der bare så gerne vil MTB... I 2016 starter vi igen op med lørdagstræning indtil marts, hvor så tirsdags træningerne tager over og kører frem til november. Vi fortsætter strukturen med de to hold, og vil løbende sørge for, at der rykker licens-børn på licensholdet, som er holdet, det kører en lidt mere løbs-måltrettet træning. Licensgruppen deltager typisk i diverse løb både sommer og vinter. »For alle« holdet træner forskellige teknikker og intervaltræning og en masse »spas, gak og løjer...«. Vi sørger på begge hold for, at alle bliver udfordret så godt som muligt.

Vi håber, at I alle sammen fortsætter og, at der kommer flere nye, som vil prøve kræfter med os – det kræver i grove træk blot to ting - viljen til at ville og en cykel, der altid er køreklar.... Bare kom – det er sjovt – også i regnvej.



B&U rytterne på tværs af de to træningsgrupper var samlet til en MTB weekend med overnatning, svømmehal og masser af MTB teknik.

B&U MTB Licens

>> Henrik Schmidt, B&U ansvarlig i MTB Udvalget

Sæsonen 2015 var første sæson, hvor klubbens yngste MTB ryttere blev holdinddelt efter niveau og ambitioner. Dette blev gjort med dannelsen af B&U For Alle og B&U Licens. Denne opdeling har vist sig at være en stor succes. Truppen træner hele året rundt, og har bestået af omkring 12 ryttere, der kommer stort set hver tirsdag og torsdag uanset, hvordan det danske vejr arter sig. Der er også kommet nogle nye ansigter i truppen, og de er hurtigt blevet integreret i den velfungerende flok.

Der bliver kørt intervaller lig dem, der køres på »voksen-licens«, men tilpasset de unges alder, og altid med en stor del sjov indlagt i træningen.

Der har været 8 trænere tilknyttet holdet, og det er en stor fornøjelse at træne truppen, der altid er klar på de udfordringer, man giver dem. Jeg tror samtlige trænere har til gode at hæve stemmen ud over, når der skal heppes på intervallerne. At det var et rigtigt valg at lave et hold for vore bedste og mest ambitiøse ryttere, har også vist sig i den måde, som mange af rytterne har udviklet sig på i løbet af sæsonen.

Men, det har også vist sig at være en nødvendighed, hvis rytterne og klubben fortsat gerne vil være med i front ved DCU Licensløbene. Rigtig mange af de andre danske klubber har lavet lignende tiltag, og man skal virkelig være skarp, hvis man f.eks. skal på podiet ved SRAM Ligaen i U15 Drengene med 35 deltagere. - Det kræver hård og målrettet træning. Hen over året, er der kørt mange flotte podiepladser hjem og VCK-trøjerne har været synlige i fronten af mange DCU løb. Ligesom klubben var særdeles dominerende i de 5 regions-afdelinger, i Syddanmark, af det nye tiltag, DCU Ungdoms Cuppen, hvor vi havde ryttere på podiet i stort set alle de rækker, hvor der var Vardefolk til start!

Mest bemærkelsesværdigt var selvfølgelig de medaljer, som VCK høstede til DM XCO i Aarhus i juni måned. Her blev Signe Møjlbæk (U13P), Magnus Søndergaard-Nielsen (U9D) og Kamma Bergholt (U9P) danske mestre og Rasmus Søndergaard-Nielsen (U11D) fik en flot 3. plads. Virkelig flotte resultater, der viser, at der er masser af talent i klubben. Nu gælder det bare om at bygge endnu mere på.

Og klubben vil gøre alt, hvad den kan for at skabe et godt træningsmiljø. Har man lyst til at prøve kræfter med B&U Licens, er man meget velkommen til at henvende sig til undertegnede.

MTB cykelløbene i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget

Det er nok tydeligt for alle, som har kontakt med Varde Cykelklub, at vi er meget aktive som arrangører af cykelløb – ikke mindst MTB løb. Det er der jo mange gode grunde til, at vi er – dels syntes vi, at vi er ret gode til det, og så har vi oplevet, at en rigtig stor del af klubbens ryttere »rykker« tættere sammen, når vi har arrangeret et godt cykelløb. Det er tydeligt efter vores »almindelige« cykelløb, som Vestergades Cykler MTB Cup, Club La Santa MTB Cup m.v. – men ved de helt store events, som SRAMLiga løbet, Invita MTB Race og ikke mindst »multi eventet« TV2 På Tour, så oplevede vi et sammenhold og fællesskab, som er super vigtigt for en cykelklub som vores.

Men vi arrangerer også cykelløb for at have nogle gode lokale cykelløb at køre, og her er vores Club La Santa Cup, Club La Santa Kids Cup og Vestergades Cykler MTB Cup de helt tydelige eksempler. De er alle forholdsvis lokal forankret, og faktisk er vi, som udgangspunkt, meget tilfredse med 100-150 deltagere til en Club La Santa MTB afdeling. Kids Cuppen gennemføres også i et forholdsvis simpelt setup, men ved hjælp af vores eget tidtagningsudstyr, trailer og speakeranlæg, så fremstår det hele super skarpt og effektivt. Vi taler internt meget om at gøre tingene på det rigtige niveau, og det syntes vi faktisk, vi generelt rammer meget godt. Der er jo rigtig mange nye cykelløb rundt om i landet. Nogle satser meget stort, og tager høje startpenge og kombinerer med alle mulige sideaktiviteter. Det tror vi ikke rigtig på. Vores fokus er, at vores cykelløb skal være således, at vi selv syntes, de er sjove at deltage i, og så er vi meget fokuseret på, at der skal være kontinuitet i tingene. Man må gerne forny sig, men har man et koncept, som virker, så skal man være forsigtig med at flytte på alt for mange parametre fra år til år.

Kort vil jeg lige beskrive vores planer og tanker for MTB cykelløb i 2016: Vi starter i februar med Vestergades Cykler MTB Cup,



Rævebjerget er højdepunktet for tilskuere og ryttere. Her kører man på adrenalin og får hammeren på bagsiden om til »hængekøjen«.

som igen køres over 3 afdelinger på søndage. Der køres på nye ruter hvert år, men i samme områder, så vi starter i Militærskoven, så Grusgraven og til sidst et længere løb i Blåbjerg. Tilmeldingen til cuppen er åben, og alle informationer findes på <http://www.vestergadescykler-mtb-cup.dk>

Club La Santa Cuppen

I april starter Club La Santa Cuppen så op – der bliver igen 8 afdelinger over forår, sommer og efterår. Som noget nyt, så tester vi ønsket om at »køre på en anden dag end onsdag« af, og det bliver torsdag i stedet. For ryttere, som ønskede en ekstra intensiv træningsdag, så er denne løsning jo ikke så god, men meldingerne de forskellige motionsgrupper har været så massive at arrangører og styregruppen bag cuppen har besluttet at teste det af i 2016. Succeskravet er defineret til, at der skal komme flere deltagere igen, efter to sæsoner med svagt vigende interesse for cuppen. Men vi mener stadig den har sin plads i kalenderen, og det er jo et godt samarbejdsprojekt mellem Varde Cykelklub og vores naboklubber. Læs om denne cup på: <http://www.mountainbikecup.dk>

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. Alle informationer kan findes på <http://www.kidsmtbcup.dk>. Varde er også involveret i DCU Kids Cup, og afvikler en afdeling heraf. Henrik har beskrevet dette projekt i en separat artikel.

SRAMLigaen

I weekenden den 4. og 5. juni er Varde igen vært for en afdeling af SRAMLigaen, som er en serie på fem internationale MTB cykelløb i Danmark. Det er virkelig »high end« cykelløb, der arrangeres i denne serie, og vores klub har gennem mange år være med til at forbedre niveauet på både ruter, afvikling og antal deltagere. Til 2016 skal den have endnu et løft, og der er mange nye ting, som vi skal have på plads. Den største ændring for os er, at den nu afvikles over to dage. Vi starter lørdag kl. 12.00 med B&U starterne, og derefter kører alle teknikøvelser, som også scores og tælles sammen til et samlet resultat for B&U til og med U/17 rytterne. Som yderligere en nyhed, så har vi valgt at arrangere en motions start for alle de dygtige ryttere vi har, som teknisk og niveaumæssigt fint kan køre en »rigtig« UCI rute, men af mange grunde måske ikke indløser licens, eller ikke ønsker at køre i licensklasserne om søndagen. Der køres i en herre og en dame klasse. Søndag bliver for eliten, hvor der først køres i H40, H50, så Herre C og Herre B, så Damerne og til sidst Elite Men og Junior Men. Vi får brug for en del rutevagter og officials, så sørg for at reserverer denne weekend til at være i grusgraven.

TV2 På Tour

I sommerferien køres der igen TV2 På Tour, som Steen har beskrevet i anden artikel.



Invita MTB Race i Blåbjerg

I oktober kører vi igen Invita MTB Race i Blåbjerg. Det bliver den 23/10, og vi har umiddelbart ingen ønsker om at ændre konceptet meget. Vi har talt om måske at finde et par nye sløjfer til ruten, men grundlæggende fastholde flow og sværheden. Vi oplevede, at tilkørsel og selve Rævebjerget fungerede super godt. Rytterne kunne mærke »suset« på vej ind til Rævebjerget, og der var super stemning på »læggerne«. Når vi ser tilbage på de tre fortræninger og selve løbsweekenden, så er vi super tilfredse. Med 572 deltagere og et godt præpareret spor, så blev det rigtig godt!

DCU Ungdoms Cuppen 2015

>>Henrik Schmidt

Rundt om i landet er der gennem flere år blevet kørt diverse »Kids Cup«, hvor mange børn har fået deres første løbsoplevelser udlevet. Da ungdomsudvalget under DCU MTB gerne ville samle disse cups i én samlet, landsdækkende cup, opstod ideen til DCU Ungdoms Cuppen. En cup, hvor både nye og erfarne MTB ryttere kunne deltage. Men med stor fokus på, at ruterne skulle kunne køres af de knapt så erfarne ryttere, og hvor disse ryttere kunne få en god debut som løbsrytter.

Meningen var, at landet herefter skulle inddeles i 4-5 regioner, der skulle køre hver deres cup, og hvor de bedste så efterfølgende ville kvalificere sig til en landsdækkende finale. Det første år endte man dog ud i, at det »kun« blev region Sjælland og region Syddanmark, der ønskede at være med i cuppen. Vi i VCK valgte at bakke op om projektet og arrangerede 1. afdeling i region Syddanmark, i Grusgraven. Vejret viste sig fra sin allerbedste side med høj solskin, og dagen forløb stort set perfekt. Og igen blev det slået fast, at Grusgraven bare rummer så mange muligheder for at lave et fedt MTB-løb. Selvom ruterne skulle kunne køres af alle, ja så blev også de bedste ryttere ganske godt udfordret. Igennem de 5 afdelinger, i Syddanmark, var klubben meget dominerende og tog podiepladser i stort set alle rækker, hvor der var ryttere til start – flot!

Ved landsfinalen, der blev kørt i Vejle, og hvor der altså skulle dystes mod region Sjælland kom flg. på podiet:

U9 Dreng: 1. Magnus Søndergaard-Nielsen / 3. Elias Folke Guanio

U9 Piger: 3. Kamma Bergholt

U13 Piger: 1. Signe Møjbæk

Rasmus Søndergaard-Nielsen og Mikkel Aagaard Schmidt, der ellers begge havde vundet deres klasser i region Syddanmark, var desværre ramt af sygdom på final dagen, og kunne ikke deltage.

I en skrivende stund har også region Vestjylland meldt sig som en del af cuppen i 2016, og lad os se, om der ikke også er et par regioner mere, der melder klar. Det kunne være sjovt, hvis cuppen blev rigtig »landsdækkende«. Vi, i VCK, har i hvert fald meldt ud, at vi er klar igen i 2016 – både som deltager og afdelingsarrangør.

Det er måske på sin plads at pointere, at Varde Cykelklub har vurderet, at en enkelt lokal »Kids Cup« ikke er tilstrækkelig til at dækkes vores ønske om at tilbyde gode lokale børneløb, så derfor køres Club La Santa Kids Cup sideløbende med DCU cuppen, og vi oplever, at niveauet på de to tilbud supplerer hinanden meget godt.

Rutearbejdet i Varde Cykelklub

>>Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget og trailbuilder

Gennem de seneste cirka 10 år er arbejdet med at udvikle MTB ruter taget rigtig fart, og hvor vi var blandt pionererne i Blåbjerg, da vi i samarbejde med Naturstyrelsen fik lavet de tre gode ruter derude, så er der nu rigtig mange steder og klubber, som får lavet super fine spor. Vi har været gennem mange faser i vores lokale sporbygning, og noget er blevet godt, og andet er blevet rigtig godt – men der er ind i mellem også noget, som ikke rigtig virker. En af de helt store udfordringer for sporbyggeriet er finde den »gyldne mellemvej« mellem at bygge »veje« og så stabiliserer naturlige spor. Ofte oplever vi, at for »byggede« spor bliver kedelige, selvom de åbenlyst er meget mere stabile end et traditionelt skovspor. Blandt rytterne er der jo mange meninger om hvad, der er rigtigt og forkert, men ofte hjælper det rigtig meget selv at deltage i sporarbejdet, for så finder man ud af, hvor svært det er at vælge de helt rigtige løsninger i første hug, samt vigtigheden af, at der er vilje og energi til at komme tilbage og forbedre de løsninger, som er valgt. Vi har senest givet »Skattekosten« i grusgraven en omgang, da

den havde fået for mange »sweet spots spor«, og det nye design har vist sig at fungere bedre til de teknisk dygtige rytter, som denne sektion netop er designet til. Andre steder har vi forstærket kanter på ned- og opkørsler med træstammer, og der må vi også bare sande, at grantræ er noget skidt at grave ned, for det skal skiftes hvert andet år. Der er de egestammer eller rubintræ, som vi har fået via naturstyrelsen og kommunen virkelig noget helt andet at bygge med. Vi har også fået lov til at anvende mere og mere grus og sten i kombinationer, som vi i første omgang ikke rigtig kunne få lov til, så vi bliver klogere, men vores samarbejdspartner flytter sig også, og det er nødvendigt for at finde gode holdbare løsninger.

Der er nogle ting, som vi gerne vil kommunikere ud til vores brugere og medlemmer:

Der er ofte mulighed for at finde bunker med grus ved de to ruter, og hvis i oplever, at der er enkelte vandhuller, som udvikler sig, så er det en rigtig stor hjælp, hvis I selv tager initiativ til at køre ud med en trailer og en trillebør og køre lidt materiale i. Ofte skal der kun være et par tørre dage, så »låser det« og reparationen er stabil. Er det meget vådt når i laver reparationerne, så skal der måske drænes først, og evt. rives et par gange mens det tørrer op, men vi har behov for lidt brugerhjælp til alle de små steder.

Der hvor de store spordage har sin berettigelse er når, der skal repareres eller bygges sektioner. Det så vi i november i grusgraven, hvor 12-16 mand og 2 x miniged var aktive i to dage, og så sker der virkelig noget. Som i nok har set, så er den Orange sektion ved spejderhytten blevet »helårs« og returstykket fra W-stykket fik også en omgang. Skattekosten og hele det orange stykke gennem junglen blev også renoveret, og udkigsposten fik fyldt kanalerne op, så alt i alt en super indsats.

Vi planlægger endnu en weekend i grusgraven i foråret, for vi skal have sporet helt tip-top til SRAMLigaen, hvor der skal køres både løb og teknik øvelser i hele området. Til efteråret er det planen, vi skal nå gennem hele sporet i militærskoven, hvor der er blevet klargjort en del nye sektioner, som vil blive åbnet i 2016. De skal køres til, hvorefter de skal stabiliseres. På den måde får vi et meget mere alsidigt spor-net i militærskoven, som kan anvendes i mange forskellige kombinationer.

Vi skal respektere de andre ruter

Vi oplever meget velvilje fra Naturstyrelsen og Kommunen, men de pointerer igen og igen, at vi får så gode rammer og muligheder for at bygge spor fordi de ønsker at holde de forskellige brugergrupper adskilte i skoven, så hundeluftere, ryttere,



Et part mand og en ged – og rigeligt med grus, så er man godt på vej til at etablere »helårs ruter« som er vores ønske for både Militærskoven og Grusgraven.



gående og cykelryttere ikke får konflikter. Det betyder naturligvis, at vi skal respektere de andre ruter, der er lavet. Vi skal ikke cykle på ridentier, og vi skal vise hensyn når vi møder gående. Det er blevet meget bedre i vores lokale skove, og vi oplever meget sjældent klager, så forbliv hensynsfulde og pas på vores muligheder.

Facebookgruppen: Varde Trailbuilders

Vi bruger en facebook gruppe, som hedder Varde Trailbuilders til at samle hjælp til forskellige opgaver, og der er det også muligt at komme med gode forslag og ideer til forbedringer.

Marksten i god knytnæve størrelse

Hvis du har adgang til marksten i god knytnæve størrelse, så kan vi gerne aftage nogle læs. Du skal levere dem for os, og de kan tippes af ved depotet ved siden af hvalen i grusgraven, så kan vi nemlig få stabiliseret endnu flere kanter og våde stykker med sten.

<< Her ses et af de klassiske løsninger, hvor der bygges en mindre »hængekøje« i kanten, så kan det gamle mudderspor bare ligge der og samle vand.

»YOUNG GUNS« ... et begreb, som er blevet til daglig tale i Varde Cykelklub

>> Søren Sidevind Nielsen, tovholder m.m. i Young Guns projektet

Hvad er Young Guns?

Projekt »Young Guns« er på vej ind i sin 4. sæson, med Varde Cykelklubs unge cykelryttere som omdrejningspunktet. Konceptet er modnet og er blevet tilpasset henover de tidligere sæsoner, sådan at projektet i dag primært handler om at fastholde interessen til cykelsporten hos de unge mennesker, og skabe sociale relationer på tværs i gruppen, både inde i og udenfor klubbens aktiviteter.

Hvem er Young Guns?

Young Guns-gruppen er tiltænkt aldersgruppen U17 – U23. Og selvom gruppen i dag udelukkende består af drenge og unge mænd, så er projektet ikke kønsbestemt. Varde Cykelklub har en stor B&U afdeling med mange friske piger, som forhåbentlig en dag vil springe ind i truppen, og forbedre træningsmiljøet yderligere. Projektet lægger stor vægt på de unges interesse i og omkring cykelløb, og det afspejler sig i vores aktiviteter. Vi bestræber os på at skabe et sammenhold i truppen, som giver motivation og lyst til at cykeltræne og køre cykelløb.

Hvad laver vi?

Vores aktiviteter spreder sig over mange forskellige områder – fra træningsture rundt om i DK til indædt paintball fight i skoven - fra grillaften til inspirationsdage med kendte og spændende personligheder. Men det er sammenholdet og trivslen i truppen, som er fællesnævneren for alle vores aktiviteter, og det starter under den fælles klubtræning.

Hvor skal vi hen?

Først og fremmest skal vi have det sjovt. Derfor er det de unge menneskers ansvar at støtte hinanden til træning og når vi rejser ud sammen til cykelløb. Vi er alle sammen forskellige, men ikke mere end vi alle sammen skal kunne trives i truppen.

Den indbyrdes tolerance og interesse for hinanden skal vi bygge videre på i 2016. I det første halvår af 2016 kan vi se frem til en træningsweekend i det midtjyske med U-ryttere fra andre klubber. Vi skal en tur i skoven, for i fællesskab at få styrket

vores stifinder gener. Og når foråret har fået fut i varmeovnen, så skal vi på havet og teste vores evner på vandski. Tovholdergruppen med Kenneth, Kaj, Henning, Martin og Søren ser frem til endnu en sæson med VCK's Young Guns.

MTB partnerskab i Varde Kommune

>> Kaj Pedersen, medlem af MTB Udvalget

Nogen har måske hørt om MTB Partnerskabet, men ikke mange ved præcist, hvad det omhandler, så derfor en kort beskrivelse her. Det er et samarbejde mellem Varde Kommune, Pro Varde, Varde Cykelklub, Oksbøl Cykle Team, Bluemountain MTB, Naturstyrelsen og Turismen repræsenteret ved Købmand Hansen og Hvidbjerg Strand, som har til formål at udvikle mulighederne for Mountainbike sporten i hele kommunen.

Kommunen og ferieindustrien ønsker at skyde penge i MTB sporten for at udvikle ruterne og omgivelserne, så under mottoet »Danmarks bedste MTB ruter og startsteder« skal sporten og sporene udvikle sig i årene fremover. Det hele koordineres af Pro Varde, som formidler kontakten mellem klubberne og kommunen, mødeindkaldelser osv. Det er en meget stor hjælp med så professionel styring af projektet, og det er tydeligt, at vores rolle lige nu er at være dem med knowhow og ideer, for hvis de »rigtige« løsninger kommer frem, så kan de folk, som vi her samarbejder med, - de kan få det til at ske! Så Varde Cykelklub og de øvrige lokale klubber har deltaget i flere møder med kommunen og de andre interessenter, og det har foreløbigt resulteret i en specificeret ønske list for hvert MTB område.

1. prioritet for alle ruter er den løbende vedligeholdelse

Alle klubberne er enige om, at vi skal have styr på vedligeholdelsen af ruterne, inden vi begynder at drømme om andre ting. Der er tale om, at det måske er en mulighed og en løsning at ansætte/dedikere en decideret "Banekeeper«, som arbejder tæt sammen med klubberne omkring vedligehold og udvikling. Når der er styr på ruterne begynder man at kigge på toiletforhold, parkering, skiltning, vaskeplads, vand, madpakkehus osv. osv.

Kommende opgaver

De næste opgaver kan være udvikling af nye ruter, forbindelse af ruterne så man har mulighed for at finde rundt. Nogle af de ting, som umiddelbart kunne lykkes at få på plads er et skiltet lang MTB spor, som forbinder alle de »store rute områder«



Young Guns på krigsstien. Truppen bliver tapet sammen igennem forskellige sjove aktiviteter - her Paintball fight i Oksbøl.

– altså fra Grusgraven, Militærskoven – ud langs ådalen på en måde og koble til Bordrup, hvorfra der skal findes en grus/skov/vej rute til Blåbjerg, og tilbage til Varde. Det er et kæmpe arbejde at få det til at ske og få alle tilladelser på plads, men vi har fået at vide, at vi ikke skal fokusere på problemerne, men de bedste løsninger, så det gør vi ... Der er også planer om fælles brochurer og mange andre spændende forslag.

I øjeblikket er Pro Varde i gang med fastlægge økonomien og arbejder med drift af projektet, så der er tale om en meget langsigtet plan. I MTB udvalget forventer vi os rigtig meget af dette samarbejde, og er meget glade for den hjælp og interesse, der pludselig kom frem, da vi havde brug for hjælp til at komme videre.

Klubtur for ALLE til Mols bjerge i weekenden den 15. - 17. april 2016

>> Tovholder Claus Johannessen

MTB, Racer, licens, A, B, C og D-hold i VCK. Det er et dejligt kuperet område for landevejsrøvere, og der er 2 MTB baner for skovtroldene inden for kort afstand. Ligeledes vil grusvejene i Mols Bjerge bide i stængerne.

Pris for 2 overnatninger inkl. 2 x morgenmad og 2 x aftensmad: Ca. 1.000 kr. pr. person. Frokosten indtages på dagens cykeltur, som vil variere i længde alt efter holdinddeling og formåen. Vi skal selv stå for tilberedningen af maden på tværs af holdene. Aftenerne står i det sociale tegn med hygge og underholdning. Tilmelding sker til Lapio senest den 15. februar. Spørgsmål rettes til cvj@bbsyd.dk. Mere info medio januar.

VCK's klubture til Harzen 2016

>> Bestyrelsen, Varde Cykelklub

I 2016 afvikler VCK igen to klubture til Harzen, og hotellet er allerede booket – så sæt X i kalenderen nu.

VCK's Klubtur til Harzen 2016 LANDEVEJ + MTB 2 i uge 20, den 19. - 22. maj 2016:

Søren Ingstrup er tovholder. Landevej køres på alle niveau, ud fra de tilmeldte deltagere. MTB 2 køres på niveau med MTB-C-ryttere og MTB-Dame-ryttere.

VCK's Klubtur til Harzen 2016 MTB 1 i uge 21, den 26. - 29. maj 2016:

Kaj Pedersen er tovholder. MTB 1 skal kunne køre på niveau med MTB-Licens-ryttere og MTB-B-ryttere, så man skal være teknisk og fysisk god.

Turene er for alle klubbens medlemmer - børn under 15 år dog kun ifølge med en voksen. Der er booket 45 pladser til hver tur. Kommer der flere tilmeldinger på en af turene eller måske begge ture, forsøger vi, at finder en løsning på et hotel i nærheden til de sidst bookede! Der kommer mere info i løbet af januar 2016, og tilmeldingen åbnes den 1. februar 2016.



Vores Landevejsryttere, ved hotellets garager i Harzen, klar til dagens strabadser.



TV2 PÅ TOUR i Varde den 16. - 17. juli 2016

I har sikkert fulgt med i aviserne og på FB og læst, at TV2 PÅ TOUR atter kommer til Varde i 2016. Varde Cykelklub er også i år dybt involveret i afviklingen af den cykelmæssige del af arrangementet. Bestyrelsen har allerede i efteråret sagt ja til at være med igen, hvor efter jeg var med Dorthe fra Varde Kommune i Odense hos TV2 til evaluering af 2015, og infomøde om 2016-udgaven af TV2 PÅ TOUR. Vi fik mange spændende informationer med os hjem, men også en viden om, at vi var i skarp konkurrence med 23 interesserede byer, som skulle udvælges til at blive én af de 11 byer, som skal bruges i 2016. En uge før jul 2015 blev det så officielt, at Varde er med, og i starten af januar 2016 har vi allerede det første møde i gruppen bag. Her skal vi i gang med, at sætte rammerne for og planlægge 2016-udgaven af arrangementet i Varde.

Når de overordnede rammer er på plads, skal vi have dem udfyldt, med masser af gode ideer, og det er her du kommer ind i billedet, hvis du vil være med. Varde Cykelklub indbyder derfor dig til »IDEMØDE/BRAINSTORM« i klubhuset Håndværkervej 10A, Varde MANDAG DEN 25. JANUAR 2016, KL. 19.00 - 21.00.

På mødet vil der blive informeret om de overordnede rammer, og et foreløbigt oplæg vil blive fremlagt – der er allerede nu er forskellige ideer på bordet. Her ud fra skal vi så ALLE komme med ideer/brainstorme, og alt dette vil blive skrevet ned, og brugt i de sammenhæng det overhovedet er muligt. Derfor er det vigtigt, at dig der var med i 2015, og dem der er interesserede i at være med i 2016 kommer til mødet. Læs mere om dette på VCK's hjemmeside og Facebook.

Klubfest

>> Line & Marianne, eventmanagers

Varde Cykelklub har fået startet en fantastisk tradition – nemlig klubfest. Festudvalget mente, at der skulle nye kræfter til, og i den forbindelse blev vi spurgt, om vi ville arrangere den næste klubfest. Det kunne vi selvfølgelig ikke sige nej til. Fra alle festens deltagere skal der lyde en stor tak til Ulla Byrgesen, Helle Maegaard, Rikke Pedersen, Anne Lise Fjeldsted og Christine Andreasen, som har arrangeret klubfest gennem de sidste par år. Sæt kryds i kalenderen den 12. november 2016 til årets VCK fest allerede nu! Vi kan på nuværende tidspunkt afsløre, at der er lavet aftaler omkring opførsel af dilettant*, poledancing, fremvisning af ny tøjkollektion og topløs servering i baren. Vi er selvfølgelig rigtig glade for, at så mange af klubbens egne medlemmer, har budt ind på disse opgaver. I ved selv, hvem I er :) Vi ser frem til et brag af en fest

**Dilettant: Betegnelse for den ikke-professionelle udøver, som optræder i lejlighedsvis forestillinger.*



Landevej 2016

I landevejsudvalget ser vi virkeligt frem til den nye sæson. Vi har igen i år planlagt en række aktiviteter fordelt over hele året, som I vil blive inviteret til at deltage i. Der vil bl.a. være et par længere cykelture, et klubmesterskab, en kend din cykel aften og fælles løbstilmelding. Herudover arbejder vi i skrivende stund på at arrangere en overnatningstur til Molsbjerge samt ved at undersøge mulighederne for at lave en tur til Hamborg, hvor målet er Vattenfall Cycloclassics. Mere information om det senere.

Klubmesterskab

Vi har lyttet til de tilbagemeldinger, vi har modtaget efter 2015 udgaven, og vi vil i år derfor forsøge med en lidt ændret opsætning, som vi håber, vil blive godt modtaget. Som i 2015 vil sikkerheden og opførelsen i trafikken være et tema for vores træning.

Efter grundig overvejelse har vi besluttet at ændre træningstidspunktet fra kl. 18.30 til kl. 18.00. Det betyder, at vi til sæsonstart og ved sensommeren har lidt flere lyse træningstimer, hvilket vi håber, I tager godt imod. Tidspunktet for B/U træning er endnu ikke fastlagt.





*Holdkaptajner og trænere
var på kursus i foråret,
bl.a. også i, hvordan man
opfører sig i trafikken.*

Justeret holdfordeling

Vi justerer også lidt på holdfordelingen, forstået på den måde, at vi i år adskiller A og B holdet helt, så A-holdet træner både tirsdag og torsdag samt en dag i weekenden. Vi starter første søndag i april, den 3. april kl. 09.30, hvor vi mødes med vore venner fra MTB. Vi hygger med kaffe og rundstykke, og fordelt på de forskellige hold cykler vi en tur på 1 - 2 timer.

Landevejstræning på niveau A

Landevejsudvalget vil i denne sæson tage yderligere et trin op i relation til vores A-holds træningstilbud. Vi vil gerne tilbyde A-holds træning både tirsdage og torsdage, samt yderligere en dag i weekenden (oftest søndag). Den store forskel i relation til vores øvrige hold vil være, at vi ser på træningen i et samlet forløb over hele sæsonen. Det vil i praksis sige, at vi vil forsøge at gennemføre en træning der lægger op til et eller flere nærmere definerede mål.

Specifikt vil vi, sammen med dem der vælger at køre på A-holdet, planlægge et forløb baseret på den samlede gruppes ambitioner og målsætninger. Naturligvis under individuelle hensyn. Vi håber på mellem 10 - 15 ryttere på A-holdet. Træningen vil herafter være baseret på den arbejdsprofil, som vi fastlægger sammen og på baggrund af individuelle testresultater og målsætninger. Træningen vil bestå af udholdenheds- (aerob og anaerob elementer), styrke-, smidigheds- og tekniktræning med vægt på kvalitet. Træningen vil altså indeholde elementer af høj intensitetstræning (intervaller i forskellige former), langdistance træning, tekniktræning samt decideret styrke og smidighedstræning. Målgruppen for A-holds træningen er de, der ønsker en målrettet træning for at opnå forøget performance. Næsten alle kan deltage, det kræver dog en vis grundform og cykelerfaring. Træner-teamet vil primært bestå af Claus Johannessen og Per Mørkeberg.

Der bliver afholdt en introduktion den 10. februar, som vi anbefaler, at alle interesserede møder op til. Invitation vil blive slået op på hjemmesiden og facebook. Her ønsker vi at fremlægge og fastlægge en mere specifik plan, ambitionsniveau og målet for træningen i 2016. Hvis du overvejer at deltage på A-holdet, bør du inden introduktionen have tænkt på dit eget ambitionsniveau, træningsmuligheder og målsætning. Alle er velkomne. Første egentlige fysiske del vil være en test af deltagere ultimo februar - start marts.

Du må meget gerne tilkendegive din interesse for at deltage i A-holds træningen med et par bemærkninger og gerne forslag/ønsker på pmoerkeberg@gmail.com eller cvj@bbsyd.dk. Vi håber, I vil synes om tiltaget.

Landevejstræning på niveau B

B-holdet er for den øvede cykelrytter, som har grundformen i orden. Der køres længere ture med god intensitet og høj puls. Turene er gerne arrangeret med indlagte spurter, skiltespurte og små cykelløb. Der er også plads til det sociale, og en gang i mellem gør vi holdt ved en iskiosk, hvor der så kan fortælles en løgnhistorie.

Landevejstræning på niveau C

C holdet er for øvede ryttere, som elsker at motionere og være en del af en gruppe, hvor ønsket om at holde en god form, kombineret med et godt socialt samvær. Gruppen har 4 holdkaptajner, som på skift har ansvar for træningen. Derfor vil der henover sæsonen være god variation i aktiviteterne. På trænings aftenerne vil distancen typisk ligge på 55-60 km. Bakke- og skiltespurter kan forekomme, derudover kører vi også forskellige former for interval træning, rulleskift og lignende, men en betydelig del af tiden bruges til at køre i gruppe med et tempo på 28-30 km/t.

De fleste C ryttere deltager hen over sæsonen i et antal motionscykelløb, som f.eks. Fjorden Rundt, Stjerneløbet eller måske turen fra Skagen til Varde, som arrangeres af foreningen »Cykel for Sagen«.

Landevejstræning på niveau D

D holdet håber, at den ret store fremgang kan fastholdes. Vi vil som sædvanligt starte med nogle mindre ture, hvorefter der bliver lagt flere kilometer på efterhånden, som vi kommer længere hen på sæsonen. Der vil blive øvet både paradekørsel, ind på en linje, rulleskift samt indlagte spurter. Vi prøver også at få noget socialt ind på holdet med kaffe efter træningen. Vi har også fået en ny holdkaptajn, da Kurt Rosendahl gerne vil være med på holdet. Så vi nu er 5 holdkaptajner, der står klar til en ny sæson. Vi har allerede fået nogle forespørgsler fra eventuelle nye medlemmer til næste sæson, og det lyder jo rigtig dejligt.

B&U hold

Efter succesen TV2 PÅ TOUR fik vi en håndfuld henvendelser om B/U træning, hvorfor vi forsøgte at starte det op igen, men det blev desværre kun til en enkelt rytter. I 2016 prøver vi igen, hvis vi kan samle lidt flere deltagere. Alternativt vil de blive tilbudt at prøve kræfter med MTB eller henvist til vores samarbejdsklub Esbjerg CR, hvor der er rigtig mange B/U deltagere. Så kender I nogle friske børn eller unge, der kunne være interesseret, så er det med at komme ud af busken hurtigst muligt. De 3 B/U trænere vil igen i år være Anders, Rasmus og Mads.



Landevejshygge hos Café Stryhns lige inden sommerferien.

Aktiviteter i klubhuset

Varde Cykelklub har en fantastisk klubhus, som giver os masser af muligheder, og dem har I været rigtig gode til at gøre brug af. Samling på tværs af de mange hold - voksne så vel som unge og landevej så vel som MTB - har givet et godt sammenhold i klubben. Det ønsker vi i bestyrelsen, at der skal være endnu mere af, så vi har allerede nu fastsat nogle datoer i 2016 til forskellige samlinger og aktiviteter, som vi alle kan være fælles om.

Sommeropstart: Søndag den 3. april, kl. 09.30 starter vi træningen med Rundstykker og kaffe.

Sommerferie: Tirsdag den 28. juni, kl. 19.30 afslutter vi træningen med grillpølser eller lignende.

Åbent hus arrangement: Forventer vi blive i august med lige så stor opbakning fra jer som i år.

Sommerafslutning: Tirsdag den 4. oktober, kl. 19.00 afslutter vi træningen med burger, pizza eller lignende.

Klubfest: Lørdag den 12. november arrangeres der klubfest som I kan læse mere om her i infobrevet.

Julehygge: Søndag den 18. december, kl. 12.15 spiser vi æbleskiver og drikker gløgg/cacao.

Har du/I ideer til andre tiltag, som har fællesskabet i højsæde, så henvend dig gerne til bestyrelsen med et oplæg, så ser vi på det med de positive briller!



Forbedringer af klubhuset

Taget er blevet repareret, så det ikke regner ned i hallen mere, og i løbet af foråret, får vi et nyt indgangsparti med kodelås i stil med de plastvinduer, der er i bygningen, og det »hvide« træværk foran bygningen bliver malet. Vi får leveret et flot Invita køkken, som vi skal have stillet op, og vi regner også med, at vi har lavet en ny 5 års lejeaftale, når du læser dette, så vi er sikre på, at have klubhuset nogle år frem i tiden.

Klubtøj i stueplan

Klubtøjbutikken bliver flyttet ned i klublokalet i stueplan, og det gør vi af to grunde. Det er nemmere for alle, at det er lige ved hånden, men også fordi 1. salen ikke er egnet til person ophold, men KUN til lager. Der er ikke de nødvendige flugtveje i tilfælde af brand, så der må ikke opholde sig mere end en til to personer i rummet ad gangen. Vi har selv taget kontakt til breidskabsstyrelsen for at sikre os, at alt er i orden. De har gennemgå vores lokaler og synes, at vi har fint styr på tingene, hvis blot vi får sat brandalarmer op, og ikke bruger første sal til personophold men blot til lager.

Tak for hjælpen

Der er mange friske folk, som sørger for forskellige ting i klubhuset, så alt tager sig godt ud året rundt, og det er vi i bestyrelsen rigtig glade for. TAK. Det er praktiske ting, som at pudse vinduer, klippe hæk, slå græs, holde ukrudt nede, rette gruset på p-pladsen af, sørge for strøm og vvs fungerer, holde orden ude i hallen og på første sal, osv. MEN vi mangler en

frisk klubmedlem, der vil påtage sig opgaven med at holde klubhusets lokaler rene. Det drejer sig om at gøre rent i gangen, på toilettet, i køkkenet og inde i klublokalet én eller to gange i måneden. Er det en opgave, du vil tage, skal du blot henvende dig til Steen Kruchov, tlf. 42 60 98 89 eller kruchov@privat.dk. Så tager vi en snak om det. Håber der kommer flere henvendelser, så opgaven kan fordeles!

Klubtøj i Varde Cykelklub

Som medlem af Varde Cykelklub har du mulighed for at købe cykeltøj med klubbens eget design. Det er cykeltøj af en god kvalitet i mærket Xtreme, som bliver produceret i Italien. Vi har et udvalg af trøjer, bukser, jakker og lidt tilbehør som passer til de flestes behov. I 2016 forventer vi et par nyheder i form af en ny tætsiddende jakke og trøjer uden ærmer samt bandana. Der er også lidt ændringer på eksisterende modeller som bukser og vindvest. Alle cykelbukser bliver fremadrettet bestilt med en ny og bedre pude.

Klubtøjet købes ved at udfylde bestillingssedlen på hjemmesiden og sende den pr. mail til klubtøj@vardecykelklub.dk, hvorefter tøjet kan afhentes den første tirsdag i måneden. Der vil også være mulighed for at prøve og købe tøj den første tirsdag i måneden. Børn mellem kl. 16.15 og 16.45 og for voksne mellem kl. 20.45 og 21.00. Bemærk, at indtil den 1. marts vil der kun være åbent om eftermiddagen fra kl. 16.00 til 17.00.

Det meste af tøjet vil være på lager i de fleste størrelser, men da der er ca. 2 måneders leveringstid fra leverandøren, kan nogle dele være udsolgt i perioder. Enkelte produkter, som ikke sælges i så store mængder, vil også kun blive bestilt, når der er tilstrækkelig efterspørgsel.

Indkaldelse til Generalforsamling 2016 i Varde Cykelklub

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling **onsdag den 24. februar 2016, kl. 18.30** i Varde Cykelklub's lokaler på Håndværkervej 10 A, 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
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg til bestyrelsen
 - a. Formand: Klubbens formand Lisbeth Nielsen modtager genvalg
 - b. 2 Bestyrelsesmedlemmer Tommy T. Kristiansen og Steen Kruchov modtager genvalg
 - c. Landevejsudvalgsformand Jens Maegaard modtager genvalg
 - d. MTB udvalgsformand Ole Klemmensen modtager genvalg
 - e. 2 Bestyrelsessuppleanter 1. supp. Jesper Weber og 2. supp. Per Buch modtager genvalg
 - f. Revisor Bent Mulbjerg modtager genvalg
 - g. Revisorsuppleant Birgitte Nicolaysen modtager genvalg
8. Eventuelt - under dette punkt kan intet beslattes.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt skriftligt til bestyrelsesformanden 7 dage før mødet på mailadressen: formand@vardecykelklub.dk

Tilmelding på formand@vardecykelklub.dk er nødvendigt senest **søndag den 21. februar 2016, kl. 20.00**, så der er kaffe og kage til alle :-)





Indvielse af klubhus i 2014.



Varde Cykel Motions ryttere ved Brøløbet 1998.