



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2017





Varde Cykelklub foreningsudvikling i samarbejde med DGI - november 2016

>> Lisbeth Nielsen, formand Varde Cykelklub

Varde Cykelklub er et godt sted at være. Det er konklusionen på de svar, vi fik ud af de 131 spørgeskemaer, vi fik retur i efteråret 2016. Tak til alle 131 medlemmer, der tog sig tid til at besvare spørgeskemaet. 89% synes det er en god oplevelse af være medlem i Varde Cykelklub. 88% har tillid til ledelsen. 87% mener Varde Cykelklub lever op til klubbens værdier Fællesskab, Åbenhed og Rummelighed og mere end 55% af besvarelserne, præcist 72 medlemmer, vil gerne deltage i yderligere udvikling af klubben. Det er flot. Den store opbakning og tillidserklæring er vi stolte af.

Vi har i de enkelte besvarelser lokaliseret nogle "det arbejder vi videre med" punkter:

- **Klubbetøj, tilgængelighed:** Vi undersøger muligheden for at etablere webshop.
- **Klubbetøj, design:** Designet hviler på Varde Kommunes byvåben. Dette er under revision, det betyder, at vi p.t. ikke må benytte det byvåben, derfor afventer vi nærmere information fra Varde Kommune vedrørende design.
- **Kursusaktivitet:** Vi vil synliggøre muligheder for uddannelse særligt i forbindelse med det nye medlemsskab af DGI. Klubben er åben overfor uddannelse af medlemmerne gennem kursus. Klubben overvåger ikke udbuddet af kurser. Så tjek mulighederne DGIs udvalg www.dgi.dk og kontakt bestyrelsen. Vi er som udgangspunkt positive overfor at dække kursusgebyret, hvis du kan "vinge" følgende af:
 - Jeg er aktivt medlem
 - Jeg vil aktivt dele ud af min nye viden i klubben
- **Strukturering af træningsgrupper:** Vi kan af besvarelserne se, at der er behov for, at vi beskriver de forskellige træningsgrupper og forudsætninger for Landevejstræning og MTB træning. Overordnet set ønsker vi i videst muligt omfang at holde fast i et godt træningsmiljø for alle. Om vi lykkes i det, er helt afhængig af trænerkræfter og medlemmer. Vi håber, I med dette infobrev får et godt overblik og "øjebliksbillede" af mulighederne i klubben.

I løbet af 2017 går vi i bestyrelsen skridtet videre og igangsætter projekt omkring Vision 2020. Til det får vi brug for en del af de medlemmer, der i denne undersøgelse har tilkendegivet, at de gerne vil deltage i den videre udvikling af klubben. Det glæder vi os til.

På bestyrelsens vegne ønskes I alle et Godt Nyt Cykelår 2017 og velmødt til generalforsamlingen den 22. februar 2017.

Hilsen fra kassereren

>> Aase Hansen, kasserer Varde Cykelklub

I 2016 har vi igen i Varde Cykelklub haft en fantastisk sæson med fremgang i medlemstallet og deltagere i diverse løb osv.

Klubkontingent i 2017

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

Betaling skal ske senest den 31. januar 2017 på konto nr. 7700 - 1437375 for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 22. februar 2017, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Fakturaer bliver sendt pr. mail, så derfor er det vigtigt, at vi altid har jeres korrekte mailadresse. Hvis ikke du har fået en faktura med kontingentet inden den 31. januar 2017, så kontakt mig venligst, så jeg kan følge op på det. Dette gælder også når du køber klubbetøj. Efter 14 dage vil jeg gerne høre fra dig, hvis ikke du har fået en faktura. Du kan også betale for klubbetøj på nedenstående konto, så snart du henter tøjet - beløbet står på følgesedlen.

Et hjertesuk ...

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

Autosvar på kasserens mail

Til orientering er der kommet autosvar på kasserens mail: Da vores kasserers opgaver varetages af frivillige kræfter, så må der påregnes lidt svartid på din henvendelse, men vi forsøger at besvare mails og forespørgsler mindst en gang om ugen. Tak for din henvendelse.

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



Varde Minimurer Allan Blicher overrækker TV2 PÅ TOUR cyklen til Varde Cykelklub.

Frem- og tilbageblik på MTB sæsonen

>> MTB Udvalget - Ole Klemmensen, formand

2016 har igen været et godt år for MTB rytterne i Varde Cykelklub. Vores løbsaktiviteter i klubben har udviklet sig positivt gennem 2016. Vi har oplevet enkelte udfordringer med bl.a. Club La Santa Kids Cup, som startede lidt "tyndt" op, men heldigvis fik bedre opbakning til de sidste afdelinger. Efter to år med TV2 På Tour er vi nu forbi den succes, og kan med glæde ser tilbage på et super tiltag på tværs af begge discipliner i klubben. Landevejsudvalget arbejder nu på et koncept med landevejsløb, hvor der også er en klasse for "brede dæk" på egnet underlag hertil, og der skal herfra lyde en opfordring til at bakke op om det tiltag.

MTBLiga afdelingen i Grusgraven

Vores samarbejde med DCU omkring afvikling af MTBLiga afdelingen i Grusgraven er også noget af det, vi som klub kan være stolte af. Selvom hele DCU organisationen gør meget for at ødelægge tingene for dem selv for tiden, så er vi en af deres "sikre havne", hvor de ved, at de kan få afviklet et velfungerende internationalt anerkendt cykelløb, som bare virker – både for os, UCI og DCU. Det kan vi kun gøre, fordi vi har massiv opbakning fra hele klubben, har en god økonomi og har gode sponsorer, som er dedikeret til de forskellige events, vi laver.

MTB aktiviteter i 2017

I 2017 vil MTB aktiviteterne være meget i tråd med det I kender. Træning på mange niveauer for både B&U, Young Guns og voksne. Cykelløb med forskellige formål: Vinter Cup for at holde os i gang, Kids Cup for at få vores børn på cyklen, Sommer MTB Cup sammen med naboklubberne, et Internationalt Elite MTB løb og naturligvis vores flagskibsevent "Invita MTB Blåbjerg".

Medlem af DGI

Som noget nyt er klubben jo også blevet medlem af DGI, og mange "elite ryttere" har måske været lidt kritisk overfor den "bredde tilgang", som DGI har til sporten. Det tror jeg egentlig, er fair nok. DGI støtter og "løfter" ikke for eliten, men de gør virkelig et stort arbejde for at hjælpe med at få klubben til at udvikle sig som en "helhed". Vi har haft en lidt anstrengt historie med DGI, da vi oplevede, at deres forskellige aktiviteter på specielt MTB siden blev mere og mere massive, og at de ikke var synlige, når der skulle etableres ruter eller laves vedligeholdelse m.v. Men for 3 år siden blev der etableret et MTB Partnerskab



Rasmus Storgaard til MTBLiga i Varde 2016

i Varde Kommune, hvor forskellige aktører (Turisterhvervet, Kommunen, DGI og Pro Varde) bidrager med massiv økonomi til de forskellige "trailbuilder" grupper omkring vores spor. DGI har i dette arbejde været meget aktive, og det gav os et helt nyt syn på samarbejdet med dem.

De har ikke vores "know how" og tilgang til f.eks. rutebygning, men de hjælper os med at skabe rammerne, så vi kan gennemføre vores drømme og planer, og det er de resultater, som I langsomt ser i Grusgraven, og nu senest opstarten af i Militærskoven. Men også i Bordrup og Blåbjerg er det efterhånden tydeligt, at der er flere ressourcer involveret, og de spor er blevet meget mere holdbare, siden vi fik råd til det rigtige materiale og de rette mængder. Faktisk oplever vi nu, at DGI er en meget attraktiv medspiller for hele klubbens, og deres kursustilbud er meget relevante for vores "holdkaptajner", ligesom vores web og kommunikationsfolk har været på facebook kursus osv.

Vi er en klub, som ikke er for fine til at tage en ny kasket på, hvis det viser sig gavnligt for at udvikle vores sport og vores muligheder, og for Varde Cykelklub er det ikke et enten/eller men et både/og, og det vil vi arbejde på udvikler sig positivt fremover.

MTB træningstider i Varde Cykelklub

Vi kan liste vores MTB træningstilbud op således:

- Tirsdag kl. 17.00 - 19.00: MTB Voksen licens, MTB Voksen B-hold, B&U Licens og B&U for alle hold 1 og hold 2
- Onsdag kl. 17.15 - 19.15: MTB Voksen C-Hold
- Torsdag kl. 17.00 - 19.00: MTB Voksen licens og B&U Licens
- Torsdag kl. 19.30 - 21.30: MTB Voksen B-hold
- Lørdag kl. 10.00 - 12.00: MTB Voksen licens og MTB Voksen C-hold
- Søndag kl. 10.00 - 13.00: MTB Voksen licens

Facebookgrupper

Fælles for alle træningsgrupperne er, at de har deres egne facebook grupper, hvor der kommunikeres om dagens træning. Der er mange holdninger til FB, men for at følge med i hvad der sker omkring træningen i klubben, så er det en rigtig god ide at have adgang til mediet. Du kan naturligvis deltage i træningen ved blot at møde op uden forhånds info, men indimellem flyttes startsted eller træningsområde for holdende, og dette kommunikeres kun via FB grupperne.

Kort beskrivelse af de forskellige træningsgrupper

Voksen licens: Træning for licensryttere eller dem som har intention om at køre licensløb. Man kan træde ind og ud af gruppen efter aftale med træner Henrik Schmidt, men i praksis prøver man at holde tingene samlet en sæson af gangen. Selvom enkelte ryttere er skadet, "spædbørnsramte" eller på anden måde har behov for fleksibel fremmøde, så er man stadig velkommen i truppen, så længe man giver og bidrager med det man kan til træningen. Målet for truppen er naturligvis at køre stærkt til cykelløbene, men ligeså vigtigt er det, at udvikle et seriøst og effektivt træningsmiljø. Derfor køber man træningssassistance hos en professionel træner, som laver detaljerede træningsplaner til hver eneste træning. Udover at klubben støtter dette, så er der også en mindre egenbetaling i licenstruppen for dette tilbud. På grund af træningsplanerne, som kom-



Mange ryttere har gode oplevelser på de alsidige ruter, der køres til Club La Santa Cup.

munikeres ud via en facebookgruppen, så er denne "lukket" for andre end medlemmerne af licenstruppen. Alle er velkommen til at kontakte Henrik Schmidt eller en af de øvrige licensryttere for mere info. Der kan også aftales prøveperiode, hvor du kan se, om det er noget, der virker for dig.

Voksen B-hold: På dette hold køres og trænes der meget seriøst, men det er ikke så løbsfokuseret som på Licens. Der trænes også intervaller, men vintertræningen er f.eks. mere lagt an på længere "cruiser ture", hvor der køres for at vedligeholde cykelglæden. På B-holdet køres der ofte med en rimelig høj gennemsnitsfart, og det er IKKE muligt at komme direkte ind på holdet. Alle nye ryttere skal forbi C-holdet først. Dette gør vi for at undgå, at "køre nye ryttere midt over" som der ellers er en stor risiko for. B-holdet består af 30-50 ryttere, så på de gode dage er der pres på, og vores trafik kodex er ofte i fokus! Der er altid mindst en træner med som udstikker ruten og programmet, men gruppen er reelt "selv kørende" i det daglige.

Voksen C-hold: Her modtages alle nye ryttere, og der er en fælles forståelse for, at alle skal med ud og hjem. C-holdet træner alle aspekter af MTB sporten, men der er kommet meget mere fokus på de tekniske aspekter. Når man først kan køre sikkert ned og op af bakkerne, så mærker man glæden ved MTB sporten, og vi undgår alle de trælse historie i pressen om folk, som køber en MTB cykel og kører lige ud på sporet og slår sig! Hele formålet med C-holdet er at give en god introduktion til sporten og skabe et godt og hyggeligt træningsmiljø. Der trænes også i intensive perioder, og mange deltager i cykelløbene, men det er ikke det primære mål med holdet. Der er altid 1-2 erfarne holdkaptajner tilknyttet holdet.

B&U Licens: Licensholdet for B&U er inspireret af modellen fra Voksen Licens. De træner også efter professionelle træningsplaner, og derfor er deres facebookgruppe også lukket. For at træne i gruppen, skal man indløse licens og deltage i DCU's licensløb. Som udgangspunkt skal man være U/13 for at indtræde i truppen. Der er naturligvis en fleksibilitet, således at talentfulde ryttere kan inddrages i truppen for at "teste tingene af". Dette aftales mellem rytter, forældre og cheftræner Henrik Schmidt. Der er tilknyttet en gruppe på 5-7 licens trænere til truppen, som står for den daglige træning. Det er alle ryttere, som enten er eller har været aktive licens ryttere, og derfor er træningen meget struktureret og et effektivt miks mellem intervaltræning, tekniktræning og løbsrelaterede elementer.

B&U for alle hold 1 og hold 2: Dette er klubbens tilbud til alle unge. Der er tilknyttet fire trænere hver gang, så der laves ofte en opdeling af gruppen på alder/niveau, således at de yngste og nye kører med Hold 1 og de ældre U/15 – U/17 kører med Hold 2. For at starte som rytter i klubben, skal man være fyldt 9 år, eller man skal have et stort gå-på mod og opbakning fra en forælder, som kan cykle med som "skygge backup" og hjælpe, hvis der bliver behov. For at alle kan have en god oplevelse, så er det vigtigt at holde sig for øje, at dette træningstilbud reelt er "træning" forstået på den måde, at vi cykler og er aktive i to timer pr. træning. Vi er meget rummelige og utrolig søde, men vi er ikke et fritidstilbud, hvor man bare "dropper" sit barn i to timer. Lidt opbakning fra eget netværk og en cykel, som fungerer på alle gear og kan bremse, er absolut et minimumskrav for at få en god oplevelse som ung rytter.

Mål og start til Invita MTB Race





B&U starten klar til Invita MTB Race

MTB løbene i Varde Cykelklub

>> MTB Udvalget - Ole Klemmensen, formand

Det er sikkert tydeligt for alle, at vi er meget aktive omkring cykelløb – ikke mindst MTB løb. Vi laver mange forskellige typer løb, og jeg vil ganske kort beskrive dem her:

Vestergades Cykler MTB Cup: Et velbesøgt vinter MTB cup som køres over tre afdelinger. Til 2017 har vi valgt at starte i Bordrup og springe Militærskoven over, da den er ved at gennemgå en stor omgang vedligehold. Derefter kører vi i Grusgraven i Varde og slutter så af med finalen i Blåbjerg. Alle informationer om cuppen og tilmelding er klar på www.vestergadescykler-mtb-cup.dk

Club La Santa Cuppen: Starter op i april og der bliver igen 8 afdelinger på torsdage hen over forår, sommer og efterår. Der er kommet to nye klubber med i samarbejdet, så vi skal besøge Tjæreborg MTB Track og Ådalen i Esbjerg, som er et spændende projekt, der er ved at blive etableret. Efter mange år som arrangør har Multiatleterne takket af. Udover de to nye steder, så droppes den ene af afdelingerne i grusgraven, og der køres kun med en cup fratrækker i 2017. Læs om på: www.mountain-bikecup.dk.

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

MTBLigaen: I weekenden den 17. og 18. juni er Varde igen vært for en afdeling af MTBLigaen. På grund af alt den organisatoriske uro, som der er i DCU p.t., så ved vi ikke konkret, hvordan løbet bliver afholdt. Men virkeligheden er sådan, at det er en aftale mellem UCI og Varde Cykelklub, at vi afholder løbet, og klubben har taget den principbeslutning, at vi gennemfører uanset hvad, der må komme eller ikke komme af retningslinjer fra DCU. Så det er bliver spændende af se, om vi skal køre over en eller to dage, og om det bliver en del af en løbsserie eller et stort "stand alone" event! Mere info kommer via hjemmesiden: mtbliga.dk.

MTB Race i Blåbjerg: I oktober kører vi igen Invita MTB Race i Blåbjerg. Det bliver den 22. oktober. Løbet har 20 års jubilæum, og vi har derfor planer om at komme op med et helt nyt ruteforløb, som selvfølgelig skal have alle de kendte elementer som "Dødemands fald", "Rævebjerget" og "Hængekøjen" med. Mere info kommer omkring den 1. september, og der afholdes igen tre fortræninger op til løbet. Det bliver som altid søndage kl. 10 fra p-pladsen i Blåbjerg. Løbets hjemmeside er: www.mountainbikerace.dk



Dobbelt Dansk Mester 2016 Christian Storgaard til Vestergades Cykler MTB Cup

MTB Udvalget i Varde Cykelklub

>> MTB Udvalget - Ole Klemmensen, formand

På klubbens hjemmeside kan I se alle klubbens "nøglepersoner" og trænere m.v. Men da MTB afdelingen i klubben er så stor, som den er, vil vi gerne præsentere udvalgets medlemmer, så det måske bliver nemmere at gribe fat i os og få svar på spørgsmål eller vende en aktuel problemstilling, som er aktuel rundtom i klubben.

Organisationen

Udvalget er organiseret således, at der hvert på generalforsamlingen vælges en udvalgsformand, og han sammensætter derefter et udvalg, som løser de funktioner, som ønskes varetaget i udvalget. Det er lidt ala præsidentvalg i Amerika, hvor man vælger kaptajnen, og så sammensætter han sit team. Det har fungeret rigtig godt i klubben igennem mange år, og udvalget har udgjort en stabil "stamme" i vores lange rejse mod det sted, hvor vi står i dag.

Udvalget afholder møder efter behov, men det er primært styret af klubbens større events gennem sæsonen, således at der normalt afholdes møder i marts, august og november, samt et eller to møder efter behov, når der opstår ting, om skal håndteres.

Udvalgets sammensætning pr. januar 2017

Ole Klemmensen, formand: Er aktiv rytter i licenstruppen og kører H50. Ole har været med hele vejen fra Varde Cykelmotion med Nuser på trøjen. Ole varetager den overordnede organisation af udvalgets arbejde, og har som primære opgaver at holde kontakt til DCU, stå for løbsorganisation, rutebygning og udvikling samt tidsregning. Ole er også valgt til bestyrelsen via generalforsamlingen.



Ole Klemmensen



Henrik Schmidt



Steen Kruchov



René Plauborg



Lars Storgaard



Kaj Pedersen



Christian Sloth

Henrik Schmidt, medlem: Har været medlem siden 2012, og siden 2015 har Henrik været overordnet ansvarlig for B&U licens træningen og fra december 2016 også voksen licens, hvor han fungerer som decideret træner. Henrik kører aktiv som licens-rytter i B-rækken, og er vores nationale kontakt til alt omkring B&U arbejdet m.v. Henrik er også aktiv i tidtagerteamet.

Steen Kruchov, medlem: Siden 1995-96 og har taget turen hele vejen. Steen er udvalgets "landeveys relation", forstået på den måde, at han om sommeren aktiv cykler både landevej og MTB, og dermed er en kilde for os til at fastholde fokus på, at tiltag på ét område også skal være gode for andre dele af klubben. Steen er også medlem af bestyrelsen, og praktisk er han vores materiel og logistik ressource, som sørger for at mange ting virker, når det gælder.

René Plauborg Jensen, medlem: Varetager vores PR opgaver i forbindelsen med cykelløbene og er aktiv i trænerteamet på B-holdet. René varetager udvalgets kontakt til både B og C-holdene og er selv dedikeret B-holds rytter, som gerne kører forskellige typer MTB cykelløb - både korte og lange. René er, sammen med Kaj, vores repræsentant i MTB partnerskabet, som arbejder på at udvikle vores vilkår for sporten lokalt.

Lars Storgaard, medlem: Er aktiv MTB og cross rytter, og har også taget turen med klubben siden den spæde start. Lars er aktiv ungdomstræner, en af de bedste H50 ryttere i Danmark og en god garant for at tingene ikke gøres for komplicerede, bare for at vise man kan. Lars fokuserer meget på, at klubbens opgave er, at organiser træning, lave og køre cykelløb og være tydelige i vores udtryk, så folk ikke ser ind på en stor uoverskuelig klub, men nemt kan finde vejen ind som aktiv.

Kaj Pedersen, medlem: Er en af de oprindelige idemænd bag det vi nu kender som Invita MTB Race Blåbjerg. Kaj var gennem mange år blandt de absolut hurtigste H-ryttere i landet, og er efter en lang skadespause nu igen tilbage ved fuld styrke. Kaj er vores tovholder på Harzen turen, aktiv i tidtagningen, kommissærkontakt og central i vores organisation omkring MTB Liga afdelingen i Varde. Kaj er, sammen med René, vores repræsentant i MTB partnerskabet, som arbejder på at udvikle vores vilkår for sporten lokalt.

Christian Sloth Christensen, medlem: Er aktiv A-rytter og fungerer som vores inspirationskilde for at udvikle tilbud og aktiviteter, så de også matcher de behov, som de bedste ryttere har. Christian er selv blandt de absolut bedste ryttere i landet, men har også et godt blik for, hvad der er muligt og klogt at inkludere i vores løbstilbud og MTB ruter. Vi ser også Christian's engagement i udvalget, som et klart signal til alle vores unge (og ældre) ryttere, at det udmærket kan lade sig gøre at køre stærkt, selvom man varetager opgaver for fællesskabet.

I er altid velkommen til at kontakte os, hvis I har gode ideer til nye aktiviteter, som I gerne vil være med til at sætte i gang, eller hvis I mener, der er træningstilbud, som kan trænge til ny energi og ser en løsning herpå. Brok, brok og brok er vi ikke så gode til, men konstruktiv kritik er vi meget modtagelige overfor.



Glad TV2 PÅ TOUR MTB vinder Jannie Spangsberg på Varde Torv.

MTB forener far og søn i elementær cykelglæde

>> Af journalist Leif Møller

Da Mikkel Aagaard Schmidt fra Bramming som 9-årig trådte sine første pedaler i Varde Cykelklub i 2012, skulle hans far køre ham til og fra træning. Derfor endte han også med at købe en MTB-cykel. Fem år senere bor de stadig i Bramming, men cykelklubben er blevet deres andet hjem.

- Der er nok ikke mange, der synes, at det er vældig sjovt at sætte sig i sadlen vinterdage i januar med regn og stiv kuling fra vest og så træne de næste to-tre timer i vådt tøj og mudder i ansigtet. For det er hårdt. Men når man så opdager, at belønningen for sliddet kommer i sommerens løb med gode resultater og masser af kraft, ja så er de sure vinterdage alt værd, lyder det fra Mikkel Aagaard Schmidt.

Det 13-årige energiske cykeltalent er helt på det rene med, at mange timers hårdt slid sammen med sine cykelkammerater betyder alt. Eller næsten alt, for det ville ikke have været det samme, hvis ikke hans far også var gået hen og blevet tosset med at køre MTB i cykelklubben. Fire gange om ugen kører de nemlig de 25 kilometer fra Bramming til Varde for at deltage på hver deres træningshold – for derefter at ordne verdenssituationen, lektier eller bare de nære ting på vejen tilbage i bilen.

- Det er et privilegium at få mulighed for at tilbringe så megen tid sammen med sin teenageknægt og nok ikke mange forundt, fortæller 37-årige Henrik Schmidt.

For bare fem år siden havde han ikke i sin vildeste fantasi forestillet sig at bruge ret mange tusinde kroner på en MBT-cykel eller at træne i Varde fire gange om ugen. Plus et par gange om ugen derhjemme. Han indrømmer, at det også kun kan lade sig gøre, fordi hans kone og datter er uundværlige brikker i det daglige puslespil med at få den fælles familiekalender til at gå op.

Både søn og far er ambitiøse men med forskelligt udgangspunkt. Mikkel er bedst til teknik og lærer sin far om nedkørsler og sving på MTB-sporene. Til gengæld er Henrik skarpest til træningsplaner, kostvejledning og til at sørge for sengetiderne. Men på trods af intens træning på licensniveau fremhæver de begge det helt unikke kammerat- og fællesskab i klubben. Et dybt engageret samvær og ikke mindst ansvar overfor hinanden på tværs af niveauer og ambitioner. Henrik Schmidt fortæller:





- Det er ikke for meget at kalde klubben en slags reservefamilie, for vi tager os af hinanden og sørger for, at alle trives. Man bliver simpelt hen grebet af ånden. Men det er vigtigt at understrege, at vi er en idrætsklub og ikke en fritidsklub. Vi elsker at vinde og slå hinanden også til træning, og selvom jeg aldrig vinder DM, så giver jeg den fuld gas hver gang bare for blive nummer 11 i stedet for nummer 12.

Henrik Schmidt er, som han selv siger, født med foreningsblod i årene. Hans forældre var dybt engageret i lokalt foreningsarbejde, så derfor har det været naturligt også for ham at tage ansvar og være med i organiseringen af cykelklubben. Blandt andet som træner og medlem af MBT-udvalget. Og efter hans mening ligger nøglen til fortsat succes for Varde Cykelklub netop i at fordele ansvaret for udviklingen hos engagerede nye som gamle medlemmer, så de hen ad vejen vil kunne overtage cykelstafetten fra de store ildsjæle, der har bragt klubben til dens nuværende position.

- Vi har nu en klub med så mange medlemmer, at vi kan niveaudele, så alle får maksimalt ud af træningen og det er fantastisk. Det gavner både motionisterne og elitekørerne, men stiller store krav til bestyrelse og ledere, der i udformning af klubbens rammer skal søge at holde fast i fællesskabet blandt så mange cykelnørder med vidt forskellige behov. Derfor er det afgørende vigtigt at sluse nye tovholdere ind i klubbens organisering, så de med tiden kan bygge videre på det bundsolide fundament, der er skabt.

Imens kommer Mikkelt i tanke om, at en sjaskvåd og kold træningstur ikke bare gavner resultaterne på sigt: - Der er ikke noget federe end en lang træningstur med de andre, hvis man har hovedet fyldt af tanker. Surhed og bekymringer er blæst væk og hjernen totalt renset og klar igen, fortæller han med et smil.

KOM OG HØR

OM EN FANTASTISK

REJSE PÅ TO HJUL:

EN AFTEN PÅ CYKEL NORDSØEN RUNDT

Birthe og Oluf fortæller om deres rejse i sommers gennem 8 lande. En rejse der varede 99 dage, 6.375 km og 48.000 hm. De viser billeder fra turen og fortæller om deres tanker og overvejelser før og under turen, hvor de virkelig gjorde en skør ide.



**HVORNÅR: ONSDAG DEN 22. MARTS
KL. 19.00 - 21.00**

HVOR: KLUBHUSET

HUSK TILMELDING

Du skal tilmelde dig på klubbens hjemmeside - så er der kaffe og kage til alle.



*Elegante Henrik Hvid
kører hen over Torvet, og
ud på sidste omgang.*

Landevejs træningsgrupper

>> Af Jens Mægaards

I Varde Cykelklub er der 4 træningsgrupper tilknyttet landevejsafdelingen. Egentligt er der 5 træningsgrupper, men den sidste er en vintertræningsgruppe. Som hovedregel træner alle grupper fast hver tirsdag og torsdag fra kl. 18.00 og ca. 1,5 - 2,5 time frem - alt efter hold. Fælles for alle træningsgrupper er, at der er tilknyttet en facebookgruppe:

- VCK Landevej A-Hold
- VCK Landevej B-Hold
- VCK Landevej C-Hold
- VCK Landevej D-Hold
- VCK Landevej ABCD - vintertræningsgruppe

Lidt om de forskellige træningsgrupper

A-hold: Målgruppen for A-holdets træningen er licens ryttere samt dem, som ønsker en målrettet træning for at opnå forøget performance. Næsten alle kan deltage - det kræver dog en vis grundform og cykelerfaring. Der forsøges at gennemføre en træning, der lægger op til et eller flere nærmere definerede mål efter fastlagte træningsplaner.

Da træningen primær sker ud fra watt og puls, er det et must, at man som minimum har en cykelcomputer med pulsmåler. Målet for sæson 2017 er, at rytterne på A-holdet topper til de to cykelløb i nærområdet, nemlig vores eget Varde Classic samt Blåvandshuk rundt. Alle er velkommen til at prøve at træne med, men skal man være med i A-holdets facebookgruppe, så skal man træne fast med A-holdet. A-holdet træner yderligere en dag i weekenden.

B-hold: Er for de øvede og hurtige ryttere, som har grundformen i orden, og som ikke ønsker at køre på A-holdet. Under træningen på B-holdet køres der ofte en længere tur, hvor dele af turen foregår med høj intensitet og høj puls. Turene kan også være arrangeret med længere intervaller, spurter og små cykelløb mv.

C-hold: Er for den øvede rytter, som elsker at motionere samt at være en del af en gruppe, som ønsker at holde en god form, kombineret med et godt socialt samvær. Niveauet tilstræber at lukke hullet imellem D og B-holdene, hvilket til tider kan være

lidt af en udfordring. De hurtigste c-ryttere vil typisk køre lige op med de langsomme på B-holdet, ligesom de langsomme lige har været forbi D-holdet, men vil lidt mere. På en træningsaften vil distancen ofte være ca. 50-60 km med forskellige spurter og intervaller indlagt.

D-hold: Er det hold, som du skal møde op på, hvis du gerne vil i gang med at køre landevejscykel. Her er kompetente folk, som vil give dig en grundig vejledning og gode fif til at komme videre, hvis det er det, du ønsker. Det første du lærer er, hvordan vi opfører os i trafikken. Herefter vil du lære, hvordan man kører paradekørsel, kørsel på en linje og senere vil du også lære at kører rulleskift. Nye medlemmer, som aldrig tidligere har prøvet at køre i flok, bør starte på D-holdet.

Fællestræning

For at minimere afstanden mellem holdene, samt at styrke båndene mellem de forskellige træningsgrupper, vil holdkaptajnerne i 2017 med jævne mellemrum lave fællestræning. Forstået på den måde, at fx C og D-holdet træner en aften sammen. Formålet er, at det på den måde bliver nemmere at skifte fra den ene gruppe til den anden gruppe.

ABCD vintertræningsgruppe

Som et nyt tiltag i efteråret 2015 blev ABCD gruppen skabt. Gruppen er et alternativ til Varde Cykelklub's MTB grupper. I ABCD gruppen køres primært på asfalt-, grus- og skovveje og "næsten" aldrig på MTB spor. Alle kan deltage, og der trænes flere gange ugentligt i vinterpausen.

Vi ses til sæsonstart, når sommertiden begynder den den 26. marts 2017.

Landevejs aktiviteter

Varde Classic

Vi har i længere tid gået med ideen om at skabe et tilbagevendende motions cykelløb i Varde området, og efter to succes år med TV2 på Tour, fandt vi tiden moden. Søndag den 11. juni 2017 afholder vi derfor Varde Cykelklub motionscykelløbet VARDE CLASSIC. Kom og kørs med, du kan vælge mellem 4 fantastiske ruter:

- 112 km landevejsrute, her kan du deltage som hold og individuel
- 60 km landevej
- 43 km MTB - grus og markvej
- 10 km familierute

Kort fortalt, så er det noget for alle målgrupper. Se mere på www.vardeclassic.dk.

Sommer Cup Vest

I 2017 skal vi køre sommercup. Ligesom MTB har La Santa Cup, laver vi en cup for landevejsfolket. Cuppen består af forskellige cykelklubber i nærområdet (Varde Cykelklub, Tarp CK, Tjæreborg CK og Bramming CK). Cuppen kommer til at løbe over sæsonen med 4-6 afdelinger. Alle efter samme gennemtestet princip som La Santa Cup – samme koncept ved hvert løb. Mere info tilgår på klubbens hjemmeside.

Træning muligheder i Varde Cykelklub 2017

Her får du en samlet plan for dine træningsmuligheder i Varde Cykelklub. Du kan læse mere detaljeret om de forskellige hold andet steds i dette Infobrev og på klubbens hjemmeside. Der trænes oftest cirka 2 timer på de forskellige hold, som alle har mindst én træner, der styrer "løjerne"!

Mandage: Ingen officiel træning

Tirsdage: MTB hele året:

- Kl. 17:00 MTB B/U Licens: For børne og ungdoms MTB licens ryttere
- Kl. 17:00 MTB B/U for alle Hold 1: Nye og yngste børne og ungdoms MTB ryttere
- Kl. 17:00 MTB B/U for alle Hold 2: Erfarne og ældre børne og ungdoms MTB ryttere
- Kl. 17:00: MTB Voksen Licens: For de voksne MTB licens ryttere
- Kl. 17:00: MTB B holdet: De hurtige MTB ryttere som ikke vil licensdelen

Landevej vinter: Januar - 23. marts og igen fra oktober - december

Kl. 18:00 MTB/Landevej: Grus- og landevejstræning på MTB (ikke på MTB spor)

Landevej sommer: Fra 26. marts - 3. oktober

- Kl. 18:00 Landevej A-hold: De hurtigste med intensive og licensagtige træningspas
- Kl. 18:00 Landevej B-hold: Hurtige motions ryttere som ikke kører på A-hold niveau
- Kl. 18:00 Landevej C-hold: Motions ryttere som er rykket op fra D-holdet
- Kl. 18:00 Landevej D-hold: Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om ALLE

Onsdage: MTB hele året:

- Kl. 17:15 MTB C holdet: Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om ALLE
- Kl. 17:15 MTB Dame holdet: Kvinderne kører sammen med MTB C holdet

Fysisk træning vinter hos FysioDanmark: Januar - 25. marts og igen oktober - december

- Kl. 17:00 CX-Works: 30 min. muskel træning med instruktør (20 pladser)
- Kl. 17:15 Kettlebell: 30 min. muskel træning med instruktør (5 pladser)
- Kl. 18:05 Body-Bike: 90 min. indendørs cykling med instruktør (35 pladser)

Torsdage: MTB hele året:

- Kl. 17:00 MTB B/U Licens: For børne og ungdoms MTB licens ryttere
- Kl. 17:00: MTB Voksen Licens: For de voksne MTB licens ryttere
- Kl. 19:30: MTB B holdet: De hurtige MTB ryttere som ikke vil licensdelen

Landevej vinter: Januar - 23. marts og igen fra oktober - december

Kl. 18:00 MTB/Landevej: Grus- og landevejs træning på MTB (ikke på MTB spor)

Landevej sommer: Fra 26. marts - 3. oktober

- Kl. 18:00 Landevej A-hold: De hurtigste med intensive og licensagtige træningspas
- Kl. 18:00 Landevej B-hold: Hurtige motions ryttere som ikke kører på A-hold niveau
- Kl. 18:00 Landevej C-hold: Motions ryttere som er rykket op fra D-holdet
- Kl. 18:00 Landevej D-hold: Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om ALLE

Fredage: Ingen officiel træning

Lørdage: MTB hele året:

- Kl. 10:00 MTB Voksen Licens: For de voksne MTB licens ryttere
- Kl. 10:00 MTB C holdet: Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om ALLE
- Kl. 10:00 MTB Dame holdet: Kvinderne kører sammen med MTB C holdet

Fysisk træning vinter hos FysioDanmark: Januar - 25. marts og igen oktober - december

- Kl. 10:00 Body-Bike: 120 min. indendørs cykling med instruktør (35 pladser)
- (OBS: Kun hver anden lørdag)

Søndage: Kl. 10:00 MTB Voksen Licens, 3 timer for de voksne MTB licens ryttere



Brug facebook

Det aftales via de forskellige holds facebookgrupper, hvis der trænes på de dage, hvor der ikke er officiel træning. Skriv gerne hvis du kører en ekstra tur, så kan det sagtens være, at der er nogen, der gerne vil køre med.

Links til facebookgrupperne og kontaktperson for hvert hold:

Varde Cykelklub B/U MTB Licens - lukket gruppe:

Kontakt: Henrik Schmidt, mobil 24 45 60 50

www.facebook.com/groups/994523960563128/?fref=ts

Varde Cykelklub MTB/Landevej ABCD:

Kontakt: Knud Drejer, mobil 29 76 50 55

<https://www.facebook.com/groups/204263520004764/>

VCK MTB B/U for alle - både hold 1 og 2:

Kontakt: Henrik Schmidt, mobil 24 45 60 50

<https://www.facebook.com/groups/1023020531065193/>

Varde Cykelklub Landevej A-hold - lukket gruppe:

Kontakt: Jens Mægaard, mobil 29 90 61 31

<https://www.facebook.com/groups/1198773890149922/>

VCK MTB Licensgruppe - lukket gruppe:

Kontakt: Henrik Schmidt, mobil 24 45 60 50

<https://www.facebook.com/groups/226481664168713/>

Varde Cykelklub Landevej B-hold:

Kontakt: Jens Mægaard, mobil 29 90 61 31

<https://www.facebook.com/groups/209428466064371/>

Varde Cykelklub MTB Motion B:

Kontakt: René Plauborg, mobil 40 56 86 53

<https://www.facebook.com/groups/701819413257622/>

Varde Cykelklub Landevej C-hold:

Kontakt: Jens Mægaard, mobil: 29 90 61 31

<https://www.facebook.com/groups/496859067110062/>

Varde Cykelklub MTB Motion C Hold:

Kontakt: Allan Jørgensen, mobil 22 11 08 02

<https://www.facebook.com/groups/701819413257622/>

Varde Cykelklub Landevej D-hold

Kontakt: Jens Mægaard, mobil 29 90 61 31

<https://www.facebook.com/groups/801804276595737/>



Ketil Nordesgaard fanget af Rene Deleuran i skønne Blåbjerg Plantage.



Formand Lisbeth hygger sig med vores Borgmester.

Har du cykelolie på fingrene!

>> Af journalist Leif Møller

For bare to generationer siden var det ikke en selvfølge at eje en bil. Til gengæld var det nærmest en nødvendighed at have en cykel for at komme på arbejde, køre børnene i vuggestue eller handle ind i den lokale brugs. Eller for at besøge hinanden. Som min stærke og seje morfar fra Sønderborg. Han fik i sin tid lyst til at besøge sin søn, der aftjente værnepligten i Helsingør – og hvad gjorde han så?

En meget tidligt sommermorgen pumpede han sin store sorte jernhest af en cykel uden gear, aerodynamisk stel, cykelfedt, svedtransporterende specialtøj eller cykelhjem og satte kursen fra det sydligste Sønderjylland, op langs Østjylland over Fyn til det nordøstligste hjørne af Sjælland. Med en flad madpakke og en flaske vand i bagagebæreren. 364 kilometer. Han ankom sent om aftenen og sov som en bjergtrold på et lille vandrerhjem.

Næste morgen hilste han stolt på sin søn Christian, og satte så kursen tilbage mod Sønderborg. Med cykelklemmer i bukserne og cykelolie på fingrene. For kæden hoppede naturligvis af – flere gange endda, og olien dengang var ikke at den syntetiske slags men den begsorte, tykke og fedtede model, der tog 14 dage at slide af fingrene igen.

- *Hæ do pech å æ finge?* spurgte han ofte med et af sine brede smil på klingende alsisk. Direkte oversat betød det, om jeg havde fået cykelolie på fingrene. Men i virkeligheden mente han, om jeg havde fået hænderne op af lommerne, engageret mig og tog ansvar for livet.

På samme måde som den nuværende bestyrelse i Varde Cykelklub med stor glæde fortæller om de mange hundrede engagerede gamle og nye medlemmer, der ikke er bange for at få "pech å æ finge". Altså engagere sig og tage ansvar. Se muligheder og omsætte dem til fælles cykeloplevelser. Senest bekræftet i en undersøgelse blandt klubbens medlemmer i efteråret, hvor cirka en tredjedel (131) havde givet sig tid til at svare. 72 af de svarende medlemmer udtrykte her et aktivt ønske om at deltage i yderligere udvikling af klubben. Bestyrelsen er meget stolte over og taknemlige for den store svarprocent og opbakning, som lover godt for fremtidens cykelklub, og vil i løbet af foråret beskrive undersøgelsens resultater mere detaljeret i medlemsbreve.

Af de mange besvarelser fremgår, at klubben med næsten 400 aktive medlemmer rummer en mangfoldighed af forskellige "cykelnørder", der i hvert fald har et stel, to hjul, gear og bremses til fælles samt ikke mindst lysten til at træne, motionere og opleve den smukke natur i Sydvestjylland. Sammen. I virkeligheden selve klubbens DNA og kernekompetence. At skabe rammen om cykeloplevelser på alle niveauer. Og ikke mindst forde et fælles ansvar for den fortsatte udvikling.

Udfordringen i de kommende år vil være at fastholde medlemmernes forskellighed, bevare lysten til at få olie på fingrene, men også modet til at tørre den af igen om nødvendigt og frem for alt at fastholde klubbens grundlæggende DNA. Gode cykeloplevelser - for alle.

Ny fordør og nyt Invita køkken i klubhuset - og så endda med Quooker!

>> Af Steen Kruchov

I løbet af 2016 er de sidste praktiske ting omkring klubhuset kommet på plads. Vi har bl.a. fået ny indgangsparti, og døren med det elektroniske "åbne og lukke system" fungerer rigtig godt. Lejekontrakten med Allan "All Stage" er også forlænget frem til og med marts 2021.



Nyt køkken med fælles hjælp

Og så har vi fået installeret et nyt Invita Køkken med Quooker og flot vinylgulv. Det har været en fornøjelse med de flinke klubmedlemmer, som har fået køkkenet til at blive SÅ flot og funktionelt. René Plauborg var hovedentreprenør for projektet med tegninger, arbejdsplaner, osv., og vi to sørgede sammen for, at rive det gamle køkken ned. Straks efter tog Tømrer Allan Laumand over, og fik det flotte køkken til at hænge helt korrekt. Så var det VVS delen, som Jan Nielsen klarede på kort tid incl. montering af Quookeren, så vi ALTID har varmt vand i hanen til kakao, kaffe og te, når vi kommer retur fra vores "hårde" træningsture. El arbejdet sørgede Tore Lundkvist for, og samtidig fik vi reduceret til et rør i lysarmaturerne i hallen,

så vi kan holde el-udgifterne nede. Næsbjerg Gulve sørgede for nyt vinylgulv, hvor efter Tømrer Allan Laumand afsluttede med en finjustering af det hele, så det bare spiller.

Jytte har fyldt skabene op, så vi har tallerkner og bestik til ca. 60 personer, og hvad der ellers er behov for i klubbens køkken. Oven i alt det har Søren Bent leveret flotte polstrede stole og Alfred Jepsen solide borde, så vi nu har borde og stole til 100 personer.

Nu er klubhuset faktisk sådan, som det blev planlagt på et stort fællesmøde, da vi lejede bygningen i 2014 - så I skal bare nyde det. TAK til ALLE der hjælper til, når I bliver spurgt!

Allerede planlagte aktiviteter i klubhuset i 2017

Vi fortsætter succesen med fælles arrangementer for at udbygge de gode relationer på tværs af holdene. Sæt derfor allerede nu X i kalenderen ved datoerne nedenfor. Der kommer mere info om de enkelte arrangementer, når vi nærmer os.

- Onsdag den 22. februar: VCK Generalforsamling
- Onsdag den 22. marts: Foredragsaften med Birthe og Oluf om deres meget lange cykeltur
- Søndag den 26. marts: Sommeropstart med fælles morgenkaffe
- Lørdag den 1. juli: Sommerferie sammenkomst (måske med grillfest til ud på natten)
- Tirsdag den 3. oktober: Sommerafslutning - hvor vi går over til vintertræningen
- Lørdag den x. november: VCK Klubfest - "tovholdere" til festen mangler, så du/I må gerne melde ind
- Søndag den 17. december: Julehygge med æbleskiver, gløgg og kakao

Derudover bliver der også holdt en masse udvalgsmøder, bestyrelsesmøder, osv. henover året.



Morgenfriske VCK'ere gør klar til endnu en skøn cykeltur i Harzen.

Også i 2017 går klubturen til Harzhotel Regina i Braunlage

Det er jo en fast tradition, at klubbens to klubture går til Harzen og allerede i juni sidste år, lavede Kaj P. aftalerne med Anne & Co på Harzhotel Regina i Braunlage. Vi har booket hele hotellet, 45 pladser til hver tur, og kommer der flere tilmeldinger, forsøger vi at finde en løsning på et hotel i nærheden til de sidst bookedede.

De to klubture til Harzen i 2017:

- **Tur 1 med Landevej og MTB 2:** Uge 19, den 11. - 14. maj 2017
Tovholder: Søren Ingstrup
Landevej kører på ALLE niveauer ud fra de tilmeldte deltagere
MTB 2 kører på niveau med MTB-C og MTB Dame rytterne
- **Tur 2 med MTB 1:** Uge 20, den 18. - 21. maj 2017
Tovholder: Kaj Pedersen
MTB 1 kører på niveau med MTB-Licens og MTB-B rytterne,
så du skal have teknikken og formen helt på plads,
for at være med på denne tur!

Turene er for ALLE klubbens medlemmer, børn under 15 år dog kun ifølge med en voksen. I løbet af januar 2017 bliver Invitationerne lagt på klubbens hjemmeside, og tilmeldingen åbnes den 1. februar 2017.



Bente Klemmensen stråler af cykelglæde.

Indkaldelse til generalforsamling 2017 i Varde Cykelklub

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling **onsdag den 22. februar 2017, kl. 18.30** i Varde Cykelklubs lokaler på Håndværkervej 10 A, 6800 Varde.

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbene år
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
4. Planer for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af bestyrelses medlemmer
 - a. Næstformand: Klubbens næstformand Jan Rasmussen modtager genvalg
 - b. Kasserer: Klubbens kasserer Aase Hansen modtager genvalg
 - c. Landevejsudvalgsformand Jens Mægaard 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 19. februar 2017** - så er der kaffe og kage til alle :-)