



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2018





Foto: Deleuranfoto

Varde Cykelklub i udvikling

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

Tak for endnu et fantastisk år i Varde Cykelklub. Vi lykkes med rigtig mange ting i klubben, og det kan vi alle være stolte af. Vi er en del af en succes, hvor vi hjælper hinanden og passer på vort fællesskab, så vi også i mange år frem kan mødes i fællesskabet Varde Cykelklub og hente mange gode oplevelser sammen.

Vi har i bestyrelsen blandt andet brugt 2017 på at organisere og strukturere bestyrelsesopgaver, og vi står nu med et godt overblik over opgaverne struktureret med et årshjul.

Varde Cykelklub er en klub i udvikling. Ikke fordi vi ikke er tilpasse, med det vi har - det er vi på alle måder. Varde Cykelklub er en veldreven klub. Vi har mange og glade medlemmer. Vi har en god økonomi, og vi har gode rammer. Det er noget, vi alle bidrager til. Det kommer ikke af sig selv. Det skal der arbejdes på. Vi er 9 medlemmer i bestyrelsen, og kan i det daglige ikke nå alle medlemmer. Vi kaldte derfor ind til et udviklingsmøde på Hotel Arnbjerg. TAK til alle 60 klubmedlemmer, der deltog, og TAK til Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen der styrede os igennem en inspirerende aften, hvor alle bidrog med energi og ideer til bestyrelsesarbejdet i de kommende år.

I februar mødes vi til generalforsamling i Varde Cykelklub – se indkaldelsen på bagsiden. Vi håber, du kommer. Vi glæder os til en hyggelig aften med jer.

På bestyrelsens vegne ønskes I alle medvind og gode cykelben i 2018.

En hilsen fra kassereren - 2017 har været en fantastisk sæson

>> Aase Hansen, kasserer Varde Cykelklub

Klubkontingentet er i 2018:

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 2018 på konto nr. 7700 1437375 eller MobylPay nr. 28080, for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 21. februar 2018, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Fakturaer bliver sendt pr. mail i løbet af januar 2018, så derfor er det vigtigt, at vi altid har din korrekte mailadresse. Hvis ikke du har fået en faktura om kontingent inden den 31. januar 2018, så kontakt mig venligst, så jeg kan følge op på det.

Autosvar på kasserens mail

Til orientering er der kommet autosvar på kasserens mail: *Da vores kasserer 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.*

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 eller MobilPay 28080

MTB aktiviteterne i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget

2017 har været et godt år for MTB rytterne i Varde Cykelklub, og vi var godt og flot repræsenteret på startlisterne til både elite licensløb og MTB motionsløb. Det er også med stor stolthed, at vi kan følge den fantastiske udvikling vores unge ryttere tager op gennem B&U klasserne via ungdom. Igen i år har vi også set enkelte etablere sig i Herre Elite, hvilket er en virkelig flot præstation på det individuelle niveau, men også et stort »klap på skulderen« til vores træningsmiljø i klubben, som er i stand til at rumme både begyndere, motionister, super motionister og helt op til eliteniveau.

Vores løbsaktiviteter i klubben har igen udviklet sig positivt gennem 2017. Vi har nogle meget stærke løbskoncepter, som er kendt i brede kredse, og derfor har de et stabilt deltager grundlag. Det er faktisk en præstation af kunne holde »gamle« løbsideer kørende i denne tid, hvor der hele tiden dukker en masse nye tilbud op, som alle hver især tiltrækker opmærksomhed og ryttere – også fra vores rekrutteringsområde. Derfor skal der herfra lyde en opfordring til at tænke lidt patriotisk, at prioritere vores egne klubevents og bakke op! Med fortsat stor medlemsopbakning, kan vi blive ved med at skabe gode aktivitetstilbud for alle. Vi skal også være opmærksomme på, at vores løbsaktiviteter er en væsentlig kilde til klubbens rigtig flotte økonomi. Vi laver normalt pæne overskud på både løbsafviklingen og kioskdirften, så vi skal værne om det gode, som vi har gang i.

MTB udvalget

Løbene og træningsaktiviteter beskrives særskilt, men på det »politiske niveau« kan vi kort beskrive MTB udvalgets således:

- Generalforsamlingen vælger en formand for udvalget, og derefter nedsættes et selvsupplerende udvalg, som p.t. består af 8 personer: Ole Klemmensen, Formand - Kaj Pedersen, Henrik Schmidt, René Plauborg, Lars Storgård, Steen Kruchov, Sigurd Klemmensen og Niels-Aage Ladekjær Mikkelsen
- Vi afholder cirka 4-5 møder om året, hvor vi altid evaluerer på afholdte events og aktiviteter – og ser frem mod nye projekter, som så derefter styres af de ansvarlige og løbende spørgsmål afklares via vores FB gruppe eller mails.



- Vores primære opgave i udvalget er at lave cykelløb med udgangspunkt i terræn – altså MTB og lidt cyklecross, samt at organisere gode træningsmuligheder for vores medlemmer.
- MTB Udvalget er også aktive (og tovholdere) i Varde Trailbuilders RFB gruppen, samt på det politiske niveau i MTB Partnerskabet for Varde Kommune

Cykelløb for mountainbike i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget

Det er sikkert tydeligt for alle, at vi er meget aktive omkring cykelløb – ikke mindst MTB løb. Vi laver mange forskellige typer løb, og man undres måske lidt over, hvordan det kan lade sig gøre, at en så forholdsvis lille klub kan afholde så mange løb gennem sæsonen. Svaret er sikkert kompleks, men en lille liste over gode grunde til, at vi har succes kunne være:

- Ildsjæle som brænder for at arrangere cykelløb, og forholdsvis nem adgang til officials som gerne stiller op
- En stærk kultur blandt klubbens egne ryttere om at involvere sig i det organisatoriske arbejde i forbindelse med løb
- Vi har nem adgang til løbsruterne, så vi næsten altid kan afholde løbene på de datoer, som passer klubben bedst
- At vi selv har investeret massivt i vores infrastruktur som f.eks. tidtagning, materiel, trailere osv.
- At vores cykelløb »næsten« altid give gode overskud og bidrager til klubbens gode økonomi

Vores løb kan kort beskrives således:

Vestergades Cykler MTB Cup: Et velbesøgt vinter MTB cup, som køres over tre afdelinger i januar, februar og marts. Sidste år kørte vi første afdeling i Bordrup, og det prøver vi igen i 2018, da vi synes, området er spændende at køre i, og den rute vi har fundet er helt anderledes, end det vi ellers kører. Derefter kører vi i Grusgraven i Varde, hvor vi sammensætter en rute der udfordrer teknikken lidt og slutter så af med finalen i Blåbjerg, hvor vi traditionelt kører lidt længere end de to første afdelinger. Alle informationer om cuppen og tilmelding er klar på: www.vestergadescykler-mtb-cup.dk

Club La Santa Cup: Starter i April, og bliver igen i år i 8 afdelinger på torsdage hen over forår, sommer og efterår. Det er meget det samme setup som tidligere, for det virker jo! De nye klubber i samarbejdet er Tjæreborg Cycling og Esbjerg MTB, som leverede to flotte events. De »gamle« klubber Oksbøl Cykelteam, BlueMountain og Varde Cykelklub har godt styr på ideen bag konceptet, og de tidligere udfordringer med overhalinger er minimeret væsentligt. Så vi glæder os til 2018, hvor det er besluttet, at der ændres lidt i pointsystemet således, at det ikke »koster« så meget at droppe en afdeling, men så bliver der i 2018 heller ingen fratrækkere i overalt cup resultatet. Læs om denne cup på: www.mountainbikecup.dk

Club La Santa Kids Cup: Der afvikles 3 afdelinger, og de køres i weekender på datoer, som meldes ud i løbet af de næste måneder. 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« classesystem, så alle konkurrerer mod andre børn i nogenlunde samme alder. Alle informationer kan findes på: www.kidsmtbcup.dk.

MTBLigaen: I weekenden den 9. og 10. juni er Varde igen vært for en afdeling af MTBLigaen. Vi kender endnu ikke helt rammerne for weekenden, men vi forventer, at der køres løb både lørdag og søndag. Lørdage bliver der helt sikkert kørt »Hvidbjerg Strand MTB Race« for motionsklasserne, og alt efter DCU's ønsker, så kan der komme teknikøvelser for B&U og/eller løb for B&U klasserne om lørdagen. Søndag er den store løbsdag, hvor fokus er på UCI klasserne. Vi håber, der kommer rigtig mange internationale ryttere til Varde, og at vi kan fastholde vores status som en af de bedst besøgte Liga afdelinger i sæsonen. Mere info kommer på: www.mtbliga.dk – men også via vores normale kommunikations kanaler.

MTB Race i Blåbjerg: Det bliver i 2018 søndag den 21. oktober i Blåbjerg. Vi forventer, at ruten bliver den samme, som vi introducerede i 2017, men dog med lidt ændringer på den første del, hvor vi håber, der bliver bygget en ny sektion ved »Stormfulde Højder«. Vi vil prøve at styrke markedsføringen, så vi kan gøre op med den svagt vigende tilslutning, som vi har set de sidste to år. Har du gode ideer, eller har du lyst til at hjælpe os med at udbrede kendskabet til løbet, så kontakt meget gerne René Plauborg fra MTB Udvalget, som står for vores markedsføring af dette event. Der afholdes igen tre fortræninger op til løbet. Det bliver som altid søndag kl. 10.00 fra p-pladsen i Blåbjerg. Løbets hjemmeside er: www.mountainbikerace.dk



MTB træning i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget

I 2017 blev der trænet flittigt på MTB i Varde cykelklub - vist nok mere end nogensinde! I hvert fald hvis man måler succesen i ANTAL udøvere på de brede dæk - vi er blevet en stor familie efterhånden. Ikke nok med at flere »freeridere« blev til C-ryttere i klubben, men også Licens og B-holdet oplevede tilgang af ryttere på deres hold.

Træningen er sat i system, så der er muligheder for alle, og det ser ud til, at vi har set-up, hvor vi kan rumme de fleste uanset ambitionsniveau. Rytterne på både senior og B&U licens arbejder struktureret og hårdt, og henter gode placeringer hjem i stort set alle klasser.

B-holdet udfylder rollen som den rummelig og stabile midterste bror, der udfylder hullet imellem elite og begynder og kan lege med alle.

C-holdet er her man får sin debut som ny, når man vil træne mountainbike i klubben. Her er leg og hygge en del af programmet, men alligevel går det stærkere og stærkere for dem - nogen gange så stærkt, at helt nye kammerater i gummi-sko måske ryger af i svinget.

Rygtet vil da også vide, at vi har en ny lille efternøler på vej i form af et D-hold, hvor nye udøvere af sporten kan få en god og tryk start på karrieren ... mere om det i 2018.

For Børn & Ungdom har vi grundlæggende stadig to tilbud: »B&U For Alle« og B&U Licens - begge grupper beskrives efter dette indlæg. Det er vigtigt for vores fortsatte succes på B&U området, at I forsætter med at melde ind, og er villige til at hjælpe os med træner og hjælpetræner rollerne. Vi har ikke faste dedikerede ungdomstrænere, så derfor »roterer« opgaverne, så man er på ca. hver 6 uge, og det giver jo en stor alsidighed i træningen. Men vi mangler ofte et bindeled mellem træner og rytter, så derfor har vi hele 2017 søgt efter en holdleder for »B&U For Alle«, som vil hjælpe med denne opgave. Der er dog desværre ikke kommet nogen, så vi »humper« videre med en god trænerstab, men vi er desværre også bevidste om, at der mistes nogle ryttere i vores setup, for det kræver lidt vilje og gejst at få fodfæste, men med lidt forældreopbakning, så er der heldigvis mange, som får godt fat og kommer uge efter uge.

MTB B-holdet

>> René Plauborg, en del af trænerteamet på B-holdet og medlem af MTB Udvalget

I 2017 har vi gjort os umage med at leve op til rollen som et rummelig og stabil »midterhold«. Stabil kan også oversættes til forudsigeligt, som igen kan blive til kedeligt! Men der bliver grinet og fortalt alt for mange gode historier (der er gode, men godt nok aldrig helt passer) til, at det nogensinde bliver kedeligt! Det er i hvert fald vores version, og den holder vi fast ved. Vi har en række målsætninger til træningen, som vi mener skal være opfyldt for, at vi udfylder vores rolle:

- Træningen skal være regelmæssig, skemalagt og kommunikeret ud til alle deltagere
- Vi skal være rummelig, men stadig stille krav til bundniveau og samtidigt sige fra, hvis ønsket fra deltagere hører til på et højere niveau
- Det må gerne være fysisk hårdt, så vi rykker os
- Vi vægter kammeratskabet meget højt, og har en afslappet og uformel stemning på holdet
- Vi er bevidst om vores rolle, som er at lukke hullet i mellem C-holdet og Licens. Vi ser dette som et privilegium, da vi kan hjælpe folk over på et andet hold
- Vi er ikke bundet af lokale spor, men ønsker at bruge hele området til langture m.m.
- Vi skal have det sjovt, så man glæder sig til at komme til træning

Årets træning i 2017 fulgte en grundskabelon, der startede med, at vi fra medio januar kørte lange intervaller af 8-10 minutters varighed på grusveje m.m. Vi brugte denne opbygning af grundformen helt frem til 1. april, hvorefter vi var sultne efter at komme ind i skoven og køre på de små snedige singletracks igen. Her kørte vi de fleste intervaller igennem det tidlige forår og sommeren. Ofte fulgte vi blot sporet rundt og kørte intervallerne med indlagte rullepauser i ét flow - frem for at køre på den samme rundstrækning. Det har alt sammen været en del af en snedig plan om at køre så stærkt som muligt med en træningsmængde på typisk 2-3 gange om ugen, for de fleste, samtidig med, at vi bevarede motivationen og ikke brændte ud midt på sæsonen. Hvad det så har ført til af resultater, er meget individuelt, men vi føler, at vi alle sammen er »lige i røven« af den bagerste del af licensholdet, som man siger ...



Sæson 2018

Når vi medio januar har overstået vores »off season« periode, går vi for alvor i gang med et nyt træningsår. Det er vi mange der glæder os til, efter at have været tro imod konceptet, og spist os fede og mætte sidst på efteråret og henover julen. Det bliver et spændende år, ikke mindst fordi flere »rasler med sablen«, og fortæller om alle de bedrifter der skal nås i løbet af året. Det er rigtig fedt, og det er sådan, det skal lyde i en cykelklub om vinteren, hvor man har ro til at tænke store tanker fra sofaen - uden at man skal ud og cykle midt i det hele.

En af de første store fælles løb på B-holdet er Dirty Jutland på 220 km. Det løber af stablen medio april. Den efterfølges af Bissen i Svendborg sidst i april, og så kommer Marselisborg maraton først i juni.

Vi planlægger en række lange træningsture på 3 - 6 timer i løbet af vinteren og foråret. De fleste med afgang fra Varde men også, hvor vi besøger spor længere væk. For at få lidt afveksling og nyt input til ruter, har vi aftalt med Esbjerg MTB, at de kører med på nogle af turene, og vi er med på et par af deres ture - måske de også har nogle historier, vi ikke har hørt endnu.

Ellers vil træning køre lidt efter samme koncept, som vi har gjort de senere år. Vi vil dog gerne have sparket mere gang i tors-

dagstræningen - den er ind mellem noget »tynd«. Noget af det kommer formentlig, når træningssæsonen for alvor går i gang medio januar, men har du nogle gode ideer, så hører vi gerne fra dig.

Niels Aage, Jesper og jeg glæder os til at komme i gang med en ny sæson, og er sikre på, at den vil byde på en masse nye fantastiske oplevelser på de brede dæk.

MTB C-holdet

>> Allan Jørgensen, tovholder og en del af træner teamet på C-holdet



Så gik der endnu et år på C-holdet, og der er sket en masse forskellige ting. Først og fremmest har vi sagt goddag til Brian i træner teamet. Brian er trådt ind i teamet, og det er en fest at se Brian få folk til at knække koden med f.eks. »De tre op-drops« i Grusgraven. Samtidigt har vi måtte sige farvel til Anders og Rasmus. Rasmus er udsendt som en fremskudt sporviser i Vejle og omegn, og Anders har været nedlagt af sygdom. Men mon ikke vi alligevel kommer til at se lidt til dem begge næste år - det håber vi.

Vi kommer til at lave lidt om på organiseringen af C-holdet, så vi bliver endnu stærkere. Mere om det i 2018.

Vi har igen i år haft fokus på tekniktræning på både deciderede teknikkedage, men vi er også i 2017 lykkedes med at få lagt en masse teknik ind i de ugentlige træninger. Vi kommer til at fortsætte med det i 2018. Vigtigst af alt har det været en fornøjelse at fungere som træner for et hold, hvor humøret altid er højt, og hvor lysten til både hårde intervaller og nye teknikøvelser altid er stor. Vi vil gerne fra træner teamet sige tak til jer alle sammen for at gøre det sjovt til hver eneste træning. Vi glæder os allerede til 2018.

B&U MTB Licens

>> Henrik Schmidt, cheftrener for VCK MTB Licens

Dette hold er for ryttere i alderen U13-U15, som ønsker at køre licenscykelløb under DCU samt at deltage på et hold, hvor der trænes efter en fast og struktureret træningsplan. Der trænes fast hver tirsdag og torsdag og ofte en dag i weekenden. Hertil kommer selvstændige træningspas på cykel og i styrketræningslokalet.

Holdet har netop afsluttet den 2. sæson, hvor træningen er tilrettelagt af Jacob Lund Agger fra Endura Consulting. Træningsplanen beskriver truppens træning alle årets dage, og er planlagt således, at rytterne har størst mulig chance for at toppe til licensløbene. Ca. 3 gange om året afholdes der en træningssamling med Jacob Agger, hvor der gås i dybden med indholdet af de intervaller, der køres i det daglige. Efterfølgende afholdes ofte et oplæg fra Jacob, hvor der tages fat om relevante emner som kost og træning - og med spørgsmål fra truppen og forældre hertil.

I det daglige varetages træningen af ryttere, der alle har deres gang i Senior MTB Licensgruppen, og dermed et indgående kendskab til træningen og baggrunden her til. Der er en utrolig god træningsmoral blandt rytterne i truppen, og der er altid et flot fremmøde, hvad enten det er solskinsvejr eller regn og kulde.

Ungdoms EM i Graz i Østrig

At den fokuserede og strukturerede træning begynder at virke, udmøntede sig i år i, at klubben havde hele 8 ryttere med til Ungdoms EM i Graz i Østrig (for U15 og U17), hvilket er det klart største antal ryttere klubben nogensinde har haft med ved ét EM! Ved EM bliver rytterne inddelt i hold med 2 drenge og 1 pige. De første 2 dage blev der kørt et holdløb og en stafet med holdet. De tre sidste dage var der teknikøvelser på byens torv, samt 2 almindelige »XCO« løb, samt et »XCO Long« løb, hvor rytterne kørte 450



HM direkte opad for så at køre én lang nedkørsel tilbage til mål. Ruterne var virkelig udfordrende og stillede store krav til rytternes kunnen, men alle VCK ryttere gjorde det godt, og fik frem for alt en masse god erfaring, der kan bruges senere i karrieren.

Flotte præstationer og fine placeringer

Også i de hjemlige løb har truppens ryttere lavet flotte præstationer og fået fine placeringer. Her følger et udpluk af disse:

Samlet MTB Liga, efter 5 afdelinger:

U11 Pige	U15 Pige	U11 Dreng
1. Kamma Bergholt	1. Cille Frederiksen	3. Bertil Laumand Døssing
3. Mille Frederiksen	2. Katrine Olsen	

DM i Haunstrup:

U11 Pige	U15 Pige	U9 Dreng	U11 Dreng
1. Kamma Bergholt	1. Cille Frederiksen	2. Jeppe Laumand D. Nielsen	2. Bertil Laumand Døssing
	2. Katrine Olsen		3. Elias Folke Guanio

Nu er forberedelserne til næste sæson gået i gang, og truppen har netop sendt 4 drenge videre til Seniorholdet. I næste sæson vil fokus fortsat være på at udvikle rytternes evner og kunnen på MTB, samt give dem en rigtig god base at arbejde videre fra i form af den struktureret træning, der frem for alt er tilrettelagt efter rytternes alder. Fokus er selvfølgelig på at skabe gode resultater »her og nu«, men vigtigst af alt er det at udvikle nogle ryttere, der kan begå sig på eliteniveau som seniorer, og som i den rejse bevarer glæden ved at cykle på MTB med vennerne fra klubben.

Har man lyst til at prøve kræfter med B&U Licens, er man meget velkommen til at tage en snak med tovholder Henrik Schmidt. Der er altid mulighed for at prøve en periode på holdet, og truppen rummer også de ryttere, der er »vokset« fra »B&U For Alle«, men som måske ikke lige i første omgang er klar til Licensløb. Kravet er dog, at man uden problemer kan følge træningen og frem for alt har lyst til skemalagt og struktureret træning.



Foto: Deleuranfoto

MTB »B&U For Alle«

>> Ole Klemmensen, B&U træner og formand for MTB Udvalget

I 2018 prøver vi med SAMLET træning for »B&U For Alle« gruppen. Det betyder, at der køres samlet ud til træningsdestination, som planlægges af A-træneren. Når man kommer frem, så kan der trænes samlet eller opdelt i grupper. Det er op til trænerne at beslutte på dagen, når vi ser rytterne, niveau og vejrforhold.

Træningstider

Træningen er hele året tirsdag kl. 17.00 - 19.00 med afgang fra klubben. Fra 1. november til 1. marts laver vi OGSÅ lørdags-træning kl. 14.00, hvor vi også inviterer B&U licens til at deltage. I vintertiden er der kun to trænere, da fremmødet er mindre, men vi satser på, at der også er en forældre med som ekstra mand.

Lørdagstræning i dagslys

Lørdagstræning er tænkt som et tilbud til alle B&U ryttere (også de mindre Licens B&U ryttere). Det er tanken, at lørdag er en mulighed for at køre i dagslys og måske få lidt andre og sjovere oplevelser end den lidt monotone mørketræning, som vi kan lave om tirsdagen. Vi prøver ideen af, og er der ikke opbakning, så lukker vi det ned igen.

Op- og nedrykning

Det er svært at gøre op- og nedrykning hos B&U holdene 100 % korrekt. Holdet som man kan rykke op på fra denne gruppe er B&U Licens, og der forventes det, at man har DCU løbsfokus. Derfor vil vi forhåbentlig se, at denne »B&U For Alle« gruppe vil blive en bred gruppe med aldersspredning fra 8-9-årige til 15-18 årige, og at vi kan sikre, at de bliver med at have glæden ved at cykle! Efter B&U tiden så vokser man aldersmæssigt over på enten MTB-C eller MTB-B Holdet. Er der ryttere, som ønsker at komme på B&U licens, så skal der inden skiftet ske en kommunikation med licenstræner Henrik Schmidt, så forventningerne er afstemte på forhånd!

God sæson i 2018. Hjælp os med at finde nye ryttere til gruppen, sørg for at betale jeres kontingent når opkrævningen kommer - og ikke mindst kør gerne i klubbetøj og vær glade. God sæson!

MTB Licens Senior

>> Henrik Schmidt,
Cheftræner for VCK MTB Licens

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

En stor tak til Jan

Før 2017-sæsonen overgav Jan J. Rasmussen »tøjlerne« som tovholder for truppen efter næsten 10 år til undertegnede. Jan har om nogen været manden, der med sit store engagement har ført truppen dertil, hvor den er i dag. Og vi skylder Jan en stor tak for indsatsen gennem alle år. Heldigvis har vi stadig glæde af Jans viden og selskab, da han deltager i truppens træning i det omfang, som ene mand i »Skilte- & Reklameværkstedet« tillader.



Tilrettelagt træning af Jacob Lund Agger, Endura Consulting

Holdet har netop afsluttet den 2. sæson, hvor træningen er tilrettelagt af Jacob Lund Agger fra Endura Consulting. Træningsplanen beskriver truppens træning alle årets dage, og er planlagt således, at rytterne har størst mulig chance for at toppe til licensløbene. Ca. 3 gange om året afholdes der en træningssamling med Jacob Agger, hvor der gås i dybden med indholdet af de intervaller, der køres i det daglige. Efterfølgende afholdes ofte et oplæg fra Jacob, hvor der tages fat om relevante emner som kost og træning, og med spørgsmål fra truppen. Ligeledes har truppens medlemmer mulighed for at koble sig på en årlig træningstur på Mallorca, som er arrangeret af Jacob Agger, både i 2017 og i 2018 er ca. 6 af truppens medlemmer med på denne tur. Desuden deltager stort set hele truppen på klubbens tur til Harzen.

Det store fokus er cykelløb

Truppens store fokus er cykelløb og træning frem mod disse. Året igennem har truppen deltaget i en lang række cykelløb, både motions- og licensløb. Derudover har truppen haft ryttere til etapeløbet, Alpen Tour i Østrig, samt Xterra arrangementerne, hvor der begge steder er lavet særdeles flotte resultater. Ligeledes deltog Sonnich Nielsen ved det krævende Offroad Finnmark, hvor han fuldførte i flot stil. Også i 2018 vil der være ryttere fra truppen, der deltager i andre end de sædvanlige MTB løb.

Gennem året er der blevet kørt en række fine placeringer i hus. Ved licensløbene og i særdeleshed MTB Liga løberne er der meget stor konkurrence i stort set alle rækker, og bare det at køre sig i top 10 er en flot præstation. Der har også været flere oprykninger i truppen, der nu bl.a. tæller hele 6 B-ryttere samt en ny A-rytter i form af Sigurd Klemmensen.

Her følger et udpluk af årets resultater:

MTB Liga, afd. 2 i Holte	MTB Liga, afd. 3 i Varde	Samlet MTB Liga - samlet	DM i Haunstrup
Herre C	Herre C	Herre C	Herre B
2. Mads Faartoft	1. Mads Faartoft	1. Mads Faartoft	2. Sigurd Klemmensen
3. Mikkel Ulriksen	2. Mikkel Faartoft	3. Mikkel Faartoft	
	Herre H40	Dame A	
	2. Benni Andersen	3. Camilla Knudsen	
	H50		
	2. Lars Storgaard		
	3. Kaj Pedersen		

Træningen i 2018

Truppen er nu i fuld gang med vintertræningen og dermed forberedelserne til sæsonen 2018. I den forgangne sæson startede vi op med at bruge Blåbjerg fast i vores træning (også på hverdage) for at få mere træning på lange bakker. Det har virket rigtig godt, og derfor fortsættes dette frem mod og i den nye sæson. Ligesom der også laves træningsture til steder som Vejle og Silkeborgs bakker, hvor truppen er knap så hjemmevant.

Tilgang til truppen

Truppen har fået tilgang af 4 oprykkede drenge fra B&U Licens, og tæller nu ca. 25 ryttere. Fokus er som altid på at bevare og styrke det gode træningsfællesskab, da det er fundamentet for truppens overlevelse og hverdag. Er dette fundament i orden, vil der fortsat blive lavet flotte resultater på sporet! Hvis man har lyst til at prøve kræfter med træning i Licensgruppen, er man altid velkommen til at kontakte Henrik Schmidt for yderligere drøftelse herom.

MTB træningstilbud

Tirsdag kl. 17.00 - 19.00 MTB Voksen licens MTB Voksen B-hold B&U Licens B&U For Alle	Onsdag kl. 17.15 - 19.15 MTB Voksen C-Hold	Torsdag kl. 17.00 - 19.00 MTB Voksen licens	Torsdag kl. 19.30 - 21.30 MTB Voksen B-hold B&U Licens
Lørdag kl. 10.00 - 12.00 MTB Voksen licens MTB Voksen C-hold	Søndag kl. 10.00 - 13.00 MTB Voksen licens		
Fra november til marts: Lørdag kl. 14.00 - 16.00 B&U For Alle + B&U Licens*			

Alle træninger starter med udgangspunkt fra klubhuset på Tømrervej 10. B&Us lørdagstræningen i vinterperioden kan startes ved destinationerne, men der køres på alle lokale ruter - så følg opslaget på FB gruppen »VCK B&U MTB for alle«.

Vintertræning i samarbejde med Fysio Danmark Varde

Tradition tro byder Varde Cykelklub på vintertræning i samarbejde med Fysio Danmark Varde. Vi har igen fået en fin sponsoraftale, som er gældende fra november 2017 til marts 2018. Varde Cykelklub har mulighed for at køre Bike to gange om ugen og CX-WORX eller Kettlebell én gang om ugen.

Bike: Onsdag kl. 19.15 - 20.30 og lørdag kl. 10.15 - 12.15

Mød op og deltag - der er ca. 30 cykler og ingen tilmelding. Det er frivillige fra Varde Cykelklub, som står for træningen, og der køres en blanding af traditionel indoor bike og mere »cykelagtigt«. Der køres normalt efter puls, men ca. halvdelen af cyklerne er udstyret med watt målere og kadence målere. Så hvis et hold eventuelt vil lave alternativ træning eller tests, kan det også lade sig gøre.

CX-WORX og Kettlebell holdtræning med instruktører fra Fysio Danmark

Du skal registreres hos Fysio Danmark med et specielt »Varde Cykelklub medlemskab«. Til gengæld kan du frit vælge det hold, som passer bedst - dog kun én gang om ugen og enten CX-WORX eller Kettlebell. Mere information om CX-WORX og Kettlebell kan du finde her: www.varde-fysio.dk

Har du spørgsmål om tilmelding og træning: Kontakt Tommy Tungelund Kristiansen, t.tungelund@gmail.com

Trailbuilder aktiviteter i Varde Cykelklub

>> Sigurd Klemmensen, MTB Udvalget

Det er en tidlig lørdag morgen først i december, årets første rigtige nattefrost har ramt Danmark. Alligevel er ca. 12 mand samlet på parkering pladsen i Grusgraven, for at deltage i en hel weekend med rutearbejde. Forud for denne weekend går endnu en gang et stort forberedelsesarbejde, hvor vores tovholdere sørger for kontakten til kommunen omkring tilladelser og al planlægning med at leje maskiner og at få dem hentet og afleveret. Varde Kommune har endnu en gang fundet penge til 3 hele læs grus, hvilket ca. er 75 m³. Der er lavet arbejdsplaner og skaffet det rigtige materiel, hvilket gør det muligt at arbejde effektivt gennem en hel weekend.

Der arbejdes denne weekend med et set-up, som har vist sig at fungere perfekt på vores ruter, nemlig to hold med hver en mini-ged, vibrator med hydraulisk fremdrift og ikke mindst det nyeste skyd på stammen fra »Finn Inn« maskinudlejning, nemlig en motortrillebør med larvefodder. Hver maskine er til vedligeholdelse af spor uundværlig.

Dagen starter med, at der briefes om, hvilke opgaver der skal løses, og alle fremmødte på denne dag er gengangere fra tidligere dage, men er du ny og gerne vil være med, så betyder dette bare, at der er masser af erfaring at trække på. Det eneste krav for at deltage er, at du kan gå med en rive eller du kan skovle med en skovl. Der arbejdes hele lørdag, hvorefter arbejdet genoptages søndag. Da arbejdet slutter søndag kl. 16, er alt grus brugt, opgaverne for weekenden er fuldført og alle grus-depoter er rettet af, så vi kan efterlade området pænt og opryddet, hvilket er en vigtig del af vores aftale med kommunen.

Denne weekend var kulminationen på et fantastisk år for sporerne i Varde Kommune. På denne dag i december er det et år siden, at den helt store rutevedligeholdelse begyndte i Militærskoven. Gennem foråret 2017 fik hele sporet en overhalingen. Arbejdet i Militærskoven har givet meget erfaringer omkring, hvad fungerer, når vi bygger og vedligeholder spor i Vestjylland.

Vi arbejder med 3 vigtige punkter, når vi vedligeholder:

- Grovstabilgrus køres på som grundlag, hvorefter der køres fin kantstabilgrus på som top og slidlag.
- Begge dele skal rettes af, før det vibreres, her benyttes en teknik som vores trailbuildergruppe har døbt »lang-riv« og det betyder faktisk alt for jævnheden og slutresultatet, at vores folk med riven lærer teknikken!
- Der køres så med vibrator minimum 3 gange, således at sporet er klar til at blive kørt på kort efter.



I foråret blev der også gennemført rutevedligeholdelse i Sdr. Plan-tage Grusgraven, dette forgik efter en af de store arbejdsdage i Militærskoven, hvilket resulterede i et meget lavt fremmøde, men på trods af dette blev der lavet mange gode ting. Den mest medtagne af sektionerne fik lagt grus på, og der blev også bygget en ny feature, som har fået navnet »Parabolic«. Det der drev os frem med dette projekt var, at vi gerne ville præsentere noget nyt til Varde Cykelklubs UCI MTB løb i juni måned, hvor 400 ryttere gæstede Grusgraven. Resultatet blev rigtig godt, men lagt største delen af rutevedligeholdelsen udføres således, at det er muligt at benytte sporerne hele året rundt.

Nye nedkørsler på »Rævebjerg«

Invita MTB Race Blåbjerg havde i år 20 års jubilæum og i samarbejde med Bluemountain MTB, (som står for den daglige vedligeholdelse af sporerne i Blåbjerg), Naturstyrelsen og Varde Cykelklub, blev det muligt at renovere Rævebjerg, med to nye nedkørsler. Dette var et »nyt spor« projekt, som gjorde at Ole Klemmensen og jeg, kunne få lov at benytte de teknikker, vi havde lært på IMBA's (International Mountain Bicycling Association) trailbuilder kursus, med de to trailbuilder legends, Mark McClure og Gary Hampson, som brygger spor over hele verden, og bl.a. også til Red Bull Rampage.

Nye teknikker

I gamle dage byggede vi spor ved bare at knække nogle grene af træerne og så begynde at køre sporerne til, men de nye teknikker definere en helt ny metode til at bygge spor. Først gøres der rigtigt meget ud af at designe sporet, således at forløbet er det rigtige fra start. Her er FLOW det overordnede fokus. Sving skal være store og runde, og der skal være god afstand mellem hvert sving således, at sporet kan køres med minimal nedbremsning. Dette kræver, at der ikke brygges på for stejle sider, og at der undgås at bygge i faldlinje. Sporene ligger altså altid på tværs af bakken og ikke længere direkte ned. Dette minimerer både behovet for akut nedbremsning, men gør også at vandet ikke løber på sporet, men i stedet bare løber hen over og ud over kanterne.

Efter at linje designet af sporet var gennemført og godkendt af Naturstyrelsen, blev de to nye nedkørsler bygget hen over 3 dage. Det foregår ved, at der først ryddes en korridor på ca. 2 meter i bredden, herefter graves det øverste lag af med en gravemaskine, så vi får en fast bund at arbejde med. Så køres der grovstabilgrus på i et lag på 5-10 cm i 80 cm brede. Dette afrettes og vibreres, hvorefter der køres et topslidlag på med fin kantstabilgrus. Der er altså mange arbejdsgange i at bygge og vedligeholde spor, og vi har derfor meget brug for at i bakker op om vores arbejde og melder jeres ankomst, når vi indkalder til arbejdsdage - på den måde kan vi i fremtiden have spor som også kan gøre sig på landsplan.



Det vigtigste, når der bygges og vedligeholdes spor er, at der på dagen ikke mangler noget, når vi står med 15 mand og skal organisere, hvad de skal lave. Derfor sætter vi stor pris på, at Varde Cykelklub støtter op om projekterne med meget store pengedonationer, samt vores samarbejde med Varde Kommune og MTB partnerskabet der også stiller materialer og penge til maskinleje til rådighed for os.

Hvad skal der ske i 2018?

Planerne for 2018 er umiddelbart at bruge endnu en hel weekend i Grusgraven, så vi kan få de manglende sektioner stabiliseret på samme måde, som i nu ser PR-Sløjfen og den orange første sektion, som jo har fået helt nyt flow og kan holde til rigtig meget slid og regn. Derefter er planen at springe på projektet i Blåbjerg, hvor vi var fået lov til at bygge »Stormfulde Højder nedkørslen« om, så den også kommer ud af faldlinjen og får mere fald og bedre flow.

Og sidst men ikke mindst, så håber vi, der er kræfter og midler til at hjælpe Oksbøl Cykelteam med den p.t. ret uoverskuelige opgave det er at følge med til at vedligeholde Bordrup sporet, som oplever en ekstrem tilvækst i brugere i disse år – og deres underlag er absolut det mest sårbare af alle vores spor i området.

Meld dig ind i FB gruppen Varde Trailbuiders, så du kan følge med i de arbejdsdage der slås op. Det er mega sjovt at være med, og man kan virkelig se, at det gør en forskel!



Young Guns anno 2018

>> Sigurd Klemmensen, Martin Krog og Søren Sidevind Nielsen

I Varde Cykelklub har der de sidste par år ikke været så mange unge medlemmer, men i 2018 rykker en del ungdomsmedlemmer fra U15 eller yngre til U17, og det betyder, at der igen kommer gang i Young Guns. Det har været et par stille år, men nu er 2 nye styregruppemedlemmer klar, og de vil prøve at fastholde de unge ryttere i sporten. Young Guns er som udgangspunkt for MTB ryttere, men cykler du landevej, kan du også komme med i gruppen og deltage i de sociale arrangementer.

Hvad er Young Guns?

Young Guns (YG) er et socialt fællesskab, der har til formål at fastholde børn og unge i MTB sporten, når de er mellem 15 og 22 år (U17-U23). Dette gøres på tværs af træningsgrupper i form af sociale arrangementer og træningsaktiviteter. Fra 2018 kommer gruppen til at indeholde ryttere fra »MTB B&U licens« og fra »MTB B&U For Alle«. Gruppen er for både drenge og piger. Det er dog vigtigt at understrege, at YG ikke er et elitefællesskab eller team, det er udelukkende en gruppe i Varde Cykelklub, som er for alle mellem 15 og 22 år. Alle sociale arrangementer vil være åbne for alle YG'ere, dog vil der kunne forekomme træningsture, som henvender sig kun til »MTB B&U licens« eller kun til »B&U For Alle«. Dette gøres udelukkende på baggrund af den store niveauforskel, der kan forekomme.

Hvad forventer vi af dig?

Når du siger ja til at være en del af YG, så siger du også ja til, at du ser dig selv med en fremtid i Varde Cykelklub. Hvis du vælger ikke at cykle mere, forventer vi, at du orienterer os herom, og vi vil meget gerne høre dine grunde til, hvorfor du vælger at stoppe. Det er altså ikke muligt at lave et »forsvindingsnummer«, når du har sagt, at du gerne vil træde ind i truppen. Du skal også være klar til at bidrage positivt til miljøet i klubben, og oplever du en klubkammerat, der pludselig ikke kommer til træning, eller ikke har nogen at snakke med, så er det din opgave at tage hånd om det. Du skal ligeledes være klar på ALTID at melde tilbage, om du kan deltage i et arrangement. Når du siger ja til YG, skal du være opmærksom på, at der vil forekomme egenbetaling til arrangementerne.

Hvem er vi?

Styregruppen består i 2018 af Sigurd Klemmensen, Martin Krog og Søren Sidevind Nielsen. Vores fokus er på, at du bliver ved med at cykle og hjælper dine venner og nye venner i klubben med at have lyst til at cykle. Du vil også møde de 7 gamle YG'ere, som har været med i nogle år nu: Christian Storgaard, Ketil Lehm Nordestgaard, Martin Stage Nielsen, Mikkel Ulriksen, Thomas Dahl, Rasmus Olsen og Jonas Stig.

Vil du være med, eller har du spørgsmål så kontakt: Martin Krog, tlf. 42 18 83 45 eller Sigurd Klemmensen, tlf. 20 89 44 34

Cykelcross i Varde Cykelklub

>> Henrik Schmidt, MTB udvalget og cheftræner for VCK MTB Licens

Tidligere blev cykelcross brugt som vintertræning med intensitet for landevejsryttere, men da MTB blev populært op gennem 90'erne, indskrænkedes crossrytternes antal væsentligt. De senere år har cykelcross dog fået en voldsom opblomstring, især fordi mange MTB ryttere har kastet sig over disciplinen, som en god adspredelse til en lang og til tider ensartet træningsperiode.

Fremgangen gør sig også gældende i Varde Cykelklub, hvor det er ryttere fra VCK MTB Licensgruppen, der danner grundstammen. For nogle år siden arrangerede VCK DM i cykelcross i Arnbjerg parken, og både i 2016 og 2017 har klubben igen arrangeret licensløb i Arnbjerg. Arnbjergparken er med sine stigningerne og trapper omkring scenen helt ideel til cykelcrossløb, og mange af rytterne komplimenterer ruten som værende en af de bedste, der køres på i hele sæsonen. I december 2017 var løbet en del af CeramicSpeed Cross Cup, og samlede derfor et rigtig fint felt af ryttere i de forskellige licensklasser. Også Motionsrækken havde et pænt deltagerantal. Vejret, med både sne, regn og kulde, gjorde sit til at løbet blev til et rigtig crossløb med mudder og svære passager. Med Birgitte og Lars Storgaard i front samt en mindre gruppe af dedikerede hjælpere, fik klubben igen lavet et flot løb med et meget hyggeligt område ved friluftsscenen. De lokale ryttere gav den også en skalle på cyklen, og der blev kørt en del podiepladser i hus! Hen over året har der været en række flotte placeringer:

DM 2017 i Odder:

U15 Dreng	U23	Herre H40	Herre H50
3. Victor Laumand D. Nielsen	5. Christian Duus Storgaard	5. Sonny Hansen	1. Lars Storgaard
4. Rasmus Duus Storgaard		12. Allan Laumand Nielsen	

Jysk/Fynsk Mesterskab 2017 i Aarhus:

U13 Dreng	U15 Dreng	Dreng U17	H40	H50
1. Lucas H. Hedegaard	2. Victor Laumand D. Nielsen	2. Rasmus D. Storgaard	4. Allan Laumand	1. Lars Storgaard

For at forberede rytternes kunnen indenfor cross, har vores træner Jacob Lunde Agger planlagt 2 ugentlige crosspas frem mod DM i januar 2018. Det fungerer rigtig godt, og giver rytterne et godt fundament frem mod DM. Måske der i fremtiden er stemning og grundlag for oprettelse af et decideret crosshold i VCK, hvem ved?



Foto: Deleuranfoto

Landevej

>> Jens Mægaard, Landevejsudvalget

For landevejsudvalget har 2017 været et udviklingsår. I vores store DGI-undersøgelse fik vi kritik for, at der ikke var så mange arrangementer for »landevejsfolket«. Vi havde prøvet med et klubmesterskab, og det var egentligt forløbet ok, men det var som om medlemmerne søgte noget andet. Det stod hurtigt klart, at vi ville forsøge at ride videre på succesen fra TV2 på tour. Men ét løb fylder jo ikke meget i kalenderen, derfor besluttede vi at prøve at lave både et 1-dags cykelløb og en sommercup fordelt over hele sommeren.



Varde Classic og Bent Pedersen Cup var født

Varde Classic var for os en stor mundfuld. I styregruppen var vi flere, der aldrig før havde prøvet at arrangere et så stort arrangement. Men efter mange bump på vejen lykkedes det for os at stå klar søndag den 11. juni 2017 med 4 ruter:

- 10 km oplevelsestur i Varde By
- 43 km MTB rute på grus og skovvej
- 60 km Landevej
- 115 km Landevej

Knap 200 glade cykelryttere mødte op for at cykle en af ruterne. Første start gik kl. 09.00 og kl. ca. 13.30 var vi klar til at trække lod om de mange præmier, som vi havde modtaget fra alle vores gode sponsorer. 2018 udgaven af Varde Classic vil blive afviklet søndag den 17. juni 2018.

Ud over Varde Classic og Bent Pedersen Cup har 2017 bl.a. budt på:

- Foredrag om »Nordsøruten på to hjul«
- Uddannelse af nye holdkaptajner
- Tema aften »Træn med Watt«
- Kend din cykel - Garminaften m.v.

Birthe og Oluf tyvstartede sæsonen med at fortælle og vise billeder af deres fantastiske cykeltur »Nordsøruten på to hjul«. Ca. 30 VCK'er var mødt op og fik en spændende historie.

DGI's kaptajnuddannelse

I 2017 fik vi igen opdateret et par af vores dygtige holdkaptajner på DGI's kaptajnuddannelse. For at højne sikkerheden og ensrette tilgangen forsøger vi, at lave et opdateringskursus for alle kaptajner. Planen er, at det skal foregå enten en hverdags aften eller som et en-dagsarrangement i en weekend. Går du med en lille holdkaptajn i maven og godt kunne tænke dig, at prøve kræfter med kaptajnrollen, så sig endelig til – vi sikre at du får den rette uddannelse. Du behøver ikke at være fast holdkaptajn, men kan være afløser og evt. stå for dele af træningsaftener.

Watt-måler - et effektivt træningsværktøj

Træning med watt-måler er efterhånden begyndt at fylde mere og mere hos motionsryttere. Watt målerne har også fundet vej til Varde. For at det ikke bare skulle være et tal mere at se på cykelcomputeren, prøvede vi at lære watt træningen at kende. Vi fik DGI til at stille med en instruktør, som lærte de fremmødte om de muligheder wattmåleren giver, samt hvordan den kan anvendes som et effektivt træningsværktøj.

Aktiviteterne i 2018

Aktiviteterne i 2018 vil være meget som i 2017. Ud over Varde Classic og Bent Pedersen arbejdes der på en overnatningstur på 2 hjul, og vi vil forsøge at være bedre til at lave fælles tilmelding til diverse cykelløb.

Landevejs træningsgrupper i 2018

I Varde Cykelklub er der 4 (5) 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, hvilket hold du er med på. 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

Ikke et reelt A-hold længere

A-holdet forsøgte at lave systematisk træning »watt/puls - baseret intervaller«. Men landevejsfolkene i VCK er primært stemt for skiltespurter, høj gennemsnitsfart og hygge. Det er der jo bestemt ikke noget galt med. Vi troede, at der var basis for et sådan hold, men tog fejl. Vi har derfor ikke noget Reelt A-hold længere. Vi har søgt efter flere fælles træningsmiljøer for de hurtige, heriblandt givet håndslag på at træne ca. 1 gang i måneden med Oksbøls A-hold, men det aftales ad hoc. I sæsonen 2018 er det (på baggrund af A-holdets sammensmeltning) besluttet, at A og B-holdet starter træningen sammen og hver gang med 2 kaptajner. Så har man gode ben, den ene dag kan man køre med de hurtige og en anden dag kan man køre med de knap så hurtige. Der vil fortsat være et A og et B-hold, men afhængigt af antal deltagere vil træningen være samlet eller delt på træningsaftener.

C-holdet - Ejgil Knudsen

For den øvede rytter, som elsker at motionere og være en del af en gruppe, som ønsker at holde sig i god form kombineret med socialt samvær. Aldersmæssigt spænder holdet vidt - fra den ambitiøse ungdomsryttere til de langt mere erfarne, som måske tidligere har kørt højere niveau. På træningsaftenerne køres typisk 50 til 60 km. inklusive opvarmning og afslutning. Der er tilknyttet flere holdkaptajner, som på skift leder holdet. Det sikrer variation i træningen, som typisk indeholder interval kørsel, spurter og lign. Hen over sæsonen deltager mange C-ryttere i motionsløb både lokalt og andre steder i Danmark.

D-holdet - Holger Hansen

Holdet 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 rulle-skift. For nye medlemmer som aldrig tidligere har prøvet at køre i flok, vil vi lave et »Intro-hold«. På træningsaftenerne vil distancen ligge på 35-60 km. i et tempo så alle kan følge med. Vi prøver også at få noget socialt med på holdet med kaffe/kakao i klubhuset efter træning, hvor vi evt. kan drøfte aftenens træning.



Bent Pedersen Cup - vi må sige, at det blev en stor succes

Varde Cykelklubs racerafdeling har i år været en del af Bent Pedersen Cup. Det er et cykelløb over fem afdelinger og en vaskeægte nyskabelse – og den glædelig nyhed er, at det hele gentages i 2018.

Der bliver efterhånden arrangeret rigtig mange fine løb rundt omkring for cykelmotionister – men nyskabelsen Bent Pedersen Cup, hvor Varde Cykelklubs to kvikke hoveder, Jens Mægaard og Claus Johannesen, som rent faktisk fik idéen, er alligevel gået rent ind. Det er en løbsserie over fem afdelinger, hvor Varde Cykelklub stod som arrangør af den første, mens Bramming, Oksbøl, Tjæreborg og Tarp har taget sig fornemt af de øvrige afdelinger. *Jeg kan huske, at vi på et tidspunkt fik lidt tæsk for, at der skete for lidt i vores klub for landevejsrytterne. Så derfor kom vi på idéen med Bent Pedersen Cup*, fortæller formand Jens Mægaard fra VCK's Landevejsudvalg.

Men hvordan gør man lige, når man lige står og gerne vil arrangere cykelløb? Hvordan får man alt til at gå op i en højere enhed? *Ja, de spørgsmål stillede vi også os selv, men heldigvis har vores MTB-afdeling stor erfaring med La Santa Cup, så vi lånte egentlig bare deres drejebog, og så tog vi den derfra*, siger Jens Mægaard.

En række naboklubber blev indbudt til et møde, og de var straks med på idéen. Faktisk tikkede den en SMS ind på det allerførste møde, hvor det stod klart, at autoforhandler Bent Pedersen gerne ville være med som hovedsponsor. *Ja, så optimismen og den gode kemi var der lige fra starten, og derefter må vi jo egentlig sige, at det er gået rigtig godt. Jeg kan huske, vi sagde, at vi ville være tilfredse, hvis vi nåede op på 35 ryttere. Gik det højt blev vi måske 50, men vi har rent faktisk været næsten fire gange så mange deltagere – det er jo helt vildt*, mener Jens Mægaard.

I alt 174 ryttere deltog i Bent Pedersen Cup. En hel del ryttere kørte alle fem afdelinger, mens andre måtte springe over ind i mellem. De fem arrangerende klubber fik rigtig meget positiv respons fra deltagerne, så da »de kloge hoveder« satte sig sammen for at evaluere, var der lynhurtigt bred enighed om, at der også skal arrangeres Bent Pedersen Cup i 2018. *Vi er klar. Det er 100 procent sikkert. Der vil måske ske nogle små justeringer, men ellers bliver skabelonen den samme. Det har fungeret super fint*, siger Jens Mægaard.

Afdelingerne køres på tirsdage, der typisk er en almindelig træningsaften rundt om i klubberne. Og det passer tilsyneladende rytterne rigtig godt, at man ikke skal bruge en del af weekenden på det. *Og så har vi jo kørt på nogle rigtig fine rundstrækninger. Rytterne har virkelig givet den gas. To gange har vi måttet finde en afgang med målfoto, men det gode er jo, at alle kan være med – og så bliver der selvfølgelig også kæmpet benhårdt om placeringerne i den samlede stilling. Jeg kan også huske en sjov episode, da vi selv arrangerede vores afdeling. Vi havde en kvindelig deltager, som var på en racercykel for anden gang i sit liv, mens der i A-klassen for herrer var en tidligere rytter fra holdet Christina Watches – så vi spænder bredt, og det vil vi i hvert fald forsøge at blive ved med.*

Så Bent Pedersen Cup er kommet for at blive – og i 2018 lyder målsætningen så på 200 deltagende ryttere. *Det er sådan et dejligt rundt tal. Vi glæder os til at se alle ryttere igen, og til næste år vil vi rigtig gerne have lidt flere kvinder med ud at cykle. Og til sidst vil jeg sige, at vi er selvfølgelig også stolte af, at vi allerede i første udgave af løbet har haft deltagende ryttere fra Kolding, Haderslev og Tønder, men også lokalt har der været en rigtig fin opbakning.*

Rutedatabase - idébank

Vi sysler med at lave en fælles rutedatabase. Databasen skal indeholde afprøvede cykelruter med start fra vores klubhus. Ruterne kunne være til brug for vores holdkaptajner, eller når der er mangel på samme, blot til en søndagstur eller noget helt andet, men altid med start fra klubhuset. Det kan være både Landevej, Cross, MTB eller touring.

Vil du bidrage med en eller flere ruter, og som du dermed giver lov til at alle må anvende, kan du sende garminlinket til: ot2jorgensen@gmail.com.

HUSK at sørge for at garminruten er markeret offentlig. Det er i første omgang et forsøg på egen server, men bliver det til glæde og gavn vil VCK blive tilbudt et feed til ruterne eller integration på anden måde.

Når Alpe d'Huez bliver en sjov udfordring - hver gang

>> Leif Møller, journalist

Hver gang Jens Maegaard ser en cykel fra sin indre fotohårdisk, genoplever han kilden til vildt mange dejlige oplevelser. Hans ældste søns første målrettede træning i Varde Cykelklub, smukke cykelsommerferier omkring Alperne for hele familien og de mange lange nærmest meditative stræk alene på landevejscyklen eller med klubkammerater rundt i Varde Kommune og omegn. Og så drømmer han om en klubtur til La Marmotte.

Det cykelglade bestyrelsesmedlem har lige rundet de 49 år. Han har alle dage boet i Agerbæk og startede i Varde Cykelklub, fordi hans nu 20-årige søn Jeppe begyndte seriøs cykeltræning på ungdomsholdet for ni år siden. *Ole Klemmensens søn havde en cykel til salg. Den købte vi til Jeppe - så var han ligesom i gang i klubben. Og da jeg alligevel skulle køre ham de 46 kilometer frem og tilbage flere gange om ugen - ja så kunne jeg jo lige så godt tage min egen cykel med og træne lidt samtidigt. Sådan startede jeg på C-holdet for seks-syv år siden, funderer bilinspektøren, der nu også er medlem af Varde Cykelklubs bestyrelse. Og kører på A-holdet.*

Landevejen er ren nydning

I årenes løb overtog han sønnens cykelentusiasme og fandt både kammeratskab og ro i landvejscyklingens seje, monotone udholdenhedstræning. *Jeg har dårlig ryg efter mange år som mekaniker men fandt ud af, at de ugentlige timer på landevejen var gode også for ryggen og nu er blevet uundværlig motion og træning. Det er simpelt hen fedt at køre langt, fordi der er ro til at nyde, ro til at tænke - eller til at lade være med at tænke - på andet end at cykle og nyde. Det er nærmest meditativt. På samme måde som når min kone Helle og jeg tager på sommerferie med begge vore sønner og fire cykler bag på campingvognen. Der findes ikke bedre ferie med udfordringer for alle. Jeg er blevet vild med blandt andre Alpe d'Huez både fordi den ligger smukt og fordi den er dejlig hård.*

Drøm: Klubtur til La Marmotte

Jens Maegaard har deltaget i adskillige lange cykelløb og drømmer om at kunne være en del af et stort hold fra Varde Cykelklub, der udfordrer et at cykleuropas helt store klassikere. La Marmotte for eksempel, der runder adskillige Tour de France-toppe og efter 21 navngivne hårnålesving ender i skisportsbyen Alpe d'Huez. Men han drømmer også om mange deltagere til Vardes nye landevejssløb - Varde Classic - som blev født i juni i år i kølvandet på lukningen af TV2-på Tour-arrangementerne på Torvet i Varde.

Smagen af nytænkning

Vi var en gruppe, der arrangerede det nye løb i sommers med forskellige distancer og udfordringer for alle. De blev taget godt imod og vil med enkelte justeringer også blive skudt i gang næste sommer. Helt nøjagtigt den 17. juni. Og til den tid med en særlig start for »Gravel Race«-deltagere. Med tiden håber jeg, at løbet kan trække 300-400 deltagere og at vores andet nye løb, Bent Pedersen Cup også kan vokse sig stort.

For nye initiativer skal der til. Både for at sikre klubbens fortsatte udvikling og for om muligt at sikre flere nye især unge ryttere. Klubudvikling er vores største udfordring i denne tid. Vi har netop afholdt et møde for vore medlemmer, hvor 60 mødte op og fortalte om deres syn på klubben, og hvad vi alle kan gøre, for at sikre klubbens fremtid. Det var et rigtigt godt møde synes jeg, for med en sådan klubstørrelse, kræver det konstant en masse frivillighed og interesse for at kunne skabe gode arrangementer og oplevelser. Samt ikke mindst sikre, at vi ikke sygner hen og bliver ligeglade. Vi vil rigtig gerne have flere medlemmer og især unge. Derfor ser vi med stor interesse på udviklingen af nye cykeltyper og løb, der udfordrer måske mest yngre ryttere - nå ja og så nogle af os halvgamle, lyder det med et smil fra bilinspektøren, der til dagligt har hele landet som sin arbejdsplads.

Gravel, cross og leg

Jens Maegaard fortæller med begejstring om de nye crosscykler og det netop veloverståede cykelcross-løb i Arnbjergparken i Varde. Et eksempel på en ny måde at tænke cykling på. Og en investering i en anden slags cykel, som han leger med.

Mangen en sommerferie er brugt sammen med familien i eller omkring Alpernes utallige udfordrende og vildt betagende bjergruiter.



Måske til den næste tur på cykelsti og grus sammen med sin kone fra deres sommerhus i Bork ud langs Vesterhavet - forbi Hvide Sande og op til en kop kaffe i Ringkøbing. I år gik turen videre til en overnatning i Herning. Næste gang går den måske til whisky-smagning over Stauning og tilbage til Bork. Hvem ved! Det Jens Maegaard med sikkerhed mærker, er cykelglæden under åben himmel. I hårnålesving med 14 procent stigninger – eller i strid modvind på landets bedste cykelstier rundt i kommunen. Alene eller sammen. Måske er det endda meget tæt på cykelhimlen, når man rammer Blåvand i modvindstyrke 10 og vender om for nærmest at flyve tilbage til Varde. Eller at slide sig op på toppen af Alpe d'Huez for derefter at »svæve« langs ideallinjen ned til Bourg-d'Oisans på 10 gyldne minutter. Måske er ikke alene hjulet, men det at sætte dem efter hinanden med en sadel ovenpå, i virkeligheden en af verdens mest værdifulde og fantastiske opfindelser.

Jens Maegaard er ikke i tvivl

Heller ikke selvom klubbens A-hold for tiden mangler en træner og derfor kører lidt i frigear. Eller at hans søn ikke længere cykler i klubben: *Jeg bliver simpelt hen glad af at cykle. Så det fortsætter jeg med i mange år endnu!*

Læs mere om Varde Classic på www.vardeclassic.dk

Kommunikation i Varde Cykelklub

På udviklingsmødet den 23. november var klubbens kommunikation et tema, hvortil der kom flere forslag. Vi har i bestyrelsen set på, hvordan vi kommunikerer i dag, og vi vil arbejde videre med emnet.

Oversigten viser klubbens nuværende kommunikationsplatforme med hjemmeside og Facebookside til den brede kommunikation med alle (også eksterne) samt Info-brev og facebookgrupper, der favner alle klubbens medlemmer. Herudover har vi MTB og landevejsgrupperne, hvor træning og evt. løbsdeltagelse koordineres på de respektive hold.

De to MTB licens facebookgrupper er oprettet som lukkede grupper, idet klubben har forpligtet sig til ikke at offentliggøre den træningsplan, vi har købt til licensgruppen.

Brug evt. oversigten til at søge medlemskab i de relevante grupper, så du får de rette informationer. Hvis du vil vide mere om MTB licens eller har mod på at blive MTB licensrytter, er du altid velkommen til at kontakte MTB licenstræner Henrik Schmidt, hsbramming@gmail.com.

For at tilgodese kommunikationen i klubben søger vi indledningsvis en person blandt klubbens medlemmer, der har lyst til at hjælpe bestyrelsen med at kommunikere relevante opslag på de respektive platforme. En person, der kan formulere sig på skrift og som kan begå sig på de sociale medier. Er det dig så skriv til Ole Klemmensen, webmaster@vardecykelklub.dk

Kommunikationsplatform i Varde Cykelklub:

VCK fælles kommunikation

www.vardecykelklub.dk Hjemmeside	Varde Cykelklub Facebookside	Infobrev Omdeles til medlemmer i januar	Varde Cykelklubs Facebookgrupper	Varde Cykelklub MTB/landevej A B C D Facebook
--	---------------------------------	---	-------------------------------------	---

MTB facebookgrupper

VCK MTB Licens*	VCK B&U MTB Licens*	VCK MTB B&U For Alle	VCK MTB Motion B	VCK MTB C-hold	VCK MTB D-hold
-----------------	---------------------	----------------------	------------------	----------------	----------------

Landevej facebookgrupper

VCK Landevej A-hold	VCK Landevej B-hold	VCK Landevej C-hold	VCK Landevej D-hold
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------



Hvordan ser det ud med VCK's Klubture til Harzen 2018?

Varde Cykelklub modtog i juni nedenstående mail fra vores hotelvært i Harzen gennem 11 år. Regina Pescht skriver i korte træk, for dem der har det lidt svært med tysk, at hun går på pension og overgiver/har solgt hotellet til Anna og Dirk Hoffmann. Hun orienterer os også om, at hotellet har fået nyt navn og hjemmeside adresse, og at hun håber, vi kommer og ser de ændringer det nye værtspar har foretaget. Servitricen Anne Herdorf fortsætter på hotellet. Regina Pescht takker mange gange for klubbens loyalitet og tætte tilknytning igennem årene.

Lieber Gast und Freund des Harzhotels Regina, es gibt etwas Neues bei uns:

Regina Pescht geht in den Ruhestand und übergibt das Haus mit dem neuen Namen »Wellnesshotel Harzromantik« www.Harzromantik.de - an Anna und Dirk Hoffmann. Auf diesem Weg sage ich ein herzlich – harzliches Dankeschön für Ihre Treue und Verbundenheit! Vielleicht schauen Sie sich ja die Neuerungen bei Hoffmanns mal an! Anne Heindorf wird Sie übrigens weiterhin bei Ihrem Aufenthalt begleiten. Liebe Grüße und alles Gute für Sie

Ihre Regina Pescht

Og vi fortsætter denne tætte tilknytning til »vores« hotel i Harzen, også i 2018:

»Wellnesshotel Harzromantik« og Anna og Dirk Hoffmann, bliver centrum for klubbens to klubture til Harzen, og Kaj Pedersen har for længst booket 2018 turene. Der er booket 46 pladser, som er hele hotellet, til hver tur. Kommer der flere tilmeldinger, forsøger vi at finde en løsning med et hotel i nærheden til de sidst bookedede. Turene er for ALLE klubbens medlemmer, men børn under 15 år kun ifølge med en voksen.

Tur 1 - MTB 1: Uge 18, den 3. - 6. maj 2018 / Tovholder: Kaj Pedersen

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

Tur 2 - Landevej og MTB 2: Uge 21, den 24. - 27. maj 2018 / Tovholder: Søren Ingstrup

Landevej: Der køres på ALLE niveauer ud fra de tilmeldte deltagere

MTB 2: Der køres på niveau med MTB-C og MTB-Dame ryttere

Tilskud

VCK giver hvert medlem et tilskud på i alt kr. 500 - dog kun tilskud til én af turene. Du skal som minimum have været medlem af Varde Cykelklub siden den 1. august 2017, for at være berettiget til at modtage tilskuddet.

Tilmeldingen

Onsdag den 31. januar 2018, kl. 22 åbner tilmeldingen. Der er 46 pladser på hver tur, så vær klar, når tilmeldingen åbner. Der kommer lidt mere info på www.vardecykelklub.dk op til tilmeldingen.

Klubbetøj

I Varde Cykelklub ønsker vi, at I sammen med os værner om klubfællesskabet og bruger klubdragten. Det er vigtigt for fællesskabet og vigtigt for klubbens sponsorer. Vi har valgt at forny tøjet med ny leverandør og opdateret design. Vi har fået en god kvalitet til overkommelige priser. Tøjet er fortsat uden reklamer, så vi ikke skal skifte ud, hvis der er ændringer i klubbens sponsorer.

Ny webshop

Vi har gennem en årrække benyttet Xtreme. Det har vi været glade for, men føler at tiden er til at prøve et nyt setup med Marcello Bergamo. Vi har lyttet til de tilbagemeldinger, som vi har fået fra jer i foreningsundersøgelse og håber, at vi med det nye tøj imødekommer ønsket om nyt design og bedre kvalitet. I har også ønsket lettere adgang til tøjbestillinger, og bestyrelsen har et ønske om at reducere arbejdsbyrden ved håndtering af salg og betaling. Derfor er der lavet en ny webshop, hvor du bestiller og betaler med det samme. Der er bestillingsrunde 3-4 gange om året, hvor webshoppen er åben. Efter endt bestillingsrunde sættes tøjet i produktion og sendes direkte til hvert medlem. Forventet leveringstid fremgår ved bestilling. På den måde undgår vi også et stort lager. Vi vil dog fortsat have et lille lager af trøjer og bukser til nye medlemmer, eller hvis man er så uheldig at få ødelagt sit tøj. Det betyder dog også, at man skal være mere fremsynet i forhold til bestilling af klubbetøj.

Vi har opdateret designet, fastholder farverne og stilen, så det stadig passer sammen med det tidligere design. Vi håber, I vil tage godt imod det nye klubbetøj og bruge det flittigt.



Planlagte aktiviteter i klubhuset i 2018

Vi synes i bestyrelsen, at det er vigtigt med så mange fælles arrangementer, som det er muligt at lave i klubhuset. Det er med til at skabe de mange gode relationer, der er på tværs af holdene, så vi fungerer som »én stor familie«.

Sæt et stort X i kalenderen allerede nu ved de nedenstående datoer, så vi kan sikre et flot fremmøde:

- Onsdag den 21. februar, kl. 18.30: VCK Generalforsamling
- Søndag den 25. marts 2018, kl. 9.00: VCK Sommeropstart med fælles morgenkaffe
- Lørdag den 30. juni 2018, kl. ? : VCK Sommerferie tur - måske igen med grill og hygge
- Tirsdag den 02. oktober 2018, kl. 18.30: VCK Sommerafslutning med pølser og hygge i klubhuset
- Lørdag den ?? . november 2018, kl. ? : VCK Klubfest - hvem vil arrangere - meld ind!
- Søndag den 16. december 2018, kl. 12.00: VCK Julehygge med æbleskiver, kakao og gløgg

Mere info følger før de enkelte arrangementer, når vi nærmer os!

Møder i Klubhuset

Klubhuset bliver også brugt til rigtig mange møder af forskellig art, så husk at skrive og koordinere til kruchov@privat.dk så dit møde ikke rammer sammen med andre.

Klubhuset bliver forberedt - også i foråret 2018

Siden vi flyttede klubhuset ud på Håndværkervej 10 A i juni 2014, har der uafbrudt været arbejdet med forbedringer, og der kommer også til at ske forbedringer i 2018. Bestyrelsen har besluttet, at der skal laves bedre toiletforhold, og samtidig vil vi også have muligheden for at bruge 1. sal til andet en lagerrum.

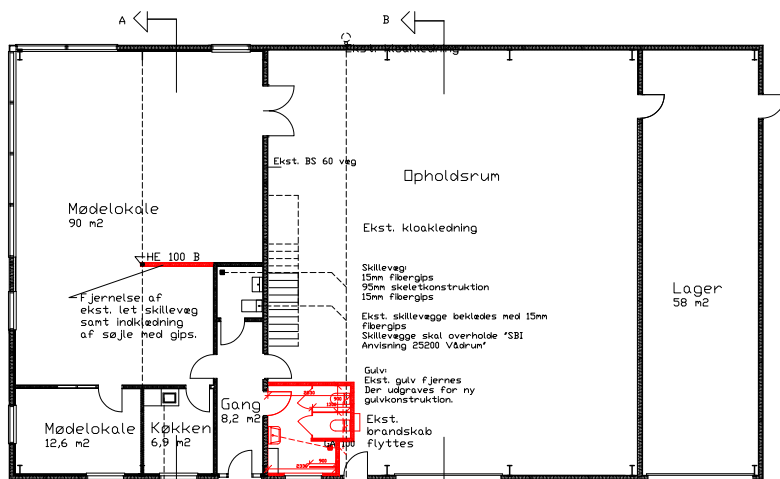
Alt dette talte vi i foråret med »All Stage« om, som er vores udlejer, og der blev efterfølgende tegnet og lavet udbudsmateriale. Vi fik lov til, at sende udbudsmaterialet ud til nogle af vores egne trofaste håndværkere, der hjalp til i forbindelse med opbygning af køkkenet. Der er i efteråret kommet priser på arbejdet og dermed også et udspil fra »All Stage« på husleje forhøjelse, som er den naturlige følge af forbedringerne. Bestyrelsen besluttede på vores sidste bestyrelsesmøde i december 2018, at arbejdet skal sættes i gang.

På billedet »Plantegning« kan I med rødt se, hvordan de 2 ekstra toiletter og 1 badekabine bliver bygget op ude i hjørnet af hallen med indgang via forgangen. Desuden fjernes der en skillevæg inde i klublokalet, så der bliver bedre plads til f.eks. generalforsamling, o.lign.

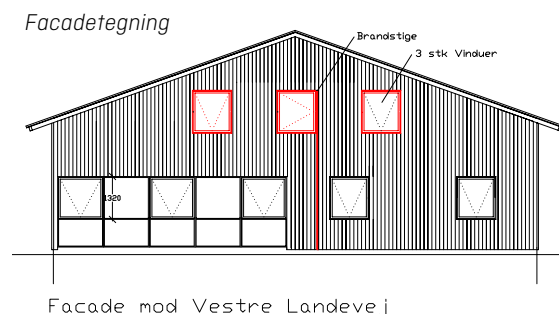
På billedet »Facadetegning« kan I se, at der kommer tre vinduer i ud til vejen samt der bliver bygget en brandstige. Der kommer også to vinduer i ind imod hallen. På den måde bliver det tilladt sikkerhedsmæssigt, at bruge lokalerne på 1. sal til møder og andre aktiviteter.

Det er endnu ikke aftalt hvornår arbejdet skal udføres, men vi regner med at det står klart senest til sommeropstarten den 25. marts 2018.

I den nye aftale med »All Stage« bliver lejeaftalen samtidig forlænget til foråret 2023, så vi er sikker på at få glæde af de mange dejlige ting, der er lavet i og omkring klubhuset.



Plantegning



VCK Klubfest mangler arrangører



Bestyrelsen er helt med på, at der bør være en klubfest i så stor en klub som vores, men det kræver, at der er et par stykker som melder sig på banen som initiativtagere/arrangører. Laves der et oplæg med budget, så kigger bestyrelsen positivt på det.

Vi ser gerne et genvalg, da de fire seneste festedvalg alle har gjort et fantastisk stykke arbejde, men der er også plads til nye folk på banen.

Meld ind til: formand@vardecykelklub.dk gerne snarest så datoen kan meldes ud!



Indkaldelse til generalforsamling 2018 i Varde Cykelklub

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling **onsdag den 21. februar 2018, 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 – på valg er:
 - A. Formand Lisbeth Nielsen modtager ikke genvalg - Ole Tang modtager valg til formand
 - B. Bestyrelsesmedlem Tommy modtager ikke genvalg
Bestyrelsesmedlem Steen Kruchoy modtager genvalg
Jesper Weber modtager valg til bestyrelsesmedlem
 - C. Landevejsudvalgsformand Jens Maegaard modtager genvalg
 - d. MTB udvalgsformand Ole Klemmensen modtager genvalg
 - E. 2 bestyrelsessuppleanter: 1. supp. Jesper Weber modtager ikke genvalg 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 mailsadressen: formand@vardecykelklub.dk

Tilmelding på formand@vardecykelklub.dk er nødvendigt **senest søndag den 18. februar 2017** - så er der kaffe og kage til alle :-)



Varde Cykelklubs sponsorer i 2018

Varde Cykelklub har mange trofaste og gode sponsorer, som støtter os år efter år. Der sker naturligvis også udskiftninger ind imellem, men der kommer også nye til. På hvert side i dette Infobrev har vi valgt at vise vores sponseres logoer, for at vi også på den måde kan gøre opmærksom på, hvem de er. HUSK, at bakke op om og støtte vores 12 fantastiske sponsorer.