



VARDE CYKELKLUB INFOBREV JANUAR 2020





Sæson 2020 er skudt i gang!

>> Ole Tang, formand for Varde Cykelklub

Tak for en forrygende men lidt våd 2019 sæson. 2020 sæsonen er skudt i gang, og der er mange oplevelser i vente: Trænings-samlings, velarrangerede løb og fornøjelige klubaktiviteter. Formålet med dette Infobrev er at runde 2019 af og se frem mod sæson. Du kan også her i infobrevet hurtigt orientere dig om klubbens træning og aktiviteter for såvel landevej som MTB.

Varde Cykelklub - en bred klub med plads til alle

Varde Cykelklub er kendt for vores mange og velarrangerede cykelløb - og det er vi stolte af! Vi har imidlertid også mange medlemmer, der aldrig kører cykelløb, men som nyder klubfællesskabet på de respektive træningshold. Nogle cykler, når solen skinner, mens andre følger den daglige træning. Uanset hvordan man deltager, kan man med rette føle sig som fyldgyldigt medlem af Varde Cykelklub, idet vi er en bred klub med plads til alle.

Kæmpe tak til alle jer der troligt stiller op som holdkaptajner og trænere i al slags vejr. Uden jer havde vi ikke det trænings-miljø, vi har i dag. Også tak til vores sponsorer, der har været med til at muliggøre vores mange aktiviteter.

I 2019 har 155 klubmedlemmer givet en ekstra hjælpende hånd i forbindelse med vores mange aktiviteter. Det er fedt, at så mange byder ind og tager ansvar. Det gør klubben stærk, idet en klub som bekendt er summen af det, vi (frivillige) i fællesskab gør den til. Men det er også en god måde at blive integreret i klubben - gennem hjælper-fællesskabet. Tak til alle jer.

Varde Cykelklub er velbesat med trænere og holdkaptajner, hvoraf mange har været på trænerkurser i 2019. Vi har nogle dejlige klubammer, en sund økonomi, et stabilt medlemstal og har i 2019 høstet mange flotte podieplaceringer. Det kan vi klappe hinanden på skuldrene for, mens vi retter blikket mod endnu en sæson!

Ses vi til generalforsamlingen i klubhuset den 19. februar 2020? Det er ganske ufarligt og plejer at være en hyggelig klub-aften. Se indkaldelsen på bagsiden.

Hvordan går det med 100 km visionen?

>> Ole Tang, formand for Varde Cykelklub

100 km visionen er tænkt som en fælles reference for alle de interessenter, der på sigt gerne skulle få de to MTB spor i Varde forbundet med sporene i Bordrup og Blåbjerg. Visionen omfatter også facilitetsområder i forbindelse med sporenes parkeringspladser - og der er stadig liv i visionen!

Trin 1 - de etablerede spor

Visionen har et antal forudsætningsskabende trin, hvor vi har valgt at fastholde vedligeholdelsen af de eksisterende spor som et vigtigt første trin. Uden vores fire eksisterende spor giver det ikke mening at kaste kræfter i forbindelsesspor.

I juni havde Steen Kruchov og jeg et møde med borgmester Erik Buhl, direktør for plan, kultur og teknik, Thomas Jaap og kulturudvalgsformand Mads Sørensen, hvor vi præsenterede visionen. Udfaldet af mødet var, at der ikke umiddelbart findes medarbejderressourcer i Varde Kommune til at støtte fundraising og projektudvikling, men at der var velvilje i forhold til vores koordinerede sporvedligeholdelse i rammen af ProVarde. Vi sendte straks en ansøgning og har nu fået bevilget 100.000 kr. årligt de kommende 4 år til vedligeholdelsen af de fire spor. Sammenholdt med de øvrige midler, der tilvejebringes via ProVarde, er der nu et økonomisk grundlag til at kunne vedligeholde vores fire eksisterende spor.

I takt med at ProVarde pr. årsskiftet opdeles, så markedsføringen af vestkystens turisme varetages i et større perspektiv fra en ny destination i Hvidesande, vil MTB Partnerskabet også blive varetaget fra Hvidesande. ProVarde har lagt stor vægt på, at eksisterende samarbejde skal videreføres i de nye rammer og vi vil fra VCK have et opmærksomt (og lidt bekymret) blik rettet mod videreførelsen af MTB Partnerskabet.

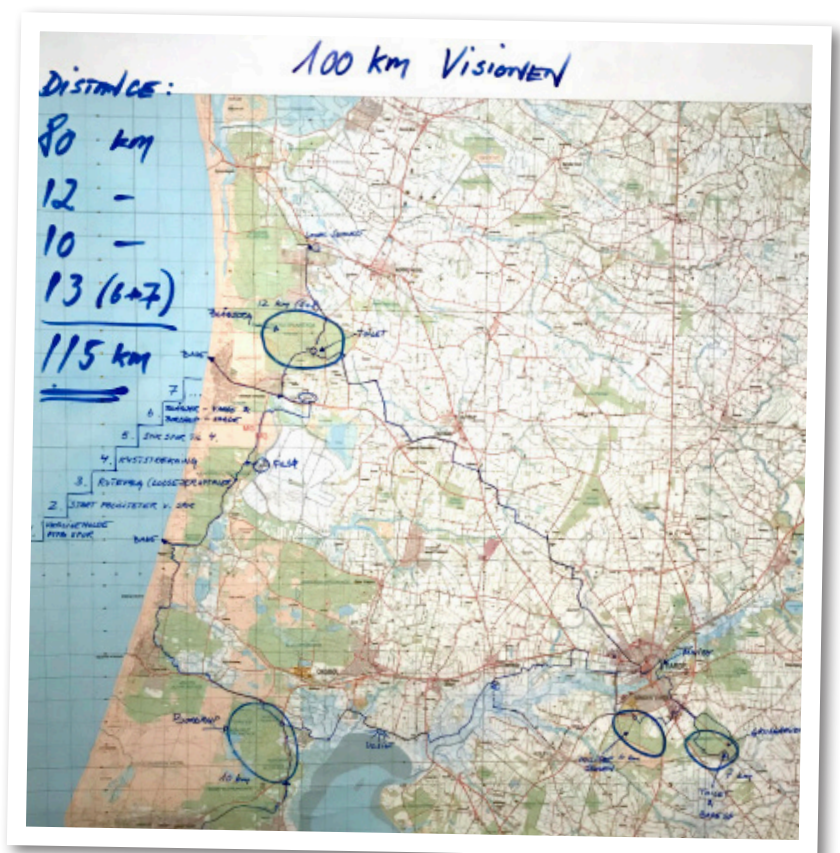
Spor-vedligeholdelsen kører på fuld tryk. Klemmensen (senior og junior) har lagt sig i spidsen for en koordineret og tiltrængt vedligeholdelse af Bordrupsporet. Se artiklen i bladet om trailbuildernes imponerende indsats. Se også artiklen om Ontrail projektet, hvor Allan Jørgensen, på vegne af VCK, leverer en fornem indsats i forbindelse med at få vores spor skiltet og graderet, så de modsvarer sporene i resten af Danmark.

Trin 2 - start- og mål faciliteter ved sporenes parkeringspladser

Trin to har Varde Kommune og Naturstyrelsen ansvaret for i deres respektive områder. Varde kommune varetager faciliteterne ved Nysø (parkering, vand, toilet, bordbænkesæt og shelters), som udgør faciliteterne til sporet i Grusgraven, og der er ikke planer om yderligere faciliteter i tilknytning til sporet i Militærskoven, hvor der er to parkeringspladser samt læ og ly i skuret ved skydebanen. ProVarde arbejder med start- og målområdet i Bordrup, hvor der synes at være lang vej endnu. Naturstyrelsen varetager start- og målområdet i Blåbjerg, hvor vi er blevet orienterede om, at der vil blive etableret shelters i forbindelse med Blåbjerg sporet.

Trin 3 - rekognoscering af forbindelsesruter

Tage Øhlenschläger, Søren Jacobsen, Steen Kruchov og jeg selv har gennemkørt strækningerne mellem Varde og Bordrup henholdsvis Varde og Blåbjerg. Dele af ruten er udfordret af det våde efterår og andre dele ønsker vi at justere. Så status på trin tre er, at



vi fortsat kortlægger forslag til forbindelsesruter. Strækningen mellem Bordrup og Blåbjerg forventes at blive et sommerprojekt. Vi inviterer naturligvis til rutekørsel, næste gang vi rekognoscerer.

Trin 4 - projektbeskrivelse

Det er planen indledningsvist at søge fondsmidler til en projektbeskrivelse, der skal bane vejen for det endelige projekt. En projektbeskrivelse, der beskriver rutevalg, etableringstempo og -omfang samt økonomi relateret til såvel etablering som vedligehold. Projektbeskrivelsen skal være målrettet til yderligere fondsansøgninger, hvorefter vi finder projektet modent til et samarbejde med Varde Kommune. Efterfølgende trin beskrives senere.

Vi finder, at det er en god vision, som udstikker en retning, uanset hvornår den bliver til virkelighed. Her har vi en fælles reference, som alle vores MTB foretagender kan referere til – og som kan deles med vores nabo-cykelklubber.

En hilsen fra kassereren

>> Aase Hansen, kasserer Varde Cykelklub

I 2019 har vi igen i Varde Cykelklub haft en fantastisk sæson. Økonomien er fortsat god, alle løb har igen i år givet overskud, og der er samtidig foretaget investeringer i nyt udstyr. Du kan høre mere om klubbens økonomi på generalforsamlingen, hvor revisoren gennemgår regnskabet.

Klubkontingentet i 2020

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 31. januar 2020 på konto nr. 7700 1437375 eller MobilePay 28080, for at opnå fuldgældigt medlemskab. Husk, at kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen den 19. februar 2020, hvis du vil deltage i generalforsamlingen.

Fakturaer bliver sendt pr. mail i løbet af januar 2020, 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 2020, bedes du kontakte mig, 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 klubbetøjet på nedenstående konto, så snart du henter tøjet - beløbet står på følgesedlen.

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

Med fare for at gentage sig selv, vil vi tænke tilbage på sæsonen 2019 med tilfredshed - og en lille smule stolthed. Gennem sæsonen gik det op for os, at vi flere gange var den klub, som havde flest eller næst flest ryttere med til Shimano MTB Liga løbene. Og ikke mindst er vi super stolte over, at vi faktisk er den klub, der stille med flest A-ryttere i Ligaen. Det er en udvikling, som jo er kommet gennem et langt sejt træk på vores træningshold gennem mange år og med det faktum, at vi jo løbende »mister« unge talentfulde ryttere til uddannelse i andre områder af landet, er det virkelig en præstation, at en provins-



klub som vores, kan være en magtfaktor i dansk mountainbike. Læs også lidt om baggrunden for vores succes i artiklen omkring MTB Licensgruppens historie de seneste 10 år. Vi har måske ikke den absolutte seniorelite endnu, men på damesiden har vi været ved at lægge an til at have folk i top fem gennem hele sæsonen og med lidt »medvind«, ser vi forhåbentlig også stabile top 10 resultater for vores Herre elite ryttere i 2020.

Gode træningsfællesskaber

Vi har et super godt træningsfællesskab på alle holdene, og det er vores absolutte styrke i klubben. Det gælder både elite og de mere motionsprægede hold. Vi taler løbende om, hvordan vi får et mere naturlig »flow« mellem holdene, så niveauet på de enkelte hold ikke blot stiger i takt med at folk kommer i bedre form, og derved kører hurtigere. Det er et problem, som ikke sådan lader sig løse med et »quick fix«, for der er jo ikke kun styrke og fart indblandet i ligningen – men også personlige relationer og venskaber, som opbygges gennem de mange timer på cyklen. Men det er noget alle holdansvarlige er meget opmærksomme på skal håndteres, så holdene nogenlunde forbliver på det niveau, som de er tænkt.

Stabilt leje for løbsaktiviteter

Vores løbsaktiviteter i klubben har fundet et stabilt leje. Vi har nogle meget stærke løbskoncepter, som er kendt i brede kredse, og derfor har de et stabilt grundlag. Men vi vil meget gerne opfordre vores egne medlemmer til at prioritere vores egne løb og bakke os op!

Hvis du tænker, at der mangler en aktivitet – det være sig en idé til et cykelløb eller en klubtur – eller noget helt andet, er den officielle holdning i klubben, at vi som udgangspunkt bakker op, hvis du/I selv kan tage ejerskab og drive ideen frem. Vi stiller ingen krav om, at en aktivitet skal give overskud. Men skal der investeres klubpenge i en idé, skal den ramme forholdsvis bredt. Bestyrelsen og udvalgene er meget interesseret i at få hjælp til at spotte og udvikle nye idéer, som enten kan supplere eksisterende aktiviteter eller måske på sigt overgå og erstatte dem.

Løb og træningsaktiviteter beskrives særskilt i infobladet, men på det politiske niveau kan vi kort beskrive MTB udvalget således: Generalforsamlingen vælger en formand for udvalget, og derefter nedsættes et selvsupplerende udvalg, som p.t. består af 8 personer: Formand Ole Klemmensen, Kaj Pedersen, Henrik Schmidt, Rene Plauborg, Lars Storgård, Steen Kruchov, Sigurd Klemmensen og Niels-Aage Ladekjær Mikkelsen.

- Vi afholder cirka 4-5 møder om året, hvor vi evaluerer på afholdte events og aktiviteter og ser frem mod nye projekter, som så derefter styres af de ansvarlige. Løbende spørgsmål afklares via vores Facebookgruppe eller mails.
- Vores primære opgave i udvalget er at lave cykelløb med udgangspunkt i terræn – altså MTB og lidt cykelcross, samt at organisere gode træningsmuligheder for vores medlemmer.
- MTB Udvalget er også aktive (og tovholdere) i Varde Trailbuilders Facebookgruppen, samt på det politiske niveau i MTB Partnerskabet for Varde Kommune.

Cykelløb for mountainbike i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen, formand for MTB Udvalget

Vi er meget aktive omkring cykelløb – ikke mindst MTB løb. Det er jo en udvikling, som er sket gennem mange år, og vi føler, at vi har den rette mængde aktiviteter, så vores medlemmer har gode løbstilbud tæt på. Vi bidrager også til at fastholde interessen for at vedligeholde vores MTB spor og løbende udvikle dem.

Der er sikkert mange gode grunde til, at Varde Cykelklub er så aktiv, som vi er omkring cykelløbene, men som tidligere år, så vil jeg gerne fremhæve nogle af de ting, som jeg kommer i tanke om, når jeg skal prøve at finde svaret:

- Flere ildsjæle, som selv er aktive ryttere, og som også brænder for at arrangere gode cykelløb.
- En stærk kultur blandt klubbens egne ryttere om at involvere sig i det organisatoriske arbejde omkring løbene – her er det helt unikt, at vores elite trup altid er massivt involveret i opsætning og nedtagning af rute til vores løb.
- Vi har forholdsvis nem adgang til officials, som gerne stiller sig til rådighed.
- Vi har let og uproblematisk adgang til ruterne, hvor løbene afholdes. Det betyder, at vi næsten altid kan afholde vores løb på de datoer, som passer bedst for klubben.
- At vi selv har investeret massivt i vores infrastruktur – som tidtagning, materiel, trailere osv.
- Og ikke mindst, at vores cykelløb næsten altid giver 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. Vi kører igen første afdeling i Bordrup, da vi synes området er spændende at køre i, og den rute vi har fundet, er helt anderledes end der, 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 <http://www.vestergadescykler-mtb-cup.dk>

Club La Santa Cuppen: I april starter op, og der bliver igen 8 afdelinger på torsdage over forår, sommer og efterår. Det er meget det samme setup som tidligere, for det virker jo! Vi kommer godt rundt i Sydvestjylland og giver både energi og fokus på de lokale spor rundt omkring. Klubberne, der er en del af Club La Santa Cuppen, er: Tjæreborg Cycling, Esbjerg MTB, Oksbøl Cykelteam, Bramming IF Motion, BlueMountain og Varde Cykelklub. Læs om denne cup på: <http://www.mountainbikecup.dk>



Club La Santa Cuppen er med til at give nogle gode løbsoplevelser gennem hele sommeren, og det hele slutter af med, at en heldig rytter vinder et gavekort på 10.000 kr. til Club La Santa Sport.

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 <http://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« klassesystem, så alle konkurrerer mod andre børn i nogenlunde samme alder.

Shimano MTB Ligaen: I weekenden den 13. og 14. juni er Varde igen vært for en afdeling af Shimano MTB Ligaen. I 2019 afviklede vi en virkelig flot afdeling i grusgraven, som desværre ikke fik helt den opbakning fra rytterne, som vi normalt ser. Det medførte en form for »selvransagelse« i MTB udvalget i DCU, og det blev besluttet, at det skulle gøres nemmere og mere simpelt at deltage i licensløbene. Så til de efterfølgende afdelinger blev der genindført en-dags licenser, og på den måde har Varde igen været med til at påvirke udviklingen i vores sport. Det er vi meget tilfredse med, selvom vi ærgrede os lidt over ikke længere at afholde det største event indenfor Ligaen – vi håber at indtage tronen igen til 2020.

Vi håber på, at I bakker os op, både som ryttere på licens og en-dagslicens i selve Liga klasserne eller som deltager i motionsløbet lørdag. Søndag er den store løbsdag, hvor fokus er på UCI klasserne. Lørdag køres der et motionsløb »Facadepartner MTB Race« samt B&U klasserne afvikler deres XC løb og teknik øvelser. Mere info kommer via denne hjemmeside: <http://mtb-liga.dk> – men også via vores normale kommunikations kanaler.

Invita MTB Race i Blåbjerg: I oktober kører vi igen Invita MTB Race i Blåbjerg. Det bliver i 2020 den 18. oktober. Vi forventer, at ruten bliver ændret lidt i forhold til 2019, så den måske kan ramme en lidt kortere køretid. Men vi vil stadig have sektionerne »Stormfulde Højder«, »Dødemands Fald«, »Rævebjerget«, »Zig Zag« og så videre med på ruten. Der afholdes igen tre fortræninger op til løbet. Det bliver som altid søndage kl. 10.00 fra p-pladsen i Blåbjerg. Løbets hjemmeside er <http://www.mountainbikerace.dk>

MTB »B&U for alle« i Varde Cykelklub

>> Ole Klemmensen og Bjarne Juul

Ungdomstræningen i Varde Cykelklub er organiseret på en lidt speciel måde, da der er ca. 12 voksne, som roterer om træner-tjansen gennem hele sæsonen. Trænerne kan både være A-trænere, som planlægger træningen og B-trænere, hvor den primære opgave er at hjælpe med at få træningen til at glide glat for alle. Denne måde at organisere det på, har den åbenlyse fordel, at vi ikke er så sårbare overfor trænerskifte, samt at børnene oplever mange forskellige voksne, som hver især har deres måde at træne, kommunikere og forstå mountainbike på.



Der er altid højt humør - og meget stor opmærksomhed mellem rytterne i forhold til, at alle skal kunne følge med og ikke blive væk på sporet!

Men der er den ulempe, at vi ikke har en »gennemgående« træner, som kan fange eventuelle udfordringer med de unge ryttere. Men dette er det koncept vi p.t. tilbyder, og der er heldigvis enkelte af trænerne, som tager en ekstra tjans, og derfor er det muligt at tilbyde et decideret »introforløb« over tre gange i foråret (marts/april) og sensommeren (august). Det er Bjarne Juul, som er den primære ressource på dette projekt, og det er med stor tilfredshed, vi oplevede at holdet gennem efteråret talte helt op til 13-15 unge ryttere.

Vi træner hele året, men opfordrer ryttere og forældre til at være realistiske i forhold til, om vintertræningen bidrager til et bedre liv for de unge ryttere, for det er en voldsom omgang at cykle i regn og mørke i november. Men nogle ryttere nyder det, så derfor mener vi, tilbuddet skal være hele året. Kun decideret snevinter og hård frost kan betyde, at vi sætter træningen på pause i nogle uger. »B&U for alle« både seriøs træning i teknik og udholdenhed, men det er også sjov og spas i terrænet. Vi kører ofte i Militærskoven, hvor der er gode muligheder for at møde »skovhapse« og andre udfordringer – så som temmelig dybe hjulspor med vand.

Vil du være med?

Har du et ungt menneske, som har lyst til at cykle med os, så mød op til træning. Man kan starte hele året – man skal altså ikke vente til introdagene – det er blot et ekstra tilbud for at »skubbe lidt på« og lave noget markedsføring for holdet. Vi er klar til at indsluse nye ryttere løbende – blot tag fat i trænerne og giv jer tilkende.

Man kan officielt starte på holdet, når man er 9 år, og kan fortsætte indtil man er 16 år. Eneste krav er, at man møder op med en cykel, der virker, og at man kan cykle fra klubben til hhv. Militærskoven eller Grusgraven, og at man har lyst til at blive træet efter to timers cykling. Er man meget ivrig, så tager vi også otte årige med, hvis de har en voksen med. I det hele taget opfordrer vi altid til, at der er en voksen, som cykler med, når nye skal indsluses, for det kan være en stor mundfuld at begynde med to timer på cyklen. Vi håber, at se mange nye ryttere til foråret, hvor det virkelig er skønt at starte op med Mountainbike.

VCK Young Guns 2019

>> Sigurd Klemmensen, tovholder Young Guns

Endnu et år er gået og endnu et år med masser af aktiviteter. Året startede med, at vi i februar rejste i samlet flok til VM i cykelcross i Bogense. Her oplevede vi, hvordan et stort cykelevent fungerer i lille Danmark. På trods af, at vi var klart i undertal i forhold til Belgier og Hollændere, så havde vi en rigtig god tur, som var starten på endnu en sæson for VCK Young Guns.

Hvem er vi?

VCK Young Guns er fra U17 - U23. Vores ønske er at skabe en stærk base, der sikrer, at de unge vil fortsætte i Varde Cykelklub gennem de ofte udfordrende ungdoms år. Desværre ser vi ofte, at ungdomsryttere forsvinder efter 9. klasse, og det prøver



vi at sikre ikke sker. VCK Young Guns er ikke et træningsfællesskab, vi har ikke noget med elite at gøre, vi ønsker bare, at alle unge i Varde Cykelklub kommer hinanden ved og har det sjovt sammen.

Aktiviteter i 2019

I marts var vi på weekendtur til klubbens sponsor Landal i Søhøjlandet. Her havde vi lejet to hytter, hvor vi i fællesskab lavede mad. Lørdag var vi på cykeltur i Silkeborg, og søndag stod den på en tur rundt i området omkring Landal.

Efter jul tager vi endnu et år med Young Guns, hvor der vil komme nogle nye med. Har vi glemt at spørge dig - så kontakt Sigurd Klemmensen eller Martin Krog. VCK YG er for alle. Både dem, der kører »B&U Licens«, og dem der kører på »B&U for alle« samt alle andre hold i klubben. Vores aktiviteter er som udgangspunkt fokuseret omkring MTB, men der er også masser af aktiviteter, som ikke er på cykel, hvor man kan være med, uanset hvilke præferencer man skulle have.

Efter sommerferien havde vi to aktiviteter. Først var vi en eftermiddag på BMX-banen i Varde, hvor alle fik en oplevelse af, at der findes mange andre og teknisk svære cykeldiscipliner, end dem vi normalt dyrker. I oktober tog vi alle til Esbjerg, hvor dagen stod i samarbejdets tegn, da vi skulle prøve kræfter med »Escape Room«, som går ud på, at man skal løse gåder på tid for at slippe ud af et rum.

Vi prøver, det bedste vi kan, at arrangerer så mange aktiviteter som muligt, men da vi begge er meget aktive i løbssæsonen, og de fleste Young Guns også er det, så er sommerprogrammet meget pakket.

Alle i Young Guns vil gerne benytte lejligheden til at takke Varde Cykelklub for støtten, vi glæder os til endnu en sæson.

Varde Trailbuilders er aktive på mange fronter

>> Ole og Sigurd Klemmensen, Trailbuilders

Trailbuilder projekterne for 2019 har primært været fokus på at få Bordrup sporet renoveret, da det var tydeligt i sommeren 2018, at vi stod overfor en akut udfordring med slidning af store dele af sporet, som ikke har samme styrke som Blåbjerg, hvor der for det meste er et lag muld, der beskytter sporet.

I Bordrup er det ofte blot lidt presset sand og grannåle, som udgør slidlaget, og det kunne ikke fortsætte uden sporene skulle lukkes nogle år, så de kunne komme sig igen – eller vi testede vores strategi fra Militærskoven og Grusgraven af i Bordrup.

På de to Varde spor har vi gennem de seneste år valgt at lave sporene med 100% slidlag, som består af stabilgrus med en top af kantstabil. Det er med til at gøre sporet meget slidstærkt, og ofte sikre at selve køresporet også afvander til siderne, hvilket er meget vigtigt for at undgå meget slid, når det er vådt i lange perioder.

Den første weekend i december 2018 startede vi med at lave godt 3 km spor over tre dage. Vi var meget spændte på, hvordan det ville tage sig ud, når det faldt til – og ikke mindst, hvad ville brugerreaktionen være på, at vi ændrede sporets udtryk så dramatisk. Det blev jo ændret fra et snørklet naturspor med mange »blinde« sving og en del rødder og løst sand, til et meget hurtigt flow spor med naturlige berms i mange sving. Reaktionen har generelt været positive, og ikke mindst slidstyrken har overbevist mange om, at det er den rette vej at følge, kombineret med det faktum at sporet efter nogle måneder begyndte at få nogle af sine karakteristiske rødder og off-camber sving tilbage, det har givet et super sjovt spor at cykle på.

Derfor var 20-25 mand igen klar tre dage i september til at give den en ordentlig skalle med nogle af de svært tilgængelige sektioner, som parallel stykket og KV stykket samt total renovering af nedkørslerne ved de tre-bakker og lille ulv. Disse sektioner blev meget hurtig kørt til, og det gav blod på tanden til at arbejde med endnu en stor arbejdsweekend i december, som netop er afsluttet og nu skal køres til gennem de næste måneder.

Indvielse til efteråret

Vi mangler ca. 500 meter spor, samt to helt nye sektioner, som skal omlægges for at skåne klitterne og sikre et mere logisk forløb ved start/mål. Der er endnu ikke fastsat nogen tidshorisont på de projekter, men vi håber at få det afsluttet på en ekstra arbejdsweekend.



jdsweekend, som netop er blevet planlagt til den 21. og 22. december, hvor vi tager næste ryk, og så er der nok lidt efter-arbejde gennem foråret, som skal laves inden vi kan lave en indvielse til efteråret. Herefter skal der tages stilling til, om og hvordan, de sorte sektioner skal renoveres, men det kan tages lidt mere sektion for sektion, når man har selve hovedsporet på plads.

Løbende vedligehold af Blåbjerg

Der foregår også løbende sporvedligeholdelse i Blåbjerg, hvor lokale kræfter prøver at holde trit med den stigende slitage fra de mange brugere. I Blåbjerg kæmper de også med slitage og ødelæggelser i den store skala, når militæret og skovens maskiner kolliderer med vores interesser og sporforløb. Et problem vi har store udfordringer med at tackle, da det virker så ekstremt meningsløst, at vi knokler med friville og skovle og river for så i næste sekund at opleve, at alt er kørt op på grund af skovdrift, militærøvelse eller fordi man ikke fulgte de instrukser og kort, som netop er lavet for at beskytte alle interesser i skoven.

Udover en delfinansiering via Varde Cykelklub, så modtager sporarbejdet væsentlige tilskud fra Varde Kommunes MTB Partnerskab, som administreres af Pro Varde (fra 2020 fra turistdestinationen). ProVarde får penge ind fra turistaktørerne og erhvervslivet, samt DGI. Herudover er vi fra slut 2019 netop kommet på Varde Kommunes budget, da de anerkender, at sporene kan sidestilles lidt med en udendørs idrætsfacilitet. Så der er nu meget flot opbakning til at skabe økonomi til sporvedligeholdelse og sporudvikling i det visionære projekt 100 km, som omtales andet steds i klubbladet.

Ontrail.dk - hvad er det, og hvad betyder det for os?

>> Allan Jørgensen, klubbens kontakt til On-Trail

Projektet er opstået efter et samarbejde mellem DCU, DGI og Naturstyrelsen. Projektet har det formål at sikre en ensartet skiltningen og graduering af mountainbikesporene i Danmark. Det er tanken, at man med inspiration i gradueringen af skispister, skal opnå en mere ensartet induktion af, hvor svær og udfordrende en rute er, så man kommer væk fra den gængse måde, sporene i Danmark har været gradueret – nemlig at den sværeste altid bare blev sort og den nemmeste grøn, og derimellem var der alverdens farver på sporene.



Ontrails nye pictogrammer, hvor MTB sporenes vises med pile, som har en hvid kant.

Status Ontrail projektet i Varde

Skiltningen er på nuværende tidspunkt ved at blive afsluttet i Sdr. Plantage (Grusgraven). Selve gradueringen er afsluttet og opmærkningen forventes afsluttet hen over vinteren. Derefter startes der op på graduering og opmærkning med nye pæle og piktogrammer ude i Sdr. Heden Plantage (Militærskoven). Hele projektet blev desværre forsinket af en intern fejl hos Ontrail.

Projektet skulle have været afsluttet hen over sommeren i 2019. Men på grund af denne forsinkelse måtte hele planlægningen ændres. Bluemountain blev ramt af samme forsinkelse omkring bestillingerne, og derfor er opmærkningen også først for nyligt gået i gang i Blåbjerg. Der er netop nu tegn på, at der er kræfter i Oksbøl Cykel Team, som er klar til at kaste sig ind i det praktiske arbejde med opmærkningen af sporene i Borstrup, som jo kan forventes at tiltrække rigtig mange mountainbikere efter den seneste sporrenovation, som vi håber kan afsluttes i 2020.

Tæt samarbejde

Der har været et tæt samarbejde mellem Varde Cykelklub, Varde Kommune og Varde Trailbuilders for at få hele projektet til at lykkes. Nordea fonden har igennem Ontrail.dk sponsoreret alle pæle, skilte og piktogrammer til alle sporene i Varde kommune. I Varde kommune er det indtil videre kun Ansager sporet, der ikke bliver mærket op i efter de nye standarder.

Sporene i Ølgod, Varde, Blåbjerg og Bordrup er med i ontail.dk projektet, og det er rigtig flot, at vi har kunnet samle kræfter til at gribe denne chance og komme med i dette enestående samarbejde, som også vil medføre et samlet overblik over landets mountainbike spor på sporkortet på hjemmesiden ontrail.dk.

D-holdet: For begyndere

>> **Brian Schou Nielsen, en del af D-holdets trænersteam**

I 2019 gentog VCK succesen med et Intro-forløb for nye på MTB. Forud for dette forløb var der sket en naturlig udskiftning i trænergruppen, da flere af de trænere, der havde været med i 2018, ønskede at drosle lidt ned. Tak for den store indsats. Hele 5 D-holds ryttere fra 2018 sæsonen blev indlemmet i trænergruppen. I løbet af sommeren kom der endnu et nyt medlem i trænergruppen.

DGI trænerkurser

Inden sæsonstart var en del af B-, C- og D-holds trænere på DGI Instruktørkursus og 14 dage senere på DGI's Teknik Instruktør Modul 1, 2 og 3. Tre super gode dage, hvor de nye trænere blev klædt rigtig godt på, men også hvor de erfarne og rutinerede trænere lærte noget nyt. Så alt i alt nogle rigtige gode dage, som vi arbejder på at gentage i foråret 2020.

Introforløb 2019

Den 31. marts i forbindelse med VCK's sommeropstart var der også opstart på årets intro-forløb, som foregik over ni lørdage. Ca. 30 nye og »gamle« mountainbikere var mødt op. I løbet af de ni uger blev der gennemgået grundposition, balanceøvelser, gearskifte, bremseteknik, op- og nedkørselsteknik, drop samt vedligeholdelse af cykel. Den 4. maj var der også en social tur til Rømø, hvor en gruppe på 14-16 ryttere havde en super god dag. Nogle fik endda flyttet grænser.

Træningstider

Generelt kører D-Holdet lørdage kl. 10.00 – 12.00, hvor der er fokus på tekniktræning og spor. Onsdage kl. 17.15 – 19.15 køres der ture med udgangspunkt fra klubhuset. Enkelte lørdage tager vi også på tur f.eks. til Filsø med D-holdsrytter Lars som turguide. Et vigtigt element på D-holdet er det sociale, derfor er der så godt som altid kaffe og kakao og måske kage eller lakridspiber efter træningen. Alt i alt har 2019 været et godt år med masser af gode oplevelser - både på sporet, i skoven og markveje - i sol og regn.

Denne struktur vil fortsætte i 2020, ligesom der i løbet af foråret kommer et nyt introforløb. Under introforløbet vil de D-holds ryttere, der har været med tidligere, blive brugt som hjælpere, eller der vil være differentieret træning således, at de der ikke ønsker at rykke videre til C-holdet, også bliver udfordret. Som tidligere vil D-holdet forhåbentligt være talrigt repræsenteret ved Varde Classic og Club La Santa MTB Cup afdeling i Nymindégab. Der er også nye tiltag på vej, idet vi blandt andet arbejder på en Blåbjerg MTB Challenge.

C-holdet: Det forgangne år

>> **Allan Jørgensen, en del af C-holdets trænersteam**

Der var rigtig mange aktiviteter i det forgangne år! Alt lige fra Harzen fortræning, klubtur til Harzen, fællestur med B-holdet til Fanø, foredrag om kost, ture til andre spor og masser af teknik-træning. Det håber vi at kunne gøre igen i det nye år.

Det sociale fællesskab

Det har altid været sjovt og underholdende at komme til træning på C-holdet. I 2020 planen har vi valgt at have mere fokus på at forbedre sammenholdet. Der vil komme flere nye tiltag, som skal styrke samværet.

Uddannelse af instruktører

C-holdets trænere var i 2019 på flere teknikkurser for at dygtiggøre sig i forhold til at videreformidle de indlærte teknikker. Dette vil der også komme mere fokus på i det nye år. Samtidig havde DGI en udviklingspakke, som vi gjorde brug af. Herunder blev der i klubregi afholdt kursus i kost og træning.

Vi ser frem til en masse nye tiltag og oplevelser i 2020



B-holdet: Julestemning

>> René Plauborg, en af B-kaptajnerne

Julen 2019 er overstået og den har, som vanligt, betydet, at mange har sat hamsterjulet lidt i stå rundt omkring i de danske hjem. På B-holdet i Varde Cykelklub har der været »julestemning« siden slutningen af oktober, og vi prøver såmænd at holde den frem til medio januar, hvor vi vågner op igen fra vores tornerosesøvn. Vi kalder det »off season«, og det er en del af vores årshjul. Det betyder, at vi tager det stille og roligt, finder cykelglæden frem igen og fokuserer på det sociale frem for fart og høj puls.

Det samme gjorde vi for et år siden, men medio januar kom vi i gang igen og på trods af »doven-sved« og et par ekstra kilo på sidebenene, fik vi skudt træningssæsonen 2019 godt i gang. Vi startede hårdt op, og umiddelbart havde pausen virket, som den skulle: Folk var klar til at køre lange, seje, kedelige, våde intervaller i modvind og på tunge grusveje. Humøret og opbakningen var i hvert fald i top, og der var ingen piverier og »nej hatte« at se ...

Senere på foråret har vi kørt kortere og hårdere intervaller, og vi har arbejdet på at få den høje fart med ind på sporet henover up drops, nedkørsler og med ud af svinget. Så sammen med den lidt hårde tirsdags træning, har vi stille og roligt skruet op for teknikdelen og trænet dette.

Træningsture og løb

Vi har i løbet af året haft nogle rigtig gode træningsture til bl.a. Silkeborg, Palmhule, Thy og Slette Strand og naturligvis de lange ture med afsæt fra klubhuset på Håndværkervej. Igen i år er det især de længere løb, der har været interesse for. Hævejsløbet, Bissen i Svendborg og ikke mindst 12 timer i Jylland. Her var vi hele 4 hold afsted og på trods af et elendigt sensommervejr, blev der kørt cykelløb, hygget og fortalt røverhistorier til den store guldmedalje i fællesteltet.

Fast lørdagstræning er kommet godt i gang, så vi nu har 3 ugentlige afgange på programmet. Weber er ultra stabil ankermand på denne post, når vi andre løber til fodbold, kaffeslapperas og hvad vi ellers kan finde på.

Gamle mænd på nye cykler

Selv om B-rytterne holder sig helt utrolig godt, ja så afslører dåbsattesterne, at gennemsnitsalderen alligevel stille og roligt bevæger sig op ad. Om det er de bugnende pensionsopsparinger og friværdier, der brænder i lommen, eller det simpelthen bare er for at være moderne, er nok lidt individuelt. MEN meget iøjnefaldende er det, at maskinparken har fået en voldsom opgradering i 2019 og et kig hen over cykelstyret en tirsdag kl. 16.59 afslører, at vi vist kun har 2 – 3 hardtails tilbage i stalden – resten er forholdsvis nye cykler med affjedring både for og bag.

Sæson 2020

Det tegner godt for den nye sæson 2020 og med opgraderede cykler, er der en undskyldning mindre for ikke at angribe sporet. Vi følger grundkonceptet i det nye år, hvor skabelonen er vores årshjul – og indrømmet, den kan virke både kedelig og genkendelig, MEN det er såmænd blot en »ramme«. Når vi putter den gode B-holds energi og høje humør ind i ligningen, så lover vi, at der venter masser af gode træningstimer og oplevelser i det nye år. Vi vil stadig have lidt fart i cyklen, og det er planen, at man skal kunne mærke, at man har været til træning dagen efter. Derudover er vi nu blevet endnu mere bevidste om, hvor meget teknikdelen kan afgøre dysten – og hvor sjovt det er at træne, så det bliver vi ved med at holde fokus på.

Træningen på 3 faste dage

Tirsdag kl. 17.00 + torsdag kl. 16.30 og 18.30 ved opslag på Facebook + lørdag kl. 10.00 eller 9.00 ved langtur

Årshjulet

Medio januar - medio marts: Lange seje intervaller, mest på grusvej. Weekend = lange ture

Medio marts - ultimo oktober: Korte hårde intervaller, mest på sporet/grusvej

November - medio januar: off season: mix af korte og lange ture, ingen intervaller

Niels Aage, Jesper og jeg glæder os til en ny og spændende sæson 2020



D-holdet: Med den rette påklædning kommer man langt ...



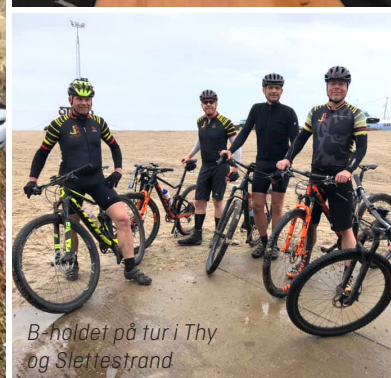
D-holdet: Instruktion i grundposition.



C-holdet på skovtur.



B-holdet: Velfortjent hygge



B-holdet på tur i Thy og Slettestrand



B-holdet på træningstur ved Silkeborg



C-holdet på eventyr i Harzen



Når licenstruppen 4-5 gange om året er samlet til evaluering og træningsinspiration med Jacob Agger, så er der god opbakning.



MTB Licens voksen og B&U Licens 2019

>> Henrik Schmidt, tovholder for VCK MTB Licens

Endnu en sæson er overstået for VCK MTB Licens på både B&U- og senior niveau. Som altid har der været rigtig god opbakning til vores klubtræninger og til MTB licensløb. Ofte er der omkring 25 senior-ryttere og 10 B&U-ryttere til vores træninger på hverdage. Til løbene har vi igen været en af de klubber, der stiller med allerflest ryttere til start.

A-rækken

Klubben har 2 Dame A-ryttere og hele 7 Herre A-ryttere, hvilket må siges at være godkendt. Derudover rummer seniortruppen en række gode H-ryttere. Podieplaceringer har der været lidt færre af i 2019 i forhold til 2018. Dette skyldes dog primært, at vi i 2018 havde en del oprykninger og deraf podieplaceringer. Når man rammer A-rækken bliver konkurrencen naturligt nok en del hårdere.

Ungdoms EM i Italien

På B&U siden var der igen i år 5 ryttere, der blev udtaget og deltog ved Ungdoms EM i MTB, som også i år blev afholdt i Pila i Italien. Følgende ryttere var med i Pila: Katrine Olsen (U17P), Cille Frederiksen (U17P), Camilla Rahbek (U17P), Rasmus Duus Storgaard (U17) og Mikkel Aagaard Schmidt (U17).

Stævnet forløb over en uge, og i løbet af ugen skal rytterne køre en tidskørsel (kort enkeltstart), et holdløb (2 drenge og 1 pige), samt et klassisk MTB XCO løb. Rytterne og mange af forældrene boede på hotel i byen Aosta. Selve stævnepladsen ligger i ca. 1.800 meters højde i skiområdet Pila, og for at komme fra Aosta til Pila, må man enten tage skiliften eller køre ca. 17 km af en ret stejl, klassisk bjergvej med mange sving. Derfor skal der lidt praktisk planlægning til, når både cykler, udstyr, ryttere og familie skal op til de forskellige events. Men det er absolut det hele værd, for stævneområdet ligger utrolig flot placeret ved en af »mellemstationerne« i skiområdet, og MTB sporene er i en klasse for sig. Rytterne gjorde det ganske fornuftigt og kørte nogle fine placeringer hjem. Ligeledes havde forældrene en super god tur, og mange fik cyklet en del, når der var tid til det. Pila/Aosta kan virkelig anbefales, hvis man vil prøve en anden destination end det klassiske, Harzen osv.

I løbet af efteråret er de »store« U17 piger fra B&U holdet rykket op på seniorholdet for at styrke deres udvikling endnu mere. Heldigvis er der kommet en del nye ryttere til på B&U holdet, så den gode og motiverende træning kan bevares. Til licensløbene er der som vanligt kørt en række podieplacering hjem til klubben i B&U regi.

Tur til Harzen

I maj måned var en stor del af truppens seniorryttere med på den årlige klubbetur til Harzen, og vi havde igen en fantastisk tur under særdeles kyndig ledelse af Kaj Pedersen med Ole Klemmensen som medhjælpende »stifinder«. Netop de 2 personer har en kæmpe ære i, at vi hvert år kører på en række fede singletracks, som ikke er ret mange andre klubture forundt.

Janni har tegnet »Pro Licens«

I Cross Triathlon disciplinen Xterra har Janni Spangsberg igen gjort det særdeles flot til både stævner i ind- og udland. I 2019 har hun for første gang tegnet en »Pro Licens« i kvinderækken, og har derfor dystet mod de allerbedste. Og til VM i Xterra på Hawaii blev det til en flot 17. plads i et stærkt felt.

3 danske mestre i Cykelcross

Cykelcross har fået en flot opblomstring de senere år, hvilket nok er blevet boostet endnu mere efter, at verdensstjernen Mathieu van der Poel har vist, at man godt kan præstere over en hel sæson i både Cross, MTB og landevej, hvis man planlægger sin sæson rigtigt, og får de rigtige pauser. I sæson 2019/2020 er der endda flere cross-licensløb end på MTB-siden. Varde Cykelklub har en del gode crossryttere, og de har gjort det flot til både JM og DM samt til de »normale« licensløb.

Til DM fik klubben sågar hele 3 danske mestre i form af Jeppe Laumand Drue Nielsen (U11), Kamma Bergholt (U13P) og Camilla Rahbek (U17P). Familien Storgaard har i mange år været klubbens mest toneangivende crossryttere, og 2019 har ikke været nogen udtagelse, idet Christian Duus Storgaard (U23) deltog ved VM på hjemmebane i Bogense i februar. Og i november måned var Rasmus Duus Storgaard (U19) med landsholdet til EM i Italien. Begge gjorde en flot figur i en disciplin, der i en voldsom grad er domineret af belgiske ryttere. Noget som DCU dog gerne vil ændre på i fremtiden, og som et led i denne strategi har ansat Benjamin Justesen som landstræner.

Samarbejde med Jacob Agger

I det daglige varetages seniortræningen af Henrik Schmidt, og på B&U siden er klubben så heldig, at 7 kompetente trænere på skift står for træningen af de unge mennesker. Både B&U samt seniortræningen planlægges af Jacob Agger, Endura Consulting, som VCK har haft et succesfuldt samarbejde med i 4 sæsoner.

Har man ambitioner om at køre licensløb og træne efter en struktureret og fast træningsplan, hvor der alle årets dage er planlagte træningspas til rådighed i form af både styrke- og cykeltræning, er man velkommen til at henvende sig til Henrik Schmidt, der er ansvarlig for klubbens licenshold. Der er fast klubtræning tirsdag, torsdag, lørdag og søndag for senior truppen og tirsdag, torsdag samt delvist lørdag for B&U. B&U truppen indeholder som udgangspunkt ryttere i aldersgruppen U13-U17.

Allan Laumann blev årets licensrytter 2019, for hans massive opbakning til træning, at han fungerer som både "B&U Licens" og "B&U for alle" træner og kører rigtig mange licensløb.



26" og 80 mm vandring på gaflen ... MTB licens træningens udvikling i Varde Cykelklub de sidste 10 år

>> Bettina Jacobsen, Kommunikation

Hvem havde troet, at vi for 10 år siden skulle have 7 licensryttere i herre A ... Det funderede formanden for MTB udvalget Ole Klemmensen lidt over, efter det sidste ligaløb i Slingerup i 2019. Men mon ikke flere håbede på det dengang i 2009, hvor elitearbejdet for alvor blev sat i gang. Startskuddet for det målrettede arbejde med licensudvikling var klubbens afvikling af DM i MTB i Blåbjerg 2010. Der blev samlet 17 ryttere fra U17 til H40, der var villige til at give den en skalle, for der skulle virkelig trænes op til DM!

Jan J. Rasmussen, der var træner for holdet, kan fortælle mange historier og anekdoter fra da det hele startede. Da han fandt nogle gamle billeder frem af truppen, var en af de første kommentarer "26" og 80 mm vandring! Der er siden sket en hel del med både udstyr, træningsmængde og truppens størrelse ... Jan havde lyst til at prøve kræfter med mere målrettet træning og fik i første omgang hjælp af Rune Larsen. Men der var lang vej op til de bedste i Danmark, når konkurrenten Vesterlund kunne nå at stå af cyklen, vande af og alligevel nå op til Vardes ryttere igen. Men det var dengang ...



Lidt senere blev Kim Pedersen hyret som ekstern træner, og er i dag er landstræner i cross. Sammen med Kim udviklede Jan et træningskoncept for både børn og voksne. Der blev både testet og arbejdet med træningsstationer. Når rytterne skulle til løb, blev banen testet inden - i racepace og med wattmåler, så belastningen hen over ruten kunne måles og bruges til at fordele kræfterne rigtigt, når løbet skulle køres.

Men der blev også testet på andre måder. Kunne man ikke følge med i modvind mod vest, var det bare ærgerligt. Der blev kørt nogle hårde og lange træningspas, og det var ikke for sarte sjæle. Der skulle faktisk en blodprop til, før gammel Krogh måtte følge Osbech hjem, før træningen sluttede. Det var bare med at bide tænderne sammen.



I dag er det Henrik Schmidt, der står i spidsen for hele licenstruppen på ca. 40 ungdoms- og voksenryttere og 10 børn. Og i de seneste 4 sæsoner har han haft et tæt samarbejde med klubbens nuværende eksterne træner Jacob Lund Agger, der også til dagligt arbejder med talentudvikling på Vejle Idrætsefterskole.

Den målrettede træning er fortsat med Henrik og Jacob i front, og der trænes i dag 4 gange om ugen året rundt, medmindre der køres løb. Derudover er der styrketræning på planen og flere samlinger i løbet af året, hvor Jacob tester, eller der trænes specifikke elementer. Der bliver stadig kørt hårdt og langt, men restitution og sociale arrangementer er også en vigtig del af det at træne på licensholdet i Varde Cykelklub anno 2020.

MTB Danmarksmesterskaberne 2021: Afholdes i Blåbjerg med Varde Cykelklub som arrangør

Vi er stolte over igen at have fået tildelt et DM. Sidste gang var i 2010, hvor det blev et ret afgørende »gear skifte« i klubbens elitearbejde, da vores projekt DM-kandidater efterfølgende udviklede sig til vores licenstrup, som i dag tæller ca. 25 fuldblods eliteryttere og en gruppe unge licensryttere, der er klar til at »vokse op« i seniorklasserne og markere sig.

Om dette DM kan give lige så meget energi til klubbens ryttere er svært at spå om, men vi kan da håbe på, at vi har et par danske mestre, når løbet er afviklet, og resultatet er gjort op.

Flot og inspirerende DM i Blåbjerg

Den endelige dato er endnu ikke fastlagt, men vi forventer, det bliver i juni måned. Vi er ikke arrangør af en Shimano Liga afdeling i 2021, men koncentrerer os om at få lavet et flot og inspirerende DM i Blåbjerg.

Måske flyttes målområdet ...

Vi arbejder med måske at flytte målområdet ned på græsarealerne nord for Blåbjerg, da vi så vil kunne koncertere ruten på et mindre område og lave runderne lidt kortere, end vi normalt gør i Blåbjerg, hvor geografien, med Rævebjerget som et ikon, driller os lidt med distancen op til selve Blåbjerg toppen. Men der er mange overvejelser, som skal gøres endnu, og det er ikke til at sige, hvordan det ender ud med – der er jo også en skovejer, som skal tages i ed, og ruten skal godkendes af kommissærerne. Vi ønsker blot at dele begejstringen med jer og ser frem til 2021 med »fuld ild« i juni måned!

Vi håber vores lokale ryttere er klar, og kan hive en medalje hjem til DM.



MTB, sådan træner vi:

Tirsdag kl. 17.00-19.00

- B&U For Alle
- B&U Licens
- MTB Voksen B-hold
- MTB Voksen licens

Onsdag kl. 17.15-19.15

- MTB C-hold
- MTB D-hold

Torsdag kl. 17.00-19.00

- B&U Licens
- MTB Licens

Torsdag kl. 18.30-20.30

- MTB B-hold

Lørdag kl. 10.00-12.00

- MTB D-hold (kører primært spor)
- MTB C-hold
- MTB B-hold (kl. 09.00 ved langture)
- MTB Licens

Søndag kl. 10.00-13.00

- MTB Licens

Der køres også ad hoc - se de forskellige Facebookgrupper for flere oplysninger. Alle træninger starter som udgangspunkt fra klubben på Håndværkervej 10 A, Varde.

Landevej:

2020 bliver igen et år med mange muligheder for alle os på landevejscyklen

>> Knud Dreier, formand for landevejsudvalget

Vi starter som sædvanlig med opstart i weekenden i uge 13, hvor vi stiller uret frem til sommertid. Herefter vil der være fællestræning hver tirsdag og torsdag fra kl. 18.00. Vi har som de tidligere år flere forskellige hold, så der er også et, som helt sikkert passer til dig. Og til dem som har formiddagen fri, har vi også et hold, hvor motion og hygge er i højsæde. De starter ud hver torsdag kl. 9.30.

DGI kurser

For at styrke vores kaptajner og hjælpere på de forskellige hold, har vi lavet en aftale med DGI om to kurser i 1. halvår. Den første i marts og den anden i maj/juni. Hvis det har din interesse, er du velkommen til at kontakte en af vores medlemmer i Landevejsudvalget, og de vil så tilmelde dig kurset. Vi kan altid bruge nye kaptajner og hjælpere i klubben.

Lige som sidste år er der følgende træningshold for landevej:

- Formiddagsholdet
- D- hold
- C- hold
- B- hold
- B-C-D vinter hold

På Facebook kan du også finde/få information om træningen.

Der afholder to landevejssløb i 2020

Bent Pedersen Cup: Består af fem cykelløb, som arrangeres af fem vestjyske cykelklubber: Tarp, Oksbøl, Bramming, Tjærborg og VCK. I 2020 står VCK for det første løb, som gennemføres den 28. april. Tovholder på vores løb er Claus Johannesen. Find mange flere oplysninger om cuppen på Facebooksiden »Bent Pedersen Landevejs Cup«.

Varde Classic: Er i 2020 flyttet til 23. august. Her er tovholder Jens og Helle Maegaard. Tilmeldingen er åben på vardeclassic.dk, så meld dig gerne til allerede nu, så vi får så mange klubmedlemmer med som muligt.



Fællesture for D-C-B hold i 2020

Du skal også sætte X i kalenderen den:

- Den 24. maj: Åtte Bjerger 115 KM
- Den 21. juni: Egtved 155 km
- Den 6. september: Hornbak Classic 100 km

Landevejsudvalg

Landevejsudvalget er sammensat af frivillige fra Varde cykelklub. Udvalget består pt. af 4 medlemmer:

Birthe Christensen (B-C hold), Kasper Kristensen (B hold), Jesper Fjord (B hold) og Knud Dreier, formand (D-C hold)

Formanden vælges på klubbens årlige generalforsamling og vælges for et år ad gangen. Formanden er også landevejsudvalgs repræsentant i klubbens bestyrelse. De øvrige medlemmer vælges i samråd med udvalgets medlemmer.



Udvalget har til formål at tage sig af landevejsdelen i Varde cykelklub. Udvalget har ikke nødvendigvis til opgave at løse opgaver - men at koordinere opgaver, hvor øvrige medlemmer klarer det praktiske som: Træningspas, holdkaptajner, Bent Pedersen Cup, Varde Classic og fællesture.

Der afholdes 4-6 møder fordelt over hele året. Møderne kombineres ofte, så der udover udvalgsmødet også fx holdes møde ang. Varde Classic eller lign.

D-holdet: Her får du gode fif til at komme videre

>> Holger Hansen, Holdkaptajn

Hvis du gerne vil i gang med at køre landevejscykel så mød op her, hvor kompetente holdkaptajner vil give dig en grundig vejledning og gode fif til at komme videre. Det første du lærer er, hvordan vi opfører os i trafikken. Herefter vil du lære forskellige former for kørerteknik så som paradekørsel, kørsel på en linje og senere vil du også lære at køre rulleskift.

Introhold for nye medlemmer

For nye medlemmer, som aldrig tidligere har prøvet at køre i flok, vil vi lave et »introhold«. På træningsaftenerne, som varer ca. 2 timer, cykler vi på forskellige ruter, som ligger på 35-65 km. i et tempo, så alle kan følge med. Er du interesseret i at køre motionsløb, er der også mulighed for det i klubben. Vi slutter aftenens træning af med kaffe og kakao i klubhuset, hvor vi kan drøfte aftenens træning.

C-holdet: For de øvet ryttere

>> Ejgil Knudsen, Holdkaptajn

Er du øvet landevejsrytter? Elsker du at motionere og være en del af en gruppe, som ønsker at holde sig i god form kombineret med et godt socialt samvær. Så er C holdet et godt valg. Aldersmæssigt spænder gruppen vidt; fra ambitiøse ungdomsryttere til de langt mere erfarne, som måske tidligere har kørt højere niveau. En træningsaften varer ca. 2 timer, og der cykles forskellige ruter på 50 til 60 km inklusive opvarmning og afrulning. Tempoet varierer, men gennemsnitligt vil det typisk være 26 - 29 km. i timen.

Holdkaptajner sikre variationer

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 lokalt såvel som andre steder i Danmark.



INTERSURF



B-holdet: 2019 var en fin sæson

>> Tommy Tungelund Kristiansen, Holdkaptajn

2019 sæsonen har været fin for B-holdet med godt fremmøde og engagement i træningen. Når man vælger at køre på B-holdet, forventes det, at man er rutineret i at køre i flok og er indstillet på at blive udfordret lidt undervejs på turen. Vi forsøger dog altid at variere træningen, så alle kan være med og få en god oplevelse.

Træningen består generelt af opvarmning, forskellige aktiviteter og afrul/nedkøling på vej hjem til klubben. De forskellige aktiviteter undervejs kan være perioder med rulleskift, holdkørsel, enkeltstarter, skiltespurter osv. Der kan også være dage, hvor der køres jævnt højt tempo, bare fordi vi kan. Gennemsnitshastigheden vil blive tilpasset vejr og vind men med fokus på, at hastigheden ikke ligger på et konstant højt niveau mellem aktiviteter. Alt efter dagens program vil hastigheden ligge på 29-30 km/t og længden af turene på omkring 60 – 65 km.



B-holdet er for alle, som regelmæssigt kommer til træningen og evt. gerne vil gøre en ekstra indsats. Alle, som har en god grundform, kan dog være med, da vi selvfølgelig tilpasser træningen efter de fremmødte og samler op undervejs. Der kan også blive delt op i grupper undervejs, så alle får noget godt ud af de forskellige aktiviteter.

Vi vil selvfølgelig gerne have mange deltagere til vores cykelløb, som Varde Classic og Bent Pedersen Cup. Derfor vil noget af træningen også være fokuseret på deltagelse i cykelløb, hvor vi træner elementer som sving, acceleration og afslutning. Holdkaptajn vil igen i 2020 være Tommy Tungelund Kristiansen med hjælp fra blandt andet Otto Jørgensen, Jesper McCarney, Kasper Kristensen og Johan Brøndsted.

Formiddagshold på hverdage: Fik en god modtagelse

>> Ejgil Knudsen, Holdkaptajn

Ved sæsonstart 2019 etablerede VCK et formiddagshold for landevejsryttere. Initiativet blev godt modtaget, og vi forsætter selvfølgelig i 2020, hvor nye deltagere selvsagt også er velkomne. Der er tale om et tilbud, som spænder vidt, idet det kan være et supplement til den traditionelle aftentræning eller et ønske om at motionere i dagtimerne frem for aften timerne. Så uanset om du er efterlønner, skifteholdsarbejder, pensionist eller noget helt andet, blot du har erfaring med landevejskørsel, så mød op og vær med. Fra klubbens side lægges op til, at der er fokus på socialt samvær. Det udelukker dog på ingen måde, at der hen over sæsonen kan opbygges en god kondition, og som på alle landevejsholdene i VCK: »Vi følges ud, og kommer samlet hjem igen«.

Ny i klubben: Det bedste jeg har gjort!

>> Berit Nielsen, landevejrytter på D-holdet

Jeg hedder Berit Nielsen og er 54 år. Inden jeg startede i klubben, havde jeg kørt MTB sammen med venner og selv kørt landevejskørsel på min Koga sportsbike. Der er kørt mange km på den - også cykelløb som f.eks. Fjorden Rundt. Da jeg startede i klubben på min nye racer, kunne jeg hurtigt mærke sammenholdet og fællesskabet. Der bliver taget hånd om de nye. Hvis man ikke er vant til at køre sammen med andre, er der lige nogle ting, man skal lære, men det er fedt at køre som hold.

Alle ud - alle hjem

Nu har jeg kørt i 2 sæsoner på D-holdet, og det er, det bedste jeg har gjort. Der er mulighed for at give den gas, og der er plads til snak. Der er altid en kaptajn på holdet, og det har jeg også selv prøvet at være 5 gange i 2019. Det er noget, jeg gerne vil gøre meget mere i.

Sammenholdet gør også, at vi hjælper hinanden med slangeskift osv. Man har jo også selv prøvet at have en dårlig dag, men det skal man ikke være nervøs for. Mottoet er: Alle ud og alle hjem. Jeg har selv prøvet, at jeg ikke havde mere i mig, men jeg kom hjem stille og roligt med de andres hjælp.

Brug Facebookgruppen til weekendture

Hvis man gerne vil ud og cykle i weekenden, kan man lægge noget op i vores gruppe på Facebook. Det har vi gjort mange gange - og haft nogle skønne ture. Vi deltager også i cykelløb sammen som hold. Det er mega hyggeligt.

Cykel for sagen

Det første år jeg cyklede med klubben, hørte jeg om Cykel For Sagen - til Varde fra Skagen. Det lød spændende. Jeg blev mere og mere nysgerrig, det måtte jeg da med til. Så i 2019 var jeg med. Det var så fedt, selvom det regnede mega meget - pyt med det. Det sammenhold som der er i at køre på et hold, hvor jeg i forvejen kun kendte 5 personer, og resten kom fra hele landet, er helt unikt. Man kører steder, man aldrig før har været, man kommer i depoter og bliver forkælet med god mad, man gør bare det, som man er så vild med - cykler i fællesskab og nyder naturen. Ved overnatningerne bliver man igen forkælet med god mad - virkelig fed oplevelse. Hvis det kan lade sig gøre, skal jeg afsted igen i 2020.

Hvis du har lyst til at begynde at køre landevejscykel på et hold, står vi klar til at tage imod dig.

Klubfesten var også en jubilæumsfest

Klubfesten i 2019 var samtidig også fejringen af klubbens 25 års jubilæum, og som man kan se på billederne, blev det igen et brag af en fest. Det sørgede det kompetente festudvalg for, bestående af Marianne og Line, med lækre drinks, levende musik og masser af festlige deltagere. Stor tak til Marianne og Line for endnu engang at arrangere en suveræn klubfest!

Næste år bliver det er sommerfest

Næste år bliver klubfesten allerede den 27. juni - så reservér allerede nu datoen til endnu en festlig, hyggelig og sjov fest med cykelvennerne. Hvordan festen skal forløbe og afvikles er endnu ikke fastlagt, men gode ideer er altid velkomne, så bare meld ind til én fra bestyrelsen, hvis du sprudler af ideer.



Planlagte aktiviteter i klubhuset i 2020

>> Af Steen Kruchov

Vi føler i bestyrelsen, at der er god opbakning og en fantastisk stemning, når vi har vores fælles arrangementer i klubhuset, så vi gentager successene i 2020. Klubbens arrangementer er med til at udbygge de mange gode relationer, der er på tværs af holdene, så vi fungerer som »én stor familie«.

Sæt et STORT X i kalenderen ved de kommende arrangementer i 2020, så vi igen bliver rigtig mange:

- Onsdag den 19. februar, kl. 18:30:
Generalforsamling
- Søndag den 29. marts 2020, kl. 09:00:
Sommeropstart med fælles morgenkaffe
- Lørdag den 27. juni, kl. 10:00:
Sommerferietur med grill og hygge
- Årets VCK klubfest, kl. 18:00:
Uformel fest med åben grill
- Tirsdag den 29. september, kl. 18:30:
Sommerafslutning med pølser og hygge
- Søndag den 20. december, kl. 12:00:
Julehygge med æbleskiver, kakao og gløgg

Flere informationer følger, når vi nærmer os de enkelte arrangementer!

Klubhuset bliver også brugt til rigtig mange møder af forskellig slags, så husk at skrive til Steen, kruchov@privat.dk - så dit møde ikke »rammer sammen« med andre møder.

Planlagte ombygning i klubhuset udsat til 2020

>> Af Steen Kruchov

Den planlagte ombygning af klubhuset, er desværre ikke blevet til noget endnu. Det er ikke fordi, vi ikke vil have dem lavet, men fordi vores udlejer, All Stage, endnu ikke har kunnet få byggetilladelsen i orden med Varde Kommune. Der har været flere bump på vejen, men vi håber stadig på, at ombygningen bliver realiseret i løbet af 2020, så vi må væbne os med tålmodighed.



Indoor Bike og CX-WORX hos FysioDanmark, Varde

>> Tommy Tungelund Kristiansen

Det er igen lykkedes Varde Cykelklub at lave en fin sponsoraftale med FysioDanmark med supplerende vintertræning. Vi kan derfor, fra oktober til marts, tilbyde alle klubmedlemmer at køre Indoor Bike og CX-WORX.

Indoor Bike

Indoor Bike kører vi to gange om ugen: Onsdag fra kl. 19.15 - 20.30 og lørdag fra kl. 10.15 - 12.15. Der er ca. 30 cykler til rådighed - så bare mød op og deltage. Træningen bliver styret af frivillige instruktører fra Varde Cykelklub, og der køres en blanding af traditionel spinning og lidt mere tilpasset landevej/MTB. Generelt køres intervaller efter puls, men der køres også delelementer efter watt. Vi kører også FTP test et par gange henover vinteren. Det er derfor en fordel af medbringe puls-bælte/cykelcomputer eller pulsar.

Så hvis vejret bliver for udfordrende er Indoor Bike et udmærket alternativ. Der er garanti for sved på panden og musik i alle genrer. Desuden er det ganske ufarligt at være med, da man aldrig bliver sat fra feltet ...

CX-WORX

Det er en halv times effektiv core træning - altså træning af mave, balder og ryg. Det er et rigtig godt supplement til cykling, hvor det primært er benene, som arbejder. Med denne træning øges stabiliteten i overkroppen, så den nemmere klare timerne på cyklen. Det er muligt at deltage en gang om ugen på de hold, som udbydes i centret. FysioDanmarks instruktører står for holdet, og man skal oprettes som medlem for at kunne booke sig ind på det ønskede hold. Der er hold de fleste dage i ugen på forskellige tidspunkter. Husk, dette er et gratis tilbud til alle medlemmer af Varde Cykelklub.

Har du spørgsmål til træningsmuligheder eller tilmelding, så kontakt Tommy Tungelund Kristiansen (t.tungelund@gmail.com).

Klubtøj i Varde Cykelklub

>> Tommy Tungelund Kristiansen, ansvarlig for klubtøj

I Varde Cykelklub har vi vores eget klubtøj med vores unikke design. Det er en del af vores identitet og er med til at styrke følelsen af fællesskab. Klubben bestræber sig derfor på at tilbyde det mest gængse klubtøj med en god balance mellem kvalitet og pris. Vores nuværende leverandør er Marcello Bergamo, som er et dansk firma med produktion i Italien.

Bestilling gennem webshop

Vi har valgt at bestilling og levering af klubtøj bestyres af leverandøren gennem en webshop. En af de store fordele ved webshoppen er, at man betaler for tøjet ved bestilling og får det leveret med pakkepost. Derved slipper cykelklubben for et stort administrativt arbejde og for at have et varelager. Der er mulighed for at bestille klubtøj tre gange om året:

- Januar med levering i april
- Maj med levering i juli
- August med levering i oktober

Når vi kun kan bestille tre gange om året, skyldes det, at klubtøjet kun produceres på ordre, og at klubben samlet set skal opnå et minimum antal før de går i produktion. Ved hyppigere bestillinger risikerer vi således, at vi ikke opnår minimumsantallet, og at vi så alligevel ikke får det tøj, vi mangler. Der vil blive lavet et opslag på vores hjemmeside og på Facebook i forbindelse med hver bestillingsrunde. Her vil det også fremgå, hvornår det er muligt at prøve størrelse. Vi anbefaler generelt, at man prøver størrelser inden bestilling, så man er sikker på at tøjet passer.

Klubben har kun meget begrænset lager af klubtøj, som primært bruges som demomodeller. Vi kan derfor ikke umiddelbart være behjælpelige, hvis man har fået bestilt en forkert størrelse. Der kan vi kun henvise til at forsøge at bytte med andre i klubben - evt. via Facebook.

Yderligere oplysninger om tøjet findes på Marcello Bergamos hjemmeside, www.mbergamo.dk, under »Teamtøj«.



TUSINDE TAK til klubbens mange sponsorer

>> Af Steen Kruchov

Varde Cykelklub har nogle fantastiske og loyale sponsorer, hvor flere har været med i rigtig mange år, men der er også blevet plads til et par nye inden for de sidste par år.

Vestergades Cykler (Birgitte og Lars Storgaard) har trofast været med som sponsor helt fra klubbens start, og er igen i 2020 navnesponsor for »Vestergades Cykler MTB Cup«, som er klubbens MTB vintercup. Her er **Bæklund Service Teknik** (Karsten Kærsgaard Hansen) ligeledes med som podiesponsor igen i 2020.

Sponsoraftalen med **FysioDanmark Varde** (Charlotte og Lars Nikolaisen) har i mere end 10 år givet klubbens medlemmer meget fine muligheder for gratis Indoor cycling, og de seneste år desuden CX-WORX samt gode tilbud på massage o.lign.

Sommerens MTB cup »Club La Santa MTB Cup«, som VCK afvikler i samarbejde med 5 vestjyske klubber, samt Børne MTB cuppen »Club La Santa KIDS MTB Cup«, som kører i VCK's eget regi, sponseres siden starten i 2012 af **Club La Santa A/S** (Søren Starup). Søren er glad for VCK, og altid med på en frisk idé.

I 2019 meldte **VW i Ribe** (Frederik Dagnæs-Hansen) sig på banen, som Co-sponsor for »Club La Santa MTB Cup«, hvilket har været et friskt pust med udstilling af forskellige flotte VW California til alle otte afdelinger.

Agriteam Varde (Bent Mulbjerg, Bo Tølle og Thomas Valsted) har været sponsor for klubben siden 2014, hvor det bl.a. har været i forbindelse med foredrag på Hotel Varde med Dan Frost og Claus Robl. I 2019 afholdt vi igen foredrag sammen med Agriteam Varde. Her var det med Thomas Bundgaard, Velofit.

Sydbank (Gertie Baungaard Gorzelak og Bjarne Eg) har været sponsor for klubben siden 2015, de sidste par år for »Varde Classic« i juni, hvor **Varde Biler** (Claus Horsted) også er med som sponsor. Det er dejligt med sponsorer, der også muliggør afvikling af et stort motionslandevejsløb i klubben.

Det var nogle driftige lyse hoveder i VCK, der i efteråret 2016 fik idéen og kontaktede fire lokale klubber, der ikke var sene til at samle cykelhandsken op - og vupti så var »Bent Pedersen CUP« en realitet. Landevejs cuppen kører igen i 2020, og det er det lokale bilfirma **Bent Pedersen AS**, der er cuppens hovedsponsor.

I 2018 trådte **FacadePartner ApS** (Johnny Andersen) ind som sponsor for MTB motionsarrangementet, der afvikles i forbindelse med Shimano MTB Liga Løbet i Grusgraven i juni. Johnny meldte straks efter løbet positivt tilbage, at aftalen gerne fornyes fremadrettet.

Invita Esbjerg (Hans Henrik Sørensen) er navnesponsor for »Invita MTB Race Blåbjerg«, som er Vestjyllands største MTB løb, og har været det siden 2006. De seneste år sammen med Co-sponsor **Landal GreenParks** (Simone Ejsbøl), som vi har lavet en spændende aftale med, der også gælder i 2020. Aftalen indebærer også weekendture med kunder hos Seawest ved Lønne og Søhøjlandet ved Gjern.

Som trofaste klubssponsorer, der har været med siden 2005, tæller også **Intersurf** (Ole Kristensen og Ole Klemmensen) samt **Skilte- og Reklameværkstedet** (Jan Rasmussen), der er sponsorer på forskellige niveauer.

Samtidig er flere af sponsorerne aktive, som både ryttere og hjælpere, hvilket er en stor fordel for VCK. Det er en fornøjelse at have med så engagerede sponsorer at gøre, som altid er positive over for Varde Cykelklub og vores måde at gøre tingene på. Det er med til at motivere os til at gøre vores bedste.

Klubtur til Harzen 2020

Vi gennemfører igen i år to separate ture begge med tre overnatninger. Turene er for alle klubbens medlemmer, børn under 15 år dog ifølge med en voksen. VCK giver et tilskud på 500 kr. til hver deltager (altså kun tilskud til én af turene). Man må gerne melde sig til begge ture, men skulle der blive overbooket, vil de, der er tilmeldt begge ture blive nødt til at vælge, så der kommer flest mulige VCK-medlemmer med.

Tur 1 bliver for MTB A (Licens) og MTB B ryttere

Afrejse d. 14. maj og hjemrejse 17. maj.

Tur 2 bliver for Landevejs- og MTB C og D ryttere

Afrejse d. 4. juni og hjemrejse 7. juni.

Vi skal i år bo på Hotel Hasselhof, som vi er sikre på, er en opgradering - men til samme pris. Hotellet er nyrenoveret og superlækkert. Store dobbeltværelser med vestvendt altan/terrasse, lækker pool og sauna, fællesrum med TV og bar, Internet på værelser, lækker terrasse, gratis kaffe og te, gratis tøjvask m.m.

Helt hotel lejet til turen

For at kunne få hotellet til den rigtige pris, har vi lejet hele hotellet, som har 16 store dobbeltværelser = plads til 32 personer. Det er ikke muligt at afbestille værelser, så vi har derfor brug for opbakning til turene, så vi kan fylde op. Vi har valgt et hotel med gode vilkår for klubsammenholdet. Det giver til gengæld nogle begrænsninger i forhold til at kunne tilbyde enkeltværelser, idet vi ikke ønsker at begrænse deltagerantallet. Skulle der mod forventning blive overskydende værelser, fordeler vi ved lodtrækning til dem, der ønsker enkeltværelser.

Skulle der blive flere tilmeldinger, end der er senge på hotellet, prøver vi at leje lejligheder på den anden side af gaden, og hvad der ellers måtte være af muligheder for enkeltværelser (forvent ekstrabetaling). Men det ved vi først, når vi kender deltagerantallet.

Tilmeldingen er efter »først til mølle« principet.

Vi ser frem til mange tilmeldinger

Bestyrelsen

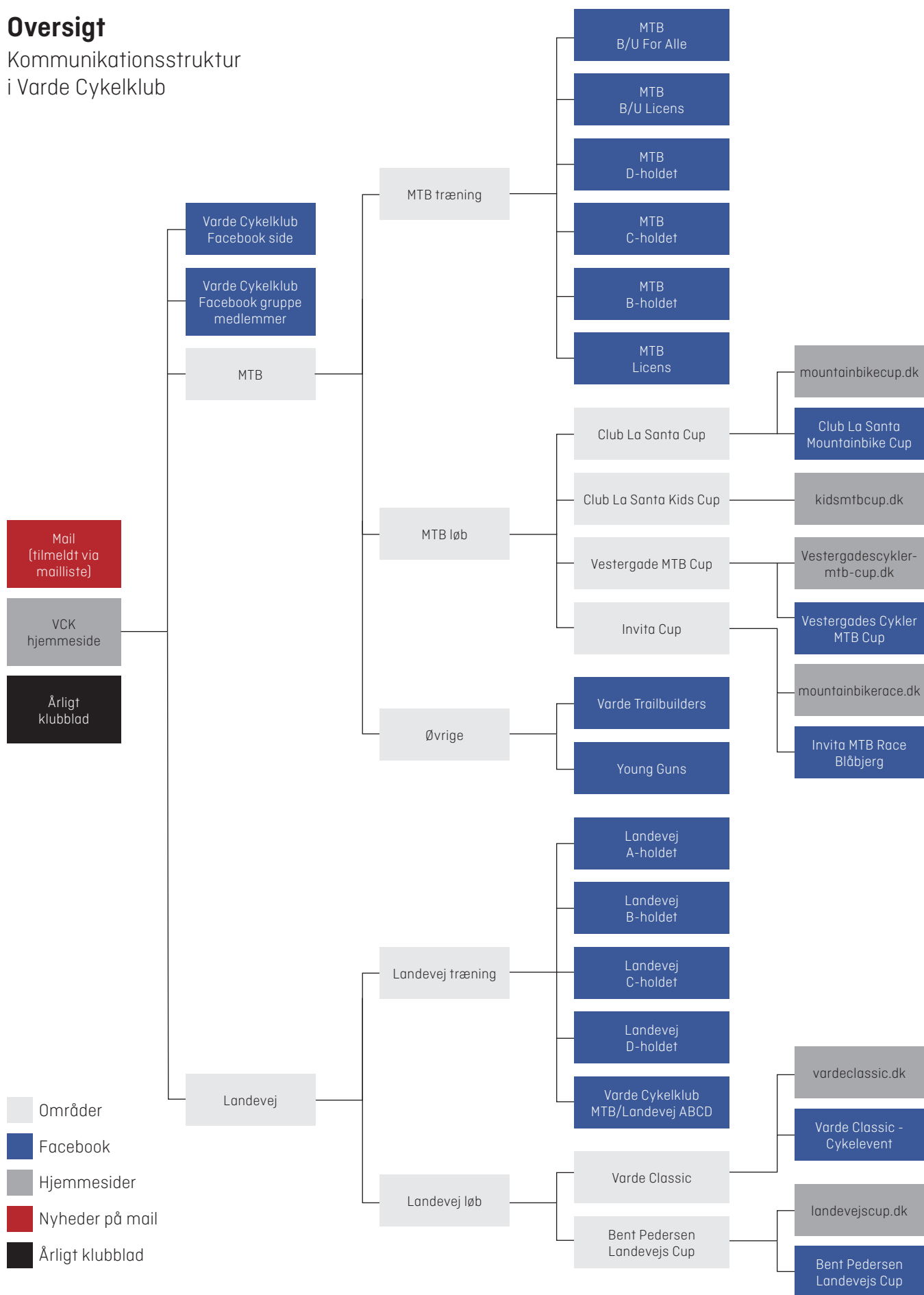


Træningsoversigt 2020

Dag	Hvornår	Holdnavn	Hvem kører
Tirsdag	Hele året	Mountainbike	
	Kl. 17.00	B&U MTB for alle	Børne og Ungdoms MTB ryttere - nye ryttere starter her.
	Kl. 17.00	B&U MTB Licens	Børne og Ungdoms MTB Licens ryttere
	Kl. 17.00	MTB Motion B	Hurtige MTB ryttere som ikke vil licensdelen
	Kl. 17.00	MTB Licensgruppe	Voksne MTB Licens ryttere
	Vinter	Landevej/MTB	1. januar - 30. marts og igen 3. oktober - 31. december
	Kl. 18.00	MTB/Landevej ABCD	Grus- og Landevejs ryttere på MTB (der køres ikke på MTB spor)
	Sommer	Landevej	31. marts - 1. oktober
	Kl. 18.00	Landevej D-Hold	Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om alle
	Kl. 18.00	Landevej C-Hold	Øvede motions ryttere som er rykket op fra D-holdet
Onsdag	Hele året	Mountainbike	Kl. 18.00 Landevej B-Hold Hurtige motions ryttere som godt vil presses fysisk
			Kl. 18.00 Landevej A-Hold Ikke basis for et hold i 2019 - starter når der er ryttere/kaptajner til det
Torsdag	Hele året	Mountainbike	Kl. 17.15 MTB D-hold Begyndere - introduktionshold for nye MTB'ere
			Kl. 17.15 MTB C Hold Letøvede/øvede træner de grundlæggende teknikker
			Vinter Fysisk træning Hos FysioDanmark Varde fra oktober 2019 til marts 2020
			Kl. 19.15 Indoor-bike 75 min. - alle kan deltage hos FysioDanmark Varde
			Kl. 19.15 CX-Works Læs om FysioDanmark aftalen her i Infobrevet
Fredag	Hele året	Ingen officiel træning	
Lørdag	Hele året	Mountainbike	Kl. 17.00 B&U MTB Licens Børne og Ungdoms MTB Licens ryttere
			Kl. 17.00 MTB Licensgruppe Voksne MTB Licens ryttere
			Kl. 19.00 MTB Motion B Hurtige MTB ryttere som ikke vil licensdelen
			Vinter Landevej/Mountainbike 1. Januar - 30. marts og igen 3. oktober - 31. december
			Kl. 18.00 MTB/Landevej ABCD Grus- og Landevejs ryttere på MTB (der køres ikke på MTB spor)
			Sommer Landevej 31. marts - 1. oktober
			Aftales Landevej formiddag Træning for ALLE
Søndag	Hele året	Mountainbike	Kl. 18.00 Landevej D-Hold Perfekt for nye ryttere da holdet tager hånd om alle
			Kl. 18.00 Landevej C-Hold Øvede motions ryttere som er rykket op fra D-holdet
			Kl. 18.00 Landevej B-Hold Hurtige Motions ryttere som godt vil presses lidt fysisk
			Landevej A-Hold Ikke basis for et hold i 2019 - starter når der er ryttere/kaptajner til det
Lørdag	Hele året	Mountainbike	Kl. 10.00 MTB D-hold Introduktionshold for nye MTB'ere
			Kl. 10.00 MTB C Hold Letøvede/øvede ryttere som træner de grundlæggende teknikker
			Kl. 10.00 MTB Motion B (Kl. 9.00 ved langture) hurtige MTB ryttere som ikke vil licensdelen
			Kl. 10.00 MTB Licensgruppe Voksne MTB Licens ryttere
			Vinter Fysisk træning Hos FysioDanmark Varde fra oktober 2019 til marts 2020
			Kl. 10.15 Indoor-bike 120 min. - alle kan deltage
Søndag	Hele året	Mountainbike	Kl. 10.00 MTB Licensgruppe Voksne MTB Licens ryttere
			Kl. 10.00 Alle grupper De mange forskellige hold arrangerer ofte længere ture om søndagen - se holdenes Facebook Grupper

Oversigt

Kommunikationsstruktur
i Varde Cykelklub



- Områder
- Facebook
- Hjemmesider
- Nyheder på mail
- Årligt klubblad





Indkaldelse til generalforsamling 2020 i Varde Cykelklub

Du indkaldes hermed til ordinær generalforsamling onsdag den 19. februar 2019, 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. Kasserer Aase Hansen modtager genvalg
Næstformand Jan Rasmussen ønsker, at bestyrelsesposten stilles til rådighed for en anden, der har lyst til at være en del af bestyrelsen. Overvej om du er vores kommende næstformand - og giv lyd!
 - B. Landevejsudvalgsformand Jens Mægaard modtager ikke genvalg
- Knud Dreier modtager valg som Landevejsudvalgsformand
 - C. MTB udvalgsformand Ole Klemmensen modtager genvalg
 - D. To bestyrelsessuppleanter:
 1. suppleant Tommy Kristiansen modtager genvalg
 2. suppleant Per Buch modtager genvalg

Der er tradition for at suppleantposterne anvendes, hvor man vælges for et år ad gangen, til at prøve kræfter med bestyrelsesarbejdet. En post der giver stor indsigt i klubbens mange spændende aktiviteter. Så overvej om det er noget for dig - og giv lyd!
 - E. Revisor Bent Mulbjerg modtager genvalg
 - F. Revisorsuppleant Birgitte Nicolaysen modtager genvalg
8. Eventuelt *(under dette punkt kan intet besluttet. Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt skriftligt til bestyrelsesformanden syv dage før mødet på e-mailadressen: formand@vardecykelklub.dk).*

Tilmeld dig på Sportstiming.dk via linket i vores Facebookopslag eller på www.sportstiming.dk/event/6029
senest søndag den 17. februar 2019.

Vel mødt!



Varde Cykelklubs sponsorer i 2020

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 fantastiske sponsorer.