Referat fra Generalforsamling den 23. februar 2010 – Varde Cykelklub.

Formand Henrik Nielsen bød velkommen til generalforsamling 2010. Morten Stoll er desværre forhindret, men tak til ham fordi vi må være her på Jyske Bank.

1. **Valg af dirigent**
   Bent Muldbjerg bliver foreslået af bestyrelsen og blev valgt. Bent Muldbjerg orienterer om, at generalforsamlingen er varslet rettidigt og at afholdelse af generalforsamlingen skal ske i januar-kvartal og det er også overholdt. Så derfor kan vi gå over til formandens beretning.

2. **Bestyrelsens beretning ved formanden**
   Formand Henrik Nielsen får ordet. Vi har igennem – i næste måned – virket i 16 år og haft trofaste sponsorer. Steen Kruchov er ankermand for sponsorerne og vi har fået aftaler med 12 sponsorer. Hvidbjerg Strand Feriepark har udvidet til DM i juli måned. Vi er rigtig glade for vores sponsorer, og håber på at det gode samarbejde med vore sponsorer vil fortsætte. Det gode samarbejde sætter vi pris på, men det er ikke kun sponsorer, men også andre samarbejdspartnere, f.eks. Varde Kommune, politi, politihjemmeværn, samaritter, syd og sønderjyske klubber og DCU vi skal samarbejde med.

   2009 har været et år med rekorder. Der har været ca. 2.100 tilmeldinger til de cykelløb vi har haft i 2009. Det er flot, men vi forventer at slå den rekord i 2010 - ikke mindst pga. MTB DM.
   Der har været tæt på 20 indmeldinger i januar/februar måned så vi nu er mere end 200 medlemmer. Vi har aldrig været flere end i dag og det er bare med pil op og det er virkelig godt. I disse OL-tider er det på sin plads at vi giver os selv en medalje for det har vi fortjent.

   Plan 2010 bliver til Plan 2010+ - nogle medlemmer, bestyrelse, udvalg og trænere er blevet inviteret til en dag i "Visionernes tegn". Vi skal have rusket op i vore værdier, fællesskab, åbenhed og rummelighed. Og der skal være fokus på kvalitet og udfordringer for alle.

   Sportslig fremtid – mål – på børne/ungesiden at der kommer 20-30 børn til træning og det er vi jo faktisk nu. Vi skal have kvalitet i træningen. Der var sendt nogle på trænerkursus – 5 mand. Den 7. og 8. maj sender 2 damer på kaptajnkursus – Kirsten og Jytte. Måske kunne der komme et fast damehold – det ville være rigtig godt. Ikke fordi de ikke må køre med mændene, men det kunne være en idé at de nogen gange kørte selv og det ville se godt ud på landevejene, at vi have sådan nogle damer på landevejen.

   Vi skal have flere voksne til træning gennem hele sæsonen. Det kunne være en idé med nogle nøglepersoner. Nogen som kommer hver eneste gang og er dem som trækker naboen og vennerne med så vi møder rigtig mange op.

   DM-kandidaterne er også en kvalitet. Det er en satsning for klubben som også skulle være med til at højne kvaliteten samtidig med at det giver den enkelte rytter nogle udfordringer.

De skal være klar til DM som køres den 17. juli og 18. juli. Et projekt som er spændende. Kim Petersen er hyret som træner og Jan Rasmussen er indpiskeren.
Sportslige mål for dem som deltager i et Dansk Mesterskab.
Sportslige mål for 2009 var – 3 på podiet og 2 guldmedalje. Mads Gregersen vandt guld i cyklecross. Lars vandt bronze i MTB.
I 2010 vil vi have 4 på podiet og 3 guldmedaljer. Vi er kommet godt fra start. Lars Storgaard vandt guld i veteranklassen i cyklecross. Vi skal have 1 rytter i landsholds bruttotrup.
2011 vil vi have 5 på podiet, 3 guldmedaljer, 2 i brutto landsholdstrup
2012 er der ikke lagt planer for endnu. Der kommer måske nogle guldkorn den 27. marts på Plan 2010+.

Terræn Team har vi desværre ikke nået, men der kommer måske en ny gang.
Ungdomsarbejde blev ikke helt som tiltænkt – vi har i 2010 fået flere ryttere i aldersklassen. B&U udvalget arbejde videre med planen.

Fremtidige arrangementer – Toyota Louis Lund – 698 gennemførte ryttere – løb. Vi har et løb igen den 9. maj hvor de også vil sponserer og det er vi rigtig glade for.

- Hartzen-turen, MTB, er der 35 tilmeldt – ikke helt så mange på landevejsdelen, men det kommer forhåbentlig. Sørg for at få Jer meldt til.
- Kajs Auto Sommercup
- Hvidbjerg Strand Feriepark SHIMANO MTB DM
- Vestergade Cykler MTB Vinter Cup
- INVITA MTB Race ”Blåbjerg”
- Cykle Cross – muligvis
- Foredrag med Chris MacDonald – ham der kørte Verdens hårdeste cykelløb Race Across America 5000km tværs over USA. Andre kender ham fra TV – bl.a. Chris og chokolade-fabrikken – Toms Chokoladefabrik. Han kommer til klubben den 4. november 2010 hos Toyota Louis Lund og det kan vi glæder os til. Det bliver for medlemmer, sponsorerne og måske nogle omegnsklubber og frivillige hjælpere. Håber at vi skraber 300-400 deltagere sammen. Det bliver godt. Tilmeldinger kommer efter sommerferien.

En bøn – når vi kører ude i trafikken – også i skoven – vise hensyn til vores medtrafikanter. Overholder færdselsreglerne – passe på hinanden. Vi skal være gode ambassadører for cykelsporten.

Frivilligt arbejde – vi plejer jo ikke at trække enkeltpersoner frem, men denne gang er en undtagelse. Det er en fornøjelse når medlemmer kommer af egen drift og tilbyder sin arbejdskraft. Når det så er at gøre klubhuset rent, en opgave som der ikke er rift om, er det jo ekstra flot. Tak til familien Zeeberg - de har foreslået en arbejdsweekend, hvor klubhuset skal shines op – og der kommer en dato i april. Det skal de have rigtige mange tak for. 1000 tak til alle hjælpere!

Jeg vil påstå, at klubbens fremtid, den skaber vi selv. Forstået på den måde, at netop din indsats kan være med til at trække klubben i den rigtige retning. Det er ikke kun den enkeltes sportslige indsats som tæller, men det er i særdeleshed det sociale engagement som vi hver i sær lægger i klubben der tæller. Vi er jo ikke en professionel klub, vi bygger udelukkende på en stor frivillig indsats og det er jo det der driver værket.

Der henvises i øvrigt til den skriftlige beretning.

3. **Forelæggelse af regnskab til godkendelse**
   Aase Hansen fremlægger regnskabet. Tallene stiger – 195 betalende medlemmer pr. 31.12.2009. Regnskabet bliver ikke gennemgået slavisk, men nævner lige et par ting så som udlejning af cykler, udgifter til træningslejrer til børnene i Horsens som er godt givet ud og trænerkursus som også rigtig vigtig. Har brugt penge på trailere og lydanlæg. Vi er blevet forsikret da vi ejere flere værdier. Ingen entré til Jacob Piil. Sund klub med en god økonomi. Aase Hansen får ros og klap.

   Godkendt regnskab.

4. **Planer for det kommende år**
   23. februar - generalforsamling
   5.-7. marts til Horsens – B&U. Godt arrangement
   Den 27. marts - Plan 2010+
   Den 28. marts - Officielt opstart af landevejen for alle kl. 9.30
   Den 29. til 2. maj - Harzen – landevej
   Den 9. maj Toyota Louis Lund A/S-løbet – enkeltstart i Esbjerg den 8. maj
   Den 21. til den 24. maj - Harzen - MTB
   Den 15. juni - Kajs Auto Sommercup
   Den 17. og 18. juli – Hvidbjerg Strand Feriepark SHIMANO MTB Cup
   Den 17. august – 2. del Kajs Auto sommercup
   Den 7. sept. – 3. del Kajs Auto sommercup
   Den 24. oktober – INVITA MTB
   Den 4. november - foredrag med Chris MacDonald
   Den 21. november – Vestergade Cykler MTB Cup 2010/2011
   Den 12. december – Vestergade Cykler MTB Cup 2010/2011

5. **Behandling af indkomne forslag**
   Ingen forslag

6. **Fastsættelse af kontingent**
   Bestyrelsen foreslår, at kontingentet fastholdes.
   Kontingentet godkendt.

7. **Valg til bestyrelsen**
   a. Formand – Henrik Nielsen

Henrik Nielsen genvalgt.

b. Bestyrelsesmedlemmer – Michael Ø. Kristensen og Steen Kruchov
Michael Ø. Kristensen og Steen Kruchov genvalgt.

c. Valg af suppleanter – Jan Brix og Claus Termansen
Jan Brix og Claus Termansen genvalgt.

d. Revisor – Bent Muldbjerg
Bent Muldbjerg genvalgt.

e. Revisorsuppleant – Birgitte Nicolaysen
Birgitte Nicolaysen genvalgt.

8. Eventuelt – under dette punkt kan intet besluttes

Jyske Bank er vært med kaffen og brødet.

MTB-udvalget – Ole Klemmensen – ønsker ordet – oplyser at MTB-udvlaget ikke sådan kommer på valg, men efterlyser f.eks. en der vil arbejde med presse/Journalist. Jan Rasmussen, Christian Sloth, Steen Kruchov, Ole Klemmensen og Rene Jensen sidder i MTB-udvalge, og man er velkommen til at kontakte en af ovenstående, hvis man har noget at byde ind med. Henrik Nielsen kunne måske forestille sig at gøre det til en vane at sætte det på dagsorden til næste generalforsamling så det lige kommer op til orientering. F.eks. Landevejsudvalg, MTB-udvalg, Børn- og Ungeudvalg.

På kioskens vegne vil Jytte gerne sige tak for hjælp i kiosken/kagebagning. Samtidigt fik Jytte en hånd for pasning af kiosk.

Ole Klemmensen fortæller lidt omkring tidtagning ved MTB og hvad der er af tanker.

Der bliver spurgt om der er nogen der kan løfte sløret omkring landevejstræning – men der ikke noget på skrivebrættet endnu.

Jan Rasmussen – MTB-træning. DM-kandidater deltager – alle er velkomne. Der bliver kørt i frisk tempo. Husk at sige til, hvis man ikke kan følge med så sig det endelig så man kan gøre noget ved det. DM-kandidaterne vil gerne have motionisterne med. Erik Jørgensen bemærker, at det har været rigtig godt at køre med i efteråret og der bliver spurgt til det så det er bare at komme afsted. Så ros til Jan Rasmussen.

Henrik Nielsen orienterer om, at der er nogle tanker omkring Varde Køreteknisk anlæg og lave nogle arrangementer for U11 til U17 hen over sommeren, men mere om det senere. Esbjerg Cykelring vil også gerne se, hvordan Varde Cykelklub træner MTB B&U'er, så der

kommer muligvis 3-4 med til Børn og Ungetræning fra Esbjerg og det skal de være velkommen til.

Jonas takker træner til Børnetræning.

Bent Muldbjerg takker for god ro og orden.

Formanden takker Bent Muldbjerg for at have ført os roligt og sikkert igennem generalforsamlingen.

Varde, den 23. februar 2010
Referent, Lene Clausen

Varde Cykelklub
-motion og elite...

Ordinær generalforsamling – Varde Cykelklub

23. februar

2010

Skriftlig beretning til General-forsamlingen 2010 i Varde Cykelklub

Hermed, helt i tråd med tidligere år, bestyrelsens skriftlige beretning for tiden siden sidste generalforsamling 2009. Beretningen skal ses som et tilbageblik på tiden som er gået med enkelte blik frem i tiden. Vi har været i Harzen, vi har holdt vort første DCU landevejs løb og Invita MTB Race slog deltagerrekord.

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
XTREME
www.konggaard.dk
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO

Varde Cykelklub er i forandring! Der er hele tiden nye tiltag eller nye arrangementer som skal afvikles eller planlægges. Der ydes en kæmpe indsats fra alle implicerede og resultaterne af anstrengelserne er altid gode. Vi har i bestyrelsen prøvet at samle lidt af stemningen i denne skriftlige beretning, men lad det være sagt dette er blot et udpluk af året der er gået.

2009 blev rekordernes år i Varde Cykelklub. Medlemstallet er konstant stigende og her først i 2010 har vi rundet de 200 medlemmer. Det er ikke fordi vi ikke vil have "gamle" medlemmer, men det ser ud til at mange nye har en dåbsattest som ikke er gul og flosset i kanterne endnu. Det tegner jo rigtigt godt for fremtiden!

Når det gælder vore cykelarrangementer har der også været rekorder. Invita MTB Race med mere en 600 tilmeldte ryttere satte virkelig Blåbjerg, og ikke mindst vort setup, på en prøve. Toyota Louis Lund A/S Løbet havde tæt på 700 deltagere og var afslutningen på "Tre dage i vest" som var den afsluttende afdeling af tre løb i påsken. Alt i alt har vi haft omkring 2100 tilmeldinger til vore cykelløb i 2009 – det må siges at være flot.

B&U på landevejen

Et nyt tiltag, som nævnt i nyhedsbrevet, er B&U'erne gået i gang med vintertræningen. Vi startede op lørdag den 5. december med U15 og U17. Vi har godt nok haft vejrguder lidt imod os de første måneder, men det forlyder at drengene alligevel har passet træningen og det er super godt. U11 og U13 startede vi op med den 30. januar 2010 så nu er alle aldersklasser i gang. I weekenden fra den 5. til den 7. marts sender vi igen en flok drenge på træningslejr i Horsens. Det er efterhånden blevet et must at deltage på denne samling. Det er planen at vi sender 11 drenge og 3 ledere af sted

7 drenge med familier fra Varde Cykelklub, var i Kristi Himmelfartsferien 2009 en tur i Odder til etapeløb. For nogle for første gang andre var det femte, sjette eller syvende gang. Vi var repræsenteret i Junior med en enkelt rytter, U17 med to ryttere, U15 med en rytter, U14 med 2 ryttere og en rytter i U11. Drengene fik vist at man med flid kan gennemføre fem hårde etaper og derfor få gode personlige oplevelser. Vi håber også at

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

vi i 2010 kan sende en flok familier af sted til Odder.

Når man siger Braunlage siger man også Varde Cykelklub. Vi skal være ærlige – turen til Harzen er blevet en tradition og i 2009 sendte vi hen ved 60 VCK'er til Harzen for at prøve kræfter med det bakkede terræn. 2 gode ture som også i 2010 bliver til noget. Som det kan læses på hjemmesiden er der allerede udsolgt på MTB turen.

Vi havde for nogle år siden et foredrag med Alex Pedersen, tidligere amatør verdensmester, i klubben, hvor der deltog omkring 30 medlemmer. Vi har også haft Brian Holm til foredrag i Jyske Bank´s lokalerne. I 2009 flyttede vi foredraget til en anden af vore gode sponsorer nemlig Toyota Louis Lund A/S. Denne gang var det Jacob Pill som holdt foredrag for os omgivet af biler fra Toyota. I 2010 sigter vi lidt højere – vi inviterer nemlig Chris MacDonald til et fantastisk foredrag den 4. november 2010 i de flotte lokaler hos Toyota. Vi forventer omkring 400 deltagere til dette arrangement.

Plan 2010 bliver til Plan 2010+

I løbet af 2010 vil bestyrelsen, udvalg og andre interessenter bygge videre på Plan 2010. Den 27. marts afholder vi et seminar for bestyrelsen og vore udvalg i lighed med det vi gjorde i 2007. Vi har været rigtig glade for det vi fik lavet den gang og med den udvikling vi er inde i lige nu har vi vurderet at Plan 2010 skal blive til Plan 2010+. Vi vil sikre klubbens fremtid.

Investeringer

Vi har i løbet af 2009 også brugt lidt af vore spare skillinger. Ikke fordi vi skal gennemgå regnskabet her, men vi nævner lige to af de større. Som de fleste har set har vi købt en ny stor trailer og tag ikke fejl det er den gule med vort logo på. Den er indkøbt simpelthen for at lette arbejdet når der skal pakkes til vore arrangementer. Derudover har vi købt et nyt lydanlæg med flere højtalere så vi får den rigtige lyd dækning. Det har til tider været vanskeligt med den gamle højtaler.

Invita Mountainbike Race Blåbjerg 2009

De fleste medlemmer ved jo nok, at årets Invita Mountainbike Race blev en

overvældende succes – både deltagermæssigt og for Varde CK som arrangør. Med mere end 600 deltagere og Varde ryttere på første pladsen i U/11, U/13

JYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

og Sport, så må det vel også siges at det blev en sportslig succes.

Set med klubøjne, så er det også temmelig bemærkelsesværdigt at en klub med godt 170 medlemmer kan mønstre 77 deltagere fra klubben til sådan et MTB arrangement.

Der er allerede skrevet og sagt en del omkring arrangementet, men herfra skal der igen lyde en tak til alle som deltog i løbet, gav en hånd med rutetrimning, hjalp på pladsen og i teltet. Vi har fået så mange positive tilkendegivelser fra nær og fjern at vi næsten rødmer, så hermed er de også givet videre til Jer.

Til Invita Mountainbike Race Blåbjerg oplevede vi så stort pres på tidtagningen, at det fremover kræver ændringer.

Vi har undersøgt forskellige muligheder for elektronisk tidtagning og vi er endt med tre forskellige senarier, som vi arbejder videre med.

Den første løsning er at købe os til hele pakken – her lejer man tidtagere, chips, isenkram og det hele. Det koster rigtig mange penge og selv med en forhøjelse af startgebyret, så vil det meste af overskuddet fra arrangementet skulle bruges til tidtagning og vi får ikke nogen lettelse til vintercuppen med i købet, så den løsning tænder vi ikke rigtig på!

Den anden løsning er selv at investere i udstyret og lære vores egne folk op i at betjene det. Rytterne skal så selv købe en chips for ca. kr. 200,00 og den kan bruges i mange år, da den er passiv og ikke indeholder batteri. Mange ryttere har allerede disse Kantana chips, da de anvendes til mange MTB løb rundt om i landet.

Problemet med denne løsning er, at det endnu ikke er helt ovre sine ”børnesygdomme” og vi syntes ikke det vil give os det samme informationsniveau under løbet som vi har i dag.

Investeringen er indenfor vores muligheder, hvis vi laver et tidtagningstillæg til startgebyret på f.eks. kr. 25,00. Systemet kan desværre ikke anvendes til landevejsløbene, da man ikke kan tage hastigheder over 40 km/h med de passive chips.

Kantana3 bliver testet til DM, da det er det system der bruges i DCU’s MTB serie. Hvis vi er tilfredse med det vi ser og oplever, så vil klubben undersøge om der skal investeres udstyret og sættes i drift allerede til INVITA 2010.

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

Den sidste løsning er at vi forlænger ruten i Blåbjerg, så der kommer meget mere spredning på rytterne. På den måde kan vi nok tage endnu et år med Timestamper systemet og afvente at Kantana 3 eller et andet system modnes til os.

En længere runde vil også løse nogle af de værste "kø-problemer" i motionsstarten. Vi har flere planer på tegnebrættet, så det skal nok blive spændende. Vi er meget opmærksomme på at det fortsat skal være et "rigtigt" MTB løb med en udfordrende rute.

Så er I alle orienteret om de planer vi pusler med i den retning.

Vestergades Cykler MTB Cup

Vi er nu i gang med en ny sæson af Vestergades Vinter Cup. Til første afdeling var der godt 230 tilmeldte og ca. 190 der gennemførte mere end en omgang. Ruten i Militærskoven var blevet endnu mere teknisk end tidligere og kombineret med at det regnede hele natte optil og under løbet gjorde, at mange fik sig noget af en lektion i "glatbane" cykling. Der skete kun enkelte styrt, som resulterede i at samaritterne skulle i aktion – de fleste gled jo bare hen over græsset eller sporet, når hjulene forsvandt, og kunne hoppe på cyklen igen.

Næste afdeling er i grusgraven den 13/12 og sidste afdeling er den 24/1 i Blåbjerg. Vi håber på samme flotte opbakning fra både medlemmerne og vores naboklubber.

Mountainbike DM i juli 2010

Skitsen til årets kæmpe arrangement er ved at være på plads. Vi kører DM over to dage - den 17. og 18. juli - på Blåbjerg og Hvidbjerg Strand Feriepark bliver hovedsponsor.

Lørdagen bliver motions DM (landsmesterskab), samt medaljeløb for ungdoms- og børneklasserne. Der skal køres på selve DM ruten, og vi regner med at I får lov at køre alle de sværeste passager, som kobles på til løbet.

Om søndagen bliver de officielle danmarksmesterskaber for alle elite klassernes afholdt. Det kommer til at foregå

over tre starter – den første kl. 10.00 og afsluttende med Herre Elite, Junior og Damer som er den sidste start, og skydes i gang omkring kl. 14.00.

Vi skal bruge en del hjælpere og vi håber også at klubbens medlemmer vil benytte lejligheden til at cykle med i de klasser de nu kan, så der er god grund til at planlægge

Jyske Bank · Hvidbjerg Strand Feriepark · Toyota Louis Lund A/S · Intersurf · Invita Esbjerg · Skilte & Reklame · Vestergades Cykler & Knallerter · Bæklund Service Teknik · Hjemmebageriet · Martinsen · Kaj's Auto · Xtreme www.konggaard.dk

sommerferien lokalt i 2010. Vi ses i weekenden den 17. – 18. juli 2010. Meget mere på hjemmesiden og gennem maillisten i løbet af foråret.

Permanent rute i grusgraven

Varde Kommune har meddelt os, at vi kan opmærke MTB ruten i grusgraven. De afholder udgifterne – vi laver arbejdet!

Det er et længerevarende arbejde, som her resulterer i, at ruten nu bliver permanent og en del af kommunes fritidstilbud til borgerne.

Varde Cykelklub skal forestå det praktiske arbejde med at færdiggøre ruten, så den ikke har dobbelt forløb, samt at den er ”sikker” at færdes på (fjerne stød og stubbe). Vi skal derfor have en arbejdsdag med de hardcore rutefolk i starten af december, hvor der bl.a. laves nogle nye spor, som så gerne skal ”køres til” i forbindelse med vinter cuppens afdeling den 13/12.

Herefter indkalder vi til en ”trimmer dag” i marts, hvor afmærkningspælene nedgraves og piktogrammer monteres, hvorefter vi har en flot permanent rute i vores nærområde.

Ruten i Militærskoven

Ruten i militærskoven er ved at tage form af 1½ års brug, og mange steder er den blevet rigtig god. Enkelte strækninger er dog blevet meget ujævne af slidtagen, men vi vurderer at det er den karakteristik, som ruten skal/vil blive kendt for, ligesom de snævre tekniske passager er et godt supplement til den ellers flade rute.

DM Kandidaterne

Så er vi i gang med forberedelserne til næste års DM i Mountainbike på hjemmebane. Nogen vil måske sige vi er i god tid, men den form for forberedelse vi har tænkt os at lave på rytter siden kræver langt tilløb og seriøs forberedelse.

I Varde Cykelklub gør vi tingen grundigt, og satsningen med "projekt DM Kandidaterne" tegner til at blive en stor succes. Der er p.t.

18 ryttere med på projektet, hvor rytterne har givet hinanden håndslag på at gå seriøst til værks.

Gruppen har været af sted til den første ”samling”. Hver enkelt rytter har fået en træningsskabelon, så træningen gribes rigtigt an. Nogle af rytterne vil træne en del alene, men alle vil forsøge at deltage så meget som muligt i fællestræningerne tirsdag og torsdag, samt i weekenden.

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

Med rådgivning fra en at landets bedste på området (Kim Petersen), en engageret terræn cheftræner i klubben, samt nogle erfarende ryttere i gruppen, så vil det helt sikkert kunne kombineres med et godt fællesskab i gruppen og en målrettet træningsindsats - og så kommer resultaterne garanteret. Vi håber og satser på medaljer til DM i mountainbike i Blåbjerg til juli

MTB Træningen for seniorer

Vintertræningen er kommet godt fra "land". Hver tirsdag og torsdag er 15-25 mand incl. et par af de store ungdomsryttere, som er oprykket fra B/U træningen.

Det er virkelig en fantastisk udvikling træningen har gennemgået de seneste to sæsoner. Det er positivt at der er så mange ryttere, som selvfølgelig er på forskellige niveauer og i forskellige faser af deres sæson.

Men det giver os en mulighed for at dele gruppen i to, hvis niveauforskellen bliver for stor. Der er en formand for hver gruppe, så alle kommer trygt hjem, men ofte køres nu samlet ud og hjem, og ude i terrænet køres så de træningspas, som der er planlagt af træneren. Aldrig tidligere har vi gennemført vintertræningen så struktureret, men hold dig ikke tilbage – der er altid plads til nye folk i gruppen. Vi har ikke plads til decideret begynder introduktion til trænings aftenerne, men kan du bare nogenlunde vride cyklen rundt i Blåbjerg eller i grusgraven, så kan du nemt køre med.

Vi træner tirsdag og torsdag kl. 17.00 som sædvanlig. På den måde der trænes nu, så er det vigtigt, vigtig med godt lys. Dårligt lys ødelægger fornøjelsen ved træningen og hele flokken kommet til at vente. Bliver det for slemt, så må ”NEFA folkene” opgive og trille hjem og prøve igen med mere lys.

Til alle træningerne tages udgangspunkt i DM kandidaternes træningsskabelon. Du kan være med på sidelinien, hvis man ønsker det. Man skal dog selv sørge for at sidde med - og kniber det, er det bedst at køre med hold 2, når flokken deles. Træningspassene ligger fra 2-3 timer med forskellig intensitet. Og der trænes i alt slags vejr!

MTB Træningen for børn/undom

B&U MTB træningen er så velbesøgt at det skal opleves. Tag din cykel og rul med en tirsdag kl. 15 og oplev 20-30 unge ryttere nyde at lave ”hale udskridninger”, smage blod på bakkerne eller bare nyde at cykle.

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

Vi har nu lavet en træner rotations plan for et helt år, og der skal her lyde en kæmpe tak til alle, der har meldt sig som træner og hjælpetræner. Vi har altid brug for ekstra voksne til at hjælpe med at klare en punktering eller en "udbrændt" rytter, så hvis du har tid, så kom med.

Der er afgang fra klubben hver tirsdag kl. 15 og der køres knap 2 timer hver gang.

Generelle hensyn i skoven og på gader og stræder når der trænes

Vi får løbende kommentarer fra borgere som oplever at cykelryttere virker generende og forstyrrende i naturen og på gader og stræder. Mange af henvendelserne er egentlig fair nok i substansen – folk bliver virkelig forskrækkede når de går på stierne med deres hund og vi så kommer med 20-30 km/h og ofte er helt lydløse. De får et chok over at vi passerer dem uden en lyd. På landevejene kan vi fylde meget og kan være til gene for den øvrige trafik. Det syntes vi nok ikke selv, men en flok på 20 til 30 cykelryttere fylder meget i landskabet.

Lidt hensyn fra vores side kan virkelig forbedre situationen – giv lyd i god tid før passage, og brems farten helt ned i når der passeres. Et frisk "hej" eller "goddag" skader heller ikke i situationen.

Til fællestræning er der kommet en generel forståelse for denne taktik, og det er yderst sjældent at der opstår trælse situationer.

Lad det være os som viser overskud i trafikken.

Kaj´s Auto Sommer Cup

Selv om vejret ser lidt koldt og broget ud, nærmer sæsonstarten sig med hastige skridt. Sæt derfor kryds i kalenderen den 28. marts 2010, hvor den "officielle" landevejstræning starter. Vi mødes i klubhuset, Stausvej 1 kl. 9.30 til lidt mundgodt inden der køres ud på de "glatte" veje.

Kaj´s Auto Sommer Cup blev afholdt med stor succes, og med mange deltagere. I

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ´S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

forbindelse med vores evalueringsmøde, blev bl.a. ruterne gennemgået. Da flere har tilkendegivet, at ruten i Næsbjerg måske er ”for let” og derfor for farlig, har vi valgt at ændre denne rute:

Ny rute for 1. afdeling, der afholdes den 15. juni 2010, Knoldeflodvej, Næsbjerg, 6800 Varde:

Herrer: 3 omgange, hver omgang er ca. 28 km. Start Knoldeflodvej, Hovedgaden, Biltoftvej, Tranbjergvej, Skovvej, Vardevej, Møgelbjergvej, Vestervangvej, Ulvemosevej, Knoldeflodvej.

Ungdom/Damer: 4 omgange, hver omgang er ca. 8 km. Start Knoldeflodvej, Møgelbjergvej, Vestervangvej, Ulvemosevej, Knoldeflodvej.

Som noget nyt, vil deltagergebyr til årets Kaj´s Auto Sommer Cup foregå online eller senest ved starten på 1 afdeling.

Prisen bliver kr. 200 for alle 3 afdelinger. Det vil ikke være muligt kun at blive tilmeldt en afdeling eller at blive eftertilmeldt, herom vil vi informere nærmere på hjemmesiden.

Varde Cykelklub har i 2009 været repræsenteret i forskellige motionsløb rundt om i landet. Motionsudvalget vil hermed opfordre til, at der også i den kommende sæson, vil være mange motionsryttere, der vil repræsenterer Varde Cykelklub i de forskellige motions løb.

Afslutningsvis opfordres motionsrytterne til at kontakte motionsudvalget, hvis der er tiltag som udvalget skal arbejde videre med. Nye tanker og idéer er altid velkommen.

Kaptajner og trænere

Som det er i skrivende stund har klubben hyret Kim Pedersen til at have det overordnede ansvar for DM Kandidaterne. Vi havde en flok medlemmer på trænerkursus sidste år med stor succes og de er flittige trænere i klubben. Vi har tidligere haft en gruppe på kaptajn kursus og her i maj måned 2010 sender vi igen 2 medlemmer på kaptajn kursus. Hvis der er medlemmer som kunne tænke sig at komme på kursus er det bare om at komme ud af busken.

Hjælpere

Som sædvanligt skal alle vore hjælpere have et ord med på vejen. Der er ingen tvivl om at

uden Jer frivillige hjælpere ville det se skidt ud for os. Vore arrangementer er på hver deres måde af rigtig høj standard fordi vi er

IYSKE BANK
Hvidbjerg Strand
TOYOTA LOUIS LUND A/S
INTERSURF
INVITA ESBJERG
SKILTE & REKLAME
VESTERGADES CYKLER & KNALLERTER
Bæklund Service Teknik
Hjemmebageriet
martinsen
KAJ'S AUTO
XTREME
www.konggaard.dk

mange som brænder for at gøre vort bedste for klubben og det skal vi huske at rose hinanden for. Ingen nævnt ingen glemt. Vi er alle en del af en succes derfor er det sjovt at være med!

2010 bliver endnu et godt år for Varde Cykelklub. Vi har allerede lavet aftaler med alle vore sponsere og vi er rigtig glade for at de vil være med endnu en gang. Vi har allerede et stort landevejs cykelløb den 9. Maj med op mod 700 deltagere. I juli har vi den store satsning - MTB DM som bliver vort andet DM. Så bliver det rigtigt spændende og se om Invita MTB Race 2010 vokser sig endnu større. Jaa - der er nok at se til og du er velkommen til at give en hånd med hvis du har lyst.

God vind

Bestyrelsen Varde Cykelklub den 23. februar 2010