



VARDE CYKELKLUB

INFOBREV JANUAR 2023

Træningsoversigt ★ SydVest Gravel er en stor succes ★ Holdbeskrivelser

Noah i spring til
INVITA MTB Race Blåbjerg
(foto: Renè Deleuran).



TOUREN INDEFRA:
**En oplevelse
for livet**

Side 19

NYHED:
**Fælles tur til
Harzen for MTB
og landvej**

Side 22

Varde Cykelklub giver dig rammerne til motion, udfordringer og socialt samvær

Er du til landevej, gravel eller mountainbike, så kan du se frem til sæson 2023. Klubbens mange engagerede trænere, holdkaptajner og hjælpere sætter igen rammerne for fælles træning, træningsture og cykelløb.

Vi giver gerne plads til nye initiativer. Så har du et godt cykelrelateret initiativ, der kan være med til at samle en eller flere træningsgrupper, kan styrke fællesskabet på tværs af grupper eller et samlingsprojekt for hele Varde Cykelklub, så søg endelig bestyrelsen om økonomisk støtte til arrangementet. Som udgangspunkt er vi altid positive.

I Varde Cykelklub er det vores mange frivillige ildsjæle, der sammen udgør limen i klubben og som medvirker til vores klubkoncept baseret på 100% frivillighed. Et langtidsholdbart koncept, vi er stolte af.

Klubbens målsætning er, som bekendt, at være en inklude-

rende klub med plads til alle. Børn og voksne - mænd og kvinder - nybegyndere og elite - MTB, landevej og gravel. Det er en udfordrende målsætning, som vi bestræber os meget på at leve op til.

I klubbladet har vi samlet højdepunkter fra 2022 og informerer om aktiviteter, der venter i 2023. Den løbende opdatering om aktiviteter finder du på Varde Cykelklubs Facebookgruppe og træningsgrupperne for respektive hold. Resten finder du på klubbens hjemmeside.

Som altid skal der lyde en stor tak til alle jer, der trofast står klar som holdkaptajner og trænere. Det er stadig jer, der udgør grundelementerne i klubbens træningsmiljø. Også tak til jer, der byder ind med al den frivillige arbejdskraft, som muliggør løb, fælles arrangementer og drift af materiel og klubhus. Endelig skal der lyde en stor tak til vores sponsorer, som bidrager til løbs- og træningsaktiviteter.



Rutevisning til INVITA MTB Race Blåbjerg på en flot efterårs søndag.

Marianne Westergaard, Kasserer

En hilsen fra kassereren

2022 har igen budt på en god sæson for Varde Cykelklub. Økonomien er fortsat god - alle løb har igen givet overskud, og der er samtidig foretaget investeringer i nyt udstyr. Du kan høre mere om klubbens økonomi på generalforsamlingen (se bagsiden), hvor regnskabet vil blive gennemgået.

På klubbens hjemmeside er der nu opsat en side med klubbetøj, hvor du kan bestille enkelte dele tøj (læs mere på side 15).

Klubkontingent 2023:

A-B-C-D hold: Kr. 500,-

B&U (indtil det år du fylder 18): Kr. 400,-

Med et stort ønske om en rigtig god sæson



Måltagning ved Varde Classic i august.

Kids Tour 2022

Succesen der fortsætter ...

Vi fortsatte succesen sammen med Varde Kommune, Varde Cykelklub og Børneulykkesfonden.

For 2. år i træk deltog Varde Cykelklub i Kids Tour arrangementet på Varde Torv. Kids Tour er et initiativ startet op af Børneulykkesfonden for at sikre fokus på børns sikkerhed - herunder særligt trafikikkerhed.

Nogle gange er en "2'er" en svær størrelse, men sammenlignet med første Kids Tour i 2021, så var 2022 en endnu større succes. Deltagerantallet var steget betragteligt, og vi rundede næsten 200 børn som aktive deltagere på dagen.



INTERSURF





Ole Klemmensen, Formand MTB Udvalget

MTB aktiviteter i 2022

Efter et par turbulente år med Covid udfordringer, så har 2022 været en lidt mere "normalt" år, hvor mange af vores aktiviteter endelig har kunnet blive afviklet, som de blev planlagt. Vores "egne" cykelløb har haft flotte deltagerantallet, og træningsgrupperne virker til at fungere godt. De er jo meget "selvkørende", og det er super dejligt, at der i grupperne er folk, som er klar til at tage over, når andre trænger til en pause eller ønsker at stoppe som kaptajn eller træner.

Faktisk har det vist sig at være en rigtig god løsning for vores klub, at vi hele tiden prøver at fordele træningsplanlægningen på flere "tovholdere" eller "kaptajner" eller "trænere" alt efter temperament. Men det er helt åbenlys en styrke for vores organisation.

Vi har oplevet et frafald i Licenstruppen, og antallet af dedikerede licensryttere fra Varde er desværre ikke på tidligere niveau. Det går op og ned i "showbizz", og i licenstruppen er der et stærkt træningsfællesskab, som er meget vigtigere end det faktum, at nogle ryttere har behov for et break fra at tage til cykelløb i hele landet hver weekend. Men vi håber naturligvis på, at vi igen kan komme rundt i landet og fylde godt på stævnepladsen med vores ikoniske klubtøj.

Ole Klemmensen, Formand MTB Udvalget

Cykelløb for mountainbikes

Vi kører med det samme set-up som i 2022. Vi påbegyndte implementeringen af E-bikes til Invita MTB Race i 2022, og vi lærte nogle vigtige ting om, hvordan det kan fungere sammen med "rugbrøds-drevne" cykler. Vi fortsætter med at prøve det af, der hvor det er muligt, og det er allerede også implementeret i Vestergades Cykler MTB Cup til 2023.

Vi kan kort beskrive vores tilbud og løbskalender 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 Bor-drup, da vi synes, området er spændende, og fordi vi har fundet en ny rute, som er helt anderledes end tidligere. Derefter kører vi i Grusgraven i Varde, hvor vi sammensætter en rute, der udfordrer teknikken, og så slutter vi af med finalen i Blåbjerg, hvor vi traditionelt kører lidt længere end de to første afdelinger. Alle informationer om cuppen og tilmelding er klar på www.vestergadescykler-mtb-cup.dk

Club La Santa Cuppen

Starter i april, og der bliver igen 8 afdelinger på torsdage over forår, sommer og efterår. Det er meget det samme

set-up 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 MTB, MTB Esbjerg, Oksbøl Cykle Team, Bramming IF Motion, BlueMountain MTB og Varde Cykelklub. Varde Cykelklub er vært for to afdelinger – en i Grusgraven med Bjarne Gejl som hævding og en i Militærskoven med Rasmus Olsen som head race organiser. Læs om denne cup på www.mountainbikecup.dk.

Club La Santa Kids Cup

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

Shimano MTB Ligaen

I weekenden den 10. og 11. juni 2023 er Varde igen vært for en afdeling af Shimano MTB Ligaen. Vi håber at kunne tiltrække rigtig mange ryttere, da vi traditionen tro plejer at være det bedst besøgte stop på Shimano Liga turen, så folk er nok ved at komme op i fart, når juni måned kalder. DCU har jo lavet en god løsning på deres licenssystem, så vi kan tilbyde en nem og fleksibel mulighed, for at mange af I stærke motionsryttere i klubben kan deltage og vise trøjen lidt frem. Så vi håber på, at I bakker os op – enten som ryttere på licens og en-dagslicens i selve Liga klasserne, eller som deltagere i motionsløbet lørdag. Søndag er den store løbsdag, hvor alle licens klasser afvikler deres løb. Mere info kommer via denne hjemmeside: www.mtbliga.dk – men også via vores normale kommunikationskanaler.

Invita MTB Race i Blåbjerg

I oktober kører vi igen Invita MTB Race i Blåbjerg. Det bliver i 2023 den 22. oktober. Vi planlægger, at ruten følger den vi havde i 2022. Vi er meget tilfredse med måden Rævebjerget blev kørt i "to sektioner", og så er de ikoniske sektionerne "Stormfulde Højder", "Dødemands Fald", "Rævebjerget", "Zig Zag" og så videre stadig med på ruten. Der afholdes igen tre fortræninger op til løbet. Det bliver som altid søndage kl. 10 fra p-pladsen i Blåbjerg. Løbets hjemmeside er www.mountainbikerace.dk

Jannie Baltzer Thomsen, Holdleder MTB B&U for alle

For alle Rakterne - og dem med de store overarme!

På forsiden af hjemmesiden står der, at vi er "en af Jyllands mest aktive cykelklubber", og det lever *MTB B&U for alle* helt sikkert op til. Konceptet er, at alle er velkomne – også dem som har brug for lidt hjælp – og alle hepper på alle.

Vi rummer alle børn og unge fra ca. 7 år (når deres forældre cykler med) op til dem på 16/17 år. Vi mødes som noget nyt i skoven for, at de mindste også kan være med, og ikke bruger alle kræfterne frem og tilbage til klubben.

Træningen varierer mellem fælles aktiviteter, og er opdelt i grupper, når det giver mening. En af favoritterne er "Myretue", som er en konkurrence om at holde sig på cyklen



Vi kører i alt slags vejr. Også i mørke som til at begynde med kan være en udfordring, men efterhånden vænner de fleste sig til det.



på mindre og mindre plads, men vi konkurrerer også om "længste bremsespor", "største plask i vandpyt" og "flyvehop" som skaber god begejstring, men som også er med til at lege teknik ind i kroppen og sikre et godt grundlag for den videre udvikling på cyklen.

Når der skal køres stærkt, bliver de op mod 30 børn delt op i grupper efter niveau, således vi også sikrer høj puls, sved på panden og en god træthedsfølelse i kroppen for alle.

Generelt bliver træningen varetaget af en primær træner og en hjælpetræner, så vi sikrer en god bemanding og opbakning, hvis der skulle være behov for lidt ekstra hjælp til rytterne.

Det skal ikke kun være træning, så i løbet af året er der også planlagt "anderledes" aktiviteter, som bl.a. et besøg på BMX banen med grillpølser til at slutte af på - et sikkert hit.

Kaj Pedersen, Licensholdet

MTB voksen og U15 + U17 licens

Et hold er for voksne samt ryttere fra U15/U17, som ønsker at køre licenscykelløb under DCU samt at deltage på et hold, hvor der trænes efter en fast og struktureret træningsplan. Det forventes, at der efter en prøveperiode tegnes licens hos DCU. Dog er det mindst lige så vigtigt, at rytteren bidrager positivt til træningen og deltager så meget som muligt, også til klubbens løb, hvor der hjælpes med opsætning/nedtagning af rute osv.

Der trænes fast hver tirsdag og torsdag, samt lørdag og søndag. Hertil kommer selvstændige træningspas på cykel og i styrketræningslokalet.

Der trænes efter et fælles træningsprogram, som p.t. udarbejdes af Endura Consulting v/Jacob Agger. Programmerne udformes, så der differencers i træningsmængden til ungdomsrytterne og voksen Elite, men også så træningen kan gennemføres sammen. Når man deltager i træningen, kører man som udgangspunkt efter det anviste program, og man går helhjertet og energisk til træningen. Vi forsøger at hjælpe og guide ungdomsrytterne så godt som muligt. Det kan ikke forventes, at der altid er voksne, der følger de unge helt tilbage til klubben. Typisk vil der være mange, der drejer fra i Varde by.

Trænerteamet rokerer

Træningen varetages pt. af 3 trænere, som ved rokering fastlægger og præsenterer træningen for en uge ad gangen. Det er Sonnich Nielsen, der også er vores sparring til Jacob Agger, Kaj Pedersen og Henrik Schmidt. Sigurd Klemmenssen er med, når han kan.

Det vil fremgå af et opslag på licens truppens FB-gruppe i starten af ugen, hvem der har tjansen den næste uge. Tovholderen kan godt være forhindret i selv at deltage i en træning, men uddelegerer så opgaven til en i truppen, eller i "træner kollektivet". Men der vil altid være én, der som udgangspunkt "har bolden" når vi mødes. Til træningen præsenterer træneren dagens program og tager teten omkring valg af spor/område for træningen.

Det er vigtigt at pointere, at trænerne er dem der formidler træningen og ikke udfærdiger træningsplanerne. Det er op til den enkelte rytter at byde ind og bakke op, mens træningen foregår. Hvis der er ønsker om ændringer, så kan det drøftes med træneren eller gruppen generelt efter træningen eller til ryttermøder som afholdes ca. 2 gange årligt.

Hvis truppens medlemmer ønsker at få adgang til træningsprogrammerne, skal man kobles på trainingpeaks.com og få et coach-invitationslink af Jacob Agger. Så kommer dagens programmer i kalenderne på trainingpeaks.com.

Personlig evaluering

Varde Cykelklub bidrager med økonomi til træningsplanerne og forskellige tilbud til de mest ambitiøse ryttere. Der er også

mulighed for individuel træningssparring med Jacob Agger. Dette med henblik på at evaluere på rytterens indsats i træning, fysiske udvikling og præstation i konkurrencer. Herunder vejledning og sparring i forhold til specifikke problemstillinger vedrørende træning, konkurrence og dagligdag, der kan have indflydelse på træningsindsats og præstationsevne. Dertil er det muligt at kontakte Jacob Agger løbende i tilfælde af akutte træningsrelaterede problemstillinger, der skal tages hånd om hurtigt.

Der stilles krav til, at rytteren uploader træningsdata til Training Peaks, og skriver "træningskommentarer/dagbog" ind i Training Peaks efter vigtige træningspas.

Hvis man indtræder i dette ekstra tilbud, er der en mindre egenbetaling, og det forventes, at rytteren gennemfører løbet for minimum en fuld sæson, og indgår aktivt i den daglige træning samt bidrager positivt til alle aspekter omkring klubbens licensaktiviteter. Det forventes også, at rytteren anskaffer sig en wattmåler, da dette er vigtigt for kvalificeret evaluering med Jacob Agger.

Der er en del økonomi for klubben involveret i disse personlige evalueringer, så derfor er det et krav at rytterne virkelig "kommitter" sig til projektet for en hel sæson.

Træningssamlinger med Jacob Agger

Der afholdes 1 eller 2 træningssamlinger med Jacob Agger i løbet sæsonen. På disse samlinger er det tanken, at vi får en omgang højintensiv træning, samt efterfølgende får mulighed for at evaluere og give feedback til Agger omkring vores syn på træningen, samt tilpasser tingene.

Retningslinjer for MTB Licensgruppen

1. Du skal selv kontakte en af trænerne og aftale et introforløb og forventningsafstemme.
2. Nye ryttere kan deltage gratis i en måned.
3. Alle ryttere skal meddele senest den 1. januar til "cheftovholderen", at han/hun ønsker at deltage.
4. Det koster kr. 300 at deltage. Du skal naturligvis også have et gyldigt medlemskab af klubben.
5. Hvis du modtager personlig evaluering af Endura Consulting, er der en mindre egenbetaling hver måned - resten betaler Varde Cykelklub
6. Hvis du modtager personlig evaluering, kan du ikke deltage på andre hold.
7. Du skal følge truppens træningsprogram, og ikke andre programmer til fællestrening.
8. Til alle løb stiller du op i Varde Cykelklubs klubbøj.
9. Generelt er vi åbne for, at du kan træne med truppen så kom og tag en snak med os.

Frafald i truppen

Vi har desværre oplevet frafald i 2022, og antallet af dedikerede licensryttere fra Varde, er ikke helt på tidligere tiders niveau. Mange af de unge ryttere er på efterskole i Vejle, og har flyttet klub, da det giver bedre mening. Vi har derfor ikke mange ungdomsryttere tilbage, hvilket vi selvfølgelig er ked af. Vi håber, de vender tilbage, så vi igen kan få en god ungdomstrup. Grundstammen i vores træningsfælleskab står stadig stærk, så der vil altid være noget at komme "hjem" til.

Samarbejde med B-holdet

Vi har i år et stærkere og bedre samarbejde med B-holdet. Således er træningsplanerne fra begge trupper synkroniseret om torsdagen, så vi kan træne sammen. Det gør, at vi kan følges og være lidt flere.

Licensløb med flotte resultater

Til licensløbene har vi været lidt færre med, men stadig med flotte resultater. I Herre Elite en samlet top-10 placering. I Dame Elite en samlet sejr samt deltagelse på landsholdet til Marathon VM med en flot placering. H50 en samlet 2. plads. I C en samlet 2. plads. Herudover masser af flotte placeringer - ingen nævnt ingen glemt.

I maj var vi som altid i Harzen. Vi var i alt 25 deltagere fra licens og B-holdet og havde en virkelig super fed tur. I Harzen glemmer vi lidt det skemalagte træningsprogram med intervaller og faste rutiner. Her er det en fællestur og vi følges ad og hygger os sammen. Der skal dog stadig trædes i pedalerne, så man får stadig sved på panden.

Pt. er vi godt i gang med forberedelserne til 2023 og træningen fungerer supergodt. Vi håber på en god 2023 sæson, hvor vi igen vil prøve at skabe en fælles klubfølelse, når vi er til løb rundt i landet.



Janni Spangsberg ved "Lille Harzen" i Grusgraven ved Shimano MTB Ligaen.



INTERSURF



René Plauborg, træner B-holdet

Stuerene, det bliver I aldrig!

Det var den legendariske melding daværende formand for socialdemokratiet, Poul Nyrup Rasmussen, udtalte fra talerstolen sidst i 90'erne. Ordene var møntet på det nystiftede Dansk Folkeparti.

B-holdet i Varde cykelklub er ikke nystiftet, og er efterhånden ved at have nogen år på bagen, men om vi nogensinde bliver 100% stuerene, det er ikke helt sikkert ...

For selvom vi har strømlinet vores træning, så er der stadig en "fri tone" på holdet, og kører du forkert, styrter eller måske endda ryger på hovedet i en bæk, ja så kan du være sikker på at få gode og tvivlsomme råd samt et godt grin med på vejen. Det er sådan jargonen er, men det er sagt med kærlighed, og der er et fantastisk sammenhold på holdet og ikke mindst, så er der plads til alle uanset nationalitet, partifarve, sære vaner, dem der kører elbil osv ... Bare man vil kammeratskabet og gider at træde i pedalerne.

Året 2022 bød på gode resultater og ny træner

Vi fulgte nøje det program, som vi i samarbejde med Jacob

Agger fik lavet. Det er det første hele år, vi har gennemført træningsprogrammet, og det fungerer rigtig godt. Planen er lavet således, at det tilgodeser de B-ryttere, som ønsker at prioritere de lidt kortere løb som f.eks. Vestergades vintercup, La Santa cuppen, INVITA MTB race mfl. Følger man hele ugeplanen, inklusiv de længere ture i weekenden, så er man ligeledes klædt på til at gennemføre de mange spændende MTB-maratonløb, der altid har været populære på holdet. I år har de løb med størst tilslutning været Hærvejsløbet fra Jelling til Viborg og MTB-maraton i Haderslev, hvor formen har vist sig at være tilstrækkelig til placeringer helt fremme i felten.

Vi har i løbet af året fået 3-4 nye ryttere fra C-holdet godt integreret i fællesskabet. Det er gode folk, der både kan træde i pedalerne og indgår i det sociale sammenhold. Derudover har vi haft følgeskab af ryttere fra licensholdet på vores ture, og vi har haft flere gode fælles træninger på tværs af de 2 hold. 2022 har også budt på en rokering i trænerstaben. Niels-Aage har efter mange års god og solid indsats valgt at prioritere tiden sammen med sine 2 knægte på B&U-holdet. Ind fra højre er derfor kommet Leif Hansen, han er kendt af alle, og hverken ben eller mundtøj står stille på ham, og det er allerede en succes.

Planen for 2023

Selv med et nyt træningsprogram og sæsonplanlægning holder vi fast i vores "off season" som strækker sig fra efter efterårsferien og frem til medio januar. Herfra går det løs med 3 ugentlige træninger, med intervaller planlagt i samarbejde

B-holdet på langtur i solskin



med Jacob Agger. Ambitionen er, at træningen skal være sjov, motiverende og tilpas hård til, at vi rykker os på formen.

Når vi har planlagt sæsonen for 2023, bliver det således også med det i baghovedet, at vi har sat nogle faste sæsonmål, som træningen tager højde for:

- Juni: Hærvejsløbet
- August: 12 timersløb i Viborg
- Efterår: INVITA MTB Race
- Og selvfølgelig Vestergades Cykler MTB Cup og Club La Santa MTB Cup

Vi er jo vilde med at køre langtur rundt omkring i det vestjyske, og det forsætter vi naturligvis med. Måske finder vi en grusvej eller en lille sti, vi ikke har været på endnu – det giver altid en lille lykkefølelse, når det sker.

Vi træner fast 3 dage om ugen:

- Tirsdag kl. 17.00
- Torsdag kl. 17.00 eller alternativt kl. 18.30, se facebookopslag på dagen
- Lørdag kl. 10.00 eller kl. 09.00 ved langtur se facebookopslag fredagen før

Os i den lille trio, Leif, Jesper og René, ser frem til et fantastisk cykelår 2023



Bertil Laumand giver den gas som yngste mand på B-holdet

Trænergruppen på C-holdet

C-holdet: Her får man kørt MTB på en masse forskellige måder

Der bliver både kørt langture, kort og lange intervaller, der bliver lavet tekniktræning - og så får vi kørt en masse ture i skoven på de gode spor, som vi har her i området.

Træning på BMX-banen

Der er meget fokus på teknik på C-holdet, og i 2022 blev der trænet specielt meget omkring det at pumpe sporet med sin cykel og sin kropsvægt. Vi var en tur på BMX-banen, og der havde vi en masse sjov med at se, hvor langt vi kunne nå rundt på banen ved kun at pumpe cyklerne. Det var en øjenåbner for mange ryttere, og den læring tog vi med på årets første tur til Silkeborg. Deroppe er der nemlig Danmarks længste nedkørsel med et fantastisk flow, hvor



Fra C-holdets dag på BMX-banen, hvor der blev trænet teknik.

man netop hele vejen ned, med fordel kan pumpe sin cykel for mere fart. Det var en rigtig god dag i skoven deroppe, hvor også D-holdet var på tur samme dag. Bortset fra et par styrt, der lige skulle tilses, var det eneste minus den dag, at D-holdet serverede grillpølser i det gode vejr. I det lys blegnede de tørre sandwiches, som undertegnede i bedste mening havde skaffet dagen før ...



INTERSURF





Skovtur i Silkeborg sammen med C-holdet.

På vores anden tur ud på nye eventyr tog vi revanche og grillede så mange store frankfurtere, at det var svært at få afsat de sidste pølser i pausen. Turen gik til Bjerre skov ved Horsens, og det er et fantastisk spor, som der helt sikkert er mange af rytterne, der kommer til at besøge igen.

Først intervaller, så det sjove ...

Hen over sæsonen bliver der tit kørt intervaller om onsdagen. De bliver ikke kun kørt, fordi trænerne nyder at pine cykelvennerne ... de bliver også kørt for at give en bedre kondi og noget mere fart på sporet. Fart er nemlig nøglen til endnu mere sjov og ballade, når man er i skoven, og der er intet så godt til at opnå fart som intervaller.

De hurtigste ryttere sendes videre til B-holdet

I 2022 sagde vi farvel til en håndfuld gode cykelvenner på C-holdet. De havde fået så meget fart på cyklerne, at det næste naturlige skridt var at hoppe med på B-holdet, hvor der bliver kørt noget stærkere. De har alle bidt sig fast på B-holdet, og selvom det altid er trist, at faste ryttere med godt humør ikke længere kommer, så giver det også plads til nye ryttere på holdet. Og dem har vi heldigvis også fået et par stykker af fra D-holdet. Det er gået rigtig godt, og der er stadig plads til flere ryttere, der gerne vil prøve kræfter med mere teknik, flere udfordringer på sporet, sjove træninger, hårde intervaller og spændende ture ud på nye spor.

Kom og vær med

– det bliver garanteret sjovt!

Brian Schou Nielsen på vegne af trænergruppen

D-holdet: For nybegyndere og let øvede

Hvert år gennemfører vi et introforløb i grundlæggende MTB-teknik. Dette forløb er gratis og kræver ikke efterfølgende medlemskab af klubben. Ønsker man at fortsætte med at køre på et af klubbens hold, skal man selvfølgelig være medlem af VCK. Udover teknik træning tilbydes der *Onsdags MTB-grusvejsture* (Gravel på MTB), hvor tempoet og længden for søges tilpasset deltagerne, så alle forhåbentligt har en god tur.

Introforløbet med det hidtil laveste deltagerantal

Introforløbet blev gennemført med det laveste deltagerantal nogensinde. Dette skyldes formentlig en kombination af flere ting. I evalueringen af forløbet var der flere der tilkendegav, at det var tilfældigt, at de havde fundet introforløbet -

det er simpelthen ikke blevet promoveret godt nok. Det kan hellere ikke udelukkes, at mange har haft for meget, der skulle indhentes efter Corona, og måske derfor ikke prioriteret Introforløbet. Det lave deltagerantal har derfor resulteret i, at der har været et par træninger, hvor der var flere trænere end deltager. Det kan selvfølgelig også noget ... at man ene mand bliver instrueret af tre instruktører!

Desuden har vi Lars, der uden for det faste program, tilbyder MTB ture mellem Blåvand og Nymindesø. Også her har deltagerantallet været meget svingende. Det er altid nogle fantastiske ture Lars inviterer på, så har du ikke prøvet det endnu, så se at komme af sted. Turene ligger som regel om søndagen.

Stadig med lakridspiben som fast følgesvend

Igen i år har vi været så heldige at Cloetta valgte at sponzorere D-holdet med lakridspiber, til stor glæde for alle, der har deltaget i træningerne hen over året. Det er ikke kun D-holdet, som har nydt lakridspiberne, de deles naturligvis med andre

fra klubben, når vi mødes på sporet. En stor tak til Cloetta for sponsoratet, og til Lone for det gode initiativ, igen i år.

Tur til Silkeborg var en kæmpe succes

Den 22. maj gik turen til Vesterskoven i Silkeborg. Det var en kæmpe succes målt på deltagerantal - men også set fra et MTB teknisk synspunkt, da der på det 17 km lange spor er flere højdemeter, end vi er vant til i Vestjylland og selvfølgelig Danmarks længste nedkørsel. Vi havde på D-holdet ladet os inspirere af C-holdets tur til Silkeborg og lagt vores tur samme dag. Det gjorde, at VCK rigtigt fik vist sig frem ved Øster Søbadet, hvor begge hold holdt frokostpause.

Ændringer i 2023

Ser vi frem mod 2023, kommer der til at ske nogle små ændringer på D-holdet. På træner siden har Louise valgt at stoppe som træner, efter hun blev mor i sommers. Ida har ligeledes valgt at stoppe som holdkaptajn, da hun er gravid.

Stort tillykke til jer begge og på gensyn på sporet. Også René har valgt at stoppe grundet tidsmangel. Derudover har Brian valgt at drosle lidt ned, så han overlader derfor tovholdertjansen til Bettina og Søren. Brian vil fremover primært fungere som tekniktræner. Stefan vil ligeledes fremover have fokus på tekniktræning. Dette betyder, at det er lidt tyndt besat med både tekniktrænere og holdkaptajner til onsdags MTB-grusvejsturene - så er det noget for dig så kontakt endeligt en fra D-holds trænergruppen.

En anden ændring i 2023 er, at der vil blive langt større fokus på at komme rundt på forskellige spor, når introforløbet er vel gennemført. Dette fordi, det er trænergruppens indtryk, at der er langt flere, som deltager, når vi arrangerer ture rundt på forskellige spor frem for decideret tekniktræning. Det betyder ikke, at der ikke kan og vil blive øvet teknik, det bliver bare på en anden måde.



Det er altid godt med træning i løst sand!



Året
der gik i
Varde Cykel-
klub



MTB spor: Rutearbejde og nye planer

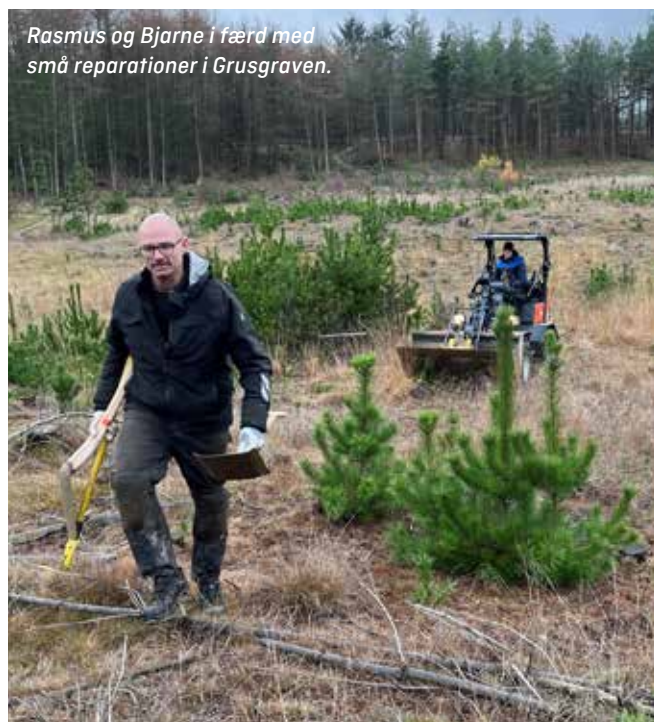
Efter en årrække med stor aktivitet på alle spor har det i år hovedsageligt været tid til at nyde arbejdet og udnytte, at sporene er ved at have fundet et niveau, hvor de er gode hele året rundt. For gruset, der køres ind, giver en fantastisk stabilitet gennem vintermånederne, og efter et par års tilvæning, har formuldringen på toppen også gjort, at sporerne ikke bliver for glatte over sommeren.

Nyt liv til Sdr- Plantage

Forårets store projekt var i Sdr. Plantage, hvor en forlænget weekend blev brugt på at udbedre de steder, der var blevet slidt ned. Det var f.eks. B-linjen på udsigten, Spidstoppen og Sandkassen. Alle blev ført tilbage til storhedstid, og de holder forhåbentlig mange år endnu.

Stennedkørslen fik for første gang, i de 12 år den har eksisteret, en overhaling, som gjorde, at den har fået nye "tænder". Den blev forlænget, og gruset på toppen blev vasket ud med højtryksrensere for at genskabe de "fangenhuller", som den tidligere har haft.

Et nyt stykke kom også til. Det starter lige inden grusvejskrydsningen over i "technostykket". Her blev et lille stykke



med burms og rollers bygget, så det nu også kan lade sig gøre at få lidt luft under.

Fremtidens projekter

Et nyt rutenestykke ved eventpladsen i grusgraven skal sikres, at blå rute ikke længere krydser p-pladsen. Som du nok har set, så er der kommet en ny bom op lige efter eventpladsen, og ruten skal gå tæt forbi den. Det er ønsket, at vi minimerer den krydsende færdsel på grusvejen, hvor der kører biler.

I Militærskoven er der ikke sket de store forandringer, men efter massivt rutearbejde i en årrække ser sporet også ud til at have fundet sit leje. Der er ikke konkrete planer, men vil du være primusmotor på et projekt derude så giv lyd, så finder vi på noget.

I Bordrup styrer OCT det daglige vedligehold med hård hånd. Her er hele tiden en aktiv dialog om, hvilke projekter der kunne ønskes for at optimere ruten. Specielt området omkring "droppet" giver udfordringer i forhold til holdbarhed. Her arbejdes der på en løsning for at fremtidssikre området.

Blåbjerg passes ligeledes i det daglige af Blue Mountain, som gør en stor indsats for at sikre at huller lappes, og at sporet hele tiden er farbart trods stormfald. I Blåbjerg er der en del nye ruteprojekter i støbeskeen, som Naturstyrelsen har givet grønt lys til de indledende øvelser omkring. Vi arbejder frem mod mere konkrete planer i 2023 i tæt samarbejde med Blue Mountain.

Ny "skovdame"

Som afslutning skal der lyde en stor tak til vores "skovdame" fra Varde Kommune, Mette Johnsen, som gennem de sidste mange år har stået for koordineringen af skovene i Varde. Mette har søgt nye udfordringer og hendes stilling er overdraget til Therese Espensen Rosa, og vi håber på et stærkt og konstruktivt samarbejde i mange år frem.

Club La Santa MTB Kids Cup: Så kom vi endelig i gang

Efter at have været lukket ned i både 2020 og 2021 fik vi endelig "sparket liv" i vores lokale MTB Kids Cup, hvor alle kan deltage og opleve en snert af konkurrence på de lokale spor imens de får en god løbsoplevelse.

Faldende deltagerantal - men stadig masser af store smil

Det er altid lidt svært at starte op igen, når man har haft en længere pause, og det har vi også været ramt af. Vi sluttede i 2019 med ca. 75 deltagere, hvor vi desværre her i 2022 har ligget på omkring 40 deltagere. Vi er dog sikre på, at alle deltagerne har haft en god oplevelse og fået mod på at køre mere cykelløb - smilene ses i hvert fald tydeligt både på sporet og ved den efterfølgende præmieroverrækkelse og kagespisning.

Datoerne for 2023 kommer snart

Vi forsætter i 2023 og er i skrivende stund i gang med at finde de endelige datoer til de tre afdelinger. Vi får dem meldt ud så tidligt som muligt. Samtidigt har vi besluttet at ændre lidt på klasserne, så vi kan ramme lidt bredere specielt hos vores MTB B&U for alle ryttere, da vi gerne vil arrangere løb, som vores egne "raketter" også kan deltage i. Mere om det senere - følg med på www.kidsmtbcup.dk eller via facebook siden Club La Santa MTB Kids Cup, så er du sikker på at være opdateret omkring datoer, afvikling osv, når vi får de sidste detaljer på plads.

Håber vi ses på sporet!



Vi glæder
os til en
ny runde
i 2023

Klubbetøj: Så er der åbent for første bestillingsrunde

Igen i år vil der være to bestillingsrunder, hvor der kan bestilles klubbetøj ved vores producent i Italien:

Første runde: Fra medio januar til den 12. februar med levering i april 2023.

Anden runde: Fra maj/juni med levering i august 2023.

Prøv tøjet før bestilling

Ved hver bestillingsrunde vil der være åbent i klubhuset, så tøjet kan prøves, og de rigtige størrelser kan findes. Vi har alle modeller i næsten alle størrelser, så benyt chancen. Husk, at det ikke er muligt at bytte det cykeltøj, som du bestiller, da det bliver produceret specielt til os. Følg med i Varde Cykelklubs Facebookgruppe for at se tidspunkterne, hvor det er muligt at prøve tøjet. De bliver løbende slået op.

Hver bestillingsrunde får også et link til hjemmesiden, der skal benyttes, når du bestiller. Dette link kan man også finde på Facebook.

Ingen prisstigning ... endnu

Selvom priserne stiger på alting, vil priserne i første bestil-

lingsrunde være de samme, som sidste gang. Så det er med at få fyldt skabet op med det flotte Varde Cykelklub tøj.

Igen i år vil der være tilbud på 2 stk. af de kortærmede cykeltrøjer. Tilbuddet gælder både for model Sportivo eller model Race.

Giver klubbetøjet ekstra fart på cyklen?

Hvis man i løbet af året pludseligt kommer til at mangle en kortærmet cykeltrøje eller et par cykelbukser, kan de fleste størrelser bestilles fra klubbens egen hjemmeside under menupunktet "Webshop". Tøjet leveres inden for ganske få dage, så man kan have den helt rigtige trøje på til løb.

Det tilbud benyttede Rasmus Olsen sig af inden ligaløbet i Grusgraven, og så vandt han sin klasse! Rygtet siger nemlig, at man bliver 17% hurtigere med klubbens cykeltøj ...

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer, så er du altid velkommen til at skrive på Varde Cykelklubs Facebook-gruppe eller sende en e-mail til klubbetøj@vardecykelklub.dk så kommer der hurtigt et svar.

Model Sportivo

Slim fit



Tilbud: 2 stk.
kr. 650,-

Model Race

Standard fit



Tilbud: 2 stk.
kr. 600,-



Glade MTB ryttere ved Varde Classic i august.

Knud Drejer, formand for Landevejsudvalget

Vi har et hold som passer til dig og dine motionsønsker

Vi har en klubånd og nogle ildsjæle i klubben, som gør, at du helt sikkert vil føle dig godt tilpas fra første gang, du er med på en træningstur. Vores kaptajner er velforberedte og har altid planlagt en tur, samt hvilke træningspas der skal indgå fra gang til gang.

Alle ud og alle hjem

Vores trafikkodeks ligger på rygraden af alle ryttere, så vi passer godt på hinanden. Alle ud og alle hjem - ingen overlades til sig selv. Efter endt træning vil vi gerne se så mange ryttere som muligt i vores klubhus til en kop kaffe/kakao, så vi får styrket det sociale samt givet en tilkendegivelse til kaptajnen om aftens træning.

Vil du med, så kom forbi! Vi cykler landevej tirsdag og torsdag kl. 17.30 og Gravel mandag og torsdag kl. 17.15. Som regel kommer vi retur efter ca. 2 timer. I weekenderne vil der ofte blive slået en fællestur op på FB, som du kan deltage i, hvis du har tid og lyst.

Landevejs- og graveludvalget

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

- Knud Dreier, formand
- Birthe Christensen, C-holdet
- Jørgen Peter Burgdorf, C-holdet
- Jesper Fjord, B-holdet

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

Landevejsudvalget

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 f.eks. træningstider, holdkaptajner, Bent Pedersen Cup, Varde Classic og fællesture. Der afholdes 4-6 møder fordelt over hele året. Møderne kombineres ofte, så der udover udvalgmødet, også fx. holdes møde angående Varde Classic eller lign.

Cykelløb i 2023

Vi afholder hvert år to cykelløb i klubben. Det første vi afholder, er Bent Pedersen Cup, som er en cup bestående af 5 cykelløb sammensat af 5 klubber i Vestjylland: Tarp, Oksbøl,

Bramming, Tjæreborg og VCK. Tovholder er Knud Dreier. Datoerne meldes ud på cuppens hjemmeside samt på diverse Facebook-sider lige så snart den er aftalt. Vores andet store løb er Varde Classic. Her er Helle og Jens Mægaard tovholder. Løbet køres altid den sidste søndag i august - i 2023 er det den 27. august 2023.

Fælles ture i 2023

Du skal allerede nu sætte X i kalenderen på følgende dage:

- Landevej den 23. april: Hornbak Classic 100 km
- Gravel den 28. maj: Mindesten i Blåvand 60 km
- Gravel den 18. juni: Severinsen Classic 77 km
- Landevej den 4. juni: JP med grillhygge 80 km
- Landevej den 13. August: Egtved 155 km
- Gravel den 17. september: Kommer senere

Tommy Tungelund Kristiansen, B-holdet Landevej

For dig med god grundform og erfaring

B-holdet er for dig, som har en god grundform og erfaring med at cykle i flok. Så man skal som deltager være klar til, at der i perioder køres med højt tempo og høj intensitet. Det betyder bestemt ikke, at det kun er et hold for de super trænet og hurtige cykelryttere, men de fleste vil indimellem opleve at blive udfordret lidt.

Sæson 2023 byder på mere tekniktræning

Vi forsøger at lave en varieret træning. Det indbefatter forskellige elementer som: Rulleskift, holdkørsel, små enkeltstarter, tempokørsel, bakketræning og skiltespurter. I 2023 sæsonen vil vi endvidere forsøge at få mere tekniktræning på programmet. En typisk træningsaften vil have en varighed på ca. 2 timer, hvor der alt efter aktiviteter køres 60-65 km.

Gennemsnitshastigheden er ikke det vigtigste

Cykelryttere kan generelt godt lide at se på gennemsnitshastighed. Den fortæller dog ikke meget om, hvordan træningen forløber, da der er stor forskel på at køre med næsten kontant hastighed eller mere intervalpræget. Men for B-holdet vil den typisk ligge omkring 30-32 km/t. Det er dog ikke hastigheden, som er det vigtigste, men at vi får varieret træning, og så skal der også være plads til lidt sjov undervejs.

Vi kan godt bruge flere holdkaptajner på B-holdet, så hvis det kunne være noget for dig, så sig endelig til.

Peder Dam, C-holdet Landevej

Kom og vær med i vores cykelfællesskab

C-holdet på landevej er der, hvor man kører, hvis man er en yngre eller ældre øvet cykelrytter, som elsker at motionere, være med i et cykelfællesskab og holde sig i god form.

Træningsforløb

En typisk træningsaften varer ca. 2 timer, med en gennemsnitlig fart på 27,5 km/t+ - og 50-60 km lang. Der vil være indlagt 3-4 skiltespurter, hvor man kan få pulsen op i det røde felt. Efter hver spurt bliver der samlet op, og der køres igen med et moderat tempo, hvor alle kan være med. Andre elementer på en træningsaften kan være rulleskift, holdkørsel, og lidt tempokørsel og sidst men ikke mindst, plads til lidt sjov og hygge. Man venter og hjælper selvfølgelig hinanden ved punktering og andre defekter.

Hen over sommeren er der mange C-ryttere, der deltager i lokale motionsløb, men også andre steder i det jyske. Håbet for 2023, er at det bliver et godt cykelår, hvor vi kan nyde fællesskabet på cyklen.



Gravel ryttere spurter i mål ved Varde Classic i august.

Arly Lauritsen, holdkaptajn D-holdet

Er du ny på landevejscyklen?

D-holdet er et godt sted at starte, hvis man er ny. Vi har hele 6 holdkaptajner, som prøver at gøre turene spændende ved at indøve paradekørsel, rulleskift samt vifte kørsel - men også spurter vil blive lagt ind undervejs. Der vil også være ture i starten, hvor der bare øves i at skifte rigtigt.

Alle kan være med

På D-holdet har vi det princip, at vi ikke kører hurtigere end alle kan være med. Således efterlades ingen alene under træningen, ligesom der ventes på alle ved evt. punkteringer.

Vi starter op med ture på omkring 25 km og langsomt øges distancen, så vi i slutningen af juni er oppe på godt 70 km. Til efteråret starter vi med et par korte ruter, inden vi igen er oppe på godt 50 km. Derefter vil vi i takt med lysets forsvinden, langsomt korte turene, så vi til sidst er nede på 24 km. Vi har på hjemmesiden lagt et skema, hvor du kan se hvilke ruter, der køres de forskellige træningsaftener, og hvem der er holdkaptajn (det hænger også i klubhuset).

Fælles tilmelding til løb

Efter træningen mødes vi i klubhuset til en kop kakao og en snak om dagens tur. Vi på D-holdet lægger meget stor vægt på det sociale sammenhold. Vi vil også gerne prøve at lave fælles tilmeldinger til de motionsløb, som vi hver især gerne vil deltage i, så vi kan følges ad både til, hvor løbene starter, men så sandelig også på selve ruterne.

Der køres på holdet med et gennemsnit på:

- Gennemsnitsfarten i starten ca. 21 – 23 km/t
- Gennemsnitsfarten til slut ca. 24 – 25 km/t

Ejgil Knudsen, tovholder Landevej formiddag

Træningsture om formiddagen

Varde Cykelklubs landevejsafdeling har også et tilbud med træningsture om formiddagen. Holdet består overvejende af voksne ryttere, og erfaringen viser, at disse helst ikke cykler i regnvejr. På den baggrund besluttede vi, i starten

af sæsonen, kun at cykle på dage, hvor vejrudsigten er god. Det viste sig at blive en succes med bedre fremmøde, derfor fortsætter vi på samme måde i 2023.

Vi har vores egen Facebook side *Varde Cykelklub landevej formiddag*. Her laver vi opslag, typisk en til to dage før vi samles. I uger med godt vejr cykler vi ofte to gange, andre uger bliver det måske kun til en enkelt tur. Som udgangspunkt cykler vi fra klubhuset kl. 09.30, og turens længde er typisk på mellem 50-60 km. Enkelte gange lidt længere, men målet er altid at være retur i Varde ved frokosttid.



Af Alex Nielsen

Bent Pedersen Cup - siden 2017

Den lokale cup er et samarbejde mellem 5 vestjyske cykelklubber: Varde, Bramming, Oksbøl, Tarp og Tjæreborg. I løbene er der forskellige kategorier af sværhedsgrader, så det er muligt for både elite og motionister at deltage - og at holde sig skarp og konkurrere med ligesindede.

Også god for debutanter

Bent Pedersen CUP er et sikkert cykelløb, hvor der altid er en hjælpende hånd og mange rutevagter, som skaber et godt løb, og er et trygt sted for nybegyndere. Det ligger i løbets DNA, at det også skal være en hyggelig - og til tider en hård aften - både for deltagerne og tilskuere! I år deltog Varde Cykelklubs yngste mand på landevej - nemlig Simon på 16 år - som gik fra aldrig at have deltaget i cuppen og til at vinde C-kategorien. Simon udtaler: »Det var hyggeligt og sjovt at køre Bent Pedersen CUP med den kortere, dog intense, cykelrute.« Han nævner desuden, at han har brugt det som udvikling og variation til den almene træning. Selvom han har cyklet landevej i 6 år, er det altså første gang han deltager. Dog er han ikke i tvivl, han skal helt sikkert deltage næste år. Vi glæder os til at følge ham og hans rejse til og i Bent Pedersen Cup 2023.

Tivoli var flot pyntet i dagens anledning.



Af Tommy Tungelund Kristiansen

Touren indefra ...

I forbindelse med Tour de France holdpræsentationen i Tivoli, var 22 klubber i Danmark blevet tilbudt muligheden for at sende en repræsentant til at køre sammen med Tour holdene på en afspærret rute gennem København. Jeg var så heldig at få muligheden for, på vegne af Varde Cykelklub, at deltage i denne store begivenhed og dermed opleve det hele på tættest hold. Og kort sagt: Det var en fantastisk oplevelse!

Selfies med tourvinderen

Jeg skulle møde op ved *Den Sorte Diamant* til infomøde, hvor vi også fik at vide, hvilket hold vi skulle køre med. Mit navn stod ud for Jumbo Visma - det kunne jeg ikke selv have valgt bedre. Alle tour holdene skulle have information samme sted, så vi kunne helt bogstaveligt stå lige ved siden af alle de professionelle ryttere og deres cykler. Så kunne man også lige få et billede? Jonas Vingegaard er en utrolig flink fyr, som svarede *selvfølgelig*. Det gjorde de andre ryttere heldigvis også, hvis man var hurtig nok ... Derefter var det bare at følge sit hold og vente på, at det blev tid til turen mod Tivoli.

Fantastisk tur til Tivoli med hyggesnak

Det er en speciel oplevelse at cykle samme med så store cykelstjerner som Jonas Vingegaard, Wout van Aert og Primož Roglič. Sidst nævnte var for øvrigt meget snakkesalig, fuld af energi og kunne nærmest ikke stå stille. Turen gennem København til Tivoli var nærmest ubeskrivelig, fyldt med tilskuere hele vejen som jublede, klappede og råbte rytternes navne. Det hele kulminerede med ankomst til Tivoli og en hel utrolig velkomst på vej mod scenen. Efter præsentationen skulle vi følge holdene ud gennem Tivoli, og så var det hele pludselig overstået. Men det er en oplevelse, som jeg vil huske i mange år, og det var lige lidt ekstra spændende at følge Touren på tv i år.

Dagens bedste selfie ...



Tak til årets sponsorer

I Varde Cykelklub har vi mange fantastiske sponsorer, som er engagerede og positive over for os - og den måde vi gør tingene på. Stor tak til jer alle for et godt samarbejde i 2022:



www.clublasanta.com

VESTERGADES CYKLER
Professional Service, Råd & Vejledning...

www.vestergadescykler.dk



www.facebook.com/SkilteReklamevaerkstede/



www.varde-fysioterapi.dk

Sydbank

www.sydbank.dk



www.landal.dk

INVITA

ESBJERG

www.invita.dk



www.vardebiler.dk



www.baeklund.net

INTERSURF

www.intersurf.dk



www.ogriteam.dk

Støt vores sponsorer
- de støtter os!

OTA-kilometer gav gyldne gryn

Igenom 2022 har klubben været med i OTA Solgrøns konkurrence om at køre flest kilometer ind. Det blev til i alt 221.014 donerede kilometer - langt foran de øvrige deltagende klubber.

Ud over at klubben har vundet 10.000 kr., så er planen, at vi skal have besøg af Kasper Asgreen, når det passer i den travle cykelrytters kalender. Måske han allerede har været her, når bladet udkommer?

Men en ting er sikkert! Der gik virkelig sport i OTA-kilometerne og udover en førsteplads til klubben, blev den individuelle 1. plads besat af en af klubbens trænere fra D-holdet: Steffan Kømmel Nielsen med i alt 13.811 km. Stort tillykke til både Varde Cykelklub og til Steffan for de flotte placeringer.



VI GJORDE DET!

KILOMETER I ALT	220.915
FLEST DONEREDE	13.811
DONEREDE TURE	3.440
DELTAGERANTAL	82

Indoor bike hos FysioDanmark, Varde

Selvom man i Varde Cykelklub kan træne hele året, så er der en ekstra mulighed her i vintersæsonen: Indoor bike. Takket være en god sponsoraftale, hvor vi selv står for træningen, men kan anvende de fine forhold og udstyr i træningscentret.

Det er gratis!

Som medlem af Varde Cykelklub er det gratis at deltage. Der trænes to gange om ugen af frivillige fra Varde Cykel-



klub, og det er ikke nødvendigt med tilmelding - bare mød op i spinninglokalet ved FysioDanmark på Vestre Landevej:

Onsdag, kl. 19.00 - 20.10 og lørdag, kl. 10.15 - 11.45

Cyklerne er udstyret med wattmåler og kadencemåler. Træningen er lavet i forhold til max puls og FTP. Derfor kan alle få et godt udbytte, da det er helt individuelt, hvor meget man træder i pedalerne.

Programmerne køres via systemet lqriter, hvor det hele vises på fælles skærm. Med et pulsbælte som kobles på dette system, kan man hele tiden følge sin indsats og få mest muligt ud af træningen. Man kan også medbringe sit eget pulsur/pulsbælte og cykelcomputer. Klamper på cykelsko skal være Look Delta eller SPD.

Eventuelle spørgsmål til Tommy Tungelund Kristiansen, t.tungelund@gmail.com

VCK's klubtur til Harzen 2023

Nyhed: Fælles tur for Landevej og MTB!

Vi håber, at en fælles tur vil styrke fællesskabet på tværs af de forskellige hold i klubben, og vi har muligheden, da vi igen skal være på Ahorn Hotel (tidl. Maritime). Turen er for alle klubbens medlemmer - børn under 15 år dog ifølge med en voksen.

Hvornår: Den 4. maj - 7. maj 2023

Tilmelding: Åben fra den 31. januar 2023, kl. 22.00.

Tilmelding er bindende og sker via betaling. Efter betaling kan du kun sælge eller overdrage din plads til en anden. Vi tilbagebetaler ikke beløbet eller sørger for, at din tur bliver solgt. Sidste frist for tilmelding er den 15. marts 2023.

Hvor: Vi skal igen bo på Ahorn Hotel Braunlage, som er et rigtig lækkert hotel med fine værelser og stor morgen- og aftensmadsbuffet.

Prisen forventes at blive: Pr. person: 2.000 kr. + 15 kr. i gebyr ved tilmeldingen via Sportstiming.

VCK giver hvert medlem et tilskud på 500 kr., som er trukket fra de 2.000 kr. For at kunne modtage tilskud til turen, skal du minimum have været medlem af Varde Cykelklub siden 1. august 2022.

Vi har valgt et hotel, der giver gode vilkår for sammenholdet. Som udgangspunkt er det med dobbeltværelse til alle. Da hotellet ikke har enkeltværelser, vil der være et ekstra tillæg, hvis man ønsker sit eget værelse. Forvent ca. 1.200 kr. i tillæg. Der er naturligvis ikke ekstra tillæg, hvis vi ender med at blive et ulige antal, eller hvis der f.eks. er ulige antal damer/piger, der alle ønsker dobbeltværelse.

Alt efter hvem der melder sig til og hvilket niveau, vil vi arrangere turene, så alle kan være med. Enten så man kan stå af halvvejs, eller ved at dele os i hold. Der vil være faste rutevisere, som kender området, på hvert hold. Efter dagens tur har vi mulighed for at hygge os sammen på hotellet ved vores fælles aftensmad eller måske ude i byen.

Fælles kørsel

Turen bliver arrangeret med fælleskørsel i egne biler. Der er ca. 600 km til hotellet, og dem der lægger bil til, får benzinudgifterne dækket. Meld hurtigst muligt ind, hvis I selv har arrangeret kørsel. Dog forbeholder turarrangørerne sig ret til at ændre kørselsplanen. Hvis der er specielle ønsker om kørsel, kan det ændres i kørsels-tilskuddet.

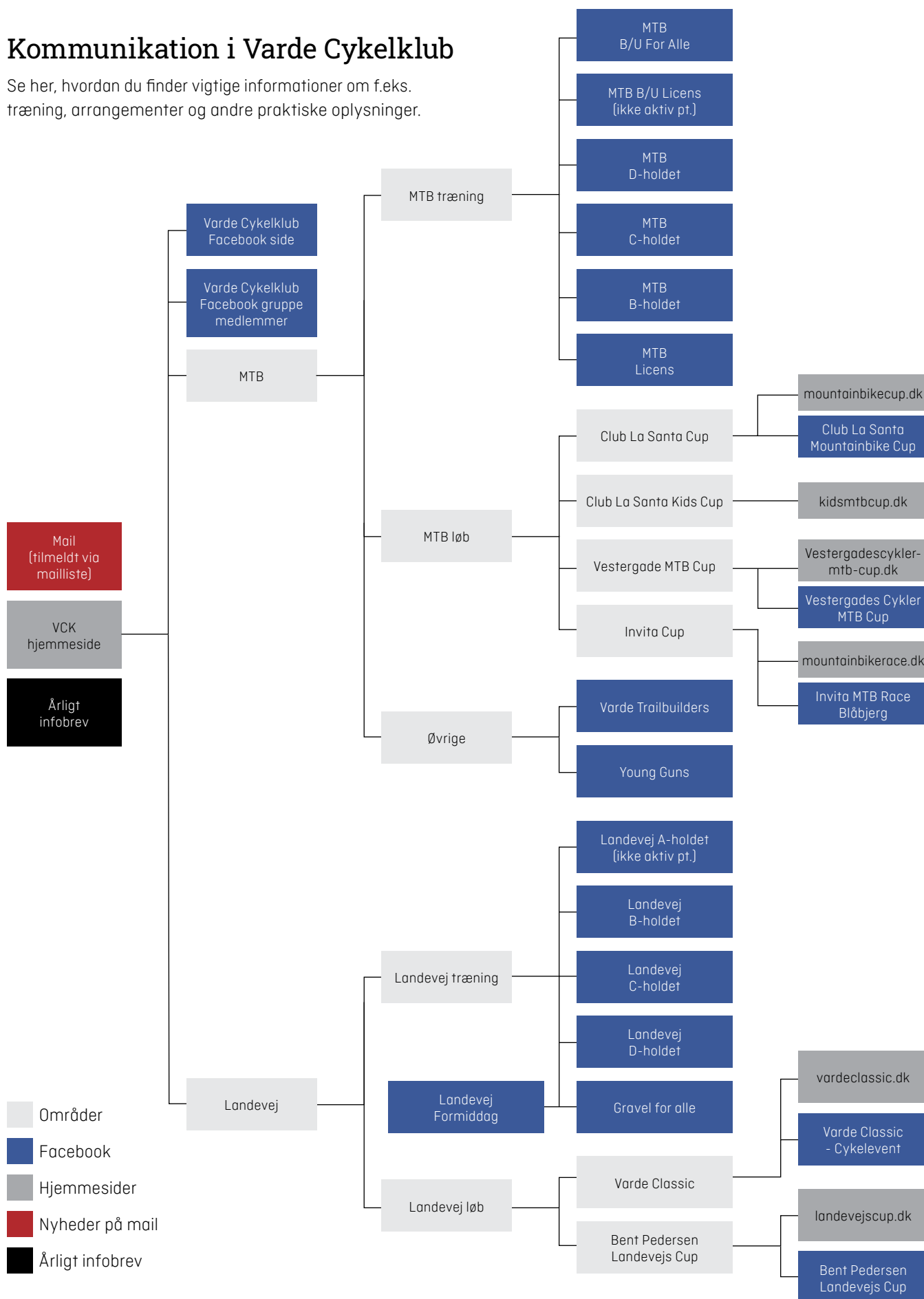
Vi ser frem til mange tilmeldinger og en god tur!

Kaj Pedersen, hotelbooker



Kommunikation i Varde Cykelklub

Se her, hvordan du finder vigtige informationer om f.eks. træning, arrangementer og andre praktiske oplysninger.



Træningsoversigt 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Kl. 17.15 Gravel for alle	Kl. 17.00 B&U MTB for alle	Kl. 17.15 MTB C-holdet	Kl. 17.00 MTB Licens		Alle: Langture Se opslag facebook	Alle: Langture Se opslag facebook
	Kl. 17.00 MTB Licens	Kl. 17.15 MTB D-holdet	Kl. 17.00 MTB B-holdet		Kl. 10.00 MTB D-holdet	Kl. 10.00 MTB C-holdet
	Kl. 17.00 MTB B-holdet	Kl. 19.00 (oktober til marts) Indoor- bike	Kl. 17.15 Gravel for alle		Kl. 10.00 MTB Licens	Kl. 10.00 MTB Licens
	Kl. 17.30 (sommer) Landevej BCD	Landevej formiddag	Kl. 17.30 (sommer) Landevej BCD		Kl. 10.00 MTB B-holdet	
					Kl. 10.15 (oktober til marts) Indoor- bike	

- B&U MTB for alle: Børne- og ungdomsryttere (nye ryttere starter her)
- MTB Licens: Senior og ungdoms Licensryttere
- MTB B-holdet: Hurtige MTB ryttere som ikke ønsker licensdelen
- MTB C-holdet: Letøvede/øvede MTB ryttere (der trænes grundlæggende teknik)
- MTB D-holdet: Introduktionshold for nye og letøvede MTB ryttere (fokus på grundlæggende teknik og socialt samvær)
- Varde Cykelklub - Gravel for alle: Gravel, grus- og landevejs ryttere på MTB - der cykles IKKE på MTB spor
- Landevej ABCD: A-holdet: Starter op igen - når der er ryttere og kaptajner til det
B-holdet: Hurtige motionsryttere som gerne vil presses fysisk
C-holdet: Øvede motionsryttere som er rykket op fra D-holdet
D-holdet: Perfekt til nye ryttere med fokus på det sociale samvær
- Landevej formiddag: For alle - f.eks. pensionister, efterlønnere eller skifteholdsarbejder
- Indoorbike: Se beskrivelse på side 21

Steen Kruchov

Klubhuset

Klubhuset fungerer fint til vores brug - især er det fantastisk, at der er plads til, at vi kan stille eller hænge ting til tørre efter et vådt arrangement.

Book gerne klubhuset til møder eller andre aktiviteter

Har du brug for at bruge klubhuset, skal du booke via klubbens hjemmeside. Klubhuset bliver brugt flittigt til møder og aktiviteter, men husk at booke via hjemmesiden, www.vardecykelklub.dk, så dit arrangement eller møde ikke rammer sammen med andre aktiviteter. Umiddelbart efter booking vil du få bekræftelse fra Steen Kruchov.

Du kan også låne klubhuset til din fødselsdag, konfirmation eller lignende! Læs mere om det på hjemmesiden.

Har du brug for hjælp i forbindelse med booking af klubhuset, kan du altid kontakte Steen Kruchov, kruchov@privat.dk.



Hygge i klubhuset efter sæsonafslutning



Den gode plads i klubhuset gør mange praktiske opgaver lettere.



Steen Kruchov

Klubaktiviteter i 2023

Vi har allerede nu datoerne for klubbens fællesarrangementer klar, så sæt X i kalenderen og hæng oversigten her op på opslagstavlen. Nærmere oplysninger og evt. tilmeldingsfrister kommer på Varde Cykelklubs Facebook gruppe.

I bestyrelsen håber vi, at så mange som muligt deltager i de hyggelige fælles arrangementer, hvor der er god mulighed for, at mødes på tværs af de mange hold, som vi har i klubben - det er godt for sammenholdet.

☐ Tilmelding Harzen 2023 åbner

Tirsdag den 31. januar 2023, kl. 22.00

☐ VCK Generalforsamling

Onsdag den 22. februar 2023, kl. 18.30

☐ Sommeropstart

Søndag den 26. marts 2023, kl. 09.00

Vi starter med fælles morgenkaffe

☐ Sommerarrangement

Lørdag den 1. juli 2023, kl. ?

En cykeltur til et fedt sted med mad og drikke - noget i stil med Frk. Iversen pølsevognen på Blåbjerg for et par år siden. Glæd jer!

☐ Sommerafslutning

Tirsdag den 3. oktober 2023, kl. 18.30

Med grillpølser og hygge i klubhuset

☐ Julehygge

Søndag den 17. december 2023, kl. 12.00

Med æbleskiver, kakao og gløgg

Klip ud og gem ...

Simon drømmer cykelsport på den helt store klinge



Simon på hometraineren hjemme på værelset.

For at nå i mål er Simon i år begyndt at cykle i Varde Cykelklub. Han elsker at kunne æde sig selv op, når han har sat sig et mål. I næste sæson er målet at begynde at gå med i udbrud, når han kører licensløb i U19.

Hometraineren fylder godt på Simons værelse. Vinteren over er den hans foretrukne træning, og for at holde motivationen i top har han meldt sig til Danmarks Cykle Unions Uno-X liga i e-cykling. »Når han træner, må jeg af og til ind og lægge nye håndklæder under, sådan sveder han«, siger mor, Helle Puggaard Mikkelsen.

Hun og Simons far, Henrik, står på sidelinjen og lader sønnen styre løbet selv. Det er Simon, der står op klokken 06 søndag

morgen, for at spise tids nok til at køre træning et par timer senere, og han er heller aldrig blevet kørt til træning, hverken da han cyklede i Tistrup, eller nu, hvor han kører i Varde Cykelklub. »Jeg cykler derind. Så er jeg varm,« siger Simon.

Han var mødt op, da TV2 på tour kom igennem Varde og arrangerede løb for børn. Det gav blod på tanden, så året efter, som 11-årig, begyndte han at cykle landevej i Tistrup Cykelmotion. »I Tistrup fik jeg lov at køre med de voksne,« siger han. Det var god motivation. Resten trænede han selv, for Simon fandt ud af, at han elsker at cykle.

»Det med bare at kunne æde sig op. At holde ud, når det bliver virkelig hårdt, fordi jeg har sat mig et mål. Jeg kan blive våd og kold, men når jeg så er kommet hjem og har været i bad, så har jeg det bare så fedt, fordi jeg trodsede det,« siger han og fortsætter: »Jeg tror, man skal have en lidt speciel psyke for at gøre det.«

Vidste du, at du har den psyke? »Ikke før jeg begyndte at cykle. Det var også noget af det, der fangede mig,« siger han.

Denne sæson har han cyklet i Varde Cykelklub. Tistrup Cykelmotion sendte ham videre, for Simon vil mere. Han vil cykle licens, og det har han gjort i U17 i år, hvor han har kørt med på Vardes B-hold.

»Jeg er blevet hurtigere, fordi der er meget hårdere konkurrence, når vi kører licens. Det er nogle helt andre dynamikker. Det sidste løb, jeg sluttede af med i år, holdt jeg et snit på 38,8 kilometer i timen,« siger han. Det placerer ham midt i feltet af licensryttere. Der er 176 af slagsen under 17 år, og Simon Puggaard Mikkelsen ligger som nummer 95.



Bedre år for år ...

Simons deltagelse i Varde Classic viser år for år hans forbedringer:

- I 2018 gennemførte han som absolut yngste deltager de 60 kilometer og endte på sidstepladsen.
- I 2019 blev han nummer 19 ud af 37, i tiden 2 timer og 37 minutter.
- I 2021 blev han nummer 14, i tiden 1 time, 43 minutter og 42 sekunder.
- I år blev det til en 3. plads, i tiden 1 time, 41 minutter og sekunder.

I den nye sæson bliver han U19, så han har planlagt at sætte træningen op til 10 timer om ugen, eller mere, hvis det bliver nødvendigt, for målet er i løbet af de næste to år at blive udtaget til et professionelt hold.

»Man ved, at han er kommet til en god cykelklub, når de kommer forbi og ser til ham efter et styrt,« siger Simons mor. Simon er indtil videre styrtet tre gange. Efter sommerferien slog han albuen og måtte på skadestuen. Det var her, der kiggede en fra klubben i Varde forbi hjemme hos Simon. Heldigvis var der ikke sket skade, smerterne skyldtes bare slaget.

Til daglig går han i 1.G på Varde Gymnasium, noget der for de fleste betyder fest og farver og alkohol i weekenderne. Bare ikke for Simon. »Jeg gider ikke drikke. Jeg føler ikke, jeg har brug for det. Det er heller ikke særlig tit, jeg tager til fest. På grund af sporten, men også fordi jeg ikke har lyst. Så kan jeg bruge den tid på at cykle i stedet for,« siger han.

Han er ikke bange for at skille sig ud, og han har et klart mål: »Efter studentereksamen håber jeg, at jeg er blevet udtaget til at køre professionelt, så jeg kan cykle hele tiden,« siger han.



SydVest Gravel er en stor succes

Der var masser af ryttere til de først afdelinger af SydVest Gravel i Guldager, Bramming og Varde.



De første 3 sociale Gravel ture er allerede kørt, når du læser dette, men du kan stadig nå de to sidste. Nemlig starten fra Vejen Idrætscenter søndag den 4. februar 2023 - og selvfølgelig finalen fra VCK's klubhus søndag den 5. marts med efterfølgende kaffe/cacao og kage. Læs alt om turene på FB siden: *SydVest Gravel (Grawl)*,

hvor ruterne for hver afdeling bliver lagt op, med Garmin links, 48 timer inden start. Der er altid mindst 2 ruter og 3 niveauer, så ALLE kan køre med. Er det nødvendigt, laver vi et ekstra niveau.

Socialeture - ikke cykelløb

SydVest Gravel "GRAWL" er en serie på i alt 5 forskellige Social Ride Gravel ture! Altså ikke noget cykelløb. Der er i alt 5 afdelinger, som bliver afviklet i samarbejde med 5 foreninger: SGI Outdoor Guldager, Bramming IF Motion, Cycling West Varde, Vejen BC og Varde Cykelklub.

Vi cykler efter GPS

Ruterne er ikke opmærket, så er du ikke helt stærk i det med GPS, vil der altid være nogle, som du kan følges med. Der vil blive kørt på stier og grusveje m.v. Alle med en MTB, Gravel, Cross eller Hybridcykel kan deltage - uanset niveau.

Kom frisk til nogle fantastiske timer i det Sydvest jyske sammen med en masse glade cyklister!

HUSK: Vi overholder selvfølgelig færselsloven og tager hensyn til alle andre, som vi måtte møde på turen! Og sidst men ikke mindst, det er ganske GRATIS at deltage.



Indkaldelse til generalforsamling 2023

Du indkaldes hermed til Varde Cykelklubs ordinær generalforsamling:
Onsdag den 22. februar 2023, kl. 18.30, Håndværkervej 10A, 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 - følgende er på valg:

På ulige år:

- Kasserer (Marianne Westergaard modtager ikke genvalg. Bestyrelsen foreslår Henrik Slessing).
- Bestyrelsesmedlem (hvis Henrik Slessing bliver valgt som kasserer, foreslår bestyrelsen nuværende suppleant Alex Nielsen).
- Bestyrelsesmedlem (Bettina Aagaard Jacobsen modtager genvalg).
- Landevejs-udvalgsformand (Knud Dreier modtager genvalg).

Hvert år:

- Bestyrelsessuppleant (Alex Nielsen modtager genvalg, Hvis Alex bliver valgt til bestyrelsen, er suppleantposten ledig).
- Revisor Bent Mulbjerg (modtager genvalg)
- Revisorsuppleant Birgitte Nicolaysen (modtager genvalg)

Bestyrelsessuppleanten vælges for et år ad gangen og her er en oplagt mulighed for at snuse til klubbens bestyrelsesarbejde. Suppleanten inviteres med til alle årets 6 bestyrelsesmøder og får dermed et godt indblik i, hvad der sker i kulissen. Hvis du har lyst til at prøve, så giv besked til formand Ole Tang (tlf. 3089 0006) og stil op på generalforsamlingen.

8. Eventuelt (under dette punkt kan intet beslattes)

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

Tilmelding er nødvendig senest: Søndag den 15. februar 2023. Du tilmelder dig på klubbens hjemmeside. Når vi kommer tættere på datoen, laver vi også en reminder på Facebook med et opslag, som indeholder et link direkte til tilmeldingen.

Vel mødt!

Varde Cykelklubs sponsorer

Varde Cykelklub har mange trofaste og gode sponsorer, som støtter os år efter år. Der sker naturligvis også udskiftninger, men der kommer også nye til. På hver side i dette Infobrev kan du se vores sponserers logoer. HUSK, at bakke op om og støtte vores fantastiske sponsorer.

