

VARDE CYKELKLUB

INFOBREV JANUAR 2026

Info og nyt fra MTB, Landevej og Gravel - Træningsplan - Aktivitetskalender m.m.

Fællesskab, frivillighed og og vejen
til flotte resultater

Side
2

Integration af Gravel i vores
cykelløb er lykkedes

Side
6

Tre veje mod toppen for elite-
rytterne fra Varde Cykelklub

Side
14

VCK's klubtur til de fynske alper

Side
16

VCK's fællestur til Harzen

Side
27

VCK's sommerarrangement 2026

Side
29



Fællesskab, frivillighed og vejen til flotte resultater

Endnu et år er gået og vi sidder nu igen med vores flotte blad og kan læse alle de aktiviteter, som vi gennemfører i vores klub. Vi har tilbragt mange timer sammen på cyklen, i skoven, i klubhuset eller hvor vi ellers mødes i Varde Cykelklub. Og det er tydeligt, at vores klub er meget mere end bare cykler og resultater. Vi er et fællesskab, hvor åbenhed og rummelighed danner rammen om både store præstationer og de små, men vigtige, oplevelser i hverdagen.

Det er netop i dette miljø, at både bredden og eliten kan trives side om side. Vores klub har i mere end 30 år været et sted, hvor alle kan finde plads – uanset om man drømmer om at køre WorldTour, tage de første skridt som licensrytter, eller bare nyde en tur på landevejen med gode venner. Det er fællesskabet, der bærer os, og det er de frivillige kræfter, der gør det hele muligt – fra planlægning af træning og sociale arrangementer til de små, men vigtige, opgaver, der får hverdagen til at glide.

Denne gang kan I læse om 3 af vores ryttere og deres flotte resultater og vej gennem cyklingen – Og det er tydeligt, at der ikke findes én vej til toppen. I vil kunne læse om Mads, Kamma og Simon og hvordan deres vej til en målrettet elitesatsning er vokset ud af glæden ved at cykle sammen med andre. Fælles for dem alle er, at deres rejse begyndte i Varde Cykelklub – i et miljø, hvor fællesskab, udvikling og ambitioner går hånd i hånd.

Det er netop denne kombination, der gør vores klub unik: Vi skaber rammerne for, at alle kan udvikle sig – både som cykelryttere og som mennesker. Vi fejrer de store resultater, men vi husker også at glæde os over de små sejre og det sammenhold, der gør det hele værd.

At vores klub står et godt sted, fik vi også bekræftet ved vores klubundersøgelser tidligere på året, hvor alle hold og aktiviteter fik nogle fine tilbagemeldinger og "høje scores", men hvor de enkelte hold og discipliner også fik muligheden for at lave lidt småjusteringer, som kunne gøre hverdagen endnu bedre.

Tak til alle Jer, der bidrager – uanset om det er som frivillig, rytter, træner eller bare som en del af fællesskabet. Uden Jer var der ingen klub, ingen resultater og ingen glæde ved at cykle sammen.

Lad os glæde os til endnu et år med masser af oplevelser, udfordringer og fællesskab – på landevejen, i klubhuset og hvor vores veje nu krydses.

Med cykelhilsen
Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen
Formand for Varde Cykelklub



Feltet i La Santa Cuppen klar til start i militærskoven

Af Henrik Slessing, Kasserer

En hilsen fra kassereren

Det er en fornøjelse at være kasserer i Varde Cykelklub! Samarbejdet på kryds og tværs går fremragende, og når jeg har nogle spørgsmål til jer medlemmer eller til de andre i bestyrelsen, så kommer svarene prompte, så jeg kan komme videre.

Tak til Jer alle sammen – og ikke mindst til Steen Kruchov for løbende sparring og Bent Mulbjerg for den løbende revision. Det er guld værd.

Der bliver fortsat justeret lidt på vores bogføringskonti af hensyn til øget gennemsigtig for os alle sammen.

2025 bød på lidt nye udfordringer ift. rapportering til de centrale registre omkring medlemmer, men det fik vi så også lært. Målet er et bedre overblik af alle frivillige ude i de danske foreninger, og det bidrager vi gerne til.

Vi har også i 2025 investeret og udbedret vores materiel. De sidste detaljer på tidstagningstraileren er fikset, klublokalet er blevet opgraderet, og ikke mindst er strategien med at få indtægterne til at leve ude i klubben i form af aktiviteter og andre tiltag lykkedes igen i år.

Det vil vi gerne blive ved med, og de ekstra kr. 100.- i kontingent om året for alle voksne medlemmer må også meget gerne være med til at finansiere flere aktiviteter.

Hvis du har en god ide, så kom endelig frem med den – så tager vi den med på et bestyrelsesmøde.

Jeg vil opfordre alle medlemmer til at få tilmeldt sig til generalforsamlingen i februar. Der kommer vi igennem alle de vigtigste tal, og der er mulighed for at spørge ind til de forskellige poster. Hvis der er spørgsmål af nogen art, er man altid velkommen til at skrive på kasserer@vardecykelklub.dk

Klubkontingent 2026:

A-B-C-D hold: Kr. 600,-

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

Med et stort ønske om en rigtig god sæson.

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordret.....	2	Tre veje til toppen for Mads, Kamma og Simon.....	14	Gravel D.....	25
En hilsen fra kassereren.....	3	VCK's klubbetur til det fynske.....	16	Sydvest Gravel.....	25
Kids Tour 2025.....	4	Spor samarbejde, vedligehold og planer.....	18	Gravel C.....	26
Club La Santa MTB Kids Cup.....	5	Træningsoversigt.....	19	Gravel B.....	26
Info: MTB.....	6	Info: Landevej.....	20	VCK's klubbetur til Harzen.....	27
MTB-A.....	8	Landevej B.....	21	Tour de Ribe Challenge.....	28
Udvalgte MTB-resultater.....	9	Landevej C.....	22	VCK's sommerarrangement.....	29
MTB-B.....	10	Landevej Ungdom.....	23	Varde Cykelklub Årskalender.....	30
MTB-C.....	11	Landevej D.....	23	Sponsorpræsentation.....	31
MTB-D.....	12	Bent Pedersen Landevejscup.....	24	Indkaldelse til generalforsamling.....	32
Indoor Bike.....	12				
MTB B&U.....	13				

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.



Af Steen Kruchov og
Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen

Kids Tour Varde 2025 En fantastisk dag på Torvet!

Lørdag den 10. maj 2025 blev Torvet i Varde igen forvandlet til et sandt cykelmekka, da vi afholdte årets Kids Tour. Det blev endnu en festlig dag, hvor over 300 glade børn deltog i cykelløbet og de mange sjove aktiviteter, der var sat op rundt omkring på pladsen.

Børnene fik prøvet kræfter med både cykelløb, trafiklegeplads, cykelkørekort og kreative aktiviteter – og der var masser af smil, hep og gode oplevelser hele dagen. Særligt populært var sikkerhedstjekket og opvarmningen, hvor alle var med til at skabe en god stemning, inden løbet gik i gang.

Vi blev dog lidt udfordret med aktiviteten ved kirken, hvor der samtidig var konfirmationer, og vi skulle tage hensyn til både feststemte familier og nogle nervøse forældre, der havde meget at tænke på. Heldigvis blev udfordringerne hurtigt løst

takket være opfindsomhed og en positiv tilgang fra både frivillige og deltagere, så alle fik en god oplevelse ud af det. Det er netop i sådanne situationer, at fællesskabet og det gode humør virkelig kommer til sin ret.

Vi er utroligt stolte af, at vi igen kunne samle så mange frivillige til en dag, hvor fællesskab og cykelglæde var i centrum. Det var tydeligt, at både store og små nød at være med – og vi håber, at mange har fået lyst til at cykle endnu mere fremover.

En særlig stor tak skal lyde til alle de frivillige kræfter, der gjorde det muligt at gennemføre arrangementet. Uden Jeres indsats – både før, under og efter eventet – kunne vi ikke have skabt denne oplevelse for børnene. Tak til Jer, der stod klar med poster, aktiviteter, forplejning og et smil – Dage som disse giver virkelig gode minder for deltagere i Kids Tour, men vi får også vist Varde Cykelklub frem i lokalområdet på en meget positiv måde.

Vi kan allerede nu afsløre, at Kids Tour vender tilbage til Varde i 2026! Sæt kryds i kalenderen lørdag den 23. maj og glæd dig til endnu en sjov og oplevelsesrig dag fyldt med cykelløb, aktiviteter og masser af fællesskab på Torvet. Og skulle du have lyst til at hjælpe til, så tag endeligt fat i enten Steen eller Niels-Aage, så finder vi en god opgave til dig.



Magi og stemning ved Kids Tour

Af Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen

Club La Santa MTB Kids Cup 2026

Glæde, kampgejst og små stjerner på sporet

Der er noget helt særligt over Club La Santa MTB Kids Cup. Hvert år samler vi børn fra hele lokalområdet – fra de yngste på 5-6 år, der måske skal have lidt hjælp rundt på ruten, til de ældste, der kæmper om podiepladserne med ild i øjnene og mudder på knæene.

I 2025 fik vi igen oplevelsen af, hvordan børns begejstring og kampgejst fylder skoven, når startskuddet lyder. Cuppen har nu kørt i mere end et årti, og i år har vi igen oplevet et flot deltagerantal. Flere end 50 børn har været med til at skabe fest, farver og masser af smil – både for dem, der bare vil prøve kræfter med mountainbike, og for dem, der drømmer om at komme først over stregen. Det er netop denne blanding af leg, konkurrence og fællesskab, der gør Kids Cup til noget helt særligt.

Stemningen til løbene er fantastisk. Forældre og frivillige hepper, og børnene giver alt, hvad de har – uanset om det gælder om at vinde, eller bare om at gennemføre og få en

high-five i målområdet. Vi ser børn, der hjælper hinanden, og børn, der sætter sig nye mål fra gang til gang. Det er her, cykelglæden og sammenholdet vokser, og hvor de første frø til fremtidens cykelstjerner bliver sået.

Vi glæder os til endnu en sæson i 2026, hvor vi igen kan byde velkommen til både nye og gamle deltagere. Datoerne for 2026 offentliggøres i starten af året, og vi håber at se endnu flere børn på startstregen – klar til at give den gas, mærke suset og måske tage kampen om at komme først over stregen.

Alle kan følge med på www.kidsmtbcup.dk og på Facebook for opdateringer, billeder og små historier fra cuppen. Tak til alle frivillige, forældre og ikke mindst børnene – uden jer var der ingen fest i skoven!

På gensyn til Club La Santa MTB Kids Cup 2026 – hvor glæden, kampgejsten og fællesskabet altid vinder!

Med cykelhilsen

Jannie Baltzer Thomsen & Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen



Seje børn til La Santa Kids MTB Cup 2025



Lasse Cramon i Grusgraven

Af Ole Klemmensen, Formand MTB udvalget

Varde Cykelklub er stadig meget stærke på MTB Cykelløb, men vi er også lykkedes med at integrere Gravel i flere af vores cykelløb

Da vi for et par år siden konstaterede at Gravel cyklingen blev stærkere og stærkere, så diskuterede vi internt om der skulle opstartes deciderede Gravel events, eller om vi kunne udnytte nogle af de eksisterende løbskoncepter og styrke dem med en eller flere Gravel klasser.

Efter 1½ testsæson er vi klar med et koncept, som vi tror på kan kombinere MTB & Gravel på en måde, så begge discipliner får optimale forhold.

For Varde Classic eventet, har der været Gravel på programmet et par år nu, og det har virket fint, så det fortsætter.

For SparNebel MTB & Gravel eventet i efterårsferien i Blåbjerg, der introducerede vi Gravel i 2024, og finpudsede konceptet her i 2025 – vi ændrede lidt på starttider og masterstart forløb, så vi fik en mere glidende afvikling. Samspeilet med det øvrige event er blevet rigtig godt.

Blot skal vi have lært Gravel rytterne at der faktisk er præmie-overrækkelse og mange fine lodtrækningspræmier til vores løb,

– det var der mange der ikke havde fanget, så der var et par mand der gik glip af fine præmier!

Efter en test sæson med Gravel til to afdelinger af Vestergades Cykler MTB Cuppen, så er vi klar med nyt navn, som bliver "Vestergades Cykler MTB & Gravel Cup". Vi har med god lokal hjælp fundet en fin Gravel rute med udgangspunkt i Grusgraven, så vi kan tilbyde en fuld vinter cup med 3 afdelinger, hvor der er Gravel med til alle afdelinger. Dermed er der også podie og samlet cup resultat for Gravel.

I 2025 afholdt vi også en afdeling af licensløbet "DCU Gravel Cup" og det var en stor succes, men også et kæmpe arbejde med at lave en fuld opmærket rute i Blåbjerg på +20 km pr. omgang. Vi fik meget ros for afviklingen og sporet, men måtte også efterfølgende konstatere at det nok ikke skal være en årlig begivenhed for klubben.

Der er mange andre klubber i landet, som er klar, så vi er ude af serien i 2026, men er ikke afvisende for at indtræde igen, hvis der er opbakning i klubben og fra DCU.

Cykelløb for MTB og Gravel i VCK

I Varde Cykelklub, har vi gennem mange år haft den tilgang til aktiviteter og cykelløb at "må falde, hvad ikke kan stå" men også det modsatte "er der liv, er der håb", og netop denne tilgang har gjort at vi er blandt landets mest aktive klubarrangører af cykelløb.

Forudsætningen for at vi er så stærke er nok mange, men det vi mærker er at opbakningen fra medlemmer, som er villige til både at tage en "tovholder" eller en "hjælper" rolle er meget stærk i klubben, og kombineret med at vi gennem mange år har indkøbt materiel og udstyr, som gør det nemt at få infrastrukturen til et cykelløb på plads, gør at vi har succes. Vi er involveret i omkring 21-25 forskellige cykelløb – enten som ene arrangør, eller i kombination med naboklubber (La Santa MTB Cuppen & Bent Pedersen Cup) og professionelle aktører (Kids Tour med Varde Kommune)

Løbsprogrammet for 2026 bliver grundlæggende, som I kender - men der kommer også et par ændringer.

Vi kan kort beskrive vores tilbud og løbskalender således:

Vestergades Cykler Vinter Cup – er en velbesøgt Vinter MTB & Gravel Cup, som køres over tre afdelinger i januar, februar og marts. Vi kører igen i Bordrup, Grusgraven og Blåbjerg. Vi har besluttet at MTB ruterne skal have lidt mere flow og gerne må følge de etablerede spor. Men der er dog stadig stor frihed for de afdelingsansvarlige til at lave "modsat" kørsel og andre features for at gøre løbet interessant. Som skrevet andet sted, så er der nu Gravel ruter til alle afdelinger, og der er både podie til afdelingerne og samlet cup for Gravel, ligesom MTB klasserne. Alle informationer om cuppen og tilmelding er klar på <http://www.vestergadescykler-mtb-cup.dk>

I april starter **Club La Santa MTB Cuppen** op - der bliver i 2026 kun 7 afdelinger, som afvikles på torsdage over forår, sommer og efterår. Der kommer 5 afdelinger før sommerferien og 2 efter. Esbjerg Mentor IT har desværre meldt sig ud af samarbejdet, og da vi også mistede Tjæreborg Cycling forrige sæson, så er det Oksbøl Cykle Team, Bramming IF Motion, BlueMountain MTB og Varde Cykelklub.

Læs om denne cup på: <http://www.mountainbikecup.dk>. Varde Cykelklub er vært for tre afdelinger - Grusgraven med Bjarne Gejl & Martin Kristensen som hævding, Militærskoven med Rasmus Olsen og familie som head race organiser og sidst men ikke mindst, så arrangerer Benny Lage en afdeling i Blåbjerg lige inden sommerferien.

Der afvikles også 3 afdelinger af **Club La Santa Kids MTB Cup**.

De køres i weekender, og datoerne meldes ud i løbet af de næste måneder. Alle informationer kan findes på <http://www.kidsmtb-cup.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 "fintmasket" klasse system, så alle konkurrerer mod andre børn i nogenlunde samme alder.

OBS! Vores mangeårige tovholdere af Club La Santa Kids Cuppen er klar til at give stafetten videre, og derfor efterlyser vi et par gode folk, som vil indgå i arrangørteamet i 2026, med henblik på at føre cuppen videre de kommende år. Det er meget vigtigt at nogen med interesse for at holde dette tilbud i live, også melder sig. Klubben skal nok hjælpe alt vi kan, men vi har ikke resurser til at køre det videre uden nye kræfter. Så kontakt Niels Aage Ladekjær Mikkelsen for info og en snak om hvordan vi kan lave generationsskifte til gavn for de unge.

I weekenden den 30. - 31 maj 2026 er Varde igen vært for en afdeling af **Shimano MTB Ligaen**. Vi håber at kunne tiltrække rigtig mange nationale og internationale ryttere, da vi traditionen tro plejer at være det bedst besøgte stop på Shimano MTB Liga turen.

Deltagelse i hovedløbet søndag kræver DCU licens, men der er rygtet fremme om at man igen vil tilbyde "en-dags licenser" for lokale ryttere, der vil prøve kræfter med de bedste.

Programmet for weekenden er at der afvikles et motionsløb uden licens på den fulde liga rute med stat ca. kl 11 lørdag og derefter køres der XCC (Short Track) for de yngste DCU klasser. Søndag afvikles så XCO løbet for Eliten, B&U og H & D klasser, så der er gang i Grusgraven hele weekenden, og vi håber mange medlemmer vil se forbi eller måske endda tage en rutevagt.

I oktober kører vi igen **SPARNEBEL MTB & Gravel Race** i Blåbjerg. Det bliver i 2026 den 18. oktober. Både MTB-ruterne og Gravel ruterne får genvalg. Der kan naturligvis komme mindre tilretninger, men vi er overordnet meget godt tilfredse med alle ruterne. Der køres i de samme klasser, som blev ændret til 2025, sådan at der køres 2 omgange i anden start og tre omgange i sidste start. Vi prøver at få produceret startnumre med farvet baggrund og rygnumre til 3 omgange starten, så rytterne internt kan se hvem de kører om kap mod på sporet.

Så glæd dig til Rævebjerg, som køres i "to sektioner" og de ikoniske sektioner "Stormfulde Højder", "Dødemands Fald", "Hængekøjen", "Zig Zag" og så videre. Der afholdes to for træninger før løbet. Det bliver som altid søndage kl. 10 fra p-pladsen i Blåbjerg. Det er hygge og spas, og en god måde af komme ud i skoven på. Vi forventer at tilmeldingen åbner i starten af august.

Løbets hjemmeside er <http://www.mountainbikerace.dk>.

VCK MTB A-hold Sæson 2025

VCK MTB Licens er Varde Cykelklubs hold for ryttere, der træner efter en fast plan med fokus på DCU's MTB-licensløb og udvalgte motionsløb.

Træningen er periodiseret, så intervaller og intensitet varierer efter sæsonen. Om vinteren køres længere, roligere intervaller (15–20 min) for at bygge base, mens der optil og i løbssæsonen trænes kortere og mere intense intervaller.

Der trænes året rundt tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. Tirsdag, torsdag og søndag køres intervaltræning på de lokale spor, og lørdag står på en længere tur på 3–4 timer på landevej eller grus. Torsdag er der fællest træning med MTB B-holdet, hvilket giver stærke træningspas på tværs af grupperne.

Træningsprogrammet planlægges af Endura Consulting v/ Jacob Agger og ligger på TrainingPeaks, hvor rytterne også uploader deres træningsdata. Ud over cykeltræning indeholder programmet styrketræning. Nogle ryttere får desuden personlig sparring af Jacob Agger. I hverdagen ledes træningen af tovholderne Kaj Pedersen og Henrik Schmidt.

Sæsonen har budt på ca. 10 ryttere fordelt på A-, B-, C- og Master-klasserne. Aldersspredningen giver et stærkt mix af ungt gå-på-mod og erfarne kræfter. Antallet af licensryttere er mindre end tidligere, men der er stadig leveret flotte resultater i et felt med landets bedste ryttere.

Flere ryttere har også deltaget i Gravelløb. Janni Spangsberg har endnu en imponerende sæson i Dame Age Group 40–49 med sejre i UCI-løb i Polen og Sverige, en 4. plads til VM i Holland og en 3. plads ved DM i Dame Elite.

Ved klubbens MTB-arrangementer hjælper licenstruppen traditionen tro med ruteopsætning, vagter og nedtagning - en vigtig del af holdets DNA og måden at give tilbage til klubben på. Organisatorisk bidrager Sigurd Klemmensen til tidtagning ved alle DCU's MTB-licensløb, og Birgitte Duus Nicolaysen er en del af DCU's MTB-udvalg.

Har du lyst til at prøve kræfter med licenstræningen, kan du kontakte tovholderne Kaj Pedersen eller Henrik Schmidt for en prøvetræning.

Nyt i sæson 2026

Da VCK MTB Licenshold blev startet i 2010 var det med fokus på DM i Blåbjerg. Og kravene var bl.a. fast træningsdeltagelse,



Janni "Hvalen" til Ligaen i Varde

licenstegning og flest mulige licensløb. De senere år er antallet af dedikerede licensryttere faldet, og flere ønsker at kombinere MTB-licensløb, motionsløb og Gravelløb uden krav om licens. Derfor ændres navnet til MTB A-Hold.

Det forventes fortsat, at man deltager aktivt i den ugentlige træning og er konkurrencerytter – altså at MTB- og/eller Gravelløb er en central del af sæsonplanen. Træningsplanen fra holdets træner, formidlet via TrainingPeaks, vil stadig tage udgangspunkt i DCU's MTB-løbsstruktur for at støtte klubbens licensryttere.

Nyt kodex for MTB A-Hold

MTB Senior A-hold er for ryttere med ambitioner og struktureret træning.

Man skal som udgangspunkt ønske en planlagt træningsindsats og deltage i størstedelen af træningen tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. Træningen planlægges af en professionel træner og styres i hverdagen af holdets tovholdere.

Der er ikke krav om at køre DCU-licensløb eller tegne licens, men man forventes at være aktiv i konkurrencer – MTB og/eller Gravel. Deltagelse kræver en mindre egenbetaling (2025: 300 kr. årligt) for adgang til træningsplaner i TrainingPeaks og støtte til fælles træningssamlinger.

Kun ryttere fra U/17 og op kan deltage fuldgældigt.

For at få bedst udbytte forventes det, at ryttere har watt-kranksæt og bruger det aktivt, da træningen primært bygger på wattzoner.

Udvalgte MTB-resultater fra 2025

DM XCC Vejle

Women Juniors (U19P):

Kamma Bergholt (Team RYTGER Carl Ras), 3. plads

Men U23: Tobias Bendix, 13. plads.

Men B: Sigurd Klemmensen, 7. plads

Men H60: Ole Klemmensen, 4. plads

DM XCO Vejle

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 5. plads

Men U23: Tobias Bendix, 7. plads.

Men B: Sigurd Klemmensen, 7. plads

Men H40: Henrik Schmidt, 11. plads

Men H60: Ole Klemmensen, 4. plads

DM XCM Roskilde:

Men Elite (A): Marc Lodberg Wollesen, 10. Plads

Shimano MTB Liga 1, Holte:

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 6. plads

Men Elite (A): Tobias Bendix, 8. plads.

Men H40: Henrik Schmidt, 9. plads

Men H60: Ole Klemmensen, 5. plads

Shimano MTB Liga 2, Silkeborg:

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 7. plads

Men Elite (A): Tobias Bendix, 24. plads.

Men B: Sigurd Klemmensen, 22. plads

Men H40: Lasse Cramon, 8. plads

Men H40: Henrik Schmidt, 11. plads

Men H60: Ole Klemmensen, 8. plads

Shimano MTB Lige 3, Varde:

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 3. plads

Men Elite (A): Marc Lodberg Wollesen, 12. Plads

Men B: Rasmus Duus Storgaard, 4. plads

Men B: Sigurd Klemmensen, 18. plads

Men H40: Lasse Cramon, 8. plads

Men H40: Henrik Schmidt, 9. plads

Men H50: Lars Storgaard, 1. plads

Men H50: Ole Klemmensen, 5. plads

Shimano MTB Liga 4, Slangerup (DMK):

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 4. plads

Men Elite (A): Tobias Bendix, 19. plads.

Men B: Sigurd Klemmensen, 11. plads

Men H60: Ole Klemmensen, 5. plads

Shimano MTB Liga 6, Rold:

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 4. plads

Men Elite (A): Marc Lodberg Wollesen, 15. Plads

Men B: Rasmus Duus Storgaard, 10. plads

Udvalgte samlede resultater i Shimano MTB Ligaen efter 6 afdelinger:

Women Elite (DA): Janni Spangsberg, 4. plads

Men Elite (A): Tobias Bendix, 15. plads.

Men H60: Ole Klemmensen, 4. plads



*Smil på læben, og watt i pedalerne
Rasmus Storgaard på Rævebjerget...*

VCK MTB Senior B-hold

Man kunne sagtens skrive business as usual, da tingene kører som det plejer på vores hold.

Stabil opbakning, fast træning, og vi er nogenlunde det samme antal år efter år.

Vi er en stor flok, der har kørt sammen i mange år, og som bliver suppleret af et par nye i ny og næ. Men en stor grundstamme af ryttere, som danner grundstenen af vores hold. Heldigvis bliver der pustet nyt luft i gruppen en gang imellem, når vi får nye på holdet.

Vores træninger foregår tirsdage, torsdage og lørdage. Hvor tirsdag er den helt store dag, med mange fremmødte. De andre dage svinger en del, og torsdage har vi tit kørt med MTB-A holdet, da torsdags træningen er lagt op til samarbejde med dem.

Vi deltager i de lokale løb som La Santa MTB Cup MTB Cup, Vestergades MTB & Gravel Cup og SparNebel MTB & Gravel Race. Der er også andre løb, der bliver deltaget i, hvilket er mere individuelt. Flere på holdet er også med i den lokale udfordring, som består i en tur til Ribe på mindst 100 km. mindst 1 gang pr. måned.

Også i år har en flok deltaget i Hærvejsløbet MTB 165 km., hvor vi overnattede i Viborg og cyklede hjem dagen efter. Hen over vinteren deltager enkelte også i VCK Spinning i Fysio

Danmark Varde. Det er en fin mulighed, især når vejret driller, og man f.eks. ikke lige gider gøre cyklen ren.

Det store samtaleemne på holdet, når vi har vores ture vestpå om lørdagen, har været noget alle snakker om... nemlig ulve. Hver gang vi tager afsted, snakker vi om, at det er utroligt, vi aldrig har set en ulv på vores ture. Så der bliver kigget på livet løs når vi er afsted, men vi har endnu ikke set en desværre. Vi har set alle områdets dyr, krondyr, harer, ræve og endda jublet over en hund som vi troede var en ulv.

Dog har flere på holdet set en ulv selv, og husket at få det optaget på mobilen. En af optagelserne røg endda videre til Ekstra Bladet og JydskeVestkysten, da optagelsen var knivskarp og viste et par store ulve.

Vi har været 4 trænere i denne sæson, hvilket har været en succes for os trænere. Vi har et godt samarbejde, og det at være 4 om træningen gør, at vi alle kan overskue indsatsen, og ikke føler det bliver for meget.

Der er altid god stemning til træning, der hygges, fortælles historier og der foregår sjove drillerier. Selvom vi efterhånden har en høj gennemsnitsalder, så er vi ikke blevet helt voksne endnu.

Der er altid plads til nye holdkammerater, så går man og spekulerer i at prøve at køre med os, så mød endelig op. Vores slogan har altid været, at vi mister 10% til træning, underforstået at 10% ikke kommer med hjem... Det er selvfølgelig kun i sjov, det er alle ud og alle hjem, så vel mødt!

Tak for 2025 og vi glæder os til 2026

Henrik Fur, Ole Kristensen, Rene Plauborg og Jesper Weber



MTB-B til Hærvejsløbet

Af Alfred Jepsen, VCK MTB C-hold

Trænergruppen MTB C-hold

Interval- og tekniktræning for MTB Senior C-hold (øvet & letøvet) og MTB-C-hold.

Vi vil gerne invitere alle øvede og letøvede på C-holdet til at deltage i vores kommende interval- og tekniktræning, med start januar.

Formålet med træningen er at styrke både kondition og færdigheder på mountainbike – uanset om du er ny på sporet eller har kørt i lidt længere tid.

Træningsindhold:

Intervaltræning:

Vi arbejder med korte og længere intervaller, som forbedrer din udholdenhed og styrke på cyklen. Intervaltræning er tilpasset det enkelte niveau, så alle kan være med.

Tekniktræning:

Vi fokuserer på grundlæggende teknikker så som balance, bremseteknik, sving og korrekt position på cyklen.

For hvem?:

Træningen er målrettet både begyndere og øvede. Vi deler holdene op efter erfaring, så alle får mest muligt ud af træningen, og der bliver plads til både spørgsmål og individuel vejledning.

Hvornår og hvor?

Dag: Hver onsdag Tid: Kl. 17.15-19.15

Hver søndag se opslag på Facebook

Mødested: klubben

Vintersæson kører MTB-C og Gravel-C hold sammen

Praktisk info

Husk din egen MTB, hjelm og vandflaske.

Beklædning efter vejret anbefales.

Vi kører uanset vejret, medmindre andet meldes ud.

Du behøver ikke at tilmelde dig på forhånd – mød bare op, hvis du har lyst til at være med!

Træningsplan 2026:

Vi starter blidt op onsdag den 7. januar. Den 14. januar tager vi en FTP test (kør alt hvad du kan på 20 min.) hvorefter vi kører et intervalprogram om onsdagen indtil maj hvor vi tager endnu en FTP test. Vi fortsætter med intervalprogrammet frem til sommerafslutning.

Tekniktræningen vil fortrinsvis foregå om søndagen. Træningen vil som regel foregå på sporene i nærområdet og ellers vil der blive arrangeret ture til andre spor f.eks. Silkeborg. Klubben laver også nogle sociale ture.

Der er træningstur til Harzen fra den 7-5 til den 10-5 og en social tur til Fåborg 18-9 til den 20-9. få det skrevet i kalenderen. Det bliver sjovt og alle kan være med.

Vi glæder os til nogle sjove og lærerige træninger sammen med Jer alle.

Niels Jørgen og Alfred



MTB-C i bakkerne ved Fåborg

Simon Puggard Mikkelsen

Varde Cykel Klub MTB D

D-holdet i Varde Cykelklub har igen i 2025 præsenteret et træningsprogram, der henvender sig til både begyndere og let øvede ryttere.

Året startede med tekniktræning den 30. Maj hvor vi afholdt 6 søndage for at give deltagere den fornødne evner til at færdes på sporet og i skoven.
Efter de 6 søndage kunne deltagerne fortsætte på C-holdet.

Forventninger til 2026:

I løbet af foråret starter planlægningen af et nyt teknik forløb, hvis der fortsat er tilslutning til forløbet.

Trænerens indsats:

De frivillige trænerne og holdkaptajner på D-holdet fortjener stor ros. Deres engagement og faglige kompetencer sikrer, at alle føler sig godt vejledt og motiveret til at udvikle sig som cyklistere.



MTB-D på tur i skoven

Indoor Bike

Vintervejr og kolde landeveje behøver ikke sætte en stopper for træningen. I Varde Cykelklub har vi en fantastisk mulighed for at holde formen ved lige indendørs: Indoor Bike hos FysioDanmark i Varde.

Takket være en sponsoraftale med FysioDanmark har vi adgang til topmoderne træningsfaciliteter og -udstyr, hvor vi selv står for træningen. Som medlem af Varde Cykelklub er det gratis at deltage:

Onsdag, kl. 19.00 - 20.10

Lørdag, kl. 10.15 - 11.45

Træningen ledes af frivillige fra Varde Cykelklub og består typisk af intervaltræning. Med cykler, udstyret med både watt- og kadencemålere, er der mulighed for en varieret træning, der kan tilpasses din form og niveau. Cyklerne passer til klamper af typen Look Delta eller SPD.

Træning baseret på max puls og FTP

Træningsprogrammerne tager højde for hver enkelts



niveau, fordi de er baseret på max puls og FTP (Functional Threshold Power). Det betyder, at både nybegyndere og erfarne kan få maksimalt udbytte. Træningen styres gennem systemet Iqriter, hvor din indsats vises på en fællesskærm. Med et specielt puls bælte, som du kan koble til systemet, kan du løbende følge din præstation. Alternativt kan du bruge dit eget puls ur, puls bælte og cykelcomputer, hvis du foretrækker det.

Tilmelding er ikke nødvendig, du møder bare op og træder i pedalerne.

Tommy Tungelund Kristiansen, t.tungelund@gmail.com

Uanset vejret, er vi altid her! - det gælder stadig for MTB B&U i 2025!

Endnu et år er gået, og vi har igen haft en fantastisk sæson på MTB B&U-holdet. Det har været skønt at byde velkommen til flere nye deltagere, som hurtigt er blevet en del af fællesskabet og har bidraget til den gode stemning på holdet.

Vi har haft masser af sjove oplevelser sammen på sporet – både når vi har trænet, leget og udfordret hinanden, og når vi har heppet på hinanden op ad bakkerne. Det er fedt at se, hvordan alle – uanset alder og niveau – bakker hinanden op og hjælper, når det er nødvendigt.

I år har flere også kastet sig ud i deres første løb ved vores lokale Club La Santa MTB Kids Cup og ved Spar Nebel løbet i uge 42, og det har været en fornøjelse at følge modet og glæden ved at prøve noget nyt.

Uanset om det har været på vores lokale løb eller når vi har udforsket landskabet omkring Varde, har vi haft fokus på at skabe gode oplevelser og styrke sammenholdet.

Det sociale fylder også noget og vi har altid tid til en god historie og en godt grin – Det selvom vi med nogle af vores unge mennesker også øver os lidt på at "når vi cykler, så cykler vi – og så må snakken komme bagefter" :-)

Det er netop det, der gør vores hold helt særligt: Vi hygger os sammen, både på cyklen og udenfor og har plads til alle niveauer.

En særlig stor tak skal lyde til alle de frivillige trænere, der uge efter uge lægger tid og energi i at skabe gode rammer for holdet. Uden Jer ville det ikke være muligt at give de unge så mange gode oplevelser. Og ikke mindst Tak til alle Jer, der altid møder op – uanset om solen skinner eller regnen siler ned. Det er Jeres engagement og gode humør, der gør holdet til noget helt særligt.

Samtidigt en opfordring til alle klubmedlemmer – Sidder du derude og tænker, det kunne da være sjovt at være en del af og jeg vil gerne hjælpe til med at skabe gode rammer for vores yngste medlemmer i 2026, så tag fat i enten Jannie eller jeg, så kan du komme med på holdet!

Tak til alle – både de unge ryttere, de engagerede trænere og de trofaste forældre – for endnu en sæson fyldt med smil, sved på panden og masser af gode minder. Vi glæder os allerede til endnu flere oplevelser i 2026!

Jannie Baltzer Thomsen & Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen



Tre veje mod toppen fra Varde Cykelklub

De har valgt hver deres vej.

Den ene har parkeret drømmen om WorldTouren, den anden er tættere på end nogensinde, og den tredje kæmper for at nå i nærheden. Fælles for dem er, at ét miljø har formet deres valg og kan komme til at afgøre deres fremtid.

En karriere der skiftede retning

For 27-årige Mads Østergaard Kristensen fyldte cyklingen alt gennem store dele af hans ungdom. Han begyndte at cykle som 15-årig sammen med kammerater fra Lykkesgårdskolen i Varde, og Varde Cykelklub blev hurtigt stedet, hvor han fandt både fællesskab og retning.

Her fik han sin første ungdomstræner tilbage i 2013, Jesper Fjord, og det er i dag Jespers tre cykelbutikker, i Varde bedst kendt som Bikein, Mads er medejer af.

Han rykkede som junior videre til Herning Cykelklub og gik direkte fra gymnasiet ind i livet som fuldtidsrytter på Continental niveau. I flere år jagtede han drømmen om WorldTouren og gav i 2023 karrieren et sidste skud.

– Jeg lykkedes ikke med at komme op på det niveau, jeg havde håbet på, siger han.

For Mads blev beslutningen taget i spændingsfeltet mellem en kontrakt der aldrig kom og en ny retning, der samtidig åbnede sig på helt det rette tidspunkt.

Efter en sæson præget af styrt, sygdom og få løb besluttede han at stoppe. Glæden ved cyklingen er der stadig, og når kalenderen tillader det, kører han med Varde Cykelklubs gravelhold, når han er hjemme i weekenden.

Samtidig har en anden retning taget form. Han bor i dag i Odense, læser fysik og arbejder i cykelbutikkerne, der udspringer af hans mange år i sporten.

– Jeg har altid selv skruet i mine egne cykler. Så det er klart, jeg har en kærlighed for sportscyklerne, siger han.

Gennembruddet der for alvor tog fart

18-årige Kamma Bergholt er et af de mest markante talenter, der i de senere år er kommet ud af Varde Cykelklub. Hun har været en del af klubben siden barndommen og peger selv på klubbens miljø som afgørende for hendes udvikling.

– Det har virkelig betydet noget for mig at cykle med Varde Cykelklub. Jeg er rangeret op helt fra børnehold, siger hun.



I dag er hendes hverdag bygget op om træning, skole og rejser. Når hendes eget program giver plads, cykler hun stadig med klubbens licensryttere, som hun kender fra mange års fællesskab. Efter en sæson, der begyndte med sygdom, fik hun en stærk afslutning med to sejre i juniorklassen, en DM-bronzemedalje, ligaens hvide ungdomstrøje og den samlede sejr.

For Kamma kulminerede et år med både modgang og gennembrud i det øjeblik, hvor muligheden, hun havde arbejdet sig frem imod, endelig lå på bordet og ændrede udsigten for resten af hendes karriere.

Det største skridt tog hun dog i slutningen af september, da hun skrev sin første store kontrakt med Coop-Repsol som fra næste år kommer til at hedde "Hightech Products- Fluid control", og er verdens bedste Continental hold for kvinder.

– Det største for mig i år har været at skrive kontrakt med det hold, siger hun.

Kontrakten betyder, at hun efter studentereksamen til sommer kan gå fuldtid efter cyklingen. Indtil da balancerer hun skole og træning med hjælp fra Team Danmark og en klassekammerat, der tager noter for hende.

Hun ser sig selv som en rytter til de hårde klassikere med bakker og brosten og drømmer om løb som Flandern Rundt eller Paris Roubaix. Og hvis udviklingen fortsætter, håber hun også at nå Tour de France.

Drømmen om at tage næste skridt

19-årige Simon Puggaard Mikkelsen er ikke vokset op i en cykelfamilie. Han begyndte at cykle i folkeskolen, mest fordi han kunne lide at være ude, men konkurrencegenet vågnede først, da han som 16-årig kørte sit første rigtige licensløb.

– Det var første gang, jeg følte, at jeg kørte cykelløb for alvor, siger han.

Efter studentereksamen i sommer har han taget et sabbatår – og er klar til at tage flere – for at give cyklingen alt, hvad han kan, mens han har muligheden. Han træner næsten hver dag, hvis ikke på cyklen så i styrketræningscenteret, alt sammen for at stå skarpere på startstregen, samtidig med at cyklingen får førsteprioritet i hverdagen.

– Det er nu jeg har muligheden, siger han.

Om eftermiddagen arbejder han i Bikein, som er en del af de cykelbutikker, der ejes af Mads Østergaard Kristensen og hans tidligere ungdomstræner fra Varde Cykelklub. Her er han omgivet af både udstyr og mennesker, der forstår hans ambitioner, og som selv har været en del af det cykelmiljø, han drømmer om at blive en del af.



Simon Puggaard Mikkelsen

Hans første delmål er at rykke op i A-klassen, det højeste niveau for licensryttere i Danmark. Derefter vil han gå efter at tage det næste skridt til Continental niveau.

Selv om han ikke så tit cykler med Varde Cykelklub længere, betyder den stadig noget for ham, og han dukker gerne op, når han kan få tingene til at gå op.

– Hvis jeg kan få det til at passe, kan jeg godt lide at kigge forbi og siger hej, siger han.

For Simon handler cyklingen ikke kun om ambitioner. Selv på de dage, hvor motivationen halter, tager han ud alligevel, fordi han ved, at glæden på cyklen er det hele værd.

– Uanset om min drøm lykkes eller ej, så er det godt givet ud, for jeg kan simpelthen godt lide at cykle, siger han.

Tre ryttere, én klub

Mads, Kamma og Simon står hver på deres trin af cykelsportens trappe. Fra den tidligere fuldtidsrytter der har valgt en ny vej, til det unge talent der tager store skridt, og den dedikerede rytter der drømmer om sit gennembrud.

Fælles for dem er, at deres rejse begyndte samme sted. Varde Cykelklub har været omdrejningspunktet for både fællesskab, udvikling og ambitioner.

VCK's klubtur i det fynske 2026

Vi har igen i år en fælles tur for både MTB, Landevej og Gravel i det danske. Vi har en helt fantastisk mulighed, da vi igen har lavet aftale med **Hotel Faaborg Fjord**, og det er vores erfaring fra sidste år, at det styrker fællesskabet med ture på tværs af de forskellige hold i klubben.

Turen er for alle klubbens medlemmer - børn under 15 år dog i følge med en voksen. VCK giver et tilskud til alle ryttere, som er indregnet i tilmeldingsprisen.

Afrejse d. 19. september

Hjemrejse 20. september 2026.

Vi skal bo på Hotel Faaborg Fjord, som er et rigtig fint hotel med gode værelser og en helt vildt flot beliggenhed.

I aftalen er der følgende inkluderet:

- 2-retters middag. (Og der er mad nok).
- Aftensmad som serveres kl. 19.30. Det er aftalt, at maden vil være sammensat af energigivende råvarer, så cykelrytterne har noget "power" at køre videre på.
- Samt kaffe til dessert.
- Om morgenen er morgenbuffeten inkluderet i prisen, og morgenbuffeten er fra kl. 07.00-10.00.
- Frokost: Hvert hold får serveret sandwich og drikkevarer til frokost - det er også inkluderet i prisen.

Drikkevarer: Vi har aftalt, at hver enkelt afregner for egne drikkevarer udover det inkluderede. Hvis nogen bestiller flere drikkevarer, så kan der laves noteringer på de drikkevarekuponer der kan udleveres, og der afregnes inden man forlader spiseafdelingen.

Pris:

Prisen pr. person bliver kr. 699,- (+ gebyr) ved tilmeldingen via Sportstiming.

PS: Ved tilmelding er betaling og tilmelding bindende, og du kan derefter sælge/overdrage din tur til et andet klubmedlem, men vi kan ikke tilbagebetale pengene eller sørge for, at din tur bliver solgt, da vi hæfter for antal tilmeldte til hotellet.

Vi har valgt et hotel, der giver gode vilkår for klubsammenholdet. Som udgangspunkt er det med dobbeltværelse til alle. Da hotellet ikke har deciderede enkeltværelser, vil der være ekstra betaling, hvis man specifikt ønsker et enkeltværelse. Der vil være en ekstrabetaling for enkeltværelse på 400,- kr. Der er naturligvis ikke 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 uanset niveau, vil vi arrangere turene, så alle kan være med. Der vil være faste rutevisere, der kender området, på hvert hold.



Gravel B i Svanninge Bakker

Efter turene, ved vores fælles aftensmad og om aftenen, har vi mulighed for at hygge os sammen på hotellet eller måske ude i byen.

Transport:

Turen for alle bliver med fælleskørsel i egne biler, og de forskellige hold planlægger selv og lægger selv bil til samt deler udgiften for transporten.

Ekstra dag:

Langeland rundt om fredagen.

Der er pt. booket ekstra dobbeltværelser til dem, som gerne vil med Langeland rundt. Pris pr. dobbeltværelse 1796,- inklusiv restaurant fredag aften fra 18:00-23:00 og morgenbuffeten lørdag morgen fra 6:30-9:30.

For at kunne deltage skal man være medlem af Varde Cykelklub.

30.04.26: Åbner tilmeldingen på Sportstiming.

31.06.26: Sidste frist for tilmelding og betaling.

Uge 32: Det endelige program.

19.09.26: Afgang i bil fra Varde kl. 07.00 – så vi kan få så meget ud af dagen som muligt.

20.09.26: Efter morgenmaden starter turene for MTB, Landevej og Gravel.

Alle bliver på Fyn og vender hjem til hotelletsøndag eftermiddag. Der er mulighed for bad og omklædning, når vi kommer retur til hotellet.

Vi ser frem til mange tilmeldinger.

Med venlig hilsen

Knud Dreier, Organisator

Steen Kruchov, Gravel

Hans Jørn Christensen, Landevej

Henrik Slessing, MTB



Hotel Fåborg Fjord



Nyd udsigten til Det Sydfynske Øhav

Spor samarbejde, rutevedligehold og planer

Rutearbejdet i 2025 har budt på flere mindre opgaver, som har haft til formål at sikre vores spor mod de store vandstandsændringer, vi oplever. Især i Grusgraven har der gennem de sidste par år været et markant højvande i hele området. Vi har talt med flere lokale, der har kendt området i mange år. Det lader til, at fænomenet med højvande ikke er ukendt for dem med mange somre på bagen, men vores tidligere rute var ikke tilpasset en vandstandsstigning på op mod 2,5 meter.

Derfor stod foråret på forhøjning og omlægning af sporet flere steder. Blandt andet stykket efter Spidstoppen, der har fået et nyt forløb, og strækningen i bunden af Sandkassen ved Udkig, hvor sporet måtte lægges længere op i skråningen for at sikre, at ingen endte i vandet.

Vi valgte også at bruge tre læs grus på at hæve grusvejen mellem Haletussesøen og Hundesøen, så vi undgår, at den så let står under vand. Derudover er der blevet bygget en ny bro ind i Techno-stykket. Den gamle havde nok klaret 10-15 år, men var klar til udskiftning. Den nye bro er bygget og monteret efter alle kunstens regler så den er klar til igen 15 år.

Planer for 2026

Planerne for 2026 omfatter småjusteringer i Grusgraven. Vi forventer at gennemføre 1-2 arbejdsdage i det tidlige forår for at lukke de huller, der uundgåeligt opstår i forbindelse med den stadig store brug af sporet. Der vil med sikkerhed også blive udført en del arbejde op til Ligaen for at sikre, at sporet står bedst muligt inden det internationale løb.

Militærskoven og Bordrup har holdt utroligt godt efter de fulde gennemgange af sporene for 6-8 år siden. Men nu er det tid til igen at gennemgå sporene og fylde op med grus. Vi håber at kunne nå en gennemgang i Bordrup inden første afdeling af Vestergades Cykler MTB Cup i slutningen af januar 2026.

Blåbjerg

Blue Mountain har gjort et stort stykke arbejde med at vedligeholde sporene i Blåbjerg, og med en smule hjælp fra teamet i Varde op til SparNebel står sporet faktisk rigtig fint her til vinter. Det er tydeligt, at de svære sektioner og A-linjer ikke bruges hver dag, hvilket betyder, at vores overordnede vedligehold fokuserer på de sektioner, der benyttes mest.

Det er besluttet, at det blå lange stykke på modsatte side af asfaltvejen kun vedligeholdes i absolut nødstilfælde og ellers får lov at udvikle sig naturligt.

Økonomi og organisering

Økonomien omkring sporbyg har i mange år været styret af MTB-partnerskabet under ProVarde. Men da ProVarde ikke længere beskæftiger sig så meget med turisme, har man valgt, at økonomien skal udskilles i sin egen forening. Der arbejdes i skrivende stund på en struktur for en forening, der formodentlig kommer til at indeholde et antal repræsentanter fra klubberne, som sammen skal beslutte, hvordan økonomien anvendes.

Fremtidige projekter

Der arbejdes også med flere større projekter, herunder:

- Professionelt bygget sporforløb på 1-2 km i Blåbjerg
- Pumptrack i Militærskoven til understøttelse af vores ungdomstræning
- En samlet tur mellem alle ruter for alle slags cykler, der kan køre på grus

Derudover arbejdes der på en løsning, der skal sikre professionel hjælp til at beskære grene og træer langs sporene hele vejen rundt. De daglige brugere af sporene vil nok kunne genkende, at ruterne mange steder vokser sammen, hvis vi ikke passer på. Vi ønsker at bevare koridoreffekten nogle steder, men andre steder ønsker vi mere luft og bedre overblik.



Træningsoversigt 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	Kl. 17.00 B&U MTB for alle	Kl. 17.15 MTB C-holdet	Kl. 17.00 MTB A-holdet		Alle: Langture Se opslag facebook	Alle: Langture Se opslag facebook
	Kl. 17.00 MTB A-holdet	Kl. 17.15 MTB D-holdet	Kl. 17.00 MTB B-holdet		Kl. 10.00 MTB A-holdet	Kl. 10.00 MTB A-holdet
	Kl. 17.00 MTB B-holdet	Kl. 17.15 Gravel C-holdet	Kl. 17.30 Gravel B-holdet		Kl. 10.00 MTB B-holdet	Kl. 10.00 MTB C-holdet
	Kl. 17.30 Gravel B-holdet	Kl. 17.15 Gravel D-holdet	Kl. 17.30 (april og september) Kl. 18.00 (maj til august) Landevej B-C-D		Kl. 10.00 MTB D-holdet	
	Kl. 17.30 (april og september) Kl. 18.00 (maj til august) Landevej B-C-D	Kl. 19.00 (oktober til marts) Indoor- bike			Kl. 10.15 (oktober til marts) Indoor- bike	

- B&U MTB for alle: Børne- og ungdomsryttere (nye ryttere starter her)
- MTB A-holdet: Senior og ungdoms kokurrenceryttere
- 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)
- Gravel B-holdet: Øvede og hurtige ryttere med grundformen i orden
- Gravel C-holdet: Øvede ryttere, som elsker at motionere og holde formen i orden
- Gravel D-holdet: Nybegyndere og let øvede ryttere som ønsker god træning og social samvær
- 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
- Indoorbike: Se beskrivelse på side 12

Landevej tilbageblik 2025 og udsigt til 2026

2025 landevejs sæsonen har været en succes!

Lidt flere deltagere i løbet af sæsonen og særligt efter sommer, har der været bedre tilslutning end de seneste år. En fantastisk klubbetur til Faaborg var med til at holde motivationen højt langt hen i sæsonen.

Kaptajnerne har gjort et flot stykke arbejde. Træningerne gennemføres vel planlagt og koordineret. Vi oplever et stærkt samspil med andre discipliner i klubben, til gavn for alle parter.

Der er udskiftning på enkelte pladser som kaptajner. En stor tak til både de, der tager en pause eller stopper, samt de nye der træder til. Uden den frivillige indsats – ingen struktur og træning.

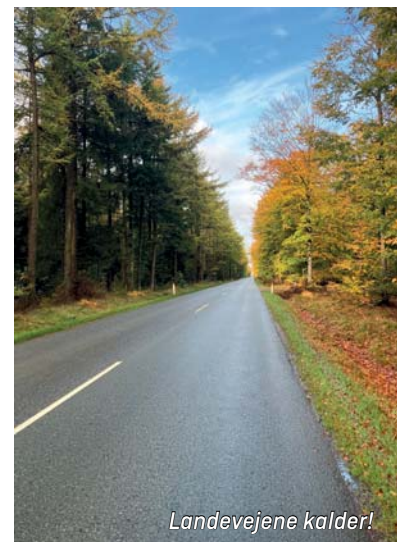
Vi oplever for tiden en fornyet interesse fra unge ryttere. Det har givet anledning til en skitsering af rammerne. Mere herom i afsnittet for landevej - ungdom.

Vi ser meget positivt på 2026 og har fra udvalget og kaptajnerne side valgt at prioritere følgende aktiviteter. Her opfordrer vi til samlet deltagelse:

- Danmarks højeste 14. maj 2026
- Blåvandshuk rundt 9. august 2026
- Varde Classic 30. august 2026
- Faaborg turen 18-20 september
- Desuden planlægges at arrangere ture til f.eks. Tørskind eller Åtte Bjerge



Klar til de fynske alper!



Landevejene kalder!

Når kilometrene binder os sammen

Nogle gange er det ikke selve turen, man husker - men dem man kørte den med. Regnen, der silede. Grinet, da kæden hoppede af. Eller den lille pause, hvor man delte den sidste energibar.

Det er dér, man mærker, hvorfor vi gør det her.

Kilometerne binder os sammen - som cyklister, som venner, som fællesskab.

Og når vi deler de oplevelser - i bladet, på Facebook, Insta - så inspirerer vi andre til at komme med næste gang.

Så husk at tage billeder eller små videoer fra træningsturene.

Send dem til Daniel Büssen, gerne med et par linjer om hvor I var og hvad der gjorde turen fed.

Det er jo de små historier, der gør Varde Cykelklub levende



Landevej, B-holdet: Sammenhold, styrke og nye oplevelser

Endnu en sæson er rullet afsted, og B-holdet har igen vist, hvorfor det er et af klubbens mest samlende og engagerede hold. Det er her, vi mødes om glæden ved at cykle – uanset om det blæser, er bakker eller bare er en af de dage, hvor benene føles tungere end cyklen.

Et hold med stærke rødder – og plads til nye ryttere

Kernen af holdet er den samme som sidste år, men vi har også budt nye ryttere velkommen undervejs. Den blanding giver både stabilitet og frisk energi. Det eneste, vi egentlig forventer, er erfaring med at køre i flok og en solid grundform – resten sørger fællesskabet og de velkendte træningsrutiner for.

Træningen – velkendte rammer, nye dimensioner

Vores træningsaftener holder sig stadig omkring to timer og 60–65 kilometer, men sæsonen har budt på masser af variation. Nogle dage har vinden dikteret tempoet, andre dage har vi selv gjort det. Vi har kørt teknisk, taktisk og tempofyldt – og indimellem bare nydt en rolig aften på landevejen.

På programmet har blandt andet været:

- Rulleskift, der virkelig sad i skabet
- Tempointervaller, der gav syre i benene og smil bagefter
- Skiltespurter med både konkurrence og sjov
- Bakke-træning, hvor alle kom op – på hver deres måde
- Fokus på sikkerhed og samarbejde i feltet

Som altid har en holdkaptajn styret tropperne, sikret struktur i træningen og tilpasset dagens øvelser efter forholdene.

Fællesskab før alt andet

Selvom vi træner seriøst, er fællesskabet stadig hjertet i B-holdet. Der bliver ventet, hjulpet, heppet og grinet – og ingen bliver efterladt alene på ruten. Det er den tryghed og den tone, der gør, at både nye og erfarne ryttere føler sig hjemme. På holdet er der desuden stor erfaring at trække på. Om det handler om udstyr, watt, puls zoner, teknik eller bare den bedste måde at overleve en modvindsstrækning på – så er hjælpen aldrig langt væk.

Hvorfor vælge B-holdet?

For dig, der elsker at cykle, giver B-holdet en perfekt blanding af:

- Udfordrende træning
- Et stærkt og positivt fællesskab
- Teknik og læring
- Fælles oplevelser – både hverdagsture og lokale løb
- Og ikke mindst glæden ved at presse sig selv i godt selskab

Vi glæder os til en ny sæson med endnu flere gode kilometer, store smil og fælles oplevelser.

Vi ses på landevejene! 🚴🚴🚴



Landevej B-holdet i solnedgang

Turen til Ærø med Landevej C-holdet

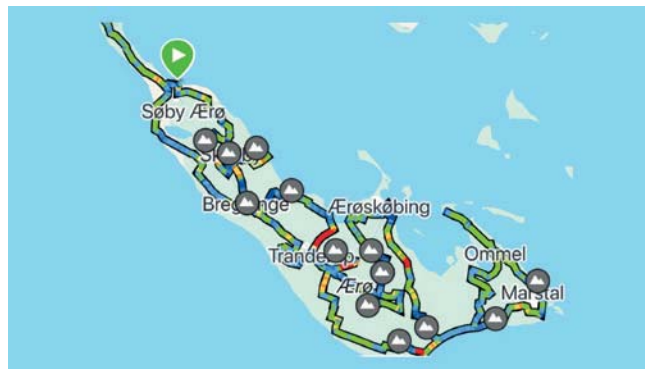
Fredag den 19. september drog 10 forventningsfulde C-holds ryttere M/K på klubbetur til det Sydfynske.

Turens første etape skulle køres på ÆRØ hvor kaptajn Tonny hen over sommeren havde været på højdetræning, han havde fået strikket en rigtig fin rute sammen. Efter ankomsten med færgeren til SØBY gik startskuddet til Tour de ÆRØ.

Turen gik mod SKJOLDNÆS FYR på øens nordspids, derefter gik turen mod syd, vi kørte på vestsiden af øen, et område med ikke de største knolde. Det var en smuk og afvekslende natur at køre i og en frisk vind fra vest.

Efter små 2 timers kørsel kom vi til skipperbyen MARSTAL, hvor kaptajnen havde bestilt sandwich ved SUPER BRUGSEN. Der var forplejningszone på havnen, efter forplejningen går det mod OMMEL, nok den fladeste del øen.

Det gik lidt på kryds og tværs op på østsiden af øen mod ÆRØSKØBING hvor der var nogle pavéer der skulle køres gennem de gamle og smukke gader.



Så kom vi til området med de fleste knolde hvor gennemsnit stigninger på omkring 5 %, men også med veje der er rigtig sjove at køre og den mest fantastiske natur.

Der blev også tid til at få væskedepoterne fyldt op. Vi kørte til STORE RISE hvor vi besøgte ÆRØ BRYGGERI, fik en lille smagsprøve af deres rigtig gode øl (Ærø nr. 5 valnød, kan anbefales). I sadlen igen, der manglede lige 4-5 knolde (3-5% i snit) vi skulle over, inden vi ramte færgelejet i SØBY.

En fantastisk tur ÆRØ rundt, 108 kilometer, 950 højdemeter. Vi var måske lidt presset på tiden, men det havde kaptajn TONNY vistnok fuldstændig styr på.

(Ingen defekter - ingen punkteringer)

MANGE TAK FOR TUREN

Træd ind i fællesskabet - din cykel, dit hold, din historie

Kære VCK-rytter!

Når du sætter dig i sadlen og kæden begynder at snorre, vinden rammer hjelmen og rytmen finder sit tempo - så er du ikke bare ude at cykle. Du er en del af noget større. Et fællesskab af ryttere, trænere, frivillige og venner, der alle har det samme mål: at nyde turen og få hinanden med.

I Varde Cykelklub vil vi være en klub for alle - uanset alder, erfaring eller ambition. Det vigtigste er, at du har lyst til at være med.

Men fællesskabet vokser jo ikke af sig selv. Det kræver, at vi alle træder lidt i pedalerne - både på cyklen og i klubben.

Her er tre små ting, du kan gøre, som faktisk betyder meget:

- **Mød op** - også på de dage, hvor sofaen frister. Der sker noget særligt, når vi kører sammen. Du får et grin, lidt vind i håret, og en følelse af at være en del af holdet. Det gør hele forskellen.
- **Tag initiativ.** Har du en idé til en tur, en rute, en temadag eller måske en hyggelig kaffepause-tur? Sig det til din holdkaptajn,

eller smid det i klubbens Facebook-gruppe. De bedste oplevelser starter tit med ét lille forslag.

- **Del din historie.** Tag et billede fra turen, skriv et par linjer om, hvad der gjorde den særlig, og send det til klubben eller medlemsbladet. Når vi deler vores oplevelser, inspirerer vi andre - og viser alt det gode, klubben står for.

Sæsonen ligger forude med masser af muligheder: træning, fællesture, nye ryttere, og forhåbentlig en masse grin og gode minder. Lad os sammen gøre den til en sæson, hvor flere deltager, flere tager initiativ - og flere joiner og føler sig hjemme i klubben.

For i sidste ende handler cykling ikke kun om kilometre og watt. Det handler om glæde, fællesskabet - og de øjeblikke, hvor vi mærker, at vi ikke er alene.

**Vi ses på vejene - og husk:
det er sjovere, når vi cykler sammen**

Landevej Ungdom

Der har i 2025 været en fornyet interesse fra unge ryttere der gerne vil køre på landevejen.

Det byder vi meget velkommen og prøver at skabe de bedst mulige rammer i 2026, med de ressourcer vi har.

For ungdomsryttere gælder følgende principper:

Fra 15 år:

Starter på D-holdet. Her vurderes niveauet og den unge rykkes op til C-hold, hvis det passer bedre.

Under 15 år:

Starter på D-hold

Forældre skal være til stede ved start og retur de første gange. Den unge skal medbringe tydelig seddel med kontaktoplysninger på forældre, der er til rådighed på telefon under hele træningen.

Hvis den unge vurderes egnet, forsætter man på normale vilkår sammen med voksne.

Hvis den unge vurderes ikke klar til landevej, anbefales det at tage en periode med MTB. Her er flere andre unge og mere specifik træning, der egner sig til de unge ryttere.



Der tildeles en 'onkel' eller 'tante', som er ansvarlig for at hjælpe den unge på hele turen med råd og vejledning.

Kaptajnen evaluerer om den unge er egnet til at deltage.

- Er det sikkert for den unge
- Er det sikkert for øvrige på holdet
- Er det sikkert for øvrige trafikanter
- Kan den unge fungere sammen med resten af holdet, således træningen kan gennemføres på passende niveau for øvrige deltagere .

Klubben har ikke pt ungdomstrænere til landevej, men der vil ad hoc og efter behov blive tilbudt enkelte aktiviteter specifikt henvendt til de unge ryttere.

Af Arly Lauritsen, Holdkaptajn på D-holdet

Nyt fra Landevej D

En god start for nye ryttere. D-holdet er det sted, hvor man starter som ny rytter. Vi har hele seks holdkaptajner på D-holdet, som vil gøre alt for at nye føler sig velkomne, lige som de vil vise, hvordan man kører paradekørsel, rulleskift og vifteførsel.

Der vil også være nogle skiltespurter under træningen. På D-holdet har vi det princip, at vi ikke kører stærkere end alle kan være med (også nye medlemmer).

På D-holdet har vi et rigtig godt socialt sammenhold, og det vægter vi meget højt. Der vil under træningen også være tid til at snakke med de øvrige deltagere på turen, lige som vi de fleste træningsaftner samles i klubhuset til en kop kakao og en sludder efter dagens tur.

Ved evt. punktering eller anden defekt, stopper hele holdet og venter til man igen er køreklar. Således vil man ikke komme til at stå alene med problemet.

Vi begynder med ture på ca. 25 kilometer og i moderat tempo,



langsomt øges distancen fra gang til gang i takt med, at det bliver lysere, og det ender med, at vi sidst i juni kører små 70 kilometer og samtidig øges hastigheden fra 21/23 km/t til 24/26 km/t. Fra august begynder vi at korte ruterne ned for til sidst at afslutte med ture på 25 kilometer.

På klubbens hjemmeside har D-holdet et skema, hvor man kan se, hvor lang dagens rute er, og hvem der er holdkaptajn, ligesom man kan se, hvilke byer vi kører igennem.

Nogle af os på D-holdet deltager i motionscykelløb over det meste af landet, så hvis man vil med, så er der mulighed for samlet tilmelding, og vi prøver også at køre som et hold. I de sidste to år har vi været med på et par to dages ture i 2024 en tur til Låsby, og i 2025 en dejlig tur til Fåborg.



Af Jesper Fjord

Bent Pedersen landevejscup

Vi fortsætter i 2026 traditionen med at afholde og deltage i **Bent P. landevejscup**.

Bent Pedersen CUP afvikles over 4 hverdagsaftner i Tjæreborg, Oksbøl, Bramming og Varde i løbet af sæsonen. Man deltager i forskellige klasser efter niveau. Det betragtes som 4 individuelle løb og man kan derfor deltage, som man har lyst.

Der køres et passende antal omgange, så vinderens køretid forventes ikke at overstige nævnte tider.

Læs mere på bent-pedersen.dk/cup

Klasserne:

- A1: For licensryttere i licensklasser: A, B og super+ motionister
A2: For de hurtige motionister samt licensryttere fra de øvrige licensklasser, undtaget D.
Forventet gennemsnitsfart over 42 km/t.
Ca. køretid 90 min.
- B: For relativt øvede motionister, hvor farten ønskes moderat.
Min. 17 år.
Forventet gennemsnitsfart 38-42 km/t.
Ca. køretid 75 min.
- C: For alle motionister, der godt vil have lidt fartvind i håret, hvor pulsen også kommer op. Min. 15 år
Forventet gennemsnitsfart 28-38 km.t. Ca. køretid 65 min.

Af Knud Dreier

Varde Classic

Motions Cykelløbet for alle, unge som gamle, øvet som nybegynder. Altid den sidste søndag i august.

Varde Classic er et tilbagevendende cykelløb, som bringer alle ryttere trygt og sikkert rundt i det meste af Varde Kommune. Gravel deltagerne i den nordlige og vestlige del af kommunen og landevejs deltagerne rundt i den østlige del af kommunen.

Der er 5 forskellige ruter: 110 km Gravel - 45 km Gravel/MTB
115 km Landevej - 60 km landevej - 40 km landevej (ny hygge rute)

Alle ruter køres via GPS, men landevejs ruterne er også opmærket med skiltning.



Sponsor:

Til cykelløbet har vi de sidste to år haft Online Mægleren / Blåvand Mægleren som hovedsponsor. De har valgt ikke at ville forlænget aftalen, så vores nye hovedsponsor fra 2026 er Vestergades Cykler i Varde.
Endnu en gang mange tak for sponsoratet fra Online Mægleren / Blåvand Mægleren og hjertelig velkommen til Vestergades Cykler i fremtiden.

Gravel D-holdet

For sæsonen 2025 er der oprettet egentlige Gravel hold i VCK, Gravel D er vores starter hold, hvis man kommer til klubben uerfaren og ønsker at køre Gravel er D holdet et godt sted at starte.

D-holdet har tre erfarne kaptajner som ofte alle tre deltager på turene således der er god vejledning til alle på turene. På D holdet har der været god deltagelse hele 2025, der køres både sommer og vinter, så man er velkommen til at starte hvornår på året man har lyst, de tre kaptajner er klar til at tage imod.

D-holdet kører hver onsdag kl. 17.15 og de fleste gange med afgang fra cykelklubben. På D holdet kører de fleste på MTB, men man er også velkommen på Gravel cykel.

Der køres altid med moderat tempo, distancen er typisk 30-35 km som køres på et par timer. Der er altid tilrettelagt en tur hvor grusveje, skovveje og stier er prioriteret, det resulterer i at man besøger den flotteste natur, samt man besøger steder hvor de fleste aldrig har været i en afstand på 15-20 km fra Varde.



Der er tid til på turene at man kan snakke sammen samt at der midtvejs er indeholdt "rygepause" hvor man lige får en lakrids-pibe.

Nogen af rytterne deltager i cykelløb i området som Varde Classic, SparNebel MTB og Gravel Race Blåbjerg med flere, samt man også deltager i Sydvest Gravel.

I Kaptajn teamet tænker vi at tilbyde flere sociale arrangementer også med indbygget fællestræning i 2026. Der vil blive gjort en ekstra indsats for at der tilbydes deltagelse i klubbens ture.

Sydvest Gravel 2025/26

I kan glæde jer til en ny omgang Gravel her i sydvestlige DK. Vi kører igen 5 afd. og som altid er det for alle der har lyst til Social Ride" som er en cykeltur uden stress og jag, tilmelding, startnummer og tidtagning og det er helt GRATIS

Der vil være 3 grupper hver gang. Gruppen 1 og 2 kører samme distance som er ca. 50-65 km og gruppe 3 kører ca. 40 km. Alle afd. starter kl. 9.30

Meget mere info kommer på de enkelte afd. begivenhederne eller på Facebook Gruppen "Sydvest Gravel (Grawl)"

Dato og sted:

De første 3 afdelinger er desværre allerede kørt.

Vejen 1/2-26: En flot rute du kan glæde dig til!

Varde 1/3-26: Finalen i Varde med efterfølgende kage, kaffe, cacao!



Gravel C-hold

For sæsonen 2025 er der oprettet egentlige Gravel hold i VCK. På Gravel C køres der højere tempo, hver enkelt aften tilpasses efter dem der deltager, farten tilpasses også undervejs så dem der er der kan være med, der køres både på Gravel og MTB cykler.

På C holdet har der været svingende deltagelse hele 2025, der køres både sommer og vinter, her hen over efterårs-/vintersæsonen 2025 deltager MTB C også. Det er en stor fornøjelse at de også er med. Hvis man har prøvet at cykle MTB/Gravel og er i fornuftig form er man velkommen til at få en prøvetur om det er noget at køre på dette hold.

C holdet kører hver onsdag kl. 17.15 og de fleste gange med afgang fra cykelklubben.

Der køres med godt tempo, distancen er typisk 38-46 km som køres på et par timer eller lidt over. Der er altid tilrettelagt en tur hvor grusveje, skovveje og stier er prioriteret, det resulterer i at man besøger den flotteste natur, samt man besøger steder hvor de fleste aldrig har været i en afstand på 20-30 km fra Varde.

Der er tid til på turene at man kan snakke sammen samt at der midtvejs er indeholdt "rygepause" hvor man lige får en lakridspibe.

Nogen af rytterne deltager i cykelløb i området som Varde Classic, SparNebel MTB og Gravel Race Blåbjerg med flere, samt man også deltager i Sydvest Gravel.

I Kaptajn teamet tænker vi at tilbyde flere sociale arrangementer også med indbygget fællestæning i 2026.

Der vil blive gjort en ekstra indsats for at der tilbydes deltagelse i klubbens ture.



Offe her indtages lakridspiberne

Gravel B-hold

Gravel B er vores hurtigste hold.

Vi træner tirsdag og torsdag, varighed 2 til 2 1/2 time.

I weekenden er vores ture på 3 til 5 timer.

Alle ture lægges op på vores FB gruppe.

Vores ture i hverdagen er indlagt med mange intervaller.

I weekenden er det de længere ture med knapt så mange intervaller. Her er der plads til snak og hygge, mens vi cykler.

Vi har et helt fantastisk sammenhold på holdet, så når vi kommer retur til klubhuset, går stort set alle ryttere med ind i klubben og får en hyggesludder og en kop varm cacao/kaffe, inden vi ruller hjem til familien.

Lige som de andre Gravel hold så deltager vi også i egne og lokale løb hen over hele året, samt nogle større løb i det midt og nord jyske.

Vores motto kunne sagtens være:

En dag vil det være din sidste tur.

Så nyd hver og en!



Gravel B på tur til Karlsgårde Sø

Træd ind i fællesskabet - din cykel, dit hold, din historie

Når du sætter dig i sadlen, og cassetten siger "tiktiktiktiktik" - så er du ikke bare ude at cykle. Du er en del af noget! Et fællesskab!

Et fællesskab af ryttere, venner, trænere og frivillige, som alle brænder for det samme - Klubånden.

Men fællesskabet vokser kun, hvis vi alle bidrager lidt.

Mød op, tag initiativ, byd de nye velkommen, og del dine oplevelser. Det gør klubben stærkere - og turene sjovere. Cykling handler ikke kun om kilometer og watt. Det handler om glæde, grin og gode oplevelser på to hjul 🚲

VCK's klubtur til Harzen 2026



De vilde MTB'ere



Gravelholdet på dæmning i Harzen

Årets tur til Harzen bliver igen en fælles tur for både Landevej, Gravel og MTB. Vi skal igen bo på Ahorn Hotel (Maritime) og vi synes at sådan en tur styrker fællesskabet, på tværs af de forskellige hold i klubben.

Turen er for alle klubbens medlemmer - børn under 15 år dog ifølge med en voksen.

VCK giver hvert medlem et tilskud på i alt kr. 600,-.

Afrejse d. 7. maj og hjemrejse 10. maj.

Vi skal bo på AHORN Hotel Braunlage, som er et rigtig lækkert hotel med fine værelser og stort og omfangsrigt morgen- og aftensmad-buffet.

Prisen pr. person bliver kr. 2500,-, minus de 600,- i tilskud som VCK giver, derfor skal du med dit betalingskort betale 1900,- (+ gebyr 15,-) ved tilmeldingen via Sportstiming. PS: Ved tilmelding er betaling og tilmelding bindende, og du kan derefter sælge/overdrage din tur til en anden, men vi kan ikke tilbagebetale pengene, eller sørge for at din tur bliver solgt.

Vi har valgt et hotel, der giver gode vilkår for klubsammenholdet. Som udgangspunkt er det med dobbeltværelse til alle. Da hotellet ikke har deciderede enkeltværelser vil der være ekstra betaling, hvis man specifikt ønsker et enkeltværelse.

Der vil være en ekstrabetaling for enkeltværelse. Forvent ca. 1.200 kr.

Der er naturligvis ikke 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, der kender området, på hvert hold. Efter turene, ved vores fælles aftensmad og om aftenen, har vi mulighed for at hygge os sammen på hotellet eller måske ude i byen

Turen bliver arrangeret med fælleskørsel i egne biler - der er ca. 600 km. derned - hvor de der lægger bil til, får benzin-udgifterne dækket ind.

Angående kørsel bedes medlemmerne hurtigst muligt få meldt tilbage til turarrangørerne hvis de selv har arrangeret kørsel, dog forbeholder turarrangørerne sig ret til at ændre kørselsplanen. Hvis der er specielle ønsker om kørsel kan det ændre i kørsel tilskuddet.

For at kunne modtage tilskud til turen skal man, som min. have været medlem af Varde Cykelklub siden 1-8-2025

31.01.26: Tilmeldingen åbner

15.03.26: Sidste frist for tilmelding og betaling.

Vi ser frem til mange tilmeldinger.

Kaj og Søren



AHORN Hotel Braunlage

Tour de Ribe Challenge 2025

Årets cykeludfordring i 2025 var en tur til Ribe.

Byskiltet skulle krydses, og turen være på minimum 100 km.

Startskuddet gik i februar, og sidste tur blev kørt i december.

11 ture i alt, og for hver måned man ikke fik turen gennemført, vankede der en bøde på kr. 100,-.

Godt 30 af klubbens medlemmer var tilmeldt denne Challenge. Lige som forrige år, hvor turen gik rundt om Ringkøbing Fjord, blev der lagt godt fra land med de første ture i nogle kolde måneder.

Inden de første ture blev kørt, kontaktede jeg den lokale bager i Ribe, Pompei, og spurgte om de ville sponsere en kop kaffe eller cacao til gruppens medlemmer. Indehaveren sagde omgående ja til min henvendelse, og alle fik herefter udleveret et lille kort som symbol på, at man var med i gruppen. Pompei er en meget lækker bagerforretning, som har vundet flere flotte priser for

deres gode håndværk. Stedet blev hurtigt kendt for deres fantastiske "træstammer", som er af en størrelse som gør, at man ikke går sukkerkold på hjemturen fra smukke Ribe.

Når dette blad læses, har vi holdt afslutningsfest på Big Ben, hvor bødepengene er blevet brugt på god mad og drikke. Vi er helt sikkert klar med en ny udfordring til klubbens medlemmer i 2026, og håbet er at mange flere vil tilmelde sig.

De endelige regler omkring turen har vi endnu ikke lagt os fast på, men har man et forslag er man meget velkommen til at kontakte os. Vi ser frem til mange gode ture i år, og som nævnt: Håbet er mange nye ansigter i gruppen.

På udvalgets vegne,

Steen Kruchov, Knud Dreier og Ole Kristensen



En lille flok VCK'er foran Pompei



Klassisk Tour-menu hos Pompei i Ribe

Flere på hjul - sådan hjælper du...

Vil du være med til at få flere med på holdet?

Det kræver faktisk ikke så meget.

- Del din tur. Tag et billede, en lille video, eller skriv et par linjer om dagens træning.

Send det til Daniel Büssen, så klubben kan bruge det på de sociale medier.

Jo mere vi deler, jo mere liv viser vi udadtil.

- Invitér en ven. Måske kender du en, der cykler alene. Fortæl om klubben, tag dem med til træning. Det er sådan, mange nye medlemmer starter.

- Mød op - også når vejret driller. For jo flere vi er, jo sjovere bliver turene.

Det er de små ting, der gør den store forskel.

Vi ses derude - forhåbentlig med endnu flere hjul i feltet!

VCK's Sommerarrangement 2026

Søndag d. 16. august 2026

Jesper Kristensen, Gravel B holdet, og Jesper Glargaard Simonsen, Gravel C holdet, har fået en ide!

De ville lave et arrangement, hvor Gravel rytterne skal cykle i Blåbjerg Plantage et par timer, og efterfølgende have pølser eller lign. fra Tante Tullers pølsevogn.
<https://www.tantetulles.dk>

Ideen har med at udvikle sig, og er nu blevet udvidet til, at ALLE klubbens medlemmer skal mødes på P-pladsen oppe på Blåbjerg, og spise fra Tante Tullers madvogn.

**Det bliver et Varde Cykelklub's Sommerarrangement
Søndag d. 16. august 2026**

Kl. 10:00 Alle MTB- og Gravel-hold mødes på P-pladsen i Blåbjerg Plantage, og cykler i området i 2 timer
Det gælder også MTB B&U holdet

Landevejs-holdene kan enten gøre det samme - altså mødes der ude kl. 10 som de andre, og cykle i 2 timer - eller de kan lave en tur fra klubhuset, som kommer til at ramme Blåbjerg ca. kl. 12, og efter bespisningen cykle hjem til Varde igen.

Kl. 12:00 Står Tante Tullers madvogn klar, så vi kan få noget at spise og drikke alle sammen

Efter hyggeligt samvær og med fyldte maver, siger vi tak for i dag og tager vi hjem.

Bestyrelsen bakker initiativet op, så mad og drikke bliver GRATIS for VCK's medlemmer.

Vi håber på stor opbakning til arrangementet, så sæt allerede NU X i kalenderen.



Tante Tullers pølsevogn



Fra Sommerarrangement ved Blåbjerg



Af Steen Kruchov

Varde Cykelklub -Årskalender 2026

Dag	Dato	Mdr.	Aktivitet	Sted	Hvad
Søndag	4.	jan.	#3 Sydvest Gravel	Bramming	Gravel Cup i samarbejde med 5 naboklubber
Mandag	12.	jan.	VCK Bestyrelsesmøde	VCK klubhus	
Søndag	25.	jan.	#1 Vestergades Cykler MTB og Gravel Cup	Bordrup Plantage	VCKs egen vinter cup i 3 afdelinger
Lørdag	31.	jan.	Åben for tilmelding til Harzen turen	Sportstiming	VCKs egen årlige klubbetur til Harzen
Søndag	1.	febr.	#4 Sydvest Gravel	Vejen	Gravel Cup i samarbejde med 5 naboklubber
Søndag	22.	febr.	#2 Vestergades Cykler MTB og Gravel Cup	Sdr. Plantages Grusgrav	VCKs egen vinter cup i 3 afdelinger
Mandag	23.	febr.	VCK Generalforsamling	VCK klubhus	
Søndag	1.	marts	#5 Sydvest Gravel	VCK klubhus	Gravel Cup i samarbejde med 5 naboklubber
Søndag	8.	marts	#3 Vestergades Cykler MTB og Gravel Cup	Blåbjerg Plantage	VCKs egen vinter cup i 3 afdelinger
Mandag	16.	marts	VCK Bestyrelsesmøde (planlagt)	VCK klubhus	
Lørdag	21.	marts	Førstehjælpskursus max 16 deltagere	VCK klubhus	Arrangeres i samarbejde med DCU og Tryk Fonden
Søndag	29.	marts	VCK Sommer opstart	VCK klubhus	Vi starter ALLE med fælles morgen kaffe
Torsdag	23.	april	#1 Club La Santa MTB Cup	Bordrup Plantage	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Torsdag	30.	april	#2 Club La Santa MTB Cup	Militærskoven Varde	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Torsdag	30.	april	Åben for tilmeld. til Hotel Faaborg Fjord Turen	Sportstiming	VCKs egen årlige klubbetur til et sted i Danmark
Torsdag	7.-10.	maj	VCK Harzen turen	Braunlage Tyskland	VCKs egen årlige klubbetur til Harzen
Mandag	11.	maj	VCK Bestyrelsesmøde (planlagt)	VCK klubhus	
Tirsdag	19.	maj	#1 Bent Pedersen Cup (planlagt)	Tjæreborg	Landevejs Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Torsdag	21.	maj	#3 Club La Santa MTB Cup	Bramming	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Lørdag	23.	maj	KIDTS TOUR på Torvet i Varde	Torvet i Varde	Arrangeres i samarbejde med Børneulykkesfonden
Lørdag	30.	maj	VCK Motionscykelløb + Shimano MTB Liga XXC	Militærskoven Varde	VCKs MTB Motionsløb som køres på Liga ruten
Søndag	31.	maj	#3 Shimano MTB Liga XCO	Sdr. Plantages Grusgrav	VCKs afdeling af DCU MTB Liga over 6 afdelinger
Lørdag	6.	juni	#1 Club La Santa KIDS MTB Cup	Militærskoven Varde	VCKs egen KIDS MTB Cup i 3 afdelinger
Tirsdag	9.	juni	#2 Bent Pedersen Cup (planlagt)	Bramming	Landevejs Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Torsdag	11.	juni	#4 Club La Santa MTB Cup	Nymindesgab Plantage	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Torsdag	18.	juni	#5 Club La Santa MTB Cup	Blåbjerg Plantage	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Søndag	28.	juni	VCK Sommerferie hygge	VCK Klubhus	Encykeltur for alle inklusiv mad og drikke
		juli	Sommerferie i klubben, men mange cykler stadig		Følg med på FB gruppen du normalt kører med
Torsdag	13.	aug.	#6 Club La Santa MTB Cup	Sdr. Plantages Grusgrav	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Søndag	16.	aug.	VCK Sommer arrangement	Blåbjerg Plantage	Vi cykler i el. til Blåbjerg og hygger m. lidt godt at spise sammen!
Mandag	17.	aug.	VCK Bestyrelsesmøde (planlagt)	VCK klubhus	
Tirsdag	18.	aug.	#3 Bent Pedersen Cup (planlagt)	Rousthøj, Varde	Landevejs Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Lørdag	22.	aug.	#2 Club La Santa KIDS MTB Cup	Sdr. Plantages Grusgrav	VCKs egen KIDS MTB Cup i 3 afdelinger
Søndag	30.	aug.	Varde Classic - Motionscykelløb for alle.	Sportium Varde	60 el. 115 km. Landevej, 43 km. MTB/Gravel el. 105 km. Gravel
Torsdag	3.	sept.	#7 Club La Santa MTB Cup	Blåbjerg Plantages	MTB Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Tirsdag	8.	sept.	#4 Bent Pedersen Cup (planlagt)	Janderup	Landevejs Cup i samarbejde med 4 naboklubber
Lørdag	12.	sept.	#3 Club La Santa KIDS MTB Cup	Arnbjerg Parken	VCKs egen KIDS MTB Cup i 3 afdelinger
Fredag	18.-20.	sept.	Hotel Faaborg Fjord turen	Faaborg	VCKs egen årlige klubbetur til et sted i Danmark
Tirsdag	29.	sept.	VCK Sommersæson afslutning	Klubhuset	Med grillpølser og hygge efter cykeltræningen
Søndag	4.	okt.	#1 SPARNEBEL fortræning	Blåbjerg Plantages	Mulighed for fremvis og træning på ruterne til SPARNEBEL løbet
Søndag	11.	okt.	#2 SPARNEBEL fortræning	Blåbjerg Plantages	Mulighed for fremvis og træning på ruterne til SPARNEBEL løbet
Søndag	18.	okt.	SPARNEBEL MTB OG GRAVEL RACE BLÅBJERG	Blåbjerg Plantages	
Mandag	26.	okt.	VCK Bestyrelsesmøde (planlagt)	VCK klubhus	
Søndag	1.	nov.	#1 Sydvest Gravel	Guldager	Gravel Cup i samarbejde med 5 naboklubber
Lørdag	7.	nov.	VCK Klubfest ??????	Ja, hvor skal det være??	Vi skal helst have med fra ALLE holdene!!!
Søndag	6.	dec.	#2 Sydvest Gravel	Henne	Gravel Cup i samarbejde med 5 naboklubber
Mandag	7.	dec.	VCK Bestyrelsesmøde + Julefrokost (planlagt)	Ude i byen et sted	
Søndag	20.	dec.	Julehygge m. æbleskiver, varm cacao og gløgg	Klubhuset	

Tusinde tak til klubbens trofaste sponsorer

Varde Cykelklub har nogle fantastiske sponsorer, hvor mange har været med i rigtig mange år, men der vil være udskiftninger ind imellem, hvilket også er tilfældet i år. Sponsoraterne er for de flestes vedkommende bundet op på et af vores mange arrangementer, hvilket du kan læse i nedenstående:

VESTERGADES CYKLER

Professional Service, Råd & Vejledning...

Bæklund Service Teknik
Salg og service af renoveringsmaskiner www.baeklund.net
MTIC 40829148

Vestergades Cykler MTB & Gravel Cup - vores vintercup over tre afdelinger, har to trofaste sponsorer, nemlig navnesponsor **Vestergades Cykler** og podiesponsor **Bæklund Service Teknik**, som har været med fra cuppens start, for 21 år siden.



Club La Santa MTB CUP og **Club La Santa KIDS MTB Cup** - vores sommer MTB-cups for henholdsvis voksne og børn, har siden 2012 været sponsoreret af **Club La Santa**, der i 2023 havde 40 års jubilæum med aktive ferieoplevelser på Lanzarote. Voksen Club La Santa MTB Cuppen afvikles i et samarbejde mellem 4 vestjyske nabo klubber.



Bent Pedersen
- godt kørende siden 1967

Bent Pedersen Cup - områdets lokale landevejscup, afviklet af 4 vestjyske naboklubber, har fra cuppens start haft navnesponsoren **Bent Pedersen** med bilhuse både i Varde, Esbjerg og Sønderborg.



Varde - Esbjerg - Billund - Grindsted - Agerbæk

Body-Bike - vores Indoor cycling 2 gange ugentligt i vintermånederne, har i mere end 15 år været sponsoreret af **FysioDanmark**, Varde. Det er Tommy Kristiansen der hvert år laver aftalen og står for træningen, med hjælp fra Tonny.

SKILTE & REKLAME VÆRKSTEDET

INTERSURF

Intersurf A/S og **Skilte-og Reklameværkstedet** har igennem flere år sponsoreret klubben på utallige forskellige måder.

VESTERGADES CYKLER

Professional Service, Råd & Vejledning...

Varde Classic - vores store landevejs- og gravel cykelløb, har i 2026 fået ny hovedsponsor. Blåvand Mæglerne og Online Mæglerne ønsker at stoppe sponsoratet, så vi takker for nogle gode år sammen. MEN **Vestergades Cykler** er gået ind som NY hovedsponsor og sikrer dermed afviklingen af eventet fremover.



SPAREKASSEN
for Nørre Nebel og Omegn

SparNebel MTB & Gravel Race Blåbjerg - Vestjyllands største MTB-løb, fik jo en spændende ny hoved- og navnesponsor tilbage i 2023. Rene Plauborg lavede den fremtidige sponsorsamarbejde med **Sparekassen for Nørre Nebel og Omegn**, der også har en lokal afdeling på Skansen i Varde.

STØT VORES SPONSORER - DE STØTTER OS!





Gravelklassen klar til start i Bordrup

Indkaldelse til generalforsamling 2026

Du indkaldes hermed til Varde Cykelklubs ordinær generalforsamling:
Mandag d. 23. februar 2026, 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.
 - a. Bestyrelsen ønsker at ændre i §10, således at der oprettes et Graveludvalg i klubben og at denne skal have en formand med fast plads i bestyrelsen. Forslaget er at denne formand vælges i ulige år og vedtægterne rettes, således de afspejler denne beslutning.

Vedtægterne vil herefter være som følger:

§ 10 På generalforsamlingen vælges bestyrelsen på følgende måde:

- På lige år. 1 Formand, 2 Bestyrelsesmedlemmer og 1 MTB-udvalgsformand
- På ulige år. 1 Kasserer, 1 Bestyrelsesmedlem, 1 Graveludvalgsformand og 1 Landevejsudvalgsformand
- Hvert år. 1 Bestyrelsessuppleanter & 1 Revisor & 1 Revisorsuppleant

Bestyrelsen konstituerer i øvrigt sig selv, og foretager fornøden fordeling af opgaverne.

6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer - følgende er på valg:

- I lige år:
- Formand (Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen, modtager genvalg).
 - MTB Udvalgsformand (Ole Klemmensen, modtager genvalg).
 - Bestyrelsesmedlem (Steen Kruchov, modtager genvalg).
 - Bestyrelsesmedlem (Christian Jensen, modtager genvalg).

- Hvert år:
- Bestyrelsessuppleant (Daniel Büssen, modtager genvalg).
 - Revisor Bent Mulbjerg (modtager genvalg)
 - Revisorsuppleant Birgitte Nicolaysen (modtager genvalg)

Har du lyst til at stille op til bestyrelsen og vil høre mere om arbejdet, så tag kontakt til formand Niels-Aage Ladekjær-Mikkelsen på formand@vardecykelklub.dk eller stil op på generalforsamlingen.

8. Eventuelt (under dette punkt kan intet besluttes)

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

Alle medlemmer er velkomne til Generalforsamling, men vi vil gerne have at alle melder sig til af hensyn til forplejning senest fredag d. 20. februar 2025. Du tilmelder dig på klubbens hjemmeside.

Vel mødt