

VELKOMMEN TIL NÆSBY CYKELMOTIONS NYHEDSMAIL

# Næsby Cykelmotion

AND You will never  
bike alone.....

22-05-2009

## Formanden har ordret.

Af Palle Toft

Så er vi i skrivende stund godt i gang med en ny "racer sæson", og jeg må sige at vi er startet helt fantastisk op på sæson 2009.

Ved første træningsstart den 31. marts var vi 32 spændte cykelryttere i det nye tøj – som mødte frem i Ågade til den første træningstur.

Mange gamle kendte og nye ansigter var for mig det som betød mest den aften. Vi kørte alle sammen i lang række ud af slettens landevej for at dele i 3 grupper ved frakørsel til Klintebjerg – STORT med ens tøj og flot så det ud. Første aftens træningstur blev en dejlig oplevelse for os alle – og her taler jeg på gruppe 3's vegne, som fik holdt de mange vigtige stop undervejs, til orientering om almindelige regler når man cykler i gruppe og er så mange.

De følgende 1½ mdr. frem til Harzen turen har vi været minimum 22 til træning hver gang, og det er dejligt når medlemmerne kommer og støtter op om vor idegrundlag med at inddele og cykle sammen i grupper som passer med ens træning og humør.

Vi – team- træner ledere i grupperne – håber selvfølgelig på at der vil være om end endnu større trænings tilslutning henover sommeren, og ikke mindst stor klub- og fællestilmeldinger til de nævnte løb som klubben er medsponsor i.

Herfra skal lyde en tak til de som er engageret i klub livet og gør lige den lille ekstra deltagelse, så vi alle kan nyde af det i hverdagen og få en god træning og en "grill-pølle" i haven. Ekstra turene som bliver annonceret på hjemmesiden er ligeledes et godt tiltag fra de aktive, og vi må huske alle hver især at kigge her hvis vi ønsker en tur på andre tidspunkter.

Den fortsatte MTB træning om onsdagen og lørdagen er jo endnu et godt tilbud til alle de aktive i klubben som ikke kan nøjes med 2 gange på racer

## Har du lyst til at prøve at stå for

Vil du hjælpe de faste tur kaptajner med at tilrettelægge træning. Så kontakt Søren Bo på [sbm@madsen-online.com](mailto:sbm@madsen-online.com) eller mobil 72300390

### I dette nummer

- 1 Formanden har Ordret
- 2 Harzen 2009
- 2 Kirkendrup Sporet (MTB)
- 3 Genbestilling af tøj
- 3 Kaptajn kursus
- 4 Vi søger Piger/Damer
- 5 Løbsberetninger
- 6 12 timers Mountainbike løb
- 6 Stjernetur den 31 Maj
- 7 Trænings tider
- 7 Kommende begivenheder og motionscykelløb

---

Den er fortsat MTB  
træning om onsdagen  
og lørdagen

---



---

*ARNT(pantani) ville  
flytte til Korup  
Cykelmotion*

---

## Harzen 2009

Blot at sige hertil - ærgerligt for dem som ikke var med. !

Hørt fra deltagerne - endnu en god tur med alt i perfekt "ordnung muss sein" system, bortset fra en lidt tung start hvor bussens el system gjorde en forsinkelse på ca. 2 timer inden vi drog af sted fra Næsby, men hvad søren vi kom godt frem med god servering i bussen af " Allans´s servicehold" så alle fik morgenmad med hvad dertil hører. og Madsen havde sin kontakt på plads med vejrguderne, så det kan vi heller ikke klage på.

Beliggenheden på hotellet var efter min opfattelse perfekt – set ud fra vor cykel start og slutning på dags turene, vi kunne starte op uden de helt store stigninger på de første kilometer – og slutte turen med en lang sej sprint til indkørslen.

Maden – og mængderne var i år helt ok - overnatning på enkelt- og dobbeltværelser - eftermiddagshygge på terrassen, og aften hygge i "salonen" var bare som det skulle være – og betjeningen kan vi heller ikke klage over.

Og dertil kommer at vi kunne låse vore dyre cykler nede i kælderen og få dem passet af egen medbragte mekaniker Martin Toft, da det viste sig at nogle havde brug for en lille ekstra reparation på stedet, og enkelte "dæk-sivere" kunne jo heller ikke undgås.

Og med et snit på ca. 225 km pr. deltager og ca. 8.000 km med ganske få punkteringer, siger jo bare noget om det vejsystem vi kører på.

Og alle de højde-meter som er blevet kørt, er både over korte stejle bakker og over lange seje bakker.

Det er en fantastisk oplevelse og har også medbragt nye kategoriseringer af vor medlemmer, hvor nogle viser sig at være fantastiske nedkørere – andre imponerende "bakkekørere" og andre gode stærke all-roundtyper – Men ikke mindst at nævne vor super "Team Snitzel" hvor vi i Næsby helt var bange for at vor egen – p.g.a. deres "faldteknikkurser på turene.

"MEN jeg bliver, siger han sluttelig"

Mange andre indtryk kan nævnes, men for mit vedkommende, så takker jeg på egne og klubbens vegne for den store interesse og engagement i deltagelsen.

/Palle



*Er vi ikke flotte, i vores nye tøj ☺*

## Nyt fra Kirkendrup sporet

Der er nu Go fra skov og naturstyrelsen for at vi må udvide MTB sporet i Kirkendrupskov. Keld X har lavet et rigtigt godt forslag til det nye spor som vi skal i gang med.

HER mangler vi din hjælp ☺ til at klippe grene og rydde krat. Vi vil afholde arbejdes dag på sporet efter sommerferien.

## Genbestilling af Tøj

Det nye tøj er helt på plads og fint ser det ud på alle de flotte cykelkroppe, nu mangler vi kun at få et godt billede af klubbens medlemmer som kan runddeles til vore sponsorer med et pænt takkebreve.

Personligt syntes jeg det er meget flot og ikke mindst funktionelt – MEN der er mange som skal til gode ses så der vil sikkert altid være noget at sætte en finger på – MEN jeg håber da at flertallet er godt tilfredst.

NB: HUSK at vi stadig kan ekstra bestille men det kræver en portion af 10 stk. ens dele, og priserne vil i store træk ligge på ca. kr. 300 pr. del. + / - lidt.

Så jeg vil opfordrer alle som ønsker en ekstra del eller helt tilkøbe en ny del om at sende mig en mail på [paltoft@sport.dk](mailto:paltoft@sport.dk) med del og størrelse så vil jeg samle op og se om det kan håndteres

**Sidste tilmelding på mail til mig er mandag den 1 juni.**

## Kaptajn kursus i Fredericia

Bjarne TDC – Jørgen Simm – Claus Møller og undertegnede kørte af sted fredag eftermiddag kl. 14. fra Næsby for at være klar til træningstur på racercykel kl. 15.30 ved Fredericia-Hallerne.

Kurset gik frem til lørdag kl. 17.00 og det var krydret med teori og praktik på vor egen cykel.

Praktikken gik på at vi kørte ud i grupper på ca. 10 – (der var 28 deltagere) og på småvejene fik nogle gode ideer fra deltagerne hver især med træningsmetoder og prøvede dem af. Her var det bare tage med sig hjem og bruge i praktik.

Teorien forgik i lokalet med undervisning af en læge – Janus som kører til daglig i Pedal JEUR DeCHARME – mange god input og informationer om bl.a. iltoptagelse og syretræning. Og en anden underviser – noget om psykologi i klubberne, gik på at vi hver især skal turde tage ansvar for den rytter som har brug for hjælp.

Alt i alt et kursus som vi måske kunne bruge i egne rækker med ekstern underviser – det kan måske være en Seance på sigt i klubben.

Og nu er det op til os kursister / gruppeledere at lede og fordele træningen, så alle får det meste ud af det. Indtil nu syntes jeg kun at vi alle kan være tilfredse med den træning og gruppering som der er i klubben i dag, og det vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke jer for.



NU er det muligt at bestille tøj



## Vi søger Piger/Damer

Nybegynder som øvet. Næsby Cykelmotion har 50 friske mænd som kører racer og så os 2 piger.

Vi 2 piger synes det kunne være skønt, hvis der var flere piger der kunne tænke sig at cykle i vores klub.

Vi cykler hver tirsdag og torsdag kl. 17.30 fra Agader (ved indgangen til Næsby skole)

og deler os i hold så ALLE kan være med - også dig!

Du er velkommen til at komme med på en prøvetur, det eneste det kræver, er en cykel, en hjelm, energi og godt humør. Du er velkommen til at kontakte mig, som er en af de 2 pige der kører racer, hvis du har spørgsmål. Susanne Eriksen [ps@nal-net.dk](mailto:ps@nal-net.dk)

Vi har ligeledes lavet et Pigeforum på hjemmesiden ([piger på cykel](#))

Formålet med forummet er at få så mange piger som muligt op på cyklen og ud i naturen.

Udover at arrangere fællesture afholder vi også forskellige arrangementer, som "kvinde kend din cykel", introduktion til intervaltræning og hyggeaftener. Niveaumæssigt er vi alt fra helt nye og ikke særlig hurtige til erfarne konkurrenceryttere, der kører super stærkt.

*Eller er du til Mountainbike så*

### **Absolut beginners**

Igen i år arrangerer vi "absolute beginners", hvor dem, som kun ganske få gange har prøvet at cykle i skoven, kan mødes med andre og få en guidet tur. Turen tager et par timer. Turene finder sted kl. 17:30 den første onsdag i hver måned fra maj til september. Afgang fra Ågade (ved Næsby Skole).

Det koster ikke noget at være med, og du behøver ikke være medlem af Næsby Cykelmotion. Hvis du er interesseret i at deltage i en absolute beginners tur, så send en mail til Susanne Eriksen [ps@nal-net.dk](mailto:ps@nal-net.dk)

Vi er ca. 20 mænd og 6 piger/damer der fast køre Mountainbike

**Vel mødt derude!**  
**Susanne**



---

*Vi var 4 fra Næsby  
Cykel Motion, der stod  
til start på 75 km ruten i  
årets stjernetramp*

---

## Løbs beretning

Det er så skønt at komme ud til andre klubber, snakke med andre motionscyklister, støtte deres arrangement, se Fyn fra en anden vinkel, kort sagt: **deltage i motionscykelløb.**

### Stjernetramp 5/4:

Vi var 4 NCM'er, der stod til start på 75 km ruten. Man bliver sendt af sted i små grupper og der er rigtig mange der deltager i forårets første løb, hvilket betød at vi kom til at stå og småfryse i 40 minutter inden vi blev sendt af sted. Der var en rigtig strid vind den dag så vi fik alle vores sag for, men kom pænt rundt. ☺☺☺☺-



### Webike Stjerneløb 19/4:

Jeg var den eneste NCM'er, der var til start på 90 km ruten. Samlet start og derfor højt tempo, kunne følge første gruppe en halv times tid og måtte så slå følge med 4 andre der heller ikke kunne følge det høje tempo. Godt løb pga. vekselvirkningen på vinden ☺☺☺☺-

### Nordfyn Rundt 3/5.

Her var vi 3 NCM'er til start, 2 på 120 km og en enkelt på 60 km. Samlet start og pæn stor gruppe, hvilket betød at vi kunne følge 1. gruppe hele vejen. Afmærkning af ruten og forplejning undervejs kunne sagtens være bedre. ☺☺☺--



### Vestfyn Tour (Helnæs rundt) 17/4.

Igen var i 2 NCM'er til start i Aarup. Samlet start og vanvittigt højt tempo, vi fik dannet en gruppe 2 på 10-12 mand, men på første lille stigning var vi kun 4 tilbage og vi fulgtes så resten af vejen rundt. Det var et gevaldigt blæsevejr og det fik vi rigtig at mærke på dæmningen over til Helnæs. Godt løb med god afmærkning og Hjemmeværnet der regulerede trafikken i flere kryds. ☺☺☺☺-

### MTB-løb (Ghost-cup).

Langeland 22/4.

2 NCM'er til start på Langeland. Start kl. 18.30 på en hverdag, og så så langt væk, det sætter sine naturlige begrænsninger. Løbet er et godt begynderløb, ikke de store tekniske udfordringer og tørt føre, gør at man kan køre på stor klinge stort set hele tiden. ☺☺---

Svendborg 6/5.

2 NCM'er til start i grusgraven. En fed rute, med masser af tekniske passager (ikke noget jeg er god til, men vil gerne være det). Gode tørre spor, masser af rødder i skoven og løst grus på opkørslerne i grusgraven. ☺☺☺--

/DSK= Den Serieuse Kørelærer ☺



## 12 timers mountainbike løb

Er der nogen der er friske, på at stille op i solo, duo eller med 4 mandshold. Kontakt Søren Bo så hurtigt som muligt, du kan læse mere HER: <http://www.12timer.dk/news.php>

**RIVETTE SRAM®**




præsenterer

# 12TIMER JYLLAND

SILKEBORG  
LØRDAG  
15. AUGUST  
kl. 8.30  
2009





Se det hele på [www.12timer.dk](http://www.12timer.dk)

■ **Fuld service hele dagen:** ■  
 Professionel tidtagning  
 Og frem for alt: Spis hvad du kan

MOUNTAINBIKE

Du kan deltage i følgende klasser:  
 solo, duo & 4 personers hold, hr./dm  
 Ruten: Prøv kræfter med "bjergene" i Silkeborg

12 Timer i Jylland afvikles af SMT Silkeborg & Tokind: [www.smt-silkeborg.dk](http://www.smt-silkeborg.dk)

## Stjerneturen den 31 Maj

Vi tager i samlet flok fra Aagade klokken 09.00 kører igennem Munkebo, og op til Fyns Hoved, ved Korshavn vender vi og kører ad østkysten til Kerteminde, hvor vi spiser en is. Efter isspisning, kører vi syd om Kertinge Nor og tilbage til Næsby. Alt i alt, en tur på 80-85 km, hvor vi alle følges ad og hvis vi undgår alt for mange defekter er tilbage ca. klokken 13.00.

/DSK

Tirsdag	kl.	17:30	Racer
Onsdag	kl.	17:30	Mountainbike (med Den Serieuse Kørelærer)
Torsdag	kl.	17:30	Racer
Lørdag	kl.	09:00	Mountainbike (med Den Serieuse Kørelærer og Keld-X)

## Kommende begivenheder

En kalender over den kommende tids begivenheder og motionscykelløb

Carl Nielsen Touren

Stjerne tur fyn ved Klaus og Jimmi

Første tirsdag i måneden træning

Melfar 24 <http://www.melfar24.dk/>

Jimmi og Bjarne er tilmeldt

GhostCup (Stige Ø)

Første tirsdag i måneden træning

Fyen Rundt

Tour de Vestfyn

12 TIMER I JYLLAND

Herregårdsløbet

24. Maj

31. Maj

02. Juni

6-7. Juni

03. Juni

04. August

09. August

15. August

15. August

23. August

## MTB Træning

Vi har forsøgt at holde mtb-gryden i kog ved at tilbyde træning onsdag og lørdag. Fremmødet har varieret en smule fra 10 – 2. Når vi mødes køres der forskellige ture alt efter lyst og behov b. la kører vi på Stige Ø, Hole Skov, Langesøskoven, Hesbjergskoven, Næsbyhovedskoven og området omkring Stavidsåen. Til ALLE jer der kørte i vinters: nu hvor skoven er grøn og sporene er tørre, I får en helt anden oplevelse af MTB-kørsel, det er bare så super fedt, så kom bare, I er stadig velkomne og der er plads nok.

/DSK

## Hvad mangler vi folk til

Her er en del opgaver som vi meget gerne vil have din hjælp til, er du klar så kontakt tovholderen på opgaven.

Opgave

Tovholder.

Kirkendrup sporet

Keld Hansen

Afholdelse af afdeling af GhostCup

Torben Andersson Tur

Kaptajn

Søren Bo

Kage Bage

Palle energi

Hjælp til Grill ved første tirsdag i

måneden træning

Palle Energi

MAJ						
M	T	O	T	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNI						
M	T	O	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULI						
M	T	O	T	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST						
M	T	O	T	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						