

VELKOMMEN TIL NÆSBY CYKELMOTIONS NYHEDSMAIL

Næsby Cykelmotion

AND You will never
bike alone.....

22-09-2009

Formanden har ordet.

Af Palle Toft

"LYGTETÆNDINGSTID LYGTETÆNDINGSTID"

Dette må være indledningen til denne måneds nyhedsbrev, da sommeren er ved at gå på held og racer-sæsonen ligeså. Det betyder bare at vi alle skal huske at have lygter med på cyklerne når vi kører hjemmefra.

Racer cykel træningen fortsætter indtil Alpetramp er overstået men vi skal sikkert køre lidt stærkere for at nå at komme hjem inden det bliver helt mørkt ☺.

Ellers vil jeg informere om lidt nyheder, som vi alle kan få glæde og gavn af inden for den næste tid.

Næsby Idrætsforening

er fra Odense Kommunes fritids forvaltning og DIF indstillet, som årets sundeste idrætsforening i Odense.

Med kåringen følger en præmie på 13.000 kr. og der vil blive holdt en reception i Næsby Hallen fredag d. 25 september fra kl. 16.30 hvor alle medlemmer er velkommen til at komme og deltage. Der vil være fint besøg fra Odense med bl.a. Jane Jegind og Stina Villumsen.

Jeg har efter et bestyrelsesmøde i NIF lovet på CYKEL Motions vegne at vi vil deltage ved "nytårskuren" den 31.12. i hallen med at lave en lille cykelrute i området på ca. 45 min. Det skal være som alternativ til en lille rask løbetur. Der vil blive holdt nytårskur i hallen for alle medlemmer i hele foreningen hvor man kommer og er aktiv i ca. 45 min, hvorefter der er en "kransekage og øl" som nytårshilsen til alle vore klubkammerater.

Er der nogen af jer som vil være med til at lave denne, lille cykelrute, som skal kunne gennemføres af alle og på helt almindelige cykler – hvis der er nogen som ønsker det. Giv et praj til mig hvis I vil hjælpe med dette lille nytårs arrangement.

Så vil vi gentage sidste nytårs succes med MTB og suppe i spejderhytten i Søhus – så derfor reserver allerede nu søndag den. 10. Jan. 2010 – Mere herom senere – men Arnt og hustru kan godt allerede nu begynde at koge suppe og bage kage.

Medlemstallet er nu oppe på 63 ikke alle aktive, men dog på listen og det må siges at være flot gået. Mange nye er kommet til, og vi har undgået udmeldelser, og til jer nye skal lyde en stor velkommen og vi glæder os til at lære jer rigtigt at kende. Vi har holdt et par "første tirsdags træning i måneden pølseparties", og der har været flot tilslutning til denne hyggelige træningsaften. En tak skal lyde til hr. og fru Energi samt hus udvalget for den store grill indsats, Hvor pølserne altid er lykkedes ☺ Det har været med godt humør selv om det ikke altid var det hotteste solskinsvejr.

I dette nummer

- 1-2 Formanden har Ordret
- 2 Harzen 2010
- 2 Kirkendrup sporet
- 3 Genbestilling af tøj
- 3 Kom i gang på Mountainbike
- 4 Hvad er spinning
- 5-6 Løbsberetninger
- 6 Spinning i OBBC
- 7 Stemnings billeder Harzen 2009
- 8 Træningstider
- 8 Kommende begivenheder og motionscykelløb

*Der er fortsat MTB
træning tirsdag og
søndag*



Formanden har ordet.

Af Palle Toft

Der har lige været sponsorcykelløb på den frygtede rundstrækning ved KC Storkøb på Karlavej, hvor vi var repræsenteret med 3 ryttere fra klubben, og det betød at vi viste flaget i flot tøj, og ydermere kørte lidt penge ind til klubben. Et lille "råb" skal jeg afslutningsvis komme med, og det drejer sig om at opfordre alle jer til at skrive på vor fantastiske hjemmeside om hvordan træningsaftener har forløbet, til meget fornøjelse for dem som har deltaget og til information for dem som desværre ikke nåede at komme med denne aften. MEN skriv ikke kun om træningsaftener men om alt andet som man syntes kunne have interesser for vennerne i klubben.

Formand
Palle Toft

*Vi leger en leg HVEM
KAN FINDE ARNT?*



*Her er vi til MTB løb, i vores nye tøj ©
er vi ikke flotte.?*



Harzen 2010

Næsby og Korup Cykelmotion

Prøver igen at samarbejde omkring en træningstur til Harzen Forberedelserne er så småt gået i gang, og vi er i første omgang nået frem til en dato som hedder Torsdag d. 13 Maj 2010 –16 Maj 2010 Det er i Kr. Himmelfarts ferien Jeg har igen forhørt mig ved Kim omkring en bus, det skulle være i orden og cykeltrailer er ligeledes reserveret.

Allan har gang i nogle overnatningssteder, det bliver nok et nyt sted, der er mange muligheder, måske søger vi et bedre sted, som måske kommer til at koste en kr. 200-300 mere, men det mener vi er acceptabelt, når turen kan gøres for under Kr. 2000 pr. person for 4 dage i Harzen, med halvpension.

Men for at vi kan finde det rette sted, vil vi gerne have en forhånds melding, den er ikke bindende, men alligevel, det kan også komme på tale at enkelte kører selv, bl.a. for transportere cyklerne, men det vurderer vi mere på senere Send en mail til undertegnede såfremt i er friske på en ny tur.

Senest 1 Oktober

paltoft@sport.dk

Med venlig hilsen Rejseudvalget ved
Allan Rasmussen og Palle Toft

Nyt fra Kirkendrup sporet

Nu er der mærket op på 70 % af MTB sporet i Kirkendrupskov. Keld X har lavet et rigtig 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. Lørdag den 24 og 31 oktober, men kan du ikke vente kan du kontakte Keld på mobil 60 75 40 01

Genbestilling af Tøj

Skulle der evt. være nogle som har fortrudt deres tøj køb – det gælder kun det sidste nye fra foråret 2009 - vil vi fra klubbens side tilbyde at købe dette tilbage, da der er nye medlemmer som står og råber på noget for at komme til at ligne os alle. Så er der noget på hylderne som er til overs – tøv ikke – ring eller mail til Palle Toft, så vil jeg formidle returhandlen

HUSK at vi i April 2010 kan genbestille men det kræver en portion af 10 skt. 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 om at sende mig en mail på paltoft@sport.dk med del og størrelse så vil jeg samle op og se om det kan håndteres.

Kom i gang på Mountainbike

Kom og få en prøve tur på klubbens cykel, for mountainbike er ikke kun en sport for smarte fyre, der drøner af sted over bakker og skrænter og pløjer gennem mudrede grøftekanter iført smart tøj og solbriller.

Alle kan køre på mountainbike, og du kan dyrke sporten på alle niveauer, hvornår og med hvem du har lyst. Det handler bare om at cykle lidt væk Mindre end 2 km fra Næsbycentrum findes der særdeles velegnede ruter. Åløkkeskoven er velegnet til det mere hastigheds præget mountainbike kørsel med få krævende udfordringer. Skoven langs Stavis/Ryes Å indeholder utallige skrænter og stigninger, der kan tilfredsstille enhver adrenalinhangrende MTB køres behov.

Kun en halvtimes cykling væk finder man flere spændende Mountainbike terræn, den stejle bakke i Holeskov, den idylliske og udfordrende Langesø Skov eller det nye område på Stige Ø og vore "HOME Track" i Kirkendrup. Det giver masser af motion, gode naturoplevelser, fællesskab - og så en følelse af at overskride sine egne grænser, uden det af den grund bliver farligt.

Ud over at give dig en bedre kondition og styrke dine muskler, så har træning på mountainbike også en masse at tilbyde på det psykiske plan. Du bliver hele tiden stillet over for udfordringer, når du kører på cykel i terrænet - og det er vel at mærke ikke kun fysiske udfordringer. Du skal også hele tiden afgøre, om du tør køre nogle lidt sværere steder, vælge, om du vil tage udfordringen og opleve den dejlige fornemmelse af at gennemføre noget, der er svært.

[Yderligere læsning klik her:](#) og god hjemmeside for begyndere [HER:](#)

/Søren Bo



NU er det muligt at bestille tøj



*Op ad
Vissenbjergbakken fik
den fuld skrue,*

Hvad er spinning?

Lad blot det dårlige vejr rase udenfor mens du holder formen ved lige indendørs - for spinning giver garanti for en gennemtrænet krop. Timerne på cykel er effektive for dit kredsløb, ét godt supplement til Mountainbike og styrketræning og så er det super fedtforbrændende.

Spinning - at sidde på en motionscykel i et indelukket lokale sammen med en hel masse andre, mens sveden hænger i luften, musikken buldrer, og det er meningen, at du bare skal "skyde den af" det lyder ikke rart vel? men det er skide skægt og motiverende når Mette råber og skriger af de små blå mænd fra Næsby Cykelmotion.

For spinning er sved, nemlig som supereffektiv motion. Det er musik, hvor vi udnytter rytmen til at køre i, og det er et hold, hvor vi kan inspirere hinanden. Og det er også glæden ved at bruge sin krop - og så er det frem for alt en af de bedste måder at vedligeholde eller forbedre formen på vinteren igennem. Så derfor er der al mulig grund til at sætte sig op på spinningscyklen.

Spinning foregår på nogle særligt designede motionscykler, hvor man selv hurtigt kan regulere modstanden altså om det er op eller ned ad bakke. Det er altid i hold, med musik og med en instruktør til at udstikke retningslinjer for spinningtimen.

Det gode ved spinning er, at det kan dyrkes af alle. Enhver kan sætte sig op på cyklen og træde på pedalerne - det er bare med at sætte sig et mål: vil du i bedre form, vil du tabe dig eller blot holde formen i de mørke måneder eller gøre klar til Harzen.

/Søren Bo



*Mountainbike er ikke
kun en sport for smarte
fyre*



Løbs beretning

Nedenstående beretninger er som jeg har set løbene, det er muligt at andre har haft nogle helt anderledes oplevelser af de samme løb.

Carl Nielsen touren:

Fætter og jeg kørte de 130km i strålende solskin, gruppen vi kørte i var temmelig stor, hvilket betød farlige situationer når bilister skulle overhale.

Jeg hørte én brokke sig over at vi var for mange i grupperne (det var for farligt), og det var den samme som havde presset på for at få nogle ekstra med i startgruppen, og det med at det er farligt, man kan jo bare lade sig falde tilbage hvis man syntes at grupperne er for store (men det skete ikke).

Lige efter Krenkerup, mødte vi en kæmpe flok af NCM'ere som kørte 80 km ruten. Når en stor flok ryttere møder en kæmpeflok, så fylder vi hele vejen, og det kan sagtens give farlige situationer, men heldigvis skete der ikke noget, måske fordi de fleste der kører den lange tur er forholdsvis rutinerede i kunsten at køre i gruppe (men for den uerfarne ser det voldsomt ud).

Et voldsomt styrt kort før mål, årsag: positionskamp for at komme først til mål (latterligt).

Carl Nielsen Touren er et godt organiseret og velbesøgt løb, som kun mangler den elektroniske tidtagning for at få 5 hjelme: så 4 ½ hjelme fra mig.

24 timers I Melfar:

Dette løb var mit mål med sæsonen 2009. Klokken 10.10 gik starten for mit vedkommende (3. og sidste startgruppe), det begyndte at regne kort før vi blev sendt af sted, så jeg måtte i hast trække i noget mere tøj. Første omgang blev kørt i gevaldigt tempo, med mig midt i feltet. Efter første omgang måtte jeg træde af på naturens vegne, det betød at jeg måtte køre de næste 4 omgange af 58,2 km stort set alene. Hver gang jeg indhentede nogen kørte de for langsomt, og der var desværre ingen der indhentede mig. Da klokken var 20.10 havde jeg kørt 5 omgange og der var 20 minutter til natruten åbnede, så jeg valgte at tage en gang aftensmad mere, frem for at køre mod Padesø i modvind og masser af bakker. Natruten var en tur til Strib, langs vandet, og tilbage igen. Nu var det en fordel at vinden kom fra øst og ikke ude fra vandet. Nogle af turene frem og tilbage blev kørt sammen med andre, og nogle alene. Planen var at køre 3 ture og så holde en opfyldningspause, det gik meget godt. Alt i alt blev det til 20 omgange på natruten. Slutruten var en omgang rundt om Lillebæltshallerne, for at trække tilskuere til, var der gratis morgenbrød til alle, og der var også mange der heppede når man kørte hen over måtterne. Det blev til 9 omgange på slutruten. Jeg kørte på 24 timer 643,4 km, målet for mig var 600 km, hvis det gik rigtig godt, og det gjorde det jo. En distance som kan sættes i perspektiv når der fra Næsby til Konigkrug (Harzen) er 570 km

Et rigtig godt løb som får topkarakter af mig 5 ud af 5 mulige, jeg kan godt finde på at køre næste år igen, især hvis jeg kan køre som en del af et par eller hold (3 ryttere).



Løbs beretning

Fyen Rundt:

Mødte klokken 08.30 ved Fionia Park, alle andre var kommet og havde hentet rygnumre og chip til os alle. Vi fik udpeget en bodie hver, som man skulle holde øje med og vente på hvis det blev nødvendigt.

Klokken 09.00 gik starten og tempoet var vildt højt lige med det samme, efter en times kørsel fandt jeg ud af at jeg havde forvekslet Duddie med min bodie (de kører begge Principia), jamen så måtte jeg lade mig falde tilbage og der fandt jeg ham trækkende en større gruppe, jeg hjalp til med at trække bodien (og gruppen) frem til lidt flere NCM'ere.

Ved Jordløse kørte vi ind og fik tanket op og efter en kort pause der kørte vi igen videre nu 8 NCM'ere.

Op ad Vissenbjergbakken fik den fuld skrue, Claus Bo og jeg drønedede udenom trætte cyklister på vej op, nogen var knap så hurtige til at trække til siden (Claus Bo fik en flot 8. plads i bakkespurten).

Da jeg kom ned til rundkørslen efter bakken hørte jeg at Stine var punkteret midt på bakken, så jeg valgte at køre tilbage for at hjælpe hende og Martin med at komme tilbage igen, men jeg fandt dem aldrig, så det blev til 2 ture op ad bakken for mit vedkommende.

Min bodie og Martin og Stine hentede jeg igen på militærbakken og så gik det stille og roligt de sidste kilometer tilbage til Fionia Park.

Et godt løb som får 5 hjelme af mig, en lille smule malurt i bægeret til traktementet efter løbet, der var lang kø eller for få kokke.

/DSK= Den Serieuse Kørelærer ☺



Spinning i OBBC

Der er en del NCM'er (17) der Vinter træner i OBBC, vi træner normal Mandag, Onsdag og Fredag vil du med så kontakt Søren Bo.

Se yderligere information her: www.obbc.dk



Stemnings billeder fra Harzen 2009



De små blå i Wernigerode



MTB'erne gir' den MAXGAS



Allan viser hvor dagens tur går hen "OP"



Løgn historier i haven ☺



The Walkers ☺



Her er han



DSK (den seriøse kørelærer) er punkteret



Så er der seriøs tur kaptajn snak ☺

Træningstider:

Tirsdag	kl.	17:30	Mountainbike og Racer (så længe det er lys til det)
Onsdag	kl.	17:30	VinterRacer (med Klaus'erne)
Torsdag	kl.	17:30	Racer (så længe det er lys til det)
Søndag	kl.	09:30	Mountainbike (fra Ågade)

Oktober 2009						
M	T	O	T	F	L	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	

Kommende begivenheder

En kalender over den kommende tids begivenheder og motionscykelløb

De uofficielle fynske XC mesterskaber	11. Oktoberj
Invita Mountainbike Race Blåbjerg	18. Oktoberj
AlpeTramp	18. Oktoberj
Spor arbejde i Kirkendrup	24-31 Oktober
MTB boller og lagkageløb	31. Oktoberj
MTB-løb i Svanninge Bakker	21. Novemberj
MIC MTB CUP 1. afd.	29. Novemberj
MIC MTB CUP 2. afd.	26. Decemberj
MIC MTB CUP 3. afd.	24. Januarj
Assens MTB	13-14. Februarj
MIC MTB CUP 4. afd.	21. Februarj
Silkeborg Marathon	Marts 2010
Harzen 2010	13. Majj

November 2009						
M	T	O	T	F	L	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						

December 2009						
M	T	O	T	F	L	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			

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 den 24 og 31 Oktober	Keld Hansen
Afholdelse af afdeling af Webike Vintercup	MTB udvalget
Kaptajn	Søren Bo
Kage Bage	Palle energi
Hjælp til Grill ved første tirsdag i måneden træning	Palle Energi