



# FORHJULET

Klubblad for Rødekre Cykle Club

Juli nr. 2 2006



*Anders Rehrup på »startrampen« ved JFM i Tempo i Rødekre. Bjarne Schack er tidsstyrer og Elo Godsk Hansen er »holde-rytter-hjælper«*

Foto: Cai Risskov

## **Torsdag kl. 18.00 i Rise-Hjarup-rundkørslen: Niveaudelt kvalitetstræning**

Træningen styres den aften af undertegnede (bortset fra torsdag d. 3. august) og indholdet er: Opvarmning - 2 x ca. 6,5 km i 2-3 mands grupper på AT-niveau (»syregrænsen ca. 80%) - Afrulning - 2 x ca. 2 km enkeltvis VO2 Max (ca. 90%) - afrulning: I alt ca. 50 km.

Er det nu også en træning for motionister, vil nogen nok spørge. Ja bestemt, idet det jo køres på ens eget niveau, og man cykler vel alle for at få en bedre kondition, så hvorfor ikke også lave lidt kvalitetstræning.

Så uanset motionist, licensrytter, nybegynder eller erfaren, så mød op torsdag aften.

Tirsdags- og lørdagstræningen fortsætter uændret. Hilsen Bent

## **24-timers løb**

*Af Bent Nielsen*

Jeg har altid godt kunne lide udfordringer - tidligere har det f.eks. været 1. Wild West orienteringsløb (25 km efter kort fra 1916), hvor man startede midt om natten, 2. At gennemføre en Ironman, 3. Idrætsnat (12 idrætsgrene på 12 timer).

I cykling har det længste hidtil været Sønderjylland Rundt på knap 300 km eller Danmark Rundt på 5 dage (knap 900 km).

I år ville jeg så prøve at se, hvor langt jeg kunne cykle på et døgn, så jeg meldte mig til Melfar 24-hour Challenge den 3. og 4. juni.

10 min. før start, da jeg stillede op ved start, begyndte det at regne, og regnjakken lå selvfølgelig i bilen, så det var hurtigt hen og få jakken over og heldigvis for det, for det regnede nu i tre timer. Ganske vist ikke voldsomt, men nok til at blive klam og kold.

Jeg havde besluttet mig for at prøve at sidde midt i et felt de første to runder a 125 km, og det lykkedes også fint. Det eneste problem var, at jeg syntes de kørte lidt for stærkt - over 30 km/t indtil vi heldigvis blev delt i to felter hver på ca. 30. Jeg kørte således i andet felt. Det gik fint indtil vi skulle ud på anden runde, idet folk her kunne vælge mellemruten på godt 30 km. =>

Derfor var vi kun 5 tilbage, og der var hård vind, så anden runde blev rigtig hård. Da jeg kom tilbage efter de 250 km valgte jeg at køre en tur på de 30 km. Hele vejen på den runde sad jeg så og glædede mig til at skifte tøj og få et ordentligt aftensmåltid. Da jeg havde kørt de 281 km var der gået ca. 10½ time, og efter tøjskift og spisning havde jeg endnu mere end halvdelen af tiden tilbage.

Derefter gjaldt det »natruten« på 15,9 km. Jeg mærkede hurtigt, at det var svært at komme i gang efter et stop, og desuden blev man hurtigt kold, når der var pause. Så derfor besluttede jeg mig for først og fremmest at køre 3 x 3 ture, for så havde jeg nået mit mål på 400 km. Desuden kørte jeg ikke med de hurtige - derfor blev nok ca. halvdelen kørt alene, og den anden halvdel med grupper eller enkeltdeagere, der også valgte et moderat tempo. Bl.a. kørte jeg en tur med en hel gruppe piger og en tur med Helle Stougård fra den arrangerende klub. Hun kørte i øvrigt 424,5 km.

Det gik faktisk rigtigt, rigtigt godt, så efter de 3 x 3 ture besluttede jeg mig for 2 x 2 ture mere og da pinsesolen begyndte at danse snuppede jeg lige en tur mere før jeg kørte ud på den afsluttende runde på 3,6 km. Her nåede jeg 3 ture, så det samlede kilometertal nåede op på 516,2 km - langt over mine forventninger. Jeg blev placeret som nr. 36 ud af de 149 deltagere.

Da jeg nåede i mål mødte jeg Ole og Esben, som var cyklet til Middelfart for at sørge for at jeg kom godt hjem - og hjemme ventede champagnen.

At køre 24 timer med passende pauser og i passende tempo er ikke noget problem. Man skal bare være motiveret og »køre med hovedet«, så man ikke brænder krudtet af for hurtigt.

Det eneste problem jeg havde var vejret - først regn, hård vind samtlige 24 timer og en kold, kold nat (under 5 grader) var det eneste, der tog lidt af fornøjelsen.

Arrangørerne kan ikke få ros nok - alt var tip-top: Ruterne, en fantastisk forplejning og resultatformidlingen var perfekt både under og efter løbet. Det er helt ubetinget det bedst arrangerede motionscykelløb, jeg har deltaget i.

Se mine omgangstider + pauser m.m. på [www.melfar24.dk/resultater](http://www.melfar24.dk/resultater)



*Bent og Helle Stougaard fra Baghjulet*



*En glad og tilfreds formand efter 517 km*

## **Gendarmstienturen – afslutning på MTB-sæsonnen**

*Af LarsAndersen*

Sædvanen tro var afslutningen på vintersæsonen igen henlagt til at følge i de gæve gendarmers fodspor langs den smukke fjord. Den 18. marts var Bent Nielsen, Ole Madsen, Nils Schmidt, Esben Lorenzen, Bjarne Mikkelsen, Lars Frosch og Lars Andersen mødt op på Rødekro Skole, hvorfra turen gik i klubbussen til Høruphav – det officielle startsted. =>

