



# BCC-NYT

1  
2024

Bornholms største cyklemagasin - medlemsblad for Bornholms Cycle Club

Juni 2024

59. ÅRGANG



I år blev der holdt en afdeling af ORBEA MTB Ungdomscup her på Bornholm med BCC som vært.

Her ses vores yngste MTB rytter Hjalte i fin stil.

Mere om Cuppen i næste klubblad.

Så lykkedes det endelig at få færdiggjort dette års første BCC Nyt.

I mange år har det været Holger, der på fineste vis har lavet de flotte BCC Nyt. Nu er vi en ny gruppe, som må se, om vi kan leve op til standarden.

Gruppen består af:

Erik Twile Nielsen  
Henrik Anders Kofoed Svendsen (HAKS)  
Jørgen Marcussen (Macs)  
Maiken Jørgensen  
Katja Madsen

Alle er velkomne til at bidrage med skriv og billeder, dette skal sendes til [katjab.lenz@gmail.com](mailto:katjab.lenz@gmail.com)

Der modtages ligeledes gerne forslag og ideer på samme mail, til hvordan vores klubblad kan blive bedre.

I dette nummer har Jesper Kofod Andreasen skrevet Formandens Klumme.

Side 3+4 MTB nyt, herunder Fri BikeShop Søndergade 7' MTB Cup, Årets unge MTB og sommerferiehilsen.

Side 5: Asger Røjbæk kom forbi.

Side 6: Forårsløbet 2024.

Side 8: Tur til Ballerup Super Arena.

Side 9: Landevej for Børn, Juniorer og Ungdom.

Side 11: Tur til Spanien med Team BHS.

Side 12: Mindeord for Arne Jensen.

# Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig





**Formand**  
**Jesper Kofod Andreasen**  
[info@bornholms-cycle-club.dk](mailto:info@bornholms-cycle-club.dk)

**Formand for ungdom**  
**Dorthe Poulsen**  
28583031  
[dortepou@gmail.com](mailto:dortepou@gmail.com)

**Kasserer**  
**Jesper Kraul Jensen**  
28 78 47 06  
[info@bornholms-cycle-club.dk](mailto:info@bornholms-cycle-club.dk)

**Øvrig bestyrelse**

**Ricky Koustrup Mortensen**  
22 89 91 03  
[r.mulbjerg@mail.dk](mailto:r.mulbjerg@mail.dk)

**Christian Andreasen**  
24 83 00 57  
[info@andreasen-sport.dk](mailto:info@andreasen-sport.dk)

**Jørn Ole Pedersen**  
28 83 95 93  
[evahus@hotmail.dk](mailto:evahus@hotmail.dk)

**Suppleant**  
**Hans Bentzen**  
23 39 69 66  
[hans.bentzen@mail.dk](mailto:hans.bentzen@mail.dk)

**Rytterrepræsentant**  
**Christian Andreasen**

**MTB ansvarlig**  
**Voksne: Jørn Ole Pedersen**  
**Børn: Kim Mortensen**

**Klubhusforvalter**  
**Kim Mortensen**, tlf.: 20 22 70 78  
Mail: [km@nnf.dk](mailto:km@nnf.dk)

## **Klommen af Jesper Kofod Andreasen**

Det er med stor glæde, at jeg kreerer dette skriv.

Det indikerer nemlig, at vi til stadighed har et BCC-Nyt.

I nye rammer, og med nye inputs – som naturligvis lige skal finde sine nye (cykel)ben at stå på. Men som kun kan blive godt!

Holger har lavet et fantastisk stykke arbejde gennem de sidste årtier, og vi har været heldige, at han har brugt en stor del af sin fritid på at samle klubben med et klassisk klubblad.

Det var dog fuldt forståeligt, at Holger måtte trække sig, og nye kræfter måtte træde til (jeg morer mig lidt med at flette cykeludtryk ind i min tekst, kan du nok allerede forstå...).

Det er en meget stærk gruppe, som har skudt dette nye BCC-Nyt på gaden, og jeg tror personligt, at det er meget vigtigt, at det er en gruppe – og ikke en enkeltperson, som skal løfte det forholdsvis store læs, som det er, at få et BCC-Nyt kreeret og afsendt til medlemmerne.

Jeg glæder mig utrolig meget til at læse det.

Dette er samtidig mit første skriv som formand for øens førende cykelklub. Det var ikke planlagt, at jeg skulle have denne rolle, men i BCC har vi for vane at tage en god føring, når der er behov for det. Jeg synes at Nina har gjort det rigtig godt som formand, og mener, at vi har en kompetent bestyrelse, som leder vores klub ansvarligt og til gavn for alle medlemmer. Det er dog ikke nogen hemmelighed mellem dig og mig, kære medlem, at jeg ikke ligefrem manglede noget at få min fritid til at gå med. Med fuldtidsjob og et BHS – PL Beton Bornholm cykelhold at styre ved siden af – krydret med tre små børn, og et par mindre virksomheder, så må jeg indrømme, at min tid til fordybelse i BCC de seneste år har været nedadgående. Og det samme har min deltagelse i træningen og generelt på cyklen været. Desværre. Ikke desto mindre, så mener jeg, at vi har fået lavet en konstellation i bestyrelsen, hvor jeg godt kan se mig selv som formand – også fremadrettet.

Det er en kæmpe glæde og stor motivation for mig at se vores stadig voksende og store ungdomsafdeling. Og jeg må indrømme, at det har spillet stort ind for mig, når jeg skulle se mig selv som klubbens formand. Har du set alle de glade børn og unge til klubbens træninger? Det er imponerende hvor mange de er, og hvor godt de har det sammen. Johnny og co har virkelig skabt et inkluderende miljø, hvor man kan være cykelrytter og god kammerat samtidig. Dorte er indsat som ungdomsformand. Dette er en ny rolle, men er ret hurtigt blevet en kerneposition for vores klub. Hun gør et formidabelt stort stykke arbejde, og er nærmest "på" som ungdomsformand dagligt – og bærer en stor del af "skylden" for vores fantastiske ungdomsafdeling.

Klubbens sociale liv har vel ikke været bedre end nu i mange, mange år. Det er tydeligt at se, at man ikke kun er medlem i BCC – man er også gode kammerater. Og vi er heldige, at vi – på vores forholdsvis lille ø – kan finde et cykelfællesskab, hvor man finder ligesindede, som man også gerne gider drikke en kop kaffe med og fortælle røverhistorier til, efter endt træning. Det skal vi som bestyrelse også støtte op om.

Jeg vil ikke gøre dette skrive for langt – men jeg har flere emner, som jeg gerne ville skrive lidt om i en klumme som denne. Som vedrører vores klub, og hvilke veje vi skal køre på fremtidigt. Men det må du glæde dig til i næste udgave af dette klubblad.

# Afslutning på Fri BikeShop Søndergade 7' MTB-cup 2023 - 2024

Fri BikeShop Søndergade 7' MTB Cup blev afsluttet den 7. April ved Blokhus.

Efter 4 foregående afdelinger, var der 27 deltagere med i finalen og vejret var flot.

Alfred Sommer havde sin første start, men desværre endte den lige så brat, da han fik en gren i gearet og måtte stoppe.

Jane Svensson som er mor til Karl, har deltaget i klubbens MTB træning vinteren over og her ved finalen fik hun sin konkurrence debut. Det klarede hun til UG med kryds og slange.

Til finalen blev der trukket lod om et gavekort på kr. 500 fra Fri BikeShop, Søndergade 7 blandt de ryttere der havde tilmeldt sig alle 5 afdelinger.

En stor tak til Lars i Fri BikeShop Søndergade 7 for støtten med gavekort til præmietagerne i den samlede konkurrence.



Anne-Lise var en glad vinder af finalen.



Kristian, Jacob og Hjalte slapper af efter 5. afd.

## Samlet stilling ved finalen 2023 / 2024

Sports klassen	1 afd	2.afd	3.af	4 .afd	finale	samlet
<b>Asger Andersen</b>	10	0	10	10	10	40
<b>Jens Jørgen Munch</b>	1	8	9	8	7	33
<b>Benjamin Cilleborg</b>	8	7	7	5	6	33
<b>Jacob Schøtt</b>	9	0	0	9	9	27
Claus Steenberg	0	10	8	7	0	25
Jonatan Stefansson	0	9	0	0	9	18
Jesper Møller				6	0	6
Andreas Westh	1	0	0	0	0	1
<b>Dame Sport</b>						
<b>Mathea Jørgensen</b>	10	10	10	0	10	40
<b>Damer-Motion</b>	1 afd	2.afd	3.af	4 .afd	finale	samlet
<b>Annelise Eriksen</b>	10	10	9	10	10	49
<b>Maiken Jørgensen</b>	9	8	7	7	7	38
<b>Lærke Bøg-Jensen</b>	1	9	8	8	9	35
Chrstina Bøg Jensen	1	0	6	6	0	13
Fie Rønne-Nielsen	0	0	10	9	0	19
Jane Svensson					8	8
<b>U-13 drenge</b>	1.afd	2.afd	3.afd	4.afd	finale	samlet
<b>Jacob Lund</b>	10	10	10	10	10	50
<b>Bastian Müller</b>	8	9	8	9	9	43
<b>Karl Svensson</b>	7	7	0	8	8	30
Micas Grønbæk	9	8	0	0	0	17
Huxi Sode	0	0	9	0	0	9
<b>U-11 drenge</b>						
<b>Kristian Prüssing</b>	10	10	10	10	10	50
<b>Daniel Borndroff</b>	8	9	9	0	9	35
Laust Eisner	9	0				9
<b>U-9 drenge</b>						
<b>Hjalte Müller</b>	10	10	10	10	10	50
<b>U-9 pige</b>						
Liv Eisner	10	0				10
<b>Motion</b>	1.afd	2.afd	3.afd	4.afd	finale	samlet
<b>Martin Kjeldsen</b>	10	10	8	9	9	46
<b>Karsten Mogensen</b>	8	9	4	6	7	34
<b>Benny Jørgensen</b>	9	8	6	0	6	29
<b>Jannik Møller</b>	0	0	9	10	10	29
<b>Hans Bentzen</b>	6	0	7	5	8	26
<b>Jørn Ole Pedersen</b>	4	6	3	7	5	25
Johnny Borndroff	7	7	5	0	3	22
Åge Brønsholm	5	1	0	4	1	11
Per Hansensgaard	3	0	2	8	0	13
Valdemar Madsen	2	0	1	0	0	3
Alex Jørgensen	1	0	1	3	4	9
Lasse Müller	0	5	1	0	0	6
Jesper Møller			10	0	0	10
John W. Hansen	0	0	1	2	0	3
John Gammelgård Holm					2	2

# Årets unge MTB rytter 2023

Da Finalen for Fri BikeShop Søndergade 7 Vintercup blev holdt, var det også tid til at kåre det forgangne års Unge MTB Rytter.

Det blev Lærke Bøg Jensen. Fordi hun altid kæmper det bedste hun har lært, uanset om det er en god eller dårlig dag.

Lærke modtog en flot pokal og et billede som bevis på titlen, samt et gavekort på kr. 500 til Fri BikeShop, Søndergade 7.



## Fri BikeShop

Rønne, Søndergade 7

*Vores cykel univers drejer sig om dig*

**Fri Bike Shop, Søndergade 7 i Rønne,  
er sponsor for XC-Cuppen 2023 - 24**

### SOMMERFERIEPLANER FOR MTB

Sidste Fællestræning inden sommeren køres  
Lørdag den 29./6.

Vi holder sommerferie i Juli måned og mødes  
igen Lørdag den 3./8. til sjov og spas

Hold øje med BCC-MTB på Facebook.

Alle ønskes en rigtig dejlig sommer



# Asger Røjbæk kom forbi

Skrevet af Macs & HAKS

En solrig men kølig onsdag midt i april afbrød Asger sit træningspas, for at fortælle om hvordan han kom i gang med at cykle, udviklingen frem til kontrakten med BHS-PL Beton Bornholm, livet som (næsten) professionel cykelrytter, og hvad han drømmer om, at cyklingen vil give af oplevelser i de kommende år.

Det var Tour de France i tv, vist nok i 2011 (og hvem vandt det år?) der fik den dengang otteårige Asger til at ønske sig en racercykel i fødselsdagsgave, og allerede året efter kørte han Bornholm Rundt med sin mor og far. Efter nogle år hvor træningen var ture med mor og far og 'sæsonmålet' var Bornholm Rundt, meldte Asger sig i 2016 ind i Nexø Motion og vandt samme år BM for U15. I 2017 fik vores formand Peter Fritzen, som var kollega med Asgers mor på Bornholms gymnasium, arrangeret, at Asger skulle komme til BCC.

Ligesom forbillederne Magnus Cort og Emil Toudal, tog Asger på idrætsefterskole i Vejle. Det var hårdt, men Asger kunne følge med de bedste og drømmen om måske at kunne blive professionel cykelrytter tog han med hjem til Bornholm. Her deltog han i den ungdomstræning som vores nuværende formand Jesper Andreasen dengang stod for i BCC. Asger fik også en privat aftale med Jesper, som lavede træningsprogrammer og rådgav ham. Udviklingen gik hurtigt, Asger vandt BM i både enkeltstart og linjeløb, og i efteråret 2023 kulminerede det hårde slid, da Asger blev A-rytter. Det efterår var rigtig hårdt, fortæller Asger, for dels skulle gymnasiet passes, dels de mange træningspas og så rejste han ofte til løb alene i weekenden i forældrenes bil. Asger var allerede sidste år tilknyttet BHS-PL Beton som 'stagiare' og fra denne sæson som en fuldgyltig del af holdet.



Efter studenterhuen kom på sidste sommer, har Asger fået arbejde som lærervikar på Svaneke friskole i ca. 15 timer om ugen, så der er tid til mange træningstimer, der skal til for at begå sig i A-klassen. Da vi taler med ham, har han allerede kørt næsten to timer og før han er hjemme i Årsdale, skal der køres tre timer mere. Han mener selv, at selvdisciplin og stædighed er hans største forcer. Som ryttertype fornemmer Asger, at han nok mest er temporytter og skal alene hjem, hvis han skal først over stregen.

Det har været en lidt krævende, men god oplevelse at være ny rytter på holdet. Det er krævende at finde sin plads på holdet, men der er en god stemning, og rytterne hjælper hinanden, selv om alle selvfølgelig også kæmper for egen succes.

Tempoet er højt og løbene længere, så tænderne skal bides sammen for at følge med, men det sværeste synes Asger er den noget aggressive positionskamp der hele tiden er i feltet. Han mærker tydeligt, at han mangler erfaring, og for ofte sidder han ikke optimalt i feltet.

Asger håber selvfølgelig at hans udvikling forsætter, så det måske kan ende med en tilværelse som rigtig professionel cykelrytter, men han ved, at det er et nåleøje at komme igennem. Overvejelserne om han skal begynde en uddannelse spøger i baghovedet. Det skulle nok være noget 'ingeniøragtigt' på DTU, og måske på halvtid, så det kan kombineres med cyklingen. Men så længe der er fremskridt på cyklen, får det den fulde opmærksomhed.

Foreløbig bliver Asger på Bornholm, for selvfølgelig kunne Sjælland byde på træningsmakkere, og dem har han ikke nogen af her på øen, men dels trives han faktisk med at træne alene, og dels skræmmer det lidt, at skulle tage sig af alt det som mor og far ordner for ham nu.

Den største oplevelse som rytter indtil nu har nok været at blive A-rytter, og denne sæson kunne byde på en endnu større oplevelse, hvis det lykkes at blive udtaget til Danmark Rundt. Det regner han ikke med, men umuligt er det selvfølgelig ikke, siger Asger, med et håbets glimt i øjnene.

Vi i BCC krydser fingre for at det lykkes!

Macs og HAKS (Jørgen Marcussen & Henrik Kofod Svendsen)

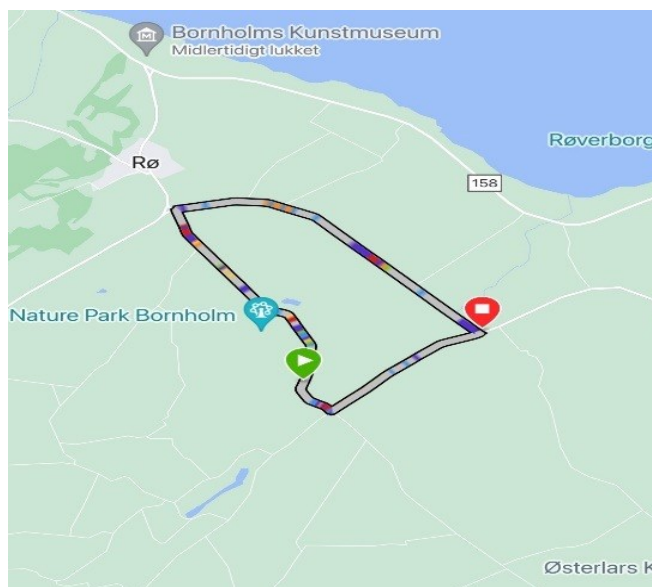
## Forårsløbet 2024

Skrevet af Johnny Bondorff

**Forårsløbet 2024 er symbolet på forårets komme og starten på landevejssæsonens opstart.**

Bornholms Cycle Club havde igen i år lavet et løb for ungdomsryttere og gæster fra venskabsklubben DBC Ballerup,

DBC Ballerup, tidligere Dansk Bicycle Club, Danmarks ældste cykelklub, grundlagt d. 7. maj 1881. Og dermed også verdens ældste nulevende/eksisterende cykelklub.



I år havde bestyrelsen i Bornholms Cycle Club fået den geniale idé at lave løbet som et åbent løb med deltagelse fra alle som ønskede at opleve udfordringerne med bakkerne i og omkring Rø og Rø-plantage (BobbaBrøddan) En rundstrækning på 7 km og lige knap 100 højde meter per omgang. Alle aldersklasser var indbudt de mindste skulle bare være i selskab med en voksen.

Løbet var en kæmpe succes til trods for det kolde vejr, solen skinnede men det var kun nogle få plusgrader det holdt dog ikke de 49 startende ryttere tilbage. Jan Almblad-Retzel DBC-Ballerup vandt samlet i tiden 1:45:08. Vores egne Andreas Westh og Jacob Schiøtt blev henholdsvis nummer 2 og 3 i tiden 1:45:48 og 1:46:47.

Hos kvinderne som skulle køre 7 omgange, vandt vores helt egen Marthea Jørgensen kvindernes og U 19 rækken i tiden 1:40:56..

Og Jønatan Stefansson, igen vores egen Ungdomsrytter vandt U 19 rækken for herrer i tiden 1:56:02.

I U 17 rækken ungdom herre blev det til et tæt og spændende opgør om 3. pladsen hvor Kalle Andersen fra Bornholms Cycle Klub måtte se sig slået af Nikolai Gersager fra DBC i spurten. Max Nielsen DBC vandt U 17 rækken i tiden 1:27:36.

U 15 rækken ungdom herre blev alle tre podie pladser taget af DBC- ryttere men både Georg Paulsen og Alfred Mortensen viste høj moral og viljestyrke og gennemførte alle 6 runder og placerede sig på henholdsvis 6. og 11. pladsen. Det skal nævnes at det var begge rytteres første og længste løb. Virkelig en flot præstation.

I U13 rækken ungdom herre fik henholdsvis Mads Trolle, Bastian Müller, Karl Svensson, Daniel Bondorff, Kristian Prüssing og Matti Ager fra Bornholms Cycle Club flotte placeringer men kunne dog intet stille op mod DBC mandskabet som tog både 1. 2. 3. pladsen. Det skal nævnes at for de fleste Bornholmske ryttere var det første gang med denne distance og disse højdemeter, da de lige var rykket op fra U11 til U13 rækken.

I U11 og U9 rækken drenge/piger fik både Hjalte Müller og Agnes Thorsen prøvet kræfter med bakkerne og begge gennemførte også deres første løb med 2 flotte omgange. Tristan Andreasen på bare 4 1/2 år kørte 1 imponerende omgang. Det tegner godt for Bornholms Cycle Clubs Landevejs og Ungdomsafdelingen de kommende år.

Det blev en helt fantastisk dag, der blev dannet nye venskaber, over Østersøen. Bornholms Cycle Club fik megen ros for hele setuppet, både af ryttere og pressen som var mødt, men i særdeleshed fra cheftræner for DBC- Ballerup Jimmi Madsen.

For vores egne ryttere blev det også en lærerig oplevelse, hvor grænserne blev rykket og udfordringer i den grad blev virkelige, men når alt kommer til alt, så sejrede alle på alle fronter på deres helt egen unikke måde,



*Her løbets yngste rytter på bare 4½ år, Tristan Andreasen*

Og som Ole Ritter's Ungdomstræner engang har sagt til Ole: Man kan hvad man vil, hvis bare man

vil det nok! Og det viste alle vores Børne/ Ungdomsryttere i den grad d. 20. april 2024 i bakkerne omkring Rø.

Skrevet af:  
Johnny Bondorff  
Børne/Ungdomstræner  
Bornholms Cycle Club



Fakta: Ole Ritter Professionel cykelrytter fra 1967 -1977 dansk mester 3 gange, Nordiskmester, deltaget OL og etapevinder i Giro dé Italia, samt tidligere indehaver af time rekorden.

# Tur til Ballerup Super Arena

Skrevet af Maiken Jørgensen

Søndag d. 24. Marts tog BCC børn og unge til Ballerup super arena, for at prøve at køre på banen under kyndig vejledning af Jimmy Madsen.

5 fyldte biler kørte afsted mod færgeren og var ved banen ved 10 tiden, hvorefter vi flyttede ind i et sofa hjørne i arenaen og så på mens DCR Ballerups børn og unge trænede og kørte træningsløb under ledelse af Jimmy.

13 forventningsfulde børn og ungdomsryttere og deres forældre var med. Dorte med flere havde sørget for morgenmad, frokost og snacks til turen. Og der manglede virkelig ikke noget. Da DCR ballerup børnene havde trænet, fik vi taget et fælles billede, inden de tog 40 km på vejen og den bornholmske ungdom skulle gøre sig klar til banetræning.



Ungerne fik låncykler, pedaler og klikskoene fundet frem og vupti så var de klar til kyndig vejledning og lidt skræmmekampagne inden de blev sluppet løs på banen.

“Træder I ikke hurtigt nok, falder I ned!”

Mathea Jørgensen 17 år (U19) var den eneste som havde prøvet at køre på banen før. Nogen blev lidt overvældet af de skrå brædder og synes det var for vildt, andre fandt hurtigt op på banen og videre helt op til barrieren, og gav den gas for at være sikker på ikke at falde. Enkelte prøvede på egen krop, hvad det betød, når man falder ned.

Efter noget træning skulle de forsøge sig med at køre 500 meter på tid, enkeltstart, hvor den startende rytter startede ved målstregen, kørte en omgang nede i banen, derefter en omgang med fokus på at komme op i banen ved barrieren for at drøne ned forbi målstregen og give den gas i en runde på den sorte streg nederst i banen, og derefter få en tid på de 500 meter. Hurtigst tid på 500 m. Tog Jonatan Stefanson (U19) sig af i ca. 17 sekunder.

Næste løb de skulle køre var scratch (almindeligt cykelløb på et antal runder) Første rytter i mål efter fx 16 omgange vinder. Alle ryttere startede med at holde i barrieren oppe i banen ved målstregen herefter kørte de en omgang, hvorefter løbet startede ved målstregen. For hver omgang blev der vendt en omgangstæller. Jimmy gav Jonatan og Alfred et handicap. De skulle først indhente feltet for at vinde, dvs. kører en runde mere end de andre. De nåede at indhente alle undtagen Mathea som hermed vandt løbet.



Sidste løb de skulle køre var efter Deryn (Knallert på banen). Her kørte de 3 omgange bag Derynen og derefter gjaldt det om at komme først i mål. Der blev kørt i 2 grupper. De store dreng Jonatan, Alfred og DCR rytteren Nicolaj, som overspurtede bornholmerne til sidst. Mathea, Kristian, Jacob og Bastian, skulle køre mod hinanden. Og på trods af meget lavt bane gear, formåede Mathea at holde drengene bag sig. Til sidst var der fri leg på banen i 10 min. Inden alle skulle aflevere cykler og klæde om inden turen gik mod Sverige og Bornholm igen. I Ystad mødtes vi alle til aftensmad på burger King inden vi tog færgeren hjem til øen efter en oplevelsesrig dag på Ballerup banen.





# Landevej for børn, juniorer og ungdom

Skrevet af Johnny Bondorff

Hold da op hvor er der sket meget de seneste måneder her op til landevejssæsonen for alvor er gået i gang.

Vi har holdt spinning- timerne vedlige hver onsdag hen over vinteren for at også at holde formen vedlige, men også for fastholde og vedligeholde de venskaber børnene har skabt i klubben.

Johnny Bondorff styrede med hård og kærlig hånd spinningtimerne så alle lige meget niveau kunne være med og få noget ud af træningerne. Vi havde lavet en fantastisk playliste som alle børnene blev bekendt med, og som alle til sidst kunne synge med på: Bornholms Cycle Club`s sangen blev valgt til at være: I`m Blue (Da Ba Dee) Kunstner: Eiffel 65. denne sluttede vi af med ved alle træningerne.

Vi havde også besøg af gæste rytter Asger Røjbæk Sørensen prof- rytter hos BHS PL- Beton Bornholm, det var en kæmpe oplevelse, tænk at en professionel cykelrytter virkelig gider at deltage i Bornholms Cycle Clubs børne/ungdoms Spinningtræning. Wauw! Hvor fedt var det lige!!



Asger har givet sig fuldt ud i vores spinningstime. Dette var Asgers 3. træningspas denne onsdag. Pyha!!!



Der var også altid plads til fis sjov og ballade.

## Ændringer i trænerstaben & måden vi strukturer træningerne på.

Vi har været nødsaget til at justere lidt på setuppet i trænerstaben grundet den store succes vil oplever på nytilkomne unge på landevejsdelen i Bornholms Cycle Club. Vi har således delt Børne/Junior gruppen op i 2 hold. Et Hold A og Et Hold 1. De kører begge samme rute men Hold 1 kører lidt hurtigere og laver en del flere intervaller undervejs. Ude på ruten samles man igen så man kan følges hjem. På den måde får alle ryttere noget med hjem fra træningerne, lige meget hvor de ligger rent fysisk og teknisk (børnene bestemmer selv)! Tanken er, ud fra egen forståelse af egne evner, mærke efter og tage egne beslutninger, hvilket hold hører man til eller hvor føler rytteren selv de er på den pågældende dag. Det skal dog nævnes at det er træner-teamet der har og tager den overordnede beslutning om hvem der skal køre med og på hvilket hold. Holdtræner på Hold A er: Dorte Poulsen, Lasse Müller, Anders Ager, Lasse Berghof. Hold 1 består træner-teamet af: Bjarne Vejdixen og Johnny Bondorff. Andre hjælpetrænere har været med ved løb og det sætter vi meget stor pris på, det skal nævnes at alle er velkomne til at give en hånd med til træningerne, hvis man ønsker at indgå som hjælpetræner.

## Nylige afholdte løb og Fremtidige løb:

Vi har som tidligere nævnt i anden klumme/artikel her i bladet, deltaget i forårsløbet 2024 på landevejene i og omkring Rø, og dette med stor personlig succes for hver enkelt rytter. Der er således også ved at blive planlagt andre arrangementer som vores Børne/Junior og Ungdomsryttere kan deltage i. Men disse løb vil blive meldt ud i de forskellige BCC- Facebook grupper når vi nærmer os event tilmelding og event start. Der vil også blive meldt ud individuelt, i enkelte tilfælde ved specifikke aldersrelaterede events i Ungdomsrækkerne U15- U17-U19. Der opfordres hermed på det kraftigste til både forældre og ryttere at få sig en DCU- rytter licens, da man ikke må stille op uden godkendt licens i alle DCU-arrangementer.

## Ny træner for Ungdom U19-U17-U15:

På Ungdoms siden, det vil sige U19- U17- U15 har Johnny Bondorff taget over, efter Lasse Pedersen valgte at stoppe. Johnny har færdiggjort Klubtræneruddannelsen under DCU (Danmarks Cykle Union) og har dermed overtaget talenttræningen og talentudviklingen i Bornholms Cycle Club på Landevej.

Der har således været afholdt forventningsafstemnings møder med hver enkelt rytter og der er lagt individuelle træningsplaner ud fra den nyeste videnskabelige viden på området. Der bliver brugt forskellige it-redskaber til at måle rytternes performance, der benyttes 3 forskellige data-indsamlingsprogrammer, så man bedst muligt kan optimere træningen ud fra hvor rytteren er lige nu og hvorledes der kan optimeres i forhold til Watt-FTP- Vo2-max- styrke- teknik- kost og puls træninger. Der er også indført vægtræningsprogrammer for de ryttere der ønsker en mere målrettet træning i forhold til individuelle ønsker og specifikke mål. Det skal nævnes at der indgår megen selvtræning i programmerne, så hver rytter lære at træne ordentligt og på egen hånd, der er fællestræninger 3 gange ugentligt for dem der kan møde op til dette. Vi skal altid huske på at der er andre ting i de unges liv såsom: Skole, lektier, fritidsarbejde, kørekort-undervisning, fester og sociale arrangementer. Alle disse ting skal jo passes og selvfølgelig altid kommer før træningen.

Det er helt frivilligt at indgå i træningsprogrammet og der tages altid højde for hvilke niveauer man som ungdomsrytter vælger at køre på, samt at der også tages højde for alle rytternes ønsker og deres målsætninger.

Det skal også nævnes at Maiken Jørgensen mangeårigt medlem af Bornholms Cycle Club har stillet sig til rådighed ved løb, både her på øen men ogsåovre (Sjælland) med kørsel og taktiske oplæg før hvert løb. Maiken har selv mange års erfaring med elite cykling og er dermed en fantastisk ressource at få med, og specielt lige netop i løbs setup er Maiken og hendes forståelse for hvad der sker i feltet når rytterne er under pres, en uundværlig viden og guld værd i forhold til lige netop vores ryttere.

## Afrunding:

Vi på Ungdomstræner siden er sikre på at det der sker lige nu, i Bornholms Cycle Club på Ungdomsområdet på Landevej helt sikkert vil kaste en masse succeser af sig i fremtiden. Både resultatmæssige succeser, men også og i særdeleshed på det menneskelige plan, hvor hver enkelt rytter udvikler sig og vokser med de opgaver de bliver stillet, og at de således udvikler sig til at blive nogle fantastiske unge og voksne mennesker, med gode samarbejdsevner og med kammeratskabet i fokus. Vi går i den grad en lys fremtid i møde!

Johnny Bondorff, Børne/Junior og Ungdomstræner  
Bornholms Cycle Club

# Tur til Spanien med Team BHS

Skrevet af Maiken Jørgensen

Klubbens ungdom var i uge 10 afsted med det bornholmske cykelhold BHS -pl beton Bornholm en tur til Calpe i Spanien. I alt var 59 fra hele dk afsted og boede på hotel "Cap Negret" med fuld forplejning.



"Det var en hård og lærerig tur. Når den længste stigning man har kørt er Vang bakken, kan stigningerne i Spanien godt være udfordrende. Jeg skulle lige vende mig til at jeg ikke kunne køre fuld gas fra bunden, men rent faktisk skulle pace det ordenligt, da mange stigningerne tog 25min til top. Det var fedt at være dernede sammen med BHS-PL Beton Bornholm rytterne, fordi de selv har erfaring at give videre til os unge ryttere". Jonatan



Jeg synes at det var en virkelig fed tur og det med at være så tæt på selve bhs holdet fra at tale, spise og køre med dem det var en kæmpe oplevelse, men også bare det med at komme ned og køre i bjergene det var noget jeg personligt selv havde glædet mig til. Og jeg var især glad for at have jonatan med, da det er min træningsmakker og at dele den oplevelse med ham. Det gav os begge motivation til at træne hårdere for at vise os selv og Jesper og Christian at vi er to gutter, der vil og er klar til at gå hele vejen. Kalle



# Mindeord Arne Jensen

Skrevet af Michael A. og Kim M.

Arne Jensen døde fredag d. 8 marts 2024 i alder af 83 år.

Arne startede sin gang i Bornholms Cycle Club i 1977 da hans ældste søn Jan startede som ældste drengerytter. År efter i 1978 tog Arne selv fat som aktiv cykelrytter, dette fortsatte han med indtil han fyldte 72 år. Også Arne's yngste søn Jørgen var aktiv i sin unge år.

Som det familiemenneske Arne var, støttede han 100% op om sønnernes sport, og rejste land og rige rundt, for at deltage i cykelløb.

Opbakningen gav pote og Jan endte som B-rytter.



Arne vil blive mindet af mange for hans hjælpsomhed, entusiasme, vedholdenhed gode humør.

Ære være hans minde.

På vegne af Bornholms Cycle Club  
Michael A. og Kim M.

Fra 1982 – 1985 var Arne formand for klubben og ved klubbens 50 års jubilæum i 2007, blev Arne sammen med Else æresmedlem.

I alle årene var Arne en meget aktiv del af klubbens arrangementer, både da BCC begynde med Handicap Tour de Bornholm og senere med BornFondo. Arne var dygtig med sin hænder, da han var på arbejdsmarkedet arbejdede han som tømrer. Og dette har både familien, vennerne og ikke mindste cykelklubben nydt godt af.

Indtil for få år siden, tog Arne sin daglige cykeltur på 35 km og som han altid selv sagde, "det er den der holder mig frisk".