



BCC-NYT

2
2025

Bornholms største cyklemagasin - medlemsblad for Bornholms Cycle Club

Juli 2025

60. ÅRGANG



Formandens beretning.
PostNordDanmarkRundt.
Løbskalender for BCC.
**BM Samletstart v/
Siegårdsvejen.**
**BM Enkelstart (TT) v/
Bygaden.**
**BM MTB I Vestermarie
plantage.**
Referat Mtb udvalgsmøde.
Mtb i Harzen.
Ungdommen i BCC.
SKODA BØRNETOUR.
**Klubtræning i BCC incl. Tur
til Italien.**
Trafik Officiels.
**Skal du med til Hillerød MTB
marathon?.**
Diverse.



Store begivenheder er foran os i den kommende periode heriblandt Skoda Børnetour og Post danmark rundt på Bornholm....

Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig





Formand

Jesper Kofod Andreassen

Mail: jesperagf@hotmail.com

Formand for ungdom

Dorthe Poulsen

28583031

mail: dortepou@gmail.com

Kasserer

Jesper Kraul Jensen

Tlf.: 28 78 47 06

Mail: info@bornholms-cycle-club.dk

Øvrig bestyrelse

Ricky Koustrup Mortensen

tlf.: 22 89 91 03

Mail: r.mulbjerg@mail.dk

Christian Andreassen

tlf.: 24 83 00 57

Mail: info@andreassen-sport.dk

Jørn Ole Pedersen

Tlf.: 56 95 95 93, mobil: 28 83 95 93

mail: evashus@hotmail.com

Suppleanter

Hans Bentzen

tlf.: 56 95 77 00 - 23 39 69 66

Mail: hans.bentzen@mail.dk

Jens Jørgen Munch, tlf 21463974 ,

Mail: je-to@youmail.dk

Rytterrepræsentant

Christian Andreassen

MTB ansvarlig

Voksne: Jørn Ole Pedersen

Børn: Kim Mortensen

Klubhusforvalter

Kim Mortensen, tlf.: 20 22 70 78

Mail: km@nnf.dk

Redaktør

Maiken Jørgensen tlf 21741444

cykelmygmaiken@gmail.com

Klummen af Jesper Kofod Andreassen

Formandens klumme

Kære medlemmer og cykelvenner, Sikke en sommer vi har foran os – med to store begivenheder lige om hjørnet, er Bornholm for alvor i hjulspind!

Først og fremmest ser vi frem til at byde velkommen til 1. etape af PostNord Danmark Rundt 2025, hvor Bornholm bliver en del af landets største cykelløb. Det er en historisk og helt særlig begivenhed, der sætter øen på det nationale – og internationale – cykelkort. Ruten fra Nexø til Rønne bliver både smuk og krævende, og vi glæder os til at heppe fra grøftekanter, rundstrækninger og bjergspurter.

Kort tid før dette åbner vi portene for næste generation af ryttere, når vi afholder Skoda Børnetour her på øen. Et løb fyldt med glæde, energi og måske fremtidens cykelstjerner – og forhåbentlig spirende medlemmer til BCC.

MTB-kalenderen er klar – og den lover fart, teknik og fællesskab i skoven. Med et bredt udvalg af arrangementer for alle mountainbike-entusiaster, har vi sikret et solidt program henover sensommer og efterår. Tak til jer, som er garant for dette!

Datoerne for BM i samlet start og enkeltstart er nu også på plads. Her skal vi finde Bornholms stærkeste ryttere. Det bliver spændende – og forhåbentlig med stor opbakning fra jer medlemmer.

Det er også en fornøjelse at mærke den daglige puls: Sommervejene er fyldt med cykelryttere – både lokale og gæster, motionister og licensryttere – som nyder vores unikke landskab. Fra Gudhjems stigninger til Dueoddes flade strækninger – Bornholm leverer varen.

Som formand for BCC er jeg stolt af, hvordan klubben løfter i fællesskab. Tak til alle jer, der bruger tid på træning, arrangementer og samvær – og ikke mindst til jer, der står bag kulisserne og får det hele til at fungere.

Vi ses på Landevejen!

Jesper Kofod Andreassen, Formand, Bornholms Cycle Club



postnord



PostNord
Danmark
Rundt

1. etape - 12. august 2025

Nexø – Rønne Bornholm

Den 34. udgave af PostNord Danmark Rundt får en historisk start på Bornholm tirsdag den 12. august 2025 . Det er første gang i løbets 40-års levetid, at feltet besøger øen.

BCC har taget opgaven på sig at skaffe hjælpere til brug i Rønne. **Status** er, at der pt. er følgende ubesatte poster:

1. **Fodgængerovergange i målområdet.** Tidsrummet kl. 16:00-17:30. **4 hjælpere.**
2. **Flagposter.** Tidsrummet kl. 15:00 -17.30. Til de sidste 2½ km af ruten i Rønne. **3 hjælpere.**

BCC håber på din hjælp. Spørg også gerne familie og venner.

Skriv til info@bornholms-cycle-club.dk hvis du kan hjælpe, og hvad du kan hjælpe med, eller skriv hvis du har spørgsmål. Du kan også ringe. Tlf. 28784706, Jesper Kraul Jensen

Historisk start på PostNord Danmark Rundt 2025



PostNord Danmark Rundt 2025 starter på Bornholm. Foto: Dan Møller



PostNord Danmark Rundt 2025 starter med Grand Depart på Bornholm Når PostNord Danmark Rundt skydes i gang 12. august 2025, bliver det på klippeøen i Østersøen, hvor Bornholm bliver vært for første etape af Danmarks store etapeløb. På et pressemøde, der blev afholdt onsdag den 27. november på Bornholm, blev sløret løftet for at første etape på Danmarks store etapeløb, PostNord Danmark Rundt for første gang kommer til Bornholm. Klippeøen i Østersøen danner således ramme for såvel start som mål, hvor feltet skal besøge nogle af de dels udfordrende, men også naturskønne områder på Bornholm. Det er Bornholms regionskommune, sammen med en gruppe lokale erhvervs-virksomheder, der gør løbets Grand Depart mulig. Bornholmslinjen, der drives af Molslinjen, står for den transportmæssige logistik

Eventchef Jesper Tikiøb, Danmarks Cykle Union er begejstret for at komme til Bornholm, han siger: "I dag har vi skrevet et historisk kapitel. Vi siger gerne at PostNord Danmark Rundt er hele Danmarks cykelløb. Noget mangler dog i denne fortælling – Bornholm. Solskinsøen i Østersøen har aldrig haft besøg af PostNord Danmark Rundt. Det sker nu. Vi er stolte og taknemmelig for at det er lykkedes at skabe de nødvendige rammer for at vi i 2025 kan afvikle 1. etape at hele Danmarks cykelløb på Bornholm. Tak til alle kommercielle, kommunale og sportslige partnere der i gennem længere tid har arbejdet tæt sammen for at vi i dag kan præsentere denne historiske nyhed," siger Jesper Tikiøb og afrunder: "Det sportslige format glæder vi os til at fortælle mere om når PostNord Danmark Rundt præsenteres i sin helhed i begyndelsen af det nye år. Nu glæder vi os til at komme i arbejdstøjet og sammen med Bornholmerne tilrettelægge denne historiske etape."

Kim Pedersen, adm. Direktør PostNord Danmark ser også frem til at løbet starter på Bornholm, han udtaler: "Vi glæder os rigtig meget til næste års PostNord Danmark Rundt, og kan ikke forestille os en bedre start, end ved en etape igennem Bornholms flotte landskab. Vi har længe haft en ambition om at tage løbet forbi Bornholm, og er sikre på, at det vil være med til at skabe en helt særlig oplevelse."

Borgmester Jacob Trøst fra Bornholms regionskommune glæder sig til at byde PostNord Danmark Rundt velkommen til klippeøen, han siger: "Fantastisk at det er lykkedes os at få en så stor idrætsbegivenhed til Bornholm. Det er resultatet af en fælles indsats fra mange gode mennesker, virksomheder, fonde og kommunen."

PostNordDanmarkRundt på Bornholm 2025

Vi glæder os til at tage imod rytterne og se dem suse afsted på Bornholms veje omgivet af vores helt unikke natur. Jeg ser frem til en festdag, som mange bornholmere vil tage del i. Vi glæder os på Bornholm.”

Michael Almeborg, talsperson for den kommende lokale styregruppe er begejstret for at det er lykkedes at skabe økonomi til at afholde løbets Grand Depart, han udtaler: ”Fantastisk at PostNord Danmark Rundt kommer til Bornholm. Jeg glædes over at vi på Bornholm med stor opbakning fra Erhvervslivet, kan stå sammen om at løse en opgave som denne. Det bliver helt fantastisk at byde velkommen til ryttere og teams til næste år.”

Kommerciel direktør Jesper Skovgaard, Molslinjen, ser frem til at løse en spændende transport-opgave. Han siger: ”Vi holder meget af begivenheder, som sætter Bornholm på landkortet og vækker positiv opmærksomhed. Det kan PostNord Danmark Rundt, og vi kan byde ind med vores kompetencer, når det gælder om at få mennesker, cykler og gods til og fra øen.”

Adm. direktør Lars Nordahl, Rønne Havn A/S, byder PostNord Danmark Rundt velkommen til Bornholm, via havnen som er Porten til Østersøen og siger: ”Vi strutter af begejstring over at kunne medvirke til at få så stor en begivenhed til Bornholm. Det fortjener løbet, og ikke mindst Bornholmerne. Vi bidrager med glæde til, at logistikken til og fra Bornholm forløber bedst muligt.

Beskrivelse

Den 34. udgave af PostNord Danmark Rundt får en historisk start på Bornholm. Det er første gang i løbets 40-års levetid, at feltet besøgte Solskinsøen.

Det bliver øens næststørste by, Nexø, der er vært for den historiske start, og havnen, der ligger plads til selve præsentationen af rytterne.

Kort efter start begiver feltet sig til dagens første stigning, nemlig Paradisbakkerne, hvorefter der venter en kort nedkørsel til Svaneke. Efter besøg i den smukt beliggende kystby kører feltet nu de næste mange kilometer op og ned langt østkysten, hvor bakkerne på Lillehøjsvej (20 km), Buskevej (28 km) samt den hårde stigning på Saltunavej (37 km) skal passeres.

På Saltunavej køres dagens første bakkespurt. Efter 50 km af etapens 178 km får Gudhjem besøg af PostNord Danmark Rundt-feltet og derefter følger Tyskerbakken (56 km).

Herefter går det igen tilbage til kystvejen, inder der drejes til venstre ad Kåsevej (68 km). Nu bevæger rytterne sig ind i landet, og via Klemensker når feltet efter 85 km rundkirken i Nyker.

Efter Nyker går det retur til østkysten, som rammes ved Tejn, hvorefter Allinge-Sandvig får besøg efter 107 km. Når der er kørt 110 km, vil feltet passere forbi et af øens helt specielle vartegn: Hammershus.

Ad småveje begiver feltet sig nu hen mod etapens helt store udfordring, den 11 km lange rundstrækning nord for Hasle, og hvor den stejle bakke ved Helligpeder skal forceres tre gange.

Når rytterne sidste gang når toppen på den hårde rundstrækning, mangler der blot 19 km til målstrengen på Ndr. Havnevej i Rønne. Etapen har næsten 1800 højdemeter fordelt på de 178 km.

Program tirsdag d. 12. august

Kl. 11.30 – 13.00

Holdpræsentation på havnen, Sdr. Hammer, Nexø

Kl. 13.05

Feltet sendes afsted fra Nexø

Kl. ca. 17.15

Første rytter kører i mål på Nordre Kystvej, Rønne

Løbskalender for BCC

Skoda BørneTour Rønne	Søndag den 10. august	Kaj Mogensens vej 4, Rønne
BM på landevej – samlet start	Torsdag den 28. august	Siegårdsvejen/Højlyngsvejen, Åkirkeby
BM på landevej – enkeltstart	Tirsdag den 2. september	Nexøvejen/Bygaden, Åkirkeby
BM i MTB	Søndag den 21. september	Vestermarie Plantage
Vintercup 1. afdeling	Søndag den 2. november	Vestermarie plantage
Vintercup 2. afdeling	Søndag den 7. december	Kanegårds-skoven/Den grønne ring
Vintercup 3. afdeling	Lørdag den 27. december	Blokhushus/Onsbæk – Rønne
Vintercup 4. afdeling	Søndag den 1. februar	Naturlegepladsen – Sorthat
Vintercup 5. afdeling	Søndag den 1. marts	Paradisbakkerne – Nexø
Vintercup finale-afdeling	Primo april	Rytterknægten

BM Samletstart torsdag d. 28. august 2025 v/ Siegårdsvejen, Åkirkeby

Start og mål: På hjørnet af Siegårdsvejen og højlyngsvej

Rute: Højlyngsvejen, Lille Myregårdsvejen, dyndevej, Havrehøjvej, Ølenevej, Nexøvej, Siegårdsvej, Ruten er 15 km (14,8) [Link til ruten på Strava](#) & [Garmin](#)

Parkering: Foregår på Siegårdsvejen i skoven ovenfor start og målområdet.

Løbsleder og tidstager: Maiken Jørgensen og Jesper Kraul Jensen.

TILMELDING til info@bornholms-cycle-club.dk, senest mandag den 25. august 2025.

Oplys: navn, klub, **fødselsår** og evt motionsklasse

Også tilmelding på dagen (kun ej BM)

STARTPENGE 50 kr. ved medlem af en bornholmsk klub under DCU, ellers 75 kr.
- MobilPay 19186, Bornholms Cycle Club, klubbens konto hos Sydbank, reg.nr. 6060
konto 0004856496, Kontant

KLASSER

Felt 1: kl 18:00

Senior: U17, U19, H19-39, H40, H50, H60, H70, Damer: 5 omgange = 74 km

Bornholmsmester er den rytter, der først passerer målstregen efter de 5 omgange, uanset klasse. **Når vinderne er i mål, sendes der ikke ryttere ud på flere omgange.**

Felt 2: kl 18:04

U15 drenge/piger: 3 omgange = 44,4 km

U13 drenge/piger: 2 omgange = 29,6 km

U11 drenge/piger: 1 omgang = 14,8 km

Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver af de nævnte klasser.

Motionsklasse: op til 4 omgange = 59,2 km

Deltager udenfor konkurrencen og får ingen tid.

For at opnå medalje i Bornholmsmesterskabet, skal man være medlem i en af de bornholmske cykelklubber under DCU.

Vandrepokal: hurtigste mand og hurtigste kvinde

Gearbegrænsning for børneklasser DCUs regler om gearbegrænsning til børneklasser er gældende. Største forklinge/mindste kassette:

U15 U13 og U11

50/16 46/16

44/14 40/14

34/11 32/11

31/10 29/10

BM Enkeltstart (TT) tirsdag d. 2. september 2025 v/ Bygaden

Bornholmsmesterskabet i enkeltstart

Start: Nexøvejen (sving efter Doktorbakken) Aakirkeby.

Mål: På toppen af Bygaden 300 meter før crossbanen.

Løbsleder og tidstager: Maiken Jørgensen og Jesper Kraul Jensen.
Første start er kl. 18.

Ruten for voksne er 25.2 km, Nexøvej mod vendepunktet 200 meter før rundkørslen ved Neksø.

Retur af Nexøvej til Bygaden, hvor målet er på toppen af bakken før crossbanen.

Børneruten er 10,5 km, Nexøvej til vejkrydset Ølenevej retur til Bygaden og mål samme sted som voksenruten.

Link <https://connect.garmin.com/activity/807602430>
(Ruten er genbrug fra 2015.)

Alle kan deltage.

Cykel er underordnet. Så har du lyst til at prøve kræfter med Bornholms bedste enkeltstartsytttere, så er det nu.

Der skal køres med hjelm!

Enkeltstart for alle klasser – 1 min start mellemrum og 25 m. regel.

Bil ledsagelse er **ikke** tilladt og det er heller ikke tilladt at bruge radio/telefonudstyr.

Det er kun medlemmer fra de bornholmske klubber under DCU, der kan deltage om selve Bornholms mesterskabet.

Uanset tilhørsforhold tilfalder naturalie præmier vinderne, hvis der er naturaliepræmier.

Mød i god tid, da der skal udleveres startnr og chip

Tilmelding skal ske senest d. lørdag d.30/8 kl. 24.00 info@bornholms-cycle-club.dk
Husk at oplyse navn, **fødselsår**, evt. klub og betalingsform.

Tilmelding på dagen er ikke mulig.

Startpenge:

Medlem af en bornholmsk klub under DCU : 50 kr., ellers 75 kr.

Betaling MobilePay 19186 Bornholms Cycle Club

bankoverførsel, Sydbank, reg.nr. 6060 konto 0004856496

BM Enkeltstart (TT) 2025 v/ Bygaden

Der køres i klasserne;
Børnerute U11 drenge og piger –
børnerute U13 drenge og piger -
børnerute U15 drenge børnerute
Voksenrute U17 drenge og U17 piger
Voksenrute U19 m/k
Voksenrute Damer 19-39
Voksenrute Herre 19-39 H40 D40 H50 D50 H60 D60

Gearbegrænsning for børneklasser

DCUs regler om gearbegrænsning til børneklasser er gældende.
Største forklinge/mindste kassette:

U15 U13 og U11

50/16	46/16
44/14	40/14
34/11	32/11
31/10	29/10

Man må gerne have sit eget heppekor med til de bornholmske mesterskaber, og der må gerne skrives med kridt på vejen, klappes etc. . (se billede - privateje fra tour de feminin)





God sommer!

Vi starter op igen Lørdag den 16. august i Vestermarie plantage og kommer til at køre skiftevis fra klubhuset og Rytterknægten/Vestermarie Plantage.

Der kommer muligvis også en tur et sted hvor vi ikke har kørt før, nærmere besked omkring dette tjek Facebook gruppen BCC-MTB.

Alle ønskes en rigtig dejlig sommer 🕶️

Bornholmsmesterskaber i MTB i Vestermarie plantage

I samarbejde med FRIBIKESHOP SØNDERGADE 7, indbydes der til BM MTB XC SØNDAG d. 21 SEPTEMBER 2025 kl. 10.00 i Vestermarie Plantage- ved skydebanehuset på Ørningevej.

Parkering skal foregå ved P pladsen ved SKYDEBANEHuset. Herfra vil der være skilte til start og målområdet som er ved shelterne, hvor vi tidligere har kørt BM.

Claus Steenberg har planlagt rute på knap 3 km i et fantastisk terræn, der vil være udfordringer for alle, både teknisk og konditionsmæssigt. Ruten er primært udformet på singletrack og enkelte passager på bred grussti. Vi henstiller til, at man **IKKE** testkører på ruten før dagen af hensyn til retning på sporet, der både krydser eksisterende og kører modsat på enkelte passager forbudt på dagen.

Starten går kl 10.00 for alle klasser og i lighed med de foregående år, er det muligt at stille op i en motions klasse for at prøve det at køre race, men som køres uden medaljer.

Indskrivning fra kl. 08.30 på pladsen og frem til 15 min før start (09.45)

Her kommer løbsreglementet: Løbet skal køres på en mountainbike, da det er et mesterskab om dette.! Man kan dog deltage på cross/gravelcykel, men man kan ikke deltage i kampen om medaljer da løbet er udskrevet som et mesterskab PÅ MTB. Ydermere skal det bemærkes, at ruten er indrettet til mountainbike.

Klasserne U-17, U-19, 19-39, H-40, H-50 og H-60 kører alle 60 min. plus omgangen færdig: Hvis man er 5 min efter den førende rytter, når der køres ud på sidste omgang, bliver man taget ud af løbet og bliver placeret i forhold til dette. Blandt deltagerne i de 6 rækker, hvor der køres 60 minutter, køres der om Mesterskabspokalen. Så første mand over målstregen er Bornholmsmester, Uanset hvilken af de 6 rækker vedkommende stiller op i. Der vil være medalje til nr.1, 2 og 3 i alle de nævnte rækker.

Damer: U-17,U-19 piger, D19-39 D 40-D-50 kører alle 50 minutter + omgangen færdig . Deltagerne i de tre ovenstående rækker kæmper om en aktie i Mesterskabspokalen for damer. Der vil være medaljer til nr.1, 2 og 3 i de nævnte rækker. U-15 dr/piger.: 45 minutter + omgangen færdig U-13 dr/piger: 35 minutter + omgangen færdig U/-11 dr/piger: 35 + omgangen færdig U-9 dr/piger: 30 min .

Der vil være medalje til nr. 1, 2 og 3 i alle de nævnte rækker.

BEMÆRK: For at modtage medalje ved BM kræves medlemskab af en af øens DCU klubber.

Løbslederen sørger for at man kører i den klasse inddeling man tilhører ifølge sin dåbsattest, dvs det er ikke muligt at skifte klasse, da alle i de nævnte kører samme tid/distance og kæmper om en aktie i pokalen. Der kåres 1 bornholmsmester for mænd og 1 for kvinder. H/D motion:40 minutter + omgangen færdig. Kører løbet uden at modtage medaljer.

Startgebyr: alle klasser uanset alder kr.50 mobilpay 19186 Tilmelding med navn og alder på mail til : Kim Mortensen på km@nnf.dk, eller sms på 2022 7078



Hej Venner.

Hermed lidt noter fra vores møde lørdag d. 28 juni 2025.

Tilstede: Dorte, Katja, Valdemar, Jørn Ole, Claus Steenberg og Kim.

Dato for afvikling af BM i mountainbike: søndag 21 september kl.10.00

Shelterpladsen Vestermarie Plantage. Rute ansvarlig Claus Steenberg, Kim skaffer medaljer/præmier.

Jesper Møller har tilkendegivet at han gerne vil være rute ansvarlig for en til to afdelinger.

Katja og Valdemar kikker på et forslag til rute til finalen på Rytterknægten. Vi blev enige at droppe Stjerneløbet, pga det store arbejde med løbet, i stedet bliver der kørt en afdeling af MTB cup'en d. 27 dec kl. 12.00.

Bemærk at Fri Bike Shop's MTB cup nu er på 6 afdelinger.

Løb's dato i Fri Bike Shop's MTB Cup 2025-2026.

1. afdeling Søndag d. 2 november -Vestermarie Plantage (Rute ansvarlig :Claus Steenberg)
2. afdeling Søndag d.7 december -Den Grønne Ring (Rute ansvarlig: Jørn Ole P)
3. afdeling **Lørdag** d. 27 december kl. 12.00 – Onsbæk Blokhuis (Rute ansvarlig Kim)
4. afdeling Søndag 1. februar 2026- enten Natur legepladsen Sorthat eller Rubinsøen
5. afdeling Søndag 1 marts 2026 – Paradisbakkerne
6. afdeling/Finale Søndag 29 marts 2026- Rytterknægten

Lørdags træningen holder pause frem til lørdag d. 16 august.

Vi forventer at træningen om lørdagen frem til BM foregår i Vestermarie Plantage (skydebanen) og Rytterknægten.

Jørn Ole oplyste at han sammen med Nina køre MTB løb i Jylland d. 14 september og 12 oktober. Desuden er der flere der deltager i Hillerød maraton d. 5 oktober.

Hilsen Kim



Karsten og jeg var i Kr. Himmelfartsdagene på tur til Harzen, nærmere bestemt den lille by Altenau. Her holder MTB Travles til, og det er 4. gang at vi tager derned. Man overnatter på et ægte brunt tysk hotel DreiBäre, med alt hvad det indebærer. Martin Nørris, som ejer MTB Travles har indrettet kælderens til mtb'erne, hvor vi kan samles og hygge efter turene. Her er også mulighed for at få fikset cyklerne, der er et veludstyret værksted.

På denne tur var vi ca. 35 deltagere i alt, primært midaldrende mænd, og 4-5 kvinder. De kommer fra hele landet, så det er en blandet landhandel af folk. Mange har været der før, og alle er spændte på, hvad vi skal udsættes for. Der er 3 dage på cykel, vi deles op i 3 hold, og der er guide med på alle holdene.

Dag 1: Da både Karsten og jeg har lejet lækre el-mtb (mondraker) kører vi ud sammen med 20 andre på el-mtb, med 2 guider. Farten er høj (så min fordel med at køre på el udlignes□□) og vi kommer ud på en masse virkelig udfordrende stier, hvor det ville svært at køre uden el. Mega fedt at teste af hvad sådan en el-mtb kan.

Efter ca. 30 km på cyklen holder vi frokost i Hahnenklee sammen med de andre hold. Frokosten er bestilt på forhånd (burger og cola) så vi får maden stort set ved ankomst. Martin har aftale med restauranten, så der er kørt ladere ud til vores cykler, så mens vi spiser frokost og får kaffe, står cyklerne og får lidt flere procenter. Det er genialt. Efter frokost kører vi videre af små spændende single-tracks, op og ned, grusstier med stigning og almindelige grusstier. En god blanding, så der er lidt for alle. 30 km efter frokost og knap 1.400 HM blev det til den dag.

Dag 2: I dag kørte vi med et lidt mindre hold, ca. 10 personer plus en guide, både el-mtb og alm mtb. Det er lidt mere overskueligt, og farten er knap så høj, selvom dem der kører på alm mtb virkelig kører hurtigt! Vi kører til Torfhaus i bil, hvorfra turen starter.

Det er en stigning fra Altenau på ca. 9 km, og vi starter derfra, for ikke at køre os selv flade fra morgenen af. Igen kommer vi op ad flere lange stigninger, rockgardens både op og ned, så vi bliver virkelig udfordrede, både fysisk og mentalt, da man skal være enormt opmærksom, hvor man kører. Plus man kører ikke på sin egen cykel, så cyklen reagerer ikke altid helt som man tror. Det giver nogle sjove udfald ind imellem og især jeg må ind i mellem af og trække lidt, da jeg ikke gider styrte på nedkørslerne.

Efter 40 km, får vi frokost i Weinigerode, (kylling og kartoffel) og igen er det hele klart når vi kommer og cyklerne får strøm. Eftermiddagens tur hjemover er på ca. 32 km og vi har i alt kørt lidt over 1.700 HM. Godt trætte og lidt sent hjemme får vi os et par øller fra det lokale bryggeri i Altenau sammen med de andre, inden vi får bad og aftensmad på hotellet.



Dag 3: I dag kører vi på samme hold som i går. Dagen starter hårdt ud med 4.5 km stigning efter kun 2 km på cyklerne. Benene bliver virkelig varme efter sådan en omgang.

Turen i dag går til Braunlage, vi kører ca. 32 km inden frokost (igen var alt kart og lader til cyklerne. Weltklasse) Efter frokosten gik turen op til et skisportssted, der er lidt af en turistfælde om sommeren.

En tur på ca. 5 km lige op i luften, hvor el-mtb virkelig kom til sin ret. Det var dog stadig hårdt, for ens stædighed gør jo at man ikke bare sætter fuld hjælp på, men kun så meget at man ikke dør undervejs. Og sol og 25 grader gjorde ikke turen mindre varm. Udsigten på toppen var dog det hele værd.

Eftermiddagen var fyldt med masse af små spændende stier og den længste rockgarden i Harzen, 3 km i alt. Vi måtte holde pause halvvejs, da armene var helt smadrede og hjernen skulle lige have en pause.

Men det var super fedt at prøve at køre en så udfordrende tur, cyklen fik nogle tæsk og kroppen et par skrammer hist og her, da man ind i mellem kom i karambolage med en brombærbusk eller to. Vi kørte ca. 26 km efter frokosten. I alt ca. 1.400 HM på dagen, som endte med den fedeste nedkørsel ved hotellet, fuldt skrald ned over en græsmark, hvor farten kom op på ca. 50 km/t.

Efter 3 dage på cyklen er vi helt glade indeni med masser af gode oplevelser. Det fede ved at få guidede ture, er at guiderne kender Harzen som deres egen baglomme, og kan indrette turene alt efter hvem, der er med.

De kan altid finde en smutvej, eller en fed bakke, vi lige skal prøve. De kender de små stier, som ikke er på kortene over Harzen, og det gør oplevelsen en tak bedre, at de kan rette ind alt efter dagsformen. Og så er det bare et smukt område at cykle i. Og udfordrende for alle, ligegyldigt om du har

kørt i mange år eller er ny. Hvis du overvejer at tage din mtb med til Harzen eller leje el-mtb dernede, så tjek Martins hjemmeside: mtbtravels.dk – Ta' på en tur, du aldrig glemmer

Det vil I ikke fortryde ☐☐ /Annelise fra NMCC

Jeg har spurgt formanden for NMCC , Søren Nexø Jensen, hvordan det går i Nexø-klubben? Søren svarede mig med:

Tak for din/jeres interesse i NMCC. Jeg synes, at det går rigtig godt i vores klub – både træningsmæssigt, men også på det sociale område, det er jo lige så vigtigt. Vi er pt. Ca. 120 medlemmer. Som mange andre idrætsklubber fik vi et dyk under og efter corona-tiden, men har nu vundet en del tilbage.

Som du/I formentlig er bekendt med, har vi ingen juniorafdeling, og vores medlemsskare ligger på en alder af 50+ godt og vel endda. I udendørssæsonen møder der 20-30 medlemmer til træning 3. gange om ugen, og der cykles i 3-4. hold. Vi ville gerne have faste kaptajner, men det er ikke lige sådan at få indført. Vi har et par medlemmer, der lægger dagens ture på Facebook, så man kan downloade dem til sin cykelcomputer inden dagens træning.

Vi har jo også et spinninglokale med 15 cykler og i vintersæsonen køres der hold stort set alle ugens dage og nogen dage med 2 hold om dagen, så det er blevet en meget populær aktivitet.

Vi har også flere og flere der kaster sig over gravelcyklingen, medens antallet af medlemmer på mountainbikes er stærkt faldende til kun en lille håndfuld i dag.

Vores motionsløb Østbornholms Rundt har opnået stor fremgang, faktisk dobbelt op, de seneste 2 år, hvilket vi bl.a. tilskriver at der kan køres på 2 ruter - henholdsvis ca. 25 og 50 km. Det har gjort at også dem, der er knap så stærke på cyklen, kan overskue det. Og det er jo aldeles dejligt. Stor glæde har vi også af at se deltagelse fra jeres klub, ikke mindst de unge mennesker - dejligt.

Vi har årligt en endagstur til Ystad, hvor vi cykler ca. 100 km i det sydsvenske område. Det er en tur, vi har haft i mange år, og i år skal vi for anden gang på en 4 – dages tur til Rügen. Det er meget populære ture og som i den grad styrker sammenholdet.

I mange år har vi været omkring 30 medlemmer, der fløj til Mallorca i uge 17, men interessen for denne tur er faldet gevaldigt til, at der i dag kun er ca. en håndfuld, der drager afsted. Vi er dog flere, der selv tager på cykelferie rundt i Europa og som efterfølgende kan fortælle om spændende ture.

Så jo, alt i alt har vi det godt og som formand nyder jeg godt af, at jeg aldrig mangler frivillige, når opgaver skal løses. 14 mand m/k satte nyt loft op i vores klubhus i foråret, og her under Postnord Danmark Rundt skulle vi stille med 12 frivillige og ca. det dobbelte antal meldte sig. Godt nok mest Tordenskjolds soldater - men alligevel.

Socialt afholder vi jævnligt arrangementer - lige fra forårsfest, bankospil, temaaftener, spis-drik-og-vær-glad-sammenkomster osv. osv.

Jeg sidder lige og overvejer om der måske er interesse hos jer for at vi holder nogle træningspas sammen, da det jo altid er sjovt at køre med (og mod) andre. Vi kunne evt. mødes i Åkirkeby en gang om måneden og så kører ud derfra. Måske en præmie til den klub, der over sæsonen deltager med flest medlemmer... Bare en tanke.

Med venlig hilsen

Søren Nexø Jensen



Ungdommen i Bornholms cycle club

Vi har holdt godt fast i træningerne siden DBC- Ballerup var på besøg.

Vi har haft et fast antal deltagende til både mandags træningen (teknik- træning) og onsdags træningen (cykeltræning) ca. 10 børne- Ungdomsryttere pr gang i gennem-

Vi har været så privilegerede at få Fysioterapeut Sarah-Lena Anderson som er ejer af Bornholms Rehab med om bord, og med hendes spændende og nye måde at tænke træningsøvelser på, giver hun teknik-træningen en helt ny dimension.



Børn & unge træningen på landevej fra klubben:

Vi har teknik og taktik træning om mandagen fra kl 17 til 18 - den sidste mandag i måneden er med Sarah-Lena vores fys.

Derudover er der landevejskørsel hver onsdag fra 17. Til 18.30

Vi starter efter sommerferien igen onsdag den 13. august kl. 17.

Ungdommen i Bornholms cycle club



Træning

- rulleskift,
- sprint til klub-
huset
- samt tempo-
kørsel



Tak for i går 🚀



NEURO-ATLETIK

BORNHOLM REHAB
PRIVAT FYSIOTERAPI
KJEMMETRÆNING



Fysioterapeut Sarah-Lena Anderson's teknik træning:
Med hendes spændende og nye måde at tænke træningsøvelser på, giver hun teknik-træningen en helt ny dimension.

Ungdommen i Bornholms cycle club

Vi har haft et par ryttere som har deltaget i både copenhagen sprint og Champione i Jylland. Her er et lille referat fra første afdeling af løbet i jylland. *Skrevet af Søren Møller Christiansen:*

”De kører stærkt i Jylland! Flotte resultater af Alfred og Georg, som i disse dage deltag i Campione Pinse Cup i Jylland. Alfred Sommer Sorth kom i mål som nr. 28 af 63 med 41,3 km/t i snit. Georg Møller Paulsen med 38,4 km/t i snit som nummer 35 af 65 i hovedfeltet 1 minut efter en udbrydergruppe på 5. Begge rige på erfaringer med at sidde i et stort felt og særligt at holde sig til i massespurter, hvilket er svært at træne hjemme på Bornholm.”



Bornholms Cycle Club B/U Landevej (7-13 år)

Udover Sm og Champione pinse cup, Copenhagen sprint, har vi også deltaget i 2 løb her på Bornholm denne sommer.

Hasse Boss løbet (Øst Bornholm rundt) her havde vi 6 ryttere til start 1-U15 rytter på 52 km ruten: Georg og 4-U13 ryttere på 52 km ruten: Karl, Jacob, Kristian, Daniel og 2-U11 ryttere på 25 km ruten: August og Elliot.

Alle kørte simpelthen så flot, uden undtagelse. De kørte hurtigere end de fleste voksne virkelig imponerende og vi i trænerstaben var bare så stolte. De ældste af rytterne havde endda lavet en aftale om at lave en hyggeeftermiddag efterfølgende, mad, badning og frokost, sammenhold og kammeratskab det står Bornholms Cycle Club altså også for.

Ungdommen i Bornholms cycle club

Bisselineløbet var det andet løb vi skulle deltage i. Her havde vi også ryttere til start: Agnes U11-10 km ruten. William U11-25 km ruten. Elliot U11-60 km ruten. U13-60km ruten: Daniel, Karl, Kristian, Jacob. Igen kørte vores ryttere bare super flot. Det var nogle lange distancer og det kunne mærkes. Men igen imponerende flot kørt af alle. (Billede fra Hasse Boss løbet- Øst Bornholm Rundt)



Vi har i starten af sommeren fået Sarah fra Bornholms rehab med i trænerteamet, som hver den første mandag i hver måned står for neuro atletik på parkeringspladsen overfor hospitalet.

Det har været et godt supplement til turkørslen om onsdagen med Johnny, Lasse, Lasse, Benny, Bjarne og Jens, samt mandagstræningen med Henrik Lund og Dorte, hvor der er fokus på holdkørsel og teknik træning.

Vi har nogle meget engagerede unge, som byder alle tiltag velkomne og forsøger at gøre det bedste de kan med alt vi udsætter dem for. Jeg synes vi er meget heldige i Bornholms cycle club med den sammensætning af trænere, som er med til at berige klubben med deres ideer og store engagement. Samt de forskelligheder alle byder ind med.

Derfor skal der lyde et kæmpe tak herfra, at I er med til at forme den ungdom vi har i klubben. Vi glæder os til efteråret, hvor der vil komme nye arrangementer og hygge på ungdomsfronten.

Mvh. Dorte Poulsen.

Ungdommen i Bornholms cycle club

De næste uger står i PostNord Danmark Rundts tegn.

Vi har fået lov at starte løbet i Nexø og så kører vi derefter i samlet flok til Rønne, hvor vi har fået lov at køre ind på opløbsstrækningen og få oplevelsen i målområdet, inden feltet med profferne kommer susende.

Og 3 dage før står Bornholms Cycle Club for et arrangement i samarbejde med DCU og Bornholms Regions Kommune nemlig Skoda børne tour.

Det har taget os i Børne- Ungdomsafdelingen i Bornholms Cycle Club 3 år at få Skoda børne tour til Bornholm;

Efter mange mails og forhandlinger med Danmarks Cykel Union er det endelig lykkedes at få alt til at gå op i en højere enhed.

Så vi venter spændt på hvor mange deltagere der kommer?! Og forhåbentlig kan det også give nogle nye kammerater og potentielle klubmedlemmer.

Det var en samlet opsummering af vores aktiviteter de sidste 3 måneders tid.

Jeg vil også gerne takke alle de fantastiske trænere vi har på Børne og- ungdomsområdet.

Uden jer kunne intet af dette lade sig gøre. Tak for jer!

Og ikke mindst vil jeg lige sige tak til den store forældre opbakning vi oplever.

Det er så vigtigt at I stiller op, enten med kørsel til løb, eller på en cykel en gang i mellem, eller bare bage en kage og skabe lidt god stemning.

Tak til jer!

Med venlig hilsen

Johnny Bondorff

Ledende Børne– Ungdomstræner.



Škoda BørneTour kommer til Rønne, og du kan være med!

(YDERLIGERE OPLYSNINGER FINDES PÅ [Sportstiming - Škoda BørneTour Rønne](#))

Škoda Danmark, Bornholms Cycle Club, LOC Bornholm, Bornholms Regionskommune og Danmarks Cykle Union inviterer til Škoda BørneTour i Rønne. Kom og få en sjov cykeloplevelse!

Hold dig opdateret ved at svare "Deltager" eller "Interesseret" på [Facebookbegivenheden](#) ☐

Škoda BørneTour er begyndercykelløb for børn og unge i alderen 3-15 år. De danske cykelklubber, kommunerne, Škoda Danmark, Woom Bikes og Danmarks Cykle Union er værter for Škoda BørneTour, som løber af stabeln i byer over hele landet. Se den samlede kalender [her](#) og se billeder mm fra events [her](#).



Škoda BørneTour handler ikke om at cykle hurtigst eller komme først. Alle børn og unge kan deltage uanset fart, cykeltype og ambitionsniveau.

Alle deltagere modtager startnummer, drikkedunk, guldmedalje og diplom, og tilmed er der mulighed for at møde din lokale cykelklubs børne- og ungdomsafdeling på dagen.

Du får 50% rabat på en Škoda BørneTour jersey (førpris 199 kr.) og gode cykelråd op til løbet, når du tilmelder dig Škodas nyhedsbrev. For at opnå de 50% rabat på en Škoda

BørneTour jersey skal du tilmelde dig Škodas nyhedsbrev, når du tilmelder dit barn til Škoda BørneTour. Herefter vil du modtage en rabatkode på mail indenfor ca. 30 min. som du kan benytte til at købe cykeltrøjen.

Program søndag den 10. august i Rønne

Fra kl 10:00 Udlevering af startnummer. Afhent senest 30 min før start.

Tilmelding på dagen via [børnetour.dk](#) er mulig

10:00 - 12:45 Mød Škoda og få en BørneTour drikkedunk, Se og prøv Woom Bikes udstillingscykler og Woom cykelhelme til børn, mød Bornholms CCs ungdomsafdeling og meget mere!

10:40-10:50 Prøvekørsel og opvarmning på ruten

11:00 3-4 år - 8 min. + sidste omgang
- løbecykel og almindelig cykel - forældre må løbe med - medaljer og diplom ved målgang

11:25 5-6 år - 10 min + sidste omgang - medaljer og diplom ved målgang

11:50 7-9 år - 12 min + sidste omgang - medaljer og diplom ved målgang

12:15 10-15 år - 15 min + sidste omgang - medaljer og diplom ved målgang

12:45 Tak for i dag!

Alle deltagere i hver alderskategori cykler i det angivne antal minutter. Efter dette ringer "måldommeren" ud til sidste omgang for alle børn. Når man hører klokken, skal man altså begive sig ud på sin sidste omgang på ruten.

Rute: Rundstrækning på 800 meter frem og tilbage ad Kanegårdsvej.



Vi følger op på det gode initiativ!!

Initiativtager til klubbens genstartede begyndertræning, Mikkel Haagensen., ønsker sig flere deltagere på begynder holdet om tirsdagen.

Lige pt. er der ca. 10 fremmødte deltagere incl. de 2 kaptajner; Esben og Mikkel.

Det må gerne både være ryttere og nogen der vil hjælpe som kaptajner indimellem.

Mottoet er alle ud, alle hjem!!

Og så er det lige meget, hvor højt snit vi har.

Vi kører omkring 30-45 km, alt efter hvor trænet du er osv.

Jo flere vi er, jo mere kan vi dele op i grupper

Der køres hver tirsdag kl 16:30 fra klubben.

Efter DCU's offentliggørelsen af PostNord etape1 Bornholm - var vi nogen ryttere fra Bornholm BCC motion/formiddagshold som hurtigt snakkede om at vi "motionister" måske godt kunne "klare" at cykle den "spændende" rute?



Det ene ord tog det andet ambitionerne voksede - det kunne jo være at der var flere "motionister" som gerne ville cykle med på denne årets cykel udfordring? (157 km/1.600 hm) Fra joke til handling - fordi hvis vi holdt det på et "keep it simpel" niveau - hvor svært kunne så være at arrangere en fælles cykeltur?

Ruten var jo lavet af PostNord - med rimelige sikre cykelveje og det ville være sjovt at få med den på "CV"

Der kom en flot tilmelding - 14 ryttere deltog og vi fik en fantastisk fælles social cykeltur hvor der var "nogen" rutinerede holdledere/trækkere



(Bjarne mfl.) som dygtigt og sikkert førte os igennem udfordringerne - tak for det.

"indrømmet kæden var lidt stram på enkelte bakker" - man kunne godt mærke ben og lunger. Men der var også tid til hygge/fællesskab og "ordne" verdens situationen.

Turen blev gennemført med 2 pitstop incl. en hyggelig frokost med en lækker sandwich fra Kaffestop.

TUR PÅ POSTNORD RUTEN

af Kim Kofoed



**Turen var 157 km og 1.600 højdemeter.
(enkelte startede endda direkte fra Rønne = 200 km/2.000 højdemeter)**

Afslutning med social hygge i klubhuset incl. det der hører sig til.

Der var flere som åbenbart hyggede sig så meget, at det blev foreslået at Pinse-lørdag skulle være “dagen” hvor man i BCC motion hvert år cyklede en extra ordi-nær cykeltur?

(Tak for hyggeligt selskab og pga. jeres fine opbakning vil vi overveje forslaget om en ny tur pinselørdag næste år)



Historisk start på Postnord Danmark Rundt på Bornholm.

Da ruten blev offentligt gjort i November sidste år besluttede jeg mig for som Holdleder, at det kunne være sjovt at køre ruten som klubtur en lørdag.

I løbet af foråret i år, hvor vi kører ca. 3 timer om lørdagen lavede jeg 3 ture i maj og juni fra Rønne mod Østkysten, hvor vi fik testet en del af den kuperede rute.

Vi kørte også en lørdagstur hvor vi ikke behøvede at køre den lange tur ned til Østkysten, men kørte direkte til start i Nyker og rundt på Nordbornholm.

Pinselørdag kl. 8 var vi så fire, som kørte fra Bellmansvej og rullede 30 km mod Nexø og starten af PostNord etape 1. Her kører vi igennem Listed.



Heldigvis var vi heldige med dagens vejr og fik kun en lille byge regn omkring Østermarie uden at blive våde! Jeg havde planlagt at nøjes med et enkelt depot stop hos Købmanden i Østerlars, hvor vi købte en sandwich og Cola.

Her er billede af Mathea, Peter Kaltoft og Andreas Westh i Østerlars.



Derefter gik det ellers ud på resten af ruten ind øen igen mod Klemensker, Nyker og Slotslyngen.

Da vi ramte Hasle på den sidste del ruten, nøjedes vi med en enkelt omgang fra Helligpeder op til Rutsker. Og ikke tre omgange!, De professionelle cykelryttere skal op ad hele 3 gange! Så vi kørte direkte mod Rønne og den sidste bakkespurt op over Almegårdsvej bakkene og ned til Kystvejen og tilbage til Klubhuset. Det er nok en af de længste lørdags træningstur på



190 km og med 1900 højdemeter, 30.6 km/t, som måske er blevet kørt i Bornholms Cycle Club.

I år var BCC Formiddagshold en tur i Piemonte 🇮🇹

Det blev til herlige cykelture med lidt små udfordringer. Det sociale og hyggen var første prioritet. Turen blev igen i år guidet af den fhv. prof. rytter Jørgen Marcussen (hans andet hjemland)

Hans "hjælperytter" Henrik K. Svendsen var en stor hjælp vedr. logistik og når der skulle vælges vine osv. - mange tak.

Den første dag skulle vi hente cykler på vej til hotellet.

Første lille udfordring:

Udlejer havde ikke alle cykler klar.. og de er der var klar - havde forkert gearing (11-25) - ikke ligefrem let at køre i høje bjerge for gl. motionister hvor der er stigninger på 20% - (vi er jo ikke alle bjerggeder)

Det blev løst og af sted på cykel til Hotel det gik...

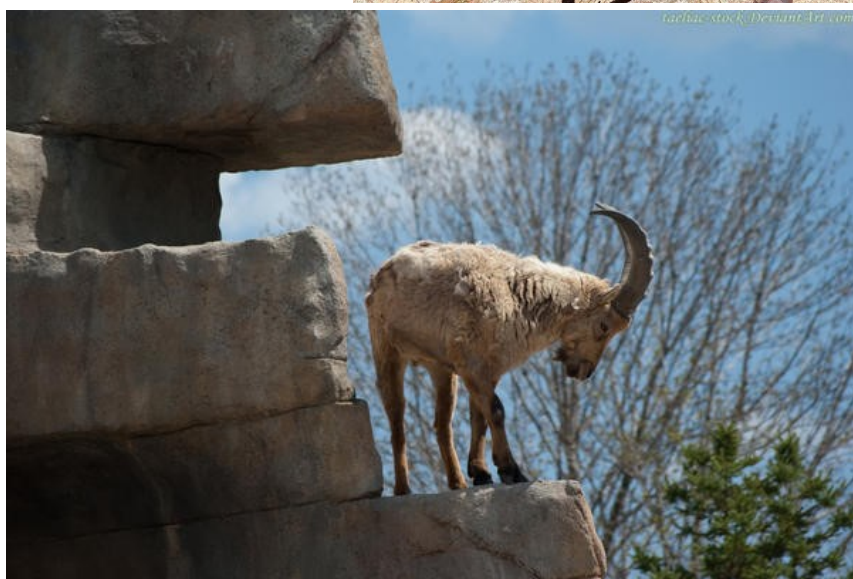
2 udfordring:

Det viste sig at de sidste 4 km op til hotellet lå på et bjerg hvor vejen gik lige op i himlen... stigning nonstop 13-19% 500 hm.

Kun Jens-Jørgen på en gravel med lav gearing klarede den klatring uden stop - sejt. (var det kun Jens Jørgen, der var en bjergged?)

De efterfølgende dage blev cykler derfor parkeret nedenfor bjerget..

transport ned/op måtte foregik i bil - ellers havde vi ikke ud på længere ture..



De efterfølgende dage fik vi nogle fantastiske cykelture i et flot Italiensk cykelterræn/klima med mange højdemeter inkl. nogle lækre pitstop med social hygge.

En eftermiddag blev der endda tid til at bade i den flotte klare sø 21 grader.

Det hele er jo nemmere når Jørgen taler sproget og kan guide os - så vi får det vi ønsker/bestiller.

3 Udfordring:

Dagen før hjemrejse.... SAS aflyste KI 17 alle vores direkte flybilletter

Rebooking: kl 19 blev vores gruppe af SAS spredt ud over hele Europa via mellemlandinger i Oslo, Dusseldorf og Brussels til København.

Forsinkelsen medførte, at vi måtte bestille ny flybillet til Rønne. For at nå den sidste flyver til Rønne skulle vi løbe/spurte igennem hele indenrigslufthavnen.. puha den er lang.... og for det ikke skal løgn - fik Dat ikke alle vores kufferter med til Rønne. (De kom dog dagen efter)

Trods de små udfordringer havde vi en fantastisk cykel uge, hvor der blev cyklet ca 400 km og 6.000 højdemeter og vi fik smagt på den italienske mad og vin.

Vinen hjælper altid lidt på åbenheden til at lære hinanden at kende. Vi har jo alle nået en alder, hvor der er megen "livserfaring" at dele ud af.

Der blev grinet meget og inkl. tid til lidt refleksion. Det er bare så livsbekræftende at deltage i sådan en tur - batterierne bliver opladet både mentalt og fysisk.

Kæmpe tak til Jørgen og Henrik.



GranFondo La Fausto Coppi, Italien 2025

af Tom Andersen

Tur til Italien 2025. Den sidste uge i juni var jeg på cykelrejse til Italien, mens der var hede bølge i Sydeuropa. Jeg havde i løbet af vinteren tilmeldt mig cykelløbet GranFondo La Fausto Coppi på 171 km og med 4300 højdemeter. Jeg rejste til Cuneo i regionen Piemonte sammen med tidligere professionelle cykelrytter Jens Veggerby og 19 andre fra Sjælland.



(Billede fra starten i Cuneo sammen med Jens Veggerby)

Søndag morgen kl 7 i 21 graders varme gik starten fra byens store torv i Cuneo sammen med ca. 3500 deltagere fra mange dele af verden.

De første 45 km ud af byen var i fladt terræn ud til det første bjerg Colle Sampeyre i 2284 m. højde. Det viste sig, at toppen var ikke nået endnu! Der mangle 5,4 km op den sidste del af bjerget - Colle d'Esischie i 2370 meters højde og ialt på 21 km med 8% i snit og max 14%. Efter at have fyldt væske på lidt at spise var der en lang nedkørsel til en dal, før det rigtig hårde bjerg skulle besejres - Colle Fauniera, eller på italiensk Col di Morti (Pass of the dead)

GranFondo La Fausto Coppi, Italien 2025

af Tom Andersen

På vej op ad de 22,4 km til toppen i 2481 meters højde og med 8% og max 14% kunne jeg for alvor mærke hedeølgen på kroppen i 35 graders varme.

Oppe på toppen var det igen vigtigt at få fyldt væske på og nedkørsel til det sidste lille bjerg. Jeg starter opkørslen på 7,3km til Madonna Del Colletto indenfor tidsgrænsen. Selvom det var et mindre bjerg med 8% og max 13% begynder min puls at stige til 160, selvom jeg kører i det laveste gear.



(Billede af Tom på toppen af Colle Fauniera)

Jeg kan mærke på kroppen at nu er jeg maks presset, men kan kun cykle 300 - 500m før jeg må stå af og vente på pulsen kommer ned under 135. Jeg sveder normalt ikke meget, men i den ekstreme varme føltes det som at cykle rundt i en varm stegegyrde og så skal der drikkes meget mere end normalt.

På vej op bliver jeg overhalet af to andre danskere som jeg rejste med, vi aftaler at de venter på mig på toppen. Vi kører ned sammen ad bjerget og de sidste 25 km ind mod mål tilbage i Cuneo.

Det var den hårdeste Granfondo jeg har gennemført. (Billede af trøje og medalje fra løbet)



Vores trafikofficials kan igen færdes lovligt på offentlig vej.

Den 23. marts 2025 var vores trafikofficials på **Færdselsrelateret Førstehjælpsuddannelse** hos Røde Kors i Rønne.

Et kursus som skal opfriskes mindst hver femte år, for at man fortsat kan agere som "trafikofficial".

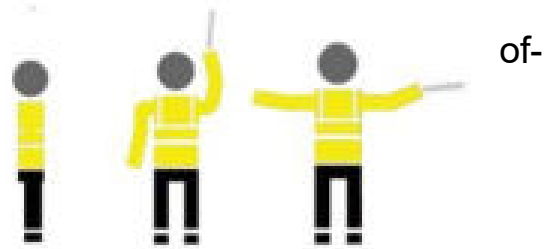


Alle bestod med pragt, for som der står på kursusbeviset :

"deltaget aktivt med et tilfredsstillende resultat"

Så nu kan følgende fortsætte med at dirigere trafikken og skabe sikkerhed til vores cykelløb på offentlig vej:

- Anders Cort Jensen
- Jens Jørgen Munch
- Maiken Jørgensen
- Benny Jørgensen
- Jesper Kraul Jensen
- Henrik Balle
- Bent Lund



Et par stykker var forhindret, og tager kurset på et senere tidspunkt.

En STOR TAK skal der lyde til Karina Gudbergson fra Røde Kors, som fik kurset op at stå med meget kort varsel.

Skulle du have lyst til, eller kende nogen der har lyst til at være flagpost eller få uddannelsen som Trafik official, så henvend dig også gerne til Jesper Kraul Jensen info@bornholms-cycle-club.dk.

Hillerød Mtb Marathon 2025

Hvem vil med på klubtur til Hillerød mtb marathon søndag d. 5. oktober ??

Traditionen tro, er vi nogle stykker der tager til Hillerød mtb marathon igen og igen. Og i 2025 bliver ingen undtagelse.

Men vi vil så gerne have nogle flere med og vil også gerne introducere flere af klubbens unge mtbryttere og jeres familie til at prøve kræfter med arrangementet. Mange af de sjællandske unge deltager på de 2 korte distancer.

Distancerne i **MTB Maraton** er på henholdsvis 103 km, 57 km samt en 32 km rute – og i **Gravel Challenge** ca 63 km alle med start og mål i Hillerød.

Der deles op i flere startgrupper fra Elite til Motion på 103 km, 57 km ruterne og en dedikeret gravel rute.

Top 3 i hver klasse afgøres af først over målstregen og resten placeres efter faktisk kørt tid.

[Forside - MTB Marathon](#) Vi behøver ikke at sove samme sted, da nogen af jer måske kombinere turen med familiebesøg eller andet. Men gør du ikke det, har vi nogle gange sover på Danhostel Hillerød, som ikke ligger langt væk fra løbet.

Ang. Færebilletter skriver I blot til Jesper Kraul på info@bornholms-cycle-club.dk minimum en uge før arrangementet, gerne før. Så er han behjælpelig med billet til en god pris.

Pt deltager Jens Kristian Lauritsen på 103 km. Benny, Mathea deltager på 57 km ruten. Maiken tager i år 32 km ruten.

Mathea lå til at vinde 57 km sidste år som hurtigste kvinde, men knækkede kæden og blev efter 3 min indhentet af konkurrenterne, inden hjælpen med kædeadskilleren nåede frem.

Men ellers er Mtb Hillerød Marathon et godt arrangement med god forplejning ude på ruten og i mål, med gode præmier, gode ruter med god markering og masser af selskab ude på ruterne. Sidste år var der 871 deltagere.

Har du brug for et lift, så skriv til undertegnede på cykelmygmaiken@gmail.com, da vi så prøver at finde plads i bilerne, så alle kan komme med. Vil du dele værelse med et par andre deltagere fra klubben, så sig ligeledes til om det, så prøver vi at samle en flok, der gerne vil på tur til Hillerød.

Er vi en flok der er i Hillerød aftenen før, laver vi noget mad sammen på vandrehjemmet eller tager ud at spise sammen.

Håber du/I er friske??

Mvh. Maiken Lene Jørgensen

Jorden rundt på 1 dag!!

Sidste år cyklede deltagerne til MTB Marathon & Gravel Challenge tæt på 48.000 kilometer – på

bare én enkelt dag! 🤔

Til sammenligning er en tur jorden rundt ca.

40.000 km 🌐

Det sætter tingene i perspektiv og forklarer, hvorfor:

- ✓ der ligger måneders planlægning bag
- ✓ hvorfor alle mand skal af hus som hjælpere
- ✓ der skal meget grej og logistik til ✓ og ikke mindst: hvorfor der skal rigtig meget mad til!

📧 I år går vi efter at slå rekorden på de 48.000 km, Så vil du være med til at cykle jorden rundt (og lidt til), så skynd dig at tilmelde dig!

👉 Tilmeld dig på www.mtbmarathon.dk og hvis du tilmelder dig nu kan du få en fordelagtig Early Bird pris!

Vi glæder os allerede til endnu en fantastisk dag i sadlen – husk at dele det med alle dine MTB og Gravel venner. 💪 🏆

[#Early-bird](#) [#Mountainbike](#) [#gravelchallenge](#) [#mtbmarathon](#) [#hillerødmthmarathon](#) [#mountainbiking](#) [#jordenrundtpaendag](#)

Igen i år har nogle af bcc's ryttere været frontkørere for etape Bornholm, som er en vigtig hjælp til det store løbe arrangement. Her er det Tom Andersen, Claus Steenberg og Jens Lyn (Jens Jørgen Munch) der viser [Bornholms Cycle Club](#) (klubbetøjet) frem og kører i front til Etape Bornholm Og er med på begge



ruter 🏹 både til børne & voksen løberne i Almindingen (lånt fra facebook)

HOLSTERBRO TOURS: Andreas Westh og Kristian Prüssing er i skrivende stund i gang med at køre Holsterbro Tours, som er et etapeløb over flere dage her i slutningen af juli/ starten af august. I går kørte Kristian P. I U13 drenge 1.etape landevejsløb og blev nr.9 🏹 med 33,2 i snit. Andreas West i c-klassen blev på 1. etape nr. 27 efter 2.52 minutters landevejsløb med 39,5 km/t. Det passer så ikke helt, da Andreas var i udbrud og da udbruddet blev hentet på en bakken, kom andreas ikke med feltet, og stod derfor af efter 3 omg. Altså døde Andreas med støvlerne på som man siger, når man har givet alt i forsøget. De næste etaper kører Andreas derfor efter etaperesultater og ikke sammenlagt placering.

(Her billeder af Kristian klar til start ved de første etaper.)



Diverse

På 2. etape et kriterium blev Kristian nr. 10 i tiden 46.15, 1 min.35 sek efter vinderen, og lægger derfor nr. 8 samlet inden de sidste 2 etaper. Her blev Andreas Westh placeret som nr. 6 - super flot! 3. etape blev Andreas W. nr. 14 ud af 28, og på enkeltstarten nr. 22 ud af 27 startende og Kristian blev nr. 9 på 3 etape (landevejsløb) og 10 på 4 og sidste etape (enkelstart) og sluttede af med en 9. plads overall 9 min.4 sek efter vinderen. Alt i alt en god etape weekend i Holstebro.

Missede DM i Ålborg. Mathea missede desværre DM i Ålborg. Hun havde ellers glædet sig til at dyste mod alle dk's kvinder, og tilmelding, overnatning og alt var klart. Men i stedet fik hun 8 dage med sygdom i kroppen inden hun var frisk igen. Efterfølgende drillede knæet, sikkert pga en for hurtig opstart ovenpå sygdom. Så det er blevet til en pause periode og behandlinger her i juli md. Men nu går det så småt fremad igen.

MTB Onsdags træningen



Kraftige lygter er nødvendige i vinterhalvåret

Onsdagstræningen på mountainbike kører hele året fra klubhuset kl. 18.30, hvor vi hovedsageligt kører på større skovstier, og alle er velkomne.

Kaptajner: Jørn Ole Pedersen og Nina Gjettermann.

Om vinteren: Husk kraftige lygter, som kan holde under hele træningen, som slutter kl. 20 ved klubhuset.

Har du lyst, men er lidt i tvivl, så tøv ikke!

Vi har det utrolig hyggeligt og får også brugt lattermusklerne en del.

Klubbens Sponsorer:



KL Guld & Sølv
Østergade 2 . 3720 Aakirkeby . Tlf. 56 97 41 02
www.klguldotsolv.dk
mail@klguldotsolv.dk



Fri BikeShop
Rønne, Søndergade 7
Vores cykel univers drejer sig om dig



**BORNHOLMS
BRANDFORSIKRING**



BHS LOGISTICS
PASSION FOR SOLUTIONS - SINCE 1946



Lilliendal Plantecenter

Sydbank



FL. SVENDSEN VVS
Aut. VVS-installatør • Tlf. 5695 3943



PL Beton