Gråsten Cykleklub

GCK Nyhedsbrev - august 2019

Kære klubmedlemmer

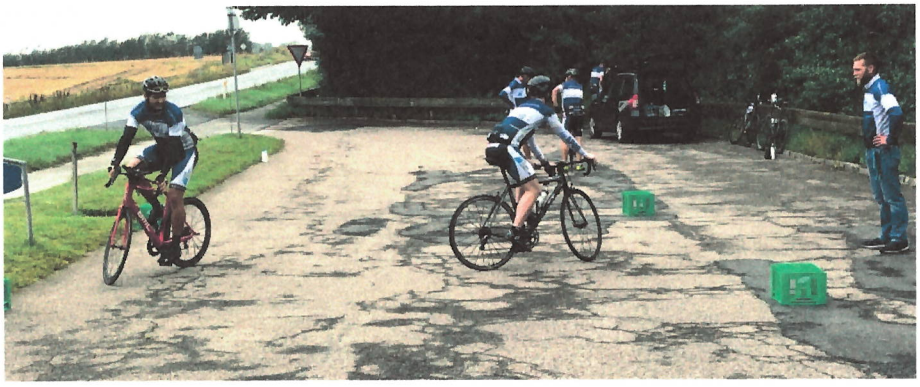
Du er nu i gang med at læse klubbens nyhedsbrev nummer to i 2019 i en sæson hvor vejret på det sidste har været noget omskiftelig. Dette bemærkede de otte klubmedlemmer, som mødte frem til 4. afdeling af vores klubmesterskab. Dagen startede fint med tørvejr men sluttede noget våd, men der var gode point til alle fremmødte. Endnu en super dag arrangeret af Martin. I den netop forgangene weekend, hvor flere klubmedlemmer var til cykel løb i både DK og udlandet skinnede solen fra en dejlig skyfri himmel😊

Klubmesterskab 2019





Hvad har Peer mon på hånden? 😉





1. "heat" var end dyst en mod en i et firkantet af grænset område og den som først enten cyklede uden for firkanten eller støttede med en fod tabte(der måtte heller ikke være fysisk kontakt). – de 2 samme rytter cyklede efterfølgende mod hinanden på en ca. 5,5 kilometer rundstrækning mellem rundkørslerne i Ullerup og Vester Sottrup. Udfordring var her, at man cyklede hver sin vej og mødtes undervejs men her havde man ingen ide om hvem der lå forrest. En spændende udfordring og begge øvelser blev gennemført 2 gange. 3. "heat" på dagen var en enkelt start.

Stillingen fremgår af klubbens side.

Gråsten Cykleklub

VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT VIGTIG VIGTIGT VIGTIGT

HUSK AT TILMELDE DIG TIL SIDSTE AFDELING – LINJELØBET - VIA AKTIVITETSKALENDEREN PÅ MEMBERLINK.

Linjeløbet er en rundstrækning på 25 km, som skal cykles 2 gang for C og D holdene. A og B holdene cykler rundstrækningen 3 gange.



Efter løbet er der frokost og hygge ved "Den Gyldne Løve" – både som afslutning af klubmesterskabet og som afslutning på sommersæsonen. Så mød op uanset om du cykler for at vinde eller for at hygge dig med dine cykelvenner.

Tilmeldingen er nødvendig, så vi ved hvor meget mad der skal købes!

Vi håber og tror på stor tilslutning – det har aktiviten fortjent!

Gråsten Cykleklub

Harzen 2019

Årets træningstur til Harzen forløb rigtig godt men dog blev cykleturen om søndagen fravalgt pga. vejret. Er det måske årets undskyldning i 2019?😉 Formanden havde booket et nyt hotel og da vi ankom om torsdagen blev formanden nervøs idet værtsparret ikke var hjemme. Heldigvis var der ingen grund til nervisiteten og vi havde et godt ophold. Der var også en enkelt, som havde "glemt" sin taske men den blev hurtigt fundet igen og så var vi klar til 1. tur på cyklen. Harzen er dejlig område og når solen står højt på en blå himmel, så er bare Wunderschön.





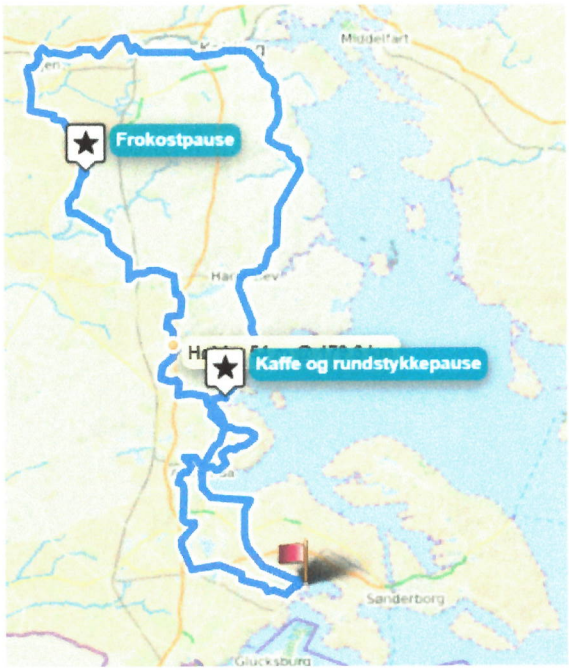




Klubtur d. 15-6: Tour de Sønderjylland

Ruterne til Tour de Sønderjylland var i år en A rute på 237 km og ca. 1800 hm og en B rute på 222 km og ca. 1700 hm. Vi mødtes på Torvet kl. 07.00. Richard kørte følgebil hvor tasker med ekstra tøj, mad mm. var med i bilen. Fra Torvet gik det via Åbenrå til Kalvø vig, hvor vi fik kaffe (Efter ca. 42 km). Herfra kørte vi mod Kolding, lidt vest på og så ned mod Jels. Frokostpausen blev holdt ved Jels Sø (Efter 129 km for B

og 144 for A holdet) Både rundstykker og frokostpause kom igen til at passe, så ledes at alle spiste sammen. Vejret var fantastisk, og der var kun få kilometer grusveje på ruten. Alle var retur ca. mellem kl. 17 og 18. Ingen uheld og kun få punkteringer. Kl. 19 mødtes vi hos Richard i "klublokalet" ved Vemmingbund, hvor vi hyggede os med grill og dessert.





Træning

Bestyrelsen bestræber sig på at have en tur med indlagte øvelse klar om onsdagen imens vi stadig har turledertjansen om søndagen. Stor ros til turlederne, som har lavet nogle gode ruter inkl. opslag på klubbens side på nettet. Husk også at klubben nu har et aktivt hold D for nye medlemmer eller andre, som ønsker at cykle i et mere moderat tempo med et overskueligt maksimum på længden af ruterne. Kim Jepsen fungerer som koordinerende turleder i denne sæson på hold D.

Diverse cykelløb

Klubben har i år været repræsenteret til Grejsdal, DK højeste og Grindsted.

Gråsten Cykleklub

Igen i år var der 3 klubmedlemmer, som deltog i La Marmotte. Her ses Flemming, som optil turen har trænet i godt 214 timer og cyklet ca. 5.500 kilometer og 51.000 højde meter.





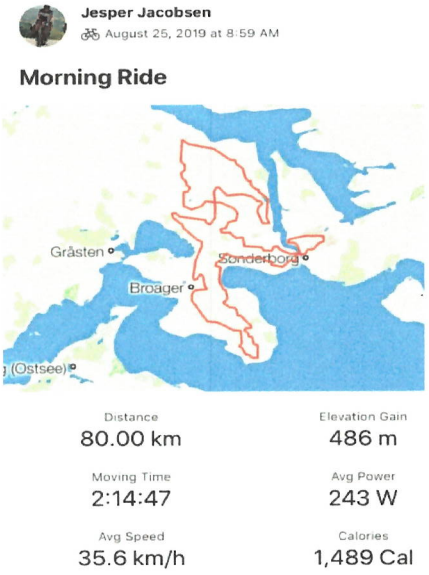




Til årets cykelløb d. 25/8 i Hamborg – EuroEyes Classic - var der 5 klubmedlemmer med, som alle gennemførte og havde en god dag i det tyske. Et cykelløb med få højdemeter men med masse af fart. Igen sponserede Witt Trucking startbilletten for de startende(dog kun for de tre som stillede til start for GCK).

Jesper deltog i Alssundløbet

og fik en flot 9. plads



Gråsten Cykleklub

Super Tur





Lene og Sanne tog til cykel løb – hjertedameturen - på Fyn, lørdag d. 24/8 og blev henholdsvis nr. 2 og 3 men vigtigst af alt, så havde de en hyggelig tur sammen.





Kommende aktiviteter

21/9 -2019 – sidste afdeling af årets klubmesterskab / Grillhygge, som afslutning på sommersæsonen.

27/10-2019 – Vintertræning starter

Gråsten Cykleklub

Mulig ny aktivitet i 2020 – appetitvækker



Nyt tilbud i 2020, som vi kort vil nævne i dette nyhedsbrev:

Vi overvejer/arbejder på at planlægge en 1 uges træningslejr på Mallorca i foråret 2020:

Tidspunkt: I løbet af marts 2020

Forventet pris: ca. kr. 6.000 inkl. fly, hotel med halv pension og cykelleje.

Tovholder: Hans Wraae

Nærmere info følger til efterår/vinter.

Diverse info

- **Årets Pokaler – VIGTIG** Husk at sende nomineringer til Ken☺

Status medlemmer

Vi har sagt velkommen til følgende nye medlemmer i 2019: Lene, Søren, Mathias og Franziska.

Mange hilsner fra bestyrelsen

Martin, Richard, Preben, Hans, Ken og Kjeld