

25 motionister bevæger Brande

1992-2017



Tidligere og nuværende medlemmer af Brande Motion har skrevet og leveret fotos til dette jubilæumshefte.

Formand Jan Svendsen har redigeret indlæggene og har ansvaret for indholdet.

Brande Motion har udgivet heftet, som ikke må kopieres til anden brug.

Brande Bladet, Storegade 25, 7330 Brande har stået for trykningen.

Hæftet koster i løssalg 50 kr.

Brande 16. november 2017.

Heftet indeholder:

- 03 Brande Motion oplever 25 år
- 04 Peter Hovgård opretter Brande Motion
- 05 Birgit Rasmussen fører an som løberformand
- 06 Helle Bjerring tager på eksotiske rejser
- 08 Dora Risbjerg og Leif Søndergaard oplever naturen
- 10 Teil Bechmann løber i en travl hverdag
- 12 Rita Kruse brygger kaffe og samler op
- 13 Henrik Palshøj kører som jernmand
- 14 Søren Palshøj dyrker karrieren
- 16 Leif Olsen deltager på tri-stafet
- 18 Jørn Larsen kommer udenbys fra
- 20 Lars Bommersholdt slider i de lange løb
- 22 Margit Veng Lauridsen cykler til Paris
- 24 Henning Boisen rejser til udlandet
- 26 Niels Kr. Eriksen besejrer Det Skaldede Bjerg
- 28 Sebastian Pedersen træner sig op i eliten
- 30 Christen Søndergaard hygger og skaber samvær
- 31 Vagn Lavstsen starter mountainbike
- 32 Sven Lausen følger sin datter til eliten
- 34 Ulla Marquardt kæmper som "ene høne i kurven"
- 36 Finn Lyng udvikler mountainbike
- 39 John Henneberg tager på tur til Harzen
- 40 Bjarne Kjær arbejder med sporet på Heden
- 41 Steen Tøttrup arrangerer løb
- 42 Martin Østergaard ser ind i fremtiden
- 44 Historien fortæller fakta
- 51 De bestyrer foreningen
- 53 Vi hædrer de bedste kammerater
- 53 De vinder i cykling

Brande Motion oplever i 25 år

25 motionister skriver her i heftet om, hvad de oplever i Brande Motion gennem 25 år. Historierne spænder vidt og bringer læseren på en mangfoldig rejse i tid og sted. Brande Motion bringer mennesker sammen om noget fælles: Motion kombineret med fællesskab. Vi kan sagtens løbe eller cykle alene, men oplevelsen bliver større i flok.

Samvær oplever vi kun med andre, hvad enten vi motionerer på hyggehold eller hurtighold. Vi cykler og løber alene eller sammen, men vi hygger os kun, når vi er sammen. Vi trives bedst i flok. En kop kaffe, en fadbamse, en grillpølse, et glas vin og hjemmebag smager bedst i fællesskab.

Det skriver de 25 motionister i bund og grund om på hver eneste side her i heftet. Det virker påfaldende, hvor meget fællesskab fylder hos hver enkelt, og det giver os forudsætningen bag de 25 år med Brande Motion.

Overraskende mange har oplevet alle årene. Jeg har selv haft fornøjelsen, da jeg selv har erfaret næsten alle de beskrevne oplevelser.

Selv snørede jeg løbeskoene nogle gange for at træne op efter fodboldskader eller tabe mig, men nytårsaften 1987 væddede jeg med Tove om, at jeg kunne løbe marathon. Jeg begyndte med en omgang rundt om cindersbanen på stadion og løb Brandtexløbet 29. maj 1988. I Esbjerg stillede jeg 16 kilo lettere op til marathon 12. november 1989, men måtte utrolig skuffet give op på grund af en skade – eneste gang det er sket. Henning Palshøj fik mig overtalt til et nyt forsøg, så i april 1990 gennemførte jeg i Aalborg, og det utrolige skete; mit ene maratonløb og ”sejren” gav mig lyst til at fortsætte med løb, så jeg tog revanche i Esbjerg med 3.28.04.

22. juli 1990 begyndte jeg at cykle på arbejde i Herning på Michaels konfirmationscykel og fik debut til løb med Fjorden Rundt 6. juni 1992, og måneden efter købte jeg en brugt låncykel i Herning CK og kørte efter én prøvetur Sjælland Rundt. I 1996 fulgte så mountainbike (købt brugt af Jørgen Kilsgaard), så jeg kunne cykle på arbejde hele året.

Siden starten er det blevet til 22.000 km løb og 280.000 km cykling.

Mindeværdige oplevelser alene og sammen i Brande Motion har givet mig utrolig meget glæde plus hæder med Kammeratskabspokalen to gange, valgt som Årets Idrætsleder i Brande Kommune og Ringkøbing Amt 1996 samt nomineret som Årets Ildsjæl i Ikast-Brande Kommune 2017. Jeg takker ydmygt for æren, for jeg nyder at yde sammen med andre. Det gjaldt som formand i 1992 og i 2017 eller bare som aktivt medlem fremover.

For 25 år siden virkede det som fatamorgana, at så mange over 60 år stadig finder på at cykle 1.200 km eller løbe marathon eller fræse rundt på mountainbike.

Motionisters viljestyrke og humør er så livsbekræftende, at træning i Brande Motion på dage med mental modgang virker som perfekt medicin. Når du trasker hjemmefra, kan du være trist, træt og uoplagt, men når du svæver hjem er du glad, frisk og oplagt. Vi får energi, når vi investerer energi.

Det beviser 25 år med Brande Motion.

Tak for de 25 historier med livsglæde, og tak til alle i Brande Motion gennem tiden for frugtbart samvær. På den måde oplever Brande Motion også 25 år mere.

God fornøjelse med hæftet!

Jan Svendsen, formand



Peter Hovgård deltog i forløbet op til stiftelsen og sad i den første bestyrelse for Brande Motion. Modtog Kammeratskabspokalen i 1999 blandt andet på grund af initiativer som Tour de Bøllund og vintertræning i Midtjyske Motionsløb. Har efter flytning til Silkeborg arrangeret flere ture for mountainbike.

Opretter Brande Motion

Jeg begyndte med motion i Brande mellem 1985, da jeg og Helle Bjerring flyttede på Nordlundvej, og 1991. Vi blev hvervet til Brandtexløbet, som begyndte i 1986. Blandt deltagerne løb Margit Kristensen, Dora Risbjerg, Karen Nytoft, Jan Svendsen, Bent Jensen, Karsten Jensen, Max Pedersens søster Gitte, Vagn Krogstrup og Leif Olsen. Det kørte vel et par år med undertegnede og Brandtexløbet både som ekstern og senere som ansat hos Brandtex. Efter Brandtexløbet 9. maj 1992 trænede vi vel alle en-to gange ugentlig, og fremover bidrog vi ved fortræningen til og i selve Brandtexløbet.

Sideløbende med dette løb deltog vi så i det navnkundige cykelløb Tour de Uhre sammen med legenden Jens Lyn – et cykelløb hvor Bjarne Kjær var primus motor den sidste søndag i september med start ved Uhre Kirke klokken 15.00 sharp på klokkeslaget. Vi skulle køre tre omgange og som altid første omgang med fælles hygge anført af Jens Lyn på hans flaskegrønne Crescent. Herefter det vilde ræs for at kåre en vinder. Deltagere i løbet var blandt andre



Torben Lillie, Jan Svendsen, Bent Jensen, Henning Palshøj, Jørgen Kjærgård, Gert Jakobsen, Jan Knudsen, Lars Bommersholdt, Jeppe Skov, Leif Søndergaard med piben, Bo Sandfeld og undertegnede. Traditionen tro sluttede løbet med en omgang Uhrebøffer kl. 18 på kroen hos Tut og Bent. Mange af deltagerne var løbere fra Brandtexløbet plus det halve af Uhres cykelinteresserede. Så tilmeldte Henning Palshøj "os" til Herning Løbet under navnet og med banneret "Branditterne", hvor vi vandt som største hold. Jo, kimen var lagt!

Peter til 80-års fødselsdag med Jens Lyn Jensen.

Lige så deltog vi i Aarhus 1900 stafetten, hvor vi i 11-12 år deltog i den hårde 10x10 kilometer stafet sammen med blandt andre Kronprins Frederik. Desuden stillede "Branditterne" op til talrige løb ved byfester rundt i det jyske. Vi blev herefter kontaktet af Torben Nielsen fra SportMaster, om vi var friske på at arrangere SportMasterløbet 1992, som skulle være et af flere løb i Danmark. Dog var der to krav fra SportMaster: Det skulle arrangeres af en klub godkendt af Dansk Atletik Forbund, DAF, hvilket vi ikke var. Andet krav bestod i, at vi skulle samarbejde med Brande Taekwondo Klub (Hans Pedersen). Bonus for ulejligheden bestod i 5.000 kroner til deling.

Ja, hvad ussel mammon ikke kan føre til, men som forlangt så måtte vi oprette en klub til formålet. Som sagt så gjort. Jan og jeg satte os sammen og fik indsendt diverse ansøgninger, og foreningen Brande Motion blev en kendsgerning 16. november 1992. Bestyrelsen kom til at bestå af Jan som formand, løberafdeling ved Margit Kristensen, cykelafdeling ved Jørgen Kjærgaard, Vagn Krogstrup som kasserer og undertegnede som næstformand/sekretær. Jeg overtog posten som formand i 1994 og seks år frem, hvorefter jeg emigrerede til Silkeborg. Jeg havde seks gode år som formand med mange klubblade, hvor formanden tog ordet, pakkede og omdelte cirka 120 medlemsbreve rundt i Brande. Trods de mange år, der er gået siden da, husker jeg stadig flere af de glatte lag, jeg delte ud. Ingen nævnte og ingen glemte. Men jeg husker Vagn Krogstrups løbebukser, og hvad med Vagn Laustsens cykelbukser, som han vist havde lånt af fru! Jo, det glemmer jeg aldrig, men tak for inspirationen. Igen må jeg nævne Henning Palshøj, for han vandt konkurrencen om logo (se forsiden), som udsmykkede vores tøj og brevpapir.

Efteråret 1992 opstod cykelløbet Tour de Bøllund; den krævende enkeltstart hvor fårene og bukkene blev pillet fra. Den første vinder blev Bent Andersen, og et frø mere var sået. Bent "Tyndarm" Andersen (tilnavn opfundet af Carsten "Champ" Nielsen) blev minsandten og er stadig en af Danmarks bedste triatleter. Ruten blev i mange år brugt til både linjeløb og enkeltstarter, men køres i dag i en lidt kortere version via Risbankevej.

Birgit Rasmussen modtog Kammeratskabspokalen i 2014. Formand i løberafdelingen og medlem af bestyrelsen fra 2016.

Fører an som løberformand

Jeg startede mit bekendtskab med Brande Motion mandag 31. marts 2008, da Per og jeg begyndte på løberskole, som absolut nybegyndere i projektet "Start to Run", som DGI iværksatte i en række byer landet over.

Jeg havde set et opslag på min daværende arbejdsplads, Hotel Dalgas, og opfordrede Per til at melde sig, da han ofte havde snakket om at komme i gang med at løbe.

"Jamen, vil du ikke også med?" Spurgte han. Det havde jeg absolut ikke spekuleret på, da det et par gange, da jeg selv havde prøvet på at komme i gang med at løbe, bare var "løbet" ud i sandet for mig. Efter lidt snak med mig selv syntes jeg så alligevel, jeg ville bakke ham op, og meldte mig til.

Det har jeg absolut ikke fortrudt. Det blev et super godt forløb, hvor Dora Risbjerg tog sig af os, der var helt "grønne". I efteråret havde vi gennemført de 30 uger, forløbet var sat til. Ud over mandag løb jeg selv for det meste tre gange ugentlig. Jeg var rigtig stolt af mig selv, for ud over at kunne kalde mig løber, var der også forsvundet en del kilo fra sidebenene.

Efter et par år deltog jeg med flere af klubbens løbere i nogle løberkurser – igen inden for DGI, og det gav mig mere lyst til at engagere mig i klubben, så på opfordring fra løberformand Jette Mølsted sagde jeg ja til at løbe i spidsen for et hold. Inden da havde jeg af og til overtaget dirigentstokken fra Karl Risbjerg, når han var forhindret, for jeg løb på hans hold dengang.

Vi er et mellemhold, der løber omkring 10 kilometer, og somme tider bliver det lidt mere. Da jeg selv rigtig godt kan lide at løbe off road og finde små gemte stier med mere, så er det afvekslende. Ofte betyder det, at hvis strømper og sko bliver våde og beskidte, så har det været en ekstra god tur.

Det skal være sjovt at løbe, så holdet får også lige et smut ind om en legeplads for at bruge redskaberne der, for vi skal ned og lave armbøjninger eller andre øvelser indimellem. Så er der også en helt tredje muskelgruppe, der bliver rørt; nemlig lattersmusklene.

Det er bare så dejligt, når vi kommer tilbage til hallen, og det lyder: "Tak for en go' tur!" Så glæder jeg mig allerede til næste mandag.

Jeg har altid nydt at deltage i klubbens aktiviteter både ude og hjemme. Jeg synes, vi har mange hyggelige stunder, for det er ikke kun løb det hele. Det sociale område, hvor vi samles efterfølgende til en kop kaffe med mere, er også en del af det at løbe i BM.

I 2016 meldte Jette Mølsted ud, at hun ikke genopstillede på generalforsamlingen til posten som formand i løberafdelingen. En aften i januar, efter at have fået fri på den anden side af midnat, lå der en besked fra Jette med et direkte spørgsmål, om jeg vil være den, der blev foreslået til at tage over. Det måtte jeg lige sove på, for det kom totalt uventet.

Jeg endte med at sige ja, men håbede på, en anden meldte sig. Det gjorde der ikke, så posten blev min på generalforsamlingen, hvor jeg ikke deltog på grund af arbejde.

I de cirka 20 måneder, der er gået siden, er der sket en del på bestyrelsessiden. Vi har oprettet udvalg inden for de tre aktiviteter i klubben. Det har gjort det nemmere for mig, da der jo desværre er en del, jeg ikke kan deltage i på grund af mine arbejdstider. Det er også rigtigt dejligt, at der er flere at snakke med tingene om og få meldinger fra, både om det nu er helt tosset eller godt nok, når jeg kommer med nogle ideer. Desuden giver det også andre ideer fra resten.

At jeg skulle blive løberformand, havde jeg ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at et opslag på Hotel Dalgas kunne føre til.



Steen Tøttrup, Bent Kruse, Dora Risbjerg, Rita Kruse, Per Rasmussen, Birgit Rasmussen og Margit Kristensen på tur i Uhre.

Helle Bjerring deltog i Brande Motion fra start og som medhjælper/bidragyder ved talrige arrangementer. En altid hjælpsom opsamler og modtog derfor Kammeratskabspokalen i 2005.

Tager på eksotiske rejser

Jeg tror, de fleste er enig med mig i, at det bestemt ikke lyder som en ferieoplevelse at tage på ti dages sommerferie med tre bjergløb, som hver svarer til et halvt maratonløb (21,0975 km), og et byløb. Men i 1994 besluttede en gruppe på 12 fra Brande Motion sig for denne noget utraditionelle sommerferie; nemlig at tage med Marathonexpressen til bjergløb i Frankrig. Vi blev samlet op af Marathonexpressen ved Brande Hallerne fredag eftermiddag, og efter en lang og spændende bustur gennem Tyskland og Schweiz ankom vi lørdag over middag til bestemmelsesstedet.



Skisportsstedet Les Arcs ligger i 1.600 meters højde i nærheden af OL-byen Albertville, og alle fik sydvendte lejligheder med terrasser med udsigt til de sneklædte tinder med blandt andet Mont Blanc. Da alle var godt udkørte, gik vi tidligt til køjs, så vi var klar til vores første løbetur om søndagen.

Vi var alle en smule nervøse for, hvad der ventede os – hvordan var ruterne? Det eneste, vi med sikkerhed vidste, var, at det gik opad, og hvor langt de enkelte løb var.

Søndag kl. 10 stod vi klar til vores første udfordring i de franske bjerge, nemlig 15,7 km langt bjergløb som startede i Seéz i 900 meters højde og sluttede i Rossiere, der lå 1.900 meter over havet. Så det gik opad og opad gennem serpentinsvingene, men vi lagde heldigvis ud i et ok udgangstempo, så alle kom vel i mål. På grund af stigningerne svarede de 15,7 km til 21 km. Efter løbet fik alle en t-shirt og en medalje, og så var der ellers fællesspisning med drikkevarer til alle løberne og selvfølgelig også dem, som havde valgt at gå turen. Sådan var det efter alle de fire løb.

Mandag tog de, som havde lyst, på travetur op i bjergene med Mogens Jensen fra Marathonexpressen som guide. Målet var bjergtoppen i 2.732 meters højde. Der var en fantastisk udsigt fra toppen til sneklædte tinder og nedover dalen. Efter cirka en seks-syv timer var vi igen retur til udgangspunktet i vores lejlighed. Vi havde desværre et lille uheld undervejs retur, da to personer ved en lille fejl kom på afveje, så de gled på ryggen ned ad en bjergside. AV, AV. Godt de begge havde en rygsæk på, men de var begge godt forslået på ryggen, bagdel og benene. Den ene var Henrik Palshøj, som fik tilnavnet "Den røde løber" på grund af den forslåede ryg.

Tirsdag var afslapningsdag, hvor nogle lå ved poolen, og andre tog en tur på mountainbike i bjergene.

Onsdag var atter løbedag, hvor vi skulle igennem en tur på 11 km fra byen St. Maurice og til byen Les Chappelles. De første fem km var meget hårde, og det gik stejlt opad hele vejen til mål. Efter løbet var der igen fællesspisning.

Torsdag var endnu en slapperdag, men denne dag brugte nogle til riveryfting i gummibåd (foto ovenfor) ned ad den rivende flod, og dette var noget af en overvindelse, men en helt fantastisk oplevelse. Andre var ude og prøve kræfter med paraglidning – en slags udspring med faldskærm – fra 2.000 meters højde. Om aftenen var alle, som rejste med Marathonexpressen, inviteret til gallamiddag, som blev brugt som en slags afslutning på turen.

Fredag sidst på eftermiddagen trillede vi ned i byen, hvor vi skulle deltage i et fladt byløb på 7,5 km. Hvor var det dog dejligt, at det ikke gik opad og opad. Lørdag havde vi til fri disposition.

Søndag løb vi det sidste bjergløb fra byen Bourg St. Maurice og op til, hvor vi boede på Les Arcs 1.600. En tur på 15 km opad og opad med mange hårnålesving, men da vi efter meget møje og besvær endelig nåede toppen, var der dækket op med den flotteste ta' selv buffet, hvor alle deltagerne blev bispist og fik slukket tørsten. Straks efter præmieuddelingen steg vi på bussen og kørte mod Danmark. På hjemturen overnattede vi et sted i Tyskland og var først hjemme i Brande igen sent mandag aften. Det var en aktiv og hård ferie, men det var helt klart med til at styrke sammenholdet i Brande Motion. Vi havde en helt fantastisk tur alle 12. Jan og Tove med børnene Dina og Jakob, Dora, Leif og sønnen Jes, Henning Palshøj med sønnen Søren og hans fætter Henrik, Susanne og Helle. Vi havde en helt fantastisk ferie med hygge, fællesspisning og så selvfølgelig løbene. Og alle var enig om, at det ville vi gerne gøre igen. Hvilket også skete i både 1995 og 1997, men med lidt udskiftning på holdet.

3.700 meget ujævne og stejle trappetrin, 35 grader i den nærmest ikke eksisterende skygge, krampe i bentøjet, kombineret med hujende og storsmilende kinesiske landsbybørn, en ubeskrivelig smuk natur og udsigt. Det er marathon på Den Kinesiske Mur, en helt fantastisk og uforglemmelig oplevelse, men av, av, av ...

Ideen om at deltage i et marathonløb på den kinesiske mur, havde ulmet lidt i baghovedet efter en generalforsamling i Brande Motion, hvor aftenens indlæg var et foredrag om at løbe på Den Kinesiske mur.

I julen 2000 tilmeldte fire løbere og to heppere fra Brande Motion sig til Albatros' rejse til Kina i maj 2001, hvor vi skulle bruge en af dagene på at gennemføre The Great Wall Marathon, der bød på to ruter 42,2 km eller 21,1 km. Forberedelserne blev tilrettelagt med masser af bakke- og trappetræning. Mange af disse træningspas blev henlagt til områder i Silkeborg, hvor der var bakker og masser af trapper, så vi var klar til de mange trappetrin på muren. Lørdag 19. maj 2001 kørte toget fra Brande Station. Turen i Kina bød ikke på meget afslapning hverken for os løbere eller supportere, så flere dage begyndte allerede kl. 4.00 om morgenen.

Torsdag – dag 6 – kørte vi nordøst mod bjergene og det særligt udvalgte stykke af Den Kinesiske Mur, Huangyaguan, hvor vi to dage senere skulle løbe The Great Wall Marathon. Kun få turister har fundet vej op til den fjerne del af det berømte bygningsværk. Denne del af muren ligger i 200-500 meters højde, og bredden på muren varierer fra halvanden til fire meter. Hvis Muren da ikke ligefrem afløses af en smal sti, hvor vi af sikkerhedsmæssige årsager ikke burde passere hinanden. Dagens program bestod af instruktion om selve løbet samt henholdsvis en gåtur og gennemkørsel af en stor del af ruten for marathonløbet. Samtlige løbsdeltagere skulle gå strækningen på Muren for at blive klar over, hvad der var os i vente. Udover at det var hyggelig at mødes med de mange andre løbere og interessant at opleve det imponerende bygningsværk med den fantastiske udsigt, var det selv for veltrænede ben en fysisk krævende tur kun to dage før løbet.

Dag 8 – Day for The Great Wall Marathon – står vi tidligt op for at spise morgenmad. Selvom det er et officielt løb med både tidtagning, medajle og diplom til alle, så er det udelukkende et motionsløb, hvor oplevelse er det primære, og hvor det at gennemføre er vigtigere end at vinde. Derfor er der heller ingen specielle præmier til de første. Kl. 7.30 går speakeren i gang med nedtælling ti-ni-otte-syv-seks-fem-fire-tre-to-en og BANG. Starten er gået, og en helt fantastisk følelse går gennem kroppen. Yes, vi er i gang. Løbet starter stille og roligt, for vi ved kun alt for godt, hvad der venter forude. Først cirka en km på en flad strækning, inden der venter os cirka fem km stille opad, før vi når Den Kinesiske Mur, og så arbejder vi os roligt op ad de 1.800 trapper første gang. I glimt bliver der tid til at nyde den smukke udsigt, men meget af tiden går med at få fødderne placeret rigtig, da Murens trapper ikke just er jævne. For det meste går det nedad under den første tur over Muren, der tilfører begrebet "at møde muren" en helt ny og dobbelt betydning. Første tur over muren er ved at være vel overstået for mig og tænker. "Godt jeg kun skal 21,1 km." De næste fem-syv km går på fladt terræn, inden jeg begynder turen tilbage over Muren igen med cirka 1.800 forbandede trappetrin i alle størrelser foran mig.

Det sidste store slag begynder skridt for skridt i alle størrelser foran mig, og varmen siger nok et stykke over 30 grader. Trin for trin og meget langsomt kæmper jeg mig tilsyneladende op ad den uendelige trappe. Jeg ved, at de sidste seks km bliver en nådeløs kamp mellem min krop og min viljestyrke. Til min frustration er der ikke andet at gøre end skiftevis at løbe og gå, løb og gå. Kilometerne snøvler sig af sted, solen står mere og mere lige ned, og vind er der ikke noget af. Med vekslen mellem gang og små langsomme løbeskridt forsætter jeg mod mål. Endelig i mål – godt træet og brugt, men helt sikkert også en oplevelse rigere, og som jeg ikke ville undvære.

Tider og placering blev som følgende for de fire løbere fra Brande Motion: Helmarathon mænd Niels Chr. Andersen 5.10.42 og Leif Søndergård 2.40.24. Halvmarathon kvinder Dora Risbjerg 3.06.39 og Helle Bjerring 3.42.24.

Drømmeturen til Kina varede 16 dage, og det var ganske enkelt en helt fantastisk tur spækket med indtryk og oplevelser, som vi løbere og vores to heppere (Else Andersen og Karen Bjerring) aldrig vil glemme.



De fire murløbere.



Dora fører feltet an på en af talrige ture på Harrild Hede. Bag kameraet står naturligvis Leif, som også har taget mange af de andre fotos i heftet.

Dora Risbjerg og Leif Søndergaard har været med i Brande Motion fra første færd, og de har arrangeret talrige ture i både løb og mountainbike. I 1994 modtog Leif Kammeratskabspokalen og året efter Dora samt i 2007 sammen. Dora sad i bestyrelsen 1999-2001.

Oplever naturen

"Jeg" bliver for Dora og Leif til en fælles historie om **"vores"** liv med motion og oplevelser:

Leif købte sin første motionscykel først i 1980'erne og begyndte at cykle alene. Det første motionsløb, Leif deltog i, var Sjælland Rundt på cykel. Hvis han inden for det samme år gennemførte Sjælland Rundt, Vätternrundan i Sverige og Den Store Styrkeprøven fra Trondheim til Oslo kunne han få en samlet medalje. Det blev realiseret i 1991. Især Trondheim til Oslo var en stor udfordring dels på grund af længden på 540 km, dels var der en del trafik på ruten, og ikke mindst at en pakke 20 styks cigaretter skulle deles ud over alle 540 km.

I 1990 cyklede vi sammen Sjælland Rundt. Dora husker bedst fra den tur, at der ikke var investeret i specielt cykeltøj. Hun gennemførte løbet i en almindelig træningsdragt og på Leifs aflagte cykel. Maden i depoterne bestod mest af mørkt rugbrød og syltetøj i store plastspande. Gunnar Nu Hansen var speaker på Køge Torv, hvor løbet havde start og mål.

I 1987 begyndte vi at løbe sammen. Det første år blev det til fortræning til Brandtexløbet, som vi også deltog i. Året efter mødte vi igen op til fortræningen til Brandtexløbet. Her mødte vi så en række løbere, som havde løbet i flere år. Dem kan vi takke for, at vi rigtig kom i gang med at løbe. Vi husker bedst Henning Palshøj, Leif Olsen, Peter Hovgård og Helle Bjerring.

I de følgende år blev der løbet rigtig mange motionsløb sammen med Brande Motion. Det blev også til nogle løb i udlandet, bjergløb i Frankrig, løbeuge på Lanzarote, løb på Den Kinesiske Mur og marathon i Tyskland, København og Stockholm. Leifs første marathon var Broløbet ved Lillebælt i 1995 og Dora i 1997 i Frankfurt, hvor hun i øvrigt løb i en tid, som hun aldrig senere har været i nærheden af.

I 2008 var vi med til at starte løberskolen i Brande Motion som trænere på hvert vores hold. Der er faktisk flere, som vi var med til at få i gang med at løbe dengang, som holder ved endnu. Vi tror, at en af årsagerne hertil er den, som har været og er kendetegnet for Brande Motion, nemlig fællesskabet i forbindelse med at løbe. Med hyggesnak, kaffe, kager og ikke mindst chokolade.

I 1999 købte vi vores første mountainbikes, som åbnede en helt ny verden. Det er blevet til rigtig mange søndagsture, hvor vi kørte ud for at finde nye stier og veje i området. Favoritområdet er omkring Rørbæk Sø, hvor der er blevet løbet og cyklet rigtig meget. Også området omkring Bryrup, Vrads og Løndal er blevet benyttet flittigt. Det er også blevet til seks cykelferier i Norge. Her vil vi fremhæve turen på Ralla Vejen, som er en arbejdsvej til Flåmsbanen med 21 hårnålesving til slut.

I en del år arrangerede vi ture hver søndag med Brande Motion, hvor vi viste nogle af de ruter frem, som vi havde fundet. På udeturene blev der altid sluttet af med varm kakao, kaffe og en chokoladekiks. Herudover er Leifs mtb blevet brugt flittigt til at cykle frem og tilbage fra arbejdet i Sunds. Især det at se solopgangen ved Meldgård Sø ved FASTERHOLDT har brændt sig ind på nethinden. Og alle kender jo historien om dengang, en kronhjort løb efter ham. Han blev sikkert forvekslet med en rival og satte hastighedsrekord for at slippe væk!

Nu hedder det så trailløb, når vi løber på mindre spor ude i naturen. Vores introduktion til trailløb skete med en tur fra Rørbæk Sø til Tørring. Her blev der også investeret i de første trailsko. For os handler trailløb om oplevelser og ikke om tid, hvor der skal være tid til at nyde udsigten, når vi kommer til toppen af bakken.

I forbindelse med Leifs sygdom (blodprop i hjernen) i 2017 fandt vi ud af, hvad det betyder at være i god fysisk form. Allerede inden Leif blev udskrevet fra sit genoptræningsophold i Lemvig, var han ude og cykle i Lemvig, og fysioterapeuten blev forpustet, da hun skulle forcere bakkerne i Lemvig sammen med Leif. Det skal vi også se i lyset af, at han en uge tidligere ankom til Lemvig i en kørestol. Leifs største ønske er, at han igen kan komme til at cykle til og fra arbejde, inden han engang holder med at arbejde.

Vi håber begge to, at motionen også skal være en del af vores liv i de næste mange år – også i Brande Motion. Vi har fået at vide mange gange, at vi er heldige med at have de samme interesser. Hvilket har gjort det muligt at dele så mange aktive oplevelser med hinanden.



Ferie på cykel har givet Dora og Leif uforglemmelige oplevelser; her på vej fra Hamburg til Rügen, som bød på overnatning i en motorbåd.



Teil har et par gange arrangeret tur på mountainbike, hvor han blandt andet rundede Hjerl Hede.

Teil Bechmann var som ung og indtil omkring 37 år aktiv som voksen spejderleder i Vostrup ved Skjern. Han dyrkede ingen sport, men brugte al sin tid i virksomheden Give Stålspær. Medlem af bestyrelsen i Brande Motion som næstformand og sekretær siden 2013.

Løber i en travl hverdag

Jeg har tidligere løbet for at tabe mig, den gang jeg var omkring 16-17 år. Senere, da jeg var ved forsvaret, dyrkede jeg triathlon et par år, men derefter dyrkede jeg ingen sport, indtil jeg i 2008 begyndte ved "Start to Run" i Brande Motion, som jeg læste om i Brande Bladet.

På grund af meget stillesiddende arbejde tog jeg en del kilo på og nåede 88 kilo på vægten. På grund af min vægt og frygt for dårligt helbred, tænkte jeg, at jeg snart måtte i gang med en sundere livsstil, og her kom Brande Motion sammen med DGI med tilbuddet om "Start to Run", hvor jeg tænkte, at det lige måtte være noget for mig. Ud over vægttabet og helbredet trak det sociale samvær med andre løbere også i mig.

Løb er en let vej til et sundere liv og god form i forhold til så mange andre sportsgrene med forskelligt udstyr, der skal vedligeholdes, og som kræver væsentligt flere træningstimer end løb for at opnå samme resultat. Endelig er det også meget let og befriende for mig at kunne pakke mit løbetøj, når jeg skal på forretningsrejse. Så kan jeg let træne og på samme tid opleve det, der sker omkring mig i de forskellige lande, jeg besøger i forbindelse med firmaet. Jeg blev modtaget rigtig godt i Brande Motion, hvor alle var åbne og klar til at møde os nye løbere. Jeg synes, vi er gode til at lukke op for nye. Jeg har prøvet at møde op til en klubaften i en løbeklub på Færøerne, hvor kun én ud af 20 løbere åbnede for lidt dialog. Til sammenligning er Brande Motion meget bedre.

Jeg har cyklet lidt mountainbike. Det skete ved et tilfælde en dag, da vi kun var to til løb en lørdag morgen. Her foreslog Leif Søndergaard, om jeg ville prøve mtb. Ganske få uger herefter købte jeg min første mtb og var en periode med hver søndag sammen med hyggeholdet i Brande Motion. Efterfølgende træner og løber jeg nu så meget trail som muligt, og derfor bliver der ikke tid til mtb eller asfalt.

Jeg har som erhvervsleder meget travlt og en stresset hverdag. For mig er det meget vigtigt at få rensset ud i den øverste etage for ikke at blive stresset eller mindre omgængelig for min omverden. Når jeg løber, slapper jeg af, og på samme tid tænker jeg rigtig meget – ikke bevidst, men mange spørgsmål og bekymringer løser sig på en måde af sig selv, når jeg løber. Det samme gælder faktisk også, når jeg har skavanker som ondt i et led, ondt i ryggen, er træt

eller har ondt hovedet. En lang løbetur i hårdt terræn, og jeg er frisk. Frisk og med højt humør. Det er som om, der tilgår ny energi, jo mere energi jeg bruger.

Jeg holder af de lange ture alene. Jo længere løbet bliver, jo mere begynder tankerne at få frit løb. Jeg bliver helt klar i hovedet og fyldt med energi efter et langt løb.

Almindeligt løb på asfalt bliver let for monotont og kedeligt, for det går mest ud på at løbe hurtigt og hele tiden flytte det ene ben foran det andet. Det samme gør jeg selvfølgelig også ved trailløb, men her sættes der for alvor krav til evner som koordinering og hurtig tænkning, for det er absolut ikke uvæsentligt, hvor og hvordan jeg placerer mine fødder, når jeg løber på små snævre spor eller i andet hårdt og til tider ufremkommeligt terræn. Trail giver masser af natur og oplevelser. Trail styrker motorikken, og løbeskader er også mindre, end når jeg løber på asfalt.

Oftentimes går turen til Harzen, hvor der er flere og meget længere bakker og stigninger. Naturen er anderledes storslået, og der er flere muligheder for variation. En tur i Brandlund Mose er også god, men trail er bare bedre, når jeg kan veksle fra sted til sted, hvor muligheden for de store naturoplevelser er til stede. Jeg må meget gerne kunne mærke i hele kroppen, når jeg løber – ømhed er faktisk en god følelse.

Her i 2017 løb jeg "Run The Canyons" i USA. Det kan på ingen måde beskrives ud over at være den bedste aktive ferie, jeg nogensinde har prøvet. Alle sanser og alle dele af kroppen bliver presset længere, end jeg troede var muligt. 125 km i hårdt terræn, meget stejle stigninger, løb i vandløb, løb på og i bjerge, løb i sandørken, løb i temperaturer mellem 30 og 45 graders varme, nedløb på over 10 kilometer, halvmarathon i "Valley of Fire", overnatte under åben himmel langt væk fra alt, hele tiden tænke på væskebalance, løbe 8-10 km hver morgen og hver aften, flere dage med tre løb om dagen, hele tiden udfordre sig selv, ikke løbe på tid, kun kæmpe om at overleve og gennemføre det løb, vi er i gang med, så vi er klar til næste løb. Uagtet at det er et hårdt løb, så er jeg klar til at tage af sted igen nu med det samme.

I Brande Motion betyder hygge og samvær meget, for det at være sammen med andre giver værdi. Den hygge, jeg oplever i Brande Motion, før, under og efter løb er meget givende, og derfor skal vi heller ikke undervurdere kaffen efter løb. Alle giver hinanden godmodigt modspil og drillierier.

Jeg kom vel med i bestyrelsen, hvor jeg er næstformand og sekretær, fordi der manglede en til posten, og fordi jeg godt kan lide at være med, når der skal tages beslutninger. Jeg kan godt lide at arbejde og være aktiv.

Jeg tror, de traditionelle tilbud i Brande Motion med tiden bliver forældede. Vi ser i hvert fald inden for løberafdelingen, at det er de samme, der kommer, og kun få nye dukker op, fordi der ikke sker fornyelser. Jeg tror ikke, at et stramt arbejdsmarked påvirker klubben i den ene eller anden retning. Dengang, jeg startede ved "Start to Run", havde vi alle et fælles mål om at lære at løbe og blive bedre til at løbe. Efterhånden, som vi alle kan løbe, bliver gruppen af fremmødte mindre i klubben, og ofte er det de samme, der tropper op. Med lille fornyelse/tilgang af unge bliver massen ældre, og klubben går lidt i stå. Jeg selv er en af dem, der har valgt en ny vej, trail, i forhold til de øvrige løbere. For de fleste er det, de er vant til, ofte mest bekvemt, men for nye medlemmer, der ønsker lidt mere fornyelse, bliver det let hverdag og kedeligt altid at skulle løbe ud ad Brandlundvej, i anlægget eller ad Vejlevej.

Jeg appellerer til de ansatte på Give Stålspær om at dyrke motion, når det er muligt. Jeg ved, hvad løb/motion har bidraget til min hverdag og til mit liv. Jo mere vi bruger vores krop, jo stærkere bliver vi, og jo mindre syge bliver den enkelte også.

Som sponsor i Brande Motion får Give Stålspær forhåbentlig noget PR, og forhåbentlig bidrager vi også til mere frihed for klubben og dens medlemmer. Endelig føler vi os også forpligtet til at støtte motion i Brande, når virksomheden nu er bosiddende i Brande.



Teil foretrækker trailløb, som renser sjælen!

Rita Kruse begyndte med at løbe i Brande Motion i 2009. Nu tager hun sig af de bageste på "Ritas hold" og brygger kaffe om sommeren, når cafeteriet i Brande Hallerne holder lukket. Modtog Kammeratskabspokalen i 2016.

Brygger kaffe og samler op

Jeg havde frisørsalon i Give og kørte i bil til og fra arbejde, så Bent, der havde cyklet lidt i Brande Motion, mente, at jeg kunne cykle, men det tiltalte mig ikke. Bent tog så med til "Start to Run" i 2008, så det ville jeg da også prøve året efter, og samtidig kunne jeg som tilflytter lære byen at kende. Derfor begyndte jeg at løbe som 60-årig, så det havde også noget at gøre med sundhed.

Jeg følte mig rigtig godt modtaget i klubben, hvor især Kirsten Riis Laursen var rigtig god til at få os med.

Generelt føler jeg, at vi gør, hvad vi kan for at tage godt imod nye. Vi er venlige, hjælper og inviterer på kaffe om mandagen, og i det hele taget har vi det godt sammen. Det gælder også ude til løb og især de torsdage, hvor Dora og Leif arrangerer ture "ud i det grønne", som er gennemført hygge.

Der møder dog mange af de samme hver gang, og det er svært at få de yngre med, men de har børn og meget andet at se til. Os ældre har ikke børn og færre pligter, selv om mange "gamle" har meget travlt.

Når der kommer en ny, så spørger jeg efter navnet, og hvor meget vedkommende kan løbe, så vi får de nye placeret på det rigtige hold. Vi prøver at pjatte lidt og snakke undervejs, hvis vi kan! Vi samler op – og det er vi altså blevet rigtig gode til. Vi kan også på skift følge med en løber hjem, hvis turen bliver for lang – og vi løber normalt mellem fem og ni kilometer. Vores hold er efterhånden meget blandet, men Ulla Thomsen og andre hjælper til med at holde sammen på os.

Vi tager os af hinanden, og det er da rart, når nogle spørger til en. Mangler der en løber gennem længere tid, kan vi godt lige løbe forbi gadedøren og spørge til grunden, for "vi savner dig jo."

Alle virker positive efter en løbeture, og en kop kaffe skaber en god stemning, hvor nye kan falde til – og det er da hyggeligt at samles på tværs af alder. Til kaffen om mandagen snakker vi om tilmelding til løb, samler ind til en fødselsdag eller hvad der nu rører sig. Det sværeste er at fastholde folk og især med det moglevejr, vi har haft i efteråret. Det sociale kan bøde på dårligt vejr, og behovet for samvær vil altid være der.

Til klubbens arrangementer går det fint med at skaffe hjælpere, og det er en positiv oplevelse i sig selv at hjælpe til. Vi har en masse sjov med hinanden.

Det kom fuldstændig bag på mig, da jeg modtog Kammeratskabspokalen i 2016. Det var en vild flot beskrivelse, som betyder meget, når den kommer fra de andre i klubben.

Rita Kruse har i tre somre brygget talrige kopper kaffe og deltager ofte på køkkenholdet i Brande Motion – på billedet er det til Griseriløbet. I begrundelsen for at modtage Kammeratskabspokalen hedder det:

Rita er det sociale lim, enhver klub har brug for.

Rita binder det sammen og sørger for, at såvel nye som gamle medlemmer føler sig velkomne, og de ved, at de er savnet, når de ikke er der. Rita tager godt imod alle. Hun skaber en god stemning, sørger for at inkludere de perifere i gruppen og rummer alle. På den måde fastholder vi en del medlemmer i klubben. Hendes humør er uovertruffen, og hun letter stemningen. Hun kan altid finde noget positivt i situationen. Hun har overskud.

Rita bager af og til kager til os. Hendes kringler er helt uovertruffen, selv om hun ikke bagte den dag, hun var hjælper til Griseriløbet.

Rita sørger for, at der er plads til alle, og at alle har lige stor værdi, uanset om det er "raketter" eller nybegyndere.

Rita er stabil. Hun har stadig løberhold og sætter sig selv og egen træning til side, når hun sørger for, at alle kommer godt igennem løbeturen, bliver samlet op og ikke bliver presset ud på distancer, de ikke magter. Hun sørger for hele holdet.



Henrik Palshøj har løbet en masse 5 km, 10 km og halvmarathons samt cirka 20 marathons i ind- og udland med pr på 2.38.20 timer. Han har gennemført 12 ironman med pr. på 9.41.19 timer og har derudover deltaget i mange store og små stævner med duathlon eller triathlon. Han har i flere omgange de seneste 10 år siddet i bestyrelse og udvalg i Team Triathlon Herning, TTH.

Kører som jernmand

Jeg begyndte så småt at løbe omkring 1988, da Henning Palshøj tog hans søn, min fætter Søren, og mig med ud til diverse motionsløb. Og så gik det stille og roligt der fra med flere og flere løb med første marathon i 1995. De første mange år havde Henning både Søren og mig med ude til løb næsten hver uge i sommerhalvåret. Først løb og derefter pomfritter på vejen hjem.

Det må helt klart være Henning, som fik mig i gang, for jeg tror aldrig, jeg var begyndt med at løbe, hvis han ikke havde taget os med ud. Jeg var med Brande Motion på ferieturene til Frankrig to gange midt i 1990'erne. Det var en fed oplevelse med riverrafting, skiliften op og mtb ned (hard trail), bjergvandring og sidst men ikke mindst etapeløb med dagens vinder og samlet vinder sidst på ugen.

De gamle dage i Brande Motion var hyggelige, og så kunne Peter Hovgård altid en røverhistorie eller to.

Jeg tror såmænd ikke, jeg har mere talent end andre, men man kommer langt på vilje. Omkring 1998 begyndte jeg at træne mere regelmæssigt, men det er stadig og har altid været lysten, der driver det.

Jeg løb i Herning Løbeklub fem-syv år og begyndte i Ikast Triathlon Klub omkring 1996, men skiftede til TTH et par år senere, da svømmetiderne passede bedre. Der har aldrig været egentlig elite i TTH den tid, jeg har været med. Vi er kun en flok tosser, der elsker at træne.

Jeg kørte første gang en ironman under 10 timer i København i 2016 efter flere forsøg. Det var en fed oplevelse, og så længe man tror på det, så skal ens mål nok lykkes. Nogle tager bare længere tid! Det gælder om at tro på sig selv, for hvor der er en vilje, er der en vej.

For at kunne holde sig på toppen kræver det, at man kun træner af lyst og ikke tvang. De sidste otte uger op til konkurrence træner jeg 12-16 timer om ugen. Det fascinerende ved triathlon består i, at jeg er alene under konkurrencen og på cyklen ikke må ligge på hjul eller modtage hjælp, og intet er afgjort før målstregeren.

Det sociale og kammeratskabet betyder dog en hel del og specielt på de lange, fælles cykelture. Jeg tager en sæson af gangen, og mit næste mål er ironman i Frankfurt 8. juli 2018. Måske vender jeg en dag tilbage til Brande Motion.

Jeg kørte som instruktør i spinning knap 10 år i Foreningen Brande Fitness og har lige sat det på pause et stykke tid. I to sæsoner stod jeg for crossfit, og den her sæson er jeg at finde som instruktør i funktionel træning og core træning.

Mine to bedste løb er Griseriløbet i Brande Motion og ironman i tyske Roth.

Griseriløbet er bare et godt koncept, som er godt arrangeret, og ruten varierer fra år til år afhængig af vejret. Det er herligt med social hygge efter løbet med kaffe og kage, hvor dagens oplevelser bliver til gode historier. Og tro mig: De bliver bedre og bedre for hver gang, de bliver fortalt. Løbet har plads til alle.

Roth Ironman er nok nærmest det, man kan kalde en klassiker inden for triathlon i Europa. De sidste to år er den blevet udsolgt i løbet af 30 sekunder, når de åbner for online tilmelding, så man skal være hurtig ved tasterne.

Stemningen på bakkerne er nærmest i stil med Tour de France med masser af mennesker, som står helt tæt pakket. De flytter sig først i sidste øjeblik, hvor de lige nøjagtig åbner en sti, vi kan komme opad. Når vi så kommer ind på opløbet, klapper, hujer og råber endnu flere mennesker på en, så jeg kan godt få lidt gåsehud og tænke "hold kæft en fed oplevelse."



Søren Palshøj blev i 2005 dansk mester på halvmarathon (pr 1.06.38) og marathon. 2007 dansk mester på marathon (pr 2.21.59). Har sammen med Herning Løbeklub vundet mange danske holdmesterskaber på 10 km, halv- og helmarathon; senest på marathon i 2017, hvor han sluttede ni individuelt. Vandt samme år Hedeløbet og halvmarathon til Beach Marathon. Har flere gange løbet for landsholdet blandt andet til Nordisk Mesterskab på 10 km samt til Hong Kong og Singapore Marathon. Årets Sportsnavn i Brande 2002. Året inden vandt han Landsmesterskabet i bordtennis for hold fra Brande GU.

Dyrker karrieren

Jeg begyndte at løbe, da jeg var 13-14 år. Inden da havde jeg deltaget i nogle børneløb blandt andet i Sverige, hvor jeg flere gange var på ferie med min far sammen med nogle af hans venner fra Brande og Ikast. De skulle deltage i fem løb på fem dage, og jeg var meget fascineret af at følge med i løbene og stolt over, at min far deltog. Ligeledes var jeg i en meget tidlig alder med til mange motionsløb rundt om i Danmark – mest som tilskuer med undtagelse af nogle børneløb. I 1994 var jeg med Brande Motion i Frankrig første gang, og det kickstartede min løbekarriere. Jeg spillede fodbold og løbetrænede næsten ikke. Jeg havde glædet mig meget til en aktiv ferie, så min far overtalte mig til at løbe et par løb, for løbene var ikke lange for juniorer, men det viste sig, at vi skulle løbe de samme distancer som de voksne! Jeg klarede mig overraskende godt og blev den næstbedste juniorløber. Vigtigst af alt løb jeg for første gang hurtigere end min far, så jeg var pavestolt. Samtidig var det selvfølgelig sjovt at blive hædret på præmieskamlen, men jeg syntes ikke rigtig, at jeg fortjente hæderen, da jeg næsten ikke løbetrænede. Derfor betragtede jeg ikke mig selv som løber, så kort efter stoppede jeg med fodbold og begyndte at løbe regelmæssigt.

Vi var tre gange på aktiv løbeferie i Frankrig, og jeg elskede det. Jeg blev bedre og bedre, så de sidste to gange vandt jeg alle løbene. Det var en fantastisk oplevelse, og jeg nød at kombinere ferie med far og den sport, jeg elskede. Han har aldrig presset mig til at løbe, men allerede i en tidlig alder nød jeg at være med til løb sammen med ham samt alle de gode løbeoplevelser/ferier, vi har haft sammen. I folkeskolen vidste alle, hvem min far var, for han blev altid omtalt som ham, der altid løb, så jeg var og er stadig meget stolt af ham. Han har altid støttet mig 100 procent i alt, hvad jeg laver, og uden ham var jeg aldrig blevet konkurrenceløber. Han har fulgt mig i hele min løbekarriere, hvor han har hjulpet mig med udstyr, sponsorkontrakter og lært mig viljen til at vinde og forstå, at intet kommer af sig selv, men hvis man er ihærdig, kan man komme meget langt. Jeg har altid elsket at have ham med til løb, og han har aldrig spillet bedre vidende, men er kommet med gode råd og lad mig lære af mine egne fejl. Jeg gjorde til gengæld alt for at løbe stærkt og nød at se, når min far var stolt.

Jeg var med helt fra starten, da Brande Motion startede, og selv om jeg med mine 13 år var den yngste, nød jeg at træne i en klub for første gang og satte mig hurtigt det mål, at jeg ville være den hurtigste løber i Brande Motion, og det blev jeg. Jeg elskede at træne med de andre i klubben og at have en fælles interesse samt deltage i motionsløb med efterfølgende fælleshygge.

Efterhånden, som jeg udviklede mig som løber, fik jeg ikke nok modstand i Brande Motion, og jeg valgte at skifte til Herning Løbeklub, hvor jeg var med fra starten, da klubben blev stiftet i 2000. Vi samlede straks mange hurtige løbere i klubben og fik en struktureret træning med fokus på mere fartleg/intervaller, så snart begyndte vi at gøre os gældende blandt eliten i Danmark. Vi var en lille klub, som dog i mange år var den stærkeste klub i Danmark på 10 km, halv- og helmarathon, hvor vi har vundet et hav af individuelle og holdmesterskaber. Det betød selvfølgelig rigtig meget for min løberkarriere, at jeg kom til Herning og pludselig blev presset af en masse andre hurtige løbere, og det er nødvendigt for at kunne udvikle sig. Inden da løb jeg for min egen skyld, men i Herning kunne vi gøre os gældende som hold/klub, og det var selvfølgelig fedt, at vi sammen kunne fejre vores triumfer og slå alle de store klubber. Vi har blandt andet fem gange vundet DM-holdguld på halvmarathon, som har givet adgang til Europa Mesterskabet for klubhold, som altid var en super fed fælles oplevelse.

I 2005 toppede mine resultater, da jeg trænede hver uge 170-210 km. Det bar frugt med blandt andet DM på halvmarathon, men endnu vigtigere blev jeg senere på året dansk mester på marathon, og det er uden tvivl den største løbeoplevelse i min løbekarriere. Siden jeg startede med at løbe, har jeg altid været mest fascineret af marathon, hvor det altid har været mit mål at blive dansk mester. Selve løbet gik forbavsende nemt, og jeg havde styr på alt under løbet. Jeg vandt overraskende letløbende, og det var en kæmpe oplevelse, som jeg aldrig glemmer. Efterfølgende begyndte jeg at døje med betændelse i hælen, og i lange perioder kunne jeg ikke træne. 2006 var et meget rodet løbeår, for i perioder kunne jeg træne hårdt og smertefrit for efterfølgende at have smerter i hælen igen. I 2007 troede jeg, at jeg havde løst problemet med smerterne i hælen, og jeg begyndte at træne rigtig hårdt igen, og senere på året vandt jeg atter DM i marathon i personlig rekord.



Søren fører igen feltet an og kan skrive Danmarksmester på sit visitkort.

Efterfølgende var jeg lidt mættet af løb og holdt nogle ugers pause. Jeg havde lidt svært ved at sætte mig nye mål, da Olympiske Lege virkede urealistisk, for det danske krav på daværende tidspunkt var helt urimeligt. Jeg skulle løbe næsten ni minutter hurtigere end min personlige rekord, og da jeg begyndte at træne, fik jeg igen problemer med betændelse i hælen. De næste tre-fire år var en blanding af gode perioder og alt for mange perioder med smerter i hælen, og til sidst var jeg så hæmmet af det, at jeg havde ondt hele dagen. Specielt på arbejde havde jeg ondt, når jeg skulle gå en hel dag med sikkerhedssko.

I 2012 valgte jeg at blive opereret i hælen og havde accepteret med mig selv, at hvis jeg kunne blive smertefri, ville jeg ikke løbe mere. Operationen gik overraskende godt, og tre måneder senere var jeg smertefri og kunne løbe smertefrit igen. Fire måneder senere blev jeg far for første gang, og lige pludselig var løb ikke så spændende. Jeg var nok samtidig lidt mættet af løb, og jeg var 100 procent indforstået med, at min fantastiske søn var meget vigtigere end fortsat at satse på løb, og i dag efter at have fået endnu en søn er jeg glad for, at jeg tog den beslutning. Under hele min karriere har jeg altid haft fuldtidsarbejde og masser af overarbejde, og når jeg samtidig skulle træne to gange om dagen, er det til tider meget hårdt, og det kræver meget planlægning. Jeg var godt klar over, at det ville blive endnu sværere, når jeg fik børn.

Da jeg var på toppen af min løbekarriere, var jeg overbevist om, at jeg ville stoppe med at løbe den dag, når jeg ikke kunne forbedre mig mere, men der har jeg godt nok ændret mening. Nu træner jeg næsten hver dag og løber også fart indimellem. Jeg har aldrig været så glad for at løbe, som jeg er i dag, og jeg er utrolig glad for, at jeg i dag kan løbe smertefrit og bare nyde friheden ved at kunne bevæge mig frit samt være i god form.

Jeg har i 2017 løbet to motionsløb, som jeg begge har vundet, og det er selvfølgelig fedt, men jeg har valgt at løbe dem for at vise mine drenge, at deres far stadig kan løbe stærkt og vise dem, at hvis man træner hårdt og gør sit bedste, kan man nå rigtig langt. Samtidig håber jeg, at jeg i fremtiden vil få en masse gode oplevelser sammen med mine drenge, men om de bliver løbere, må tiden vise. Det vigtigste er, at de gør lige præcis det, som, de synes, er sjovt. Lige meget hvad de vælger, vil jeg støtte dem 100 procent.

Min kone er fra Filippinerne, hvor vi har bygget hus, så hvert år er vi på en lang ferie derovre. Jeg vandt sidste år et fem km løb, og det var super fedt at opleve, hvordan de arrangerer løb med en helt speciel stemning i forhold til Danmark. Til januar er planen, at jeg i Cebu skal løbe et marathon, som jeg glæder mig meget til.

Fremadrettet er det vigtigt, at løb skal være sjovt og give gode oplevelser sammen med mine børn. Jeg har elsket at være konkurrenceløber, som har givet en fantastisk rejse. Jeg har elsket den hårde træning og det psykologiske spil, det kræver at være konkurrenceløber. Det er utroligt vigtigt, at man mentalt kan sætte sig op til de lange løb, og det er en fortsat proces, hvor man hele tiden lærer noget.

Jeg har aldrig opnået støtte fra Team Danmark, men jeg har alligevel været så heldig, at jeg har fået dækket udgifter ved mine løb, da jeg var sponsoreret af Asics, som leverede alt det nødvendige af sko og tøj, og af Marathon Travel Sport, som har hjulpet med rejser og diverse. Desuden har jeg haft en super dygtig personlig træner i Mads Stryhn, som har lavet træningsprogrammer og sørget for, at jeg kunne løbe rundt omkring i verden.

Leif Olsen spillede som dreng og ung fodbold og badminton i FASTERHOLT, begyndte på orienteringsløb i Herning i 1992 og er stadig med. Han har været med i orienteringsklubbens træningsudvalg siden 1995. I Brande Motion fik han sammen med fru Rita Kammeratskabspokalen i 1997 og alene i 2004. Medlem af bestyrelsen 1999-2004 og 2006-10. Formand 2000-04.

Deltager på tri-stafet

Jeg løb en hel masse inde ved militæret i 1980, så det hang mig ud af halsen, men så tog jeg nogle kilo på. Derfor begyndte jeg så småt igen i slutningen af 1980'erne bare for mig selv. Peter Hovgård, Bent Jensen, Henning Palshøj og Bo Sandfeld ville stille op til Røde Kro Ironman, så det inspirerede mig faktisk lidt, selv om det ikke var noget, jeg selv tænkte på. De samme folk var med i "Branditterne", så på den måde trak de mig med.

Jeg prøvede mig lidt af til Brandtexløbet og kom med i den gruppe, som Henning Palshøj stod for under navnet "Branditterne". Han sad i løbskomiteen, hvor jeg senere selv kom med som ansat på Brandtex. Via "Branditterne" var jeg med lige fra start i Brande Motion, hvor jeg befandt mig godt som medlem.

Jeg synes egentlig, at Brande Motion tager rimeligt godt imod nye. Starten i en klub afhænger også meget af folk selv, for hvad forventer de? De skal selv vise noget og opsøge kammeratskabet, frem for bare at stille sig hen i et hjørne og vente på, at andre henvender sig.

Fra slutningen af 1980'erne har jeg deltaget i mange løb. Jeg ville gerne ud at løbe om kap med andre, og så var der det sociale bagefter. Efterhånden begyndte jeg at se på tiderne og ville forbedre mig hele tiden. Det var især sjovt at konkurrere med de andre i klubben – også til træning, hvor der var fuld gas på hen ad Nordlundvej. Vi løb hver gang den samme strækning på cirka 10 km rundt i byen, hvor vi havde bestemte steder, vi vendte rundt og samlede op. Med tiden er nogle løb stoppet, og nye er kommet til. Nogle løb samler for få løbere eller mangler hjælpere, som vi faktisk altid har været gode til at skaffe i Brande Motion. I dag skal løbene være specielle, ja nærmest ekstreme, så et løb ud ad lige landevej dur slet ikke. I sin tid var en halv marathon noget stort, men det kan alle jo løbe i dag.

I gamle dage løb jeg selv de lange orienteringsløb for eksempel Wild West på ældgamle kort, og for 25 år siden kom jeg med i De Hårdes Klub, hvor fire orienteringsløb og to marathons står på menuen. I 1999 blev jeg den hurtigste i de seks løb sammenlagt blandt 46 medlemmer. Med sejren følger automatisk posten som formand, som jeg dog kun har haft den ene gang, og jeg har ikke været med i mange år.

Jeg har løbet Hamborg Marathon seks-syv gange, og her er der masser af tilskuere – også fra Danmark, så her har jeg min pr på 3.10.14 timer. Jeg har også løbet marathons i Frankfurt, Berlin og Stockholm. I alt 30. Det mest specielle var Honolulu Marathon på Hawaii i 2000 sammen med Team Palshøj. Vi startede klokken 5 om morgenen med 22-23 grader, men vi kom faktisk nemt igennem, når det var så varmt, så vi løb lidt allerede dagen efter. Det var en fantastisk oplevelse, hvor 13.466 af de 25.021 løbere var japanere. Sammen med Leif Søndergaard og Jan Svendsen dannede jeg fra 1993 et stafethold til triathlon, hvor Leif svømmede, Jan cyklede og jeg løb. Vi startede i Give, hvor Leif for vild i omklædningsrummet. Året efter fik vi en andenplads og vandt et væddemål over Jan Knudsen, som kludrede med snørebåndet, da han skulle skifte fra cykling til løb. Det kostede ham sejren, for vi vandt med kun otte sekunder. Så vidt jeg husker! Året efter vandt vi i øvrigt stafetkonkurrencen. I 2000 havde vi et andet væddemål, nemlig med Henrik Palshøj til Fredericia Ironman. Han havde udfordret os om Uhrebøf, som vi tabte med over en halv time.



Leif, Henrik, Henning og Søren til marathon på Hawaii.

Vi var med i Fredericia fire gange, og sidste gang til Europa Mesterskabet med 4.000 meter svømning, 122 km cykling og 30 km løb. Målet var at komme under otte timer, og vi sluttede på 7.41 som nummer 39 af samtlige 58 stafethold. Det var da flot.

Jeg husker, at gaderne i Fredericia var fyldt med tilskuere, men under EM er officials meget strikse, for Niels Chr. Andersen ville hjælpe mig i mål, men det måtte han ikke. Nogle fra klubben var nede for at heppe, så det var opmuntrende. Jeg bliver altid sat ekstra op med mange tilskuere og yder det bedste, når vi er sammen på et hold.

Vi var med til Brande Mini Tri otte gange, heriblandt to førstepladser, og sluttede i 2011.

På et tidspunkt sagde jeg ja til at komme i bestyrelsen, for jeg mener, at vi skal yde noget til foreningen til gengæld for det, vi modtager. Dog skal man højst sidde på posten i seks-otte år, for så skal der nye til. Da jeg var formand, kom jeg med ud at cykle et par gange, for jeg skulle lige have tjek på, hvad der foregik i cykelafdelingen.

Vi fik i sin tid oprettet hjemmeside, og mail-systemet kom op at køre til orientering af medlemmerne; det var for hårdt at cykle rundt! Vi fik også indbetalingskort fra DGI, så kassereren nemmere kunne administrere medlemskartoteket.

Det var en stor ære at modtage Kammeratskabspokalen, og det siger noget om, at mit arbejde blev værdsat.

Efterhånden kommer jeg ikke så meget i klubben, men jeg vurderer, at den har ændret sig til det positive, for en overgang hang det noget i både cykling og løb. Marianne Johansen og Start to Run reddede faktisk løberafdelingen, hvor andre har taget over, så den kom til at fungere igen.

Det er fint, at mountainbike er kommet med, da det lige nu trækker mange til; måske vil også ske med trailløb. Som det ser ud lige nu tegner fremtiden lyst for Brande Motion, men hele samfundet kan ændre sig, så det bliver sværere for klubben. Til gengæld kan sundheds-kampagner medføre noget positivt. Foreninger skal hele tiden forny sig, men det er svært at finde ud af på hvilken måde.

Jeg går mere og mere op i orienteringsløb, for i dag siger det mig intet at løbe ud ad en lige landevej. Det er egentlig lidt underligt, når jeg tænker på, hvor meget jeg har løbet på landeveje. Når jeg kører til og fra arbejde mellem FASTERHOLT og Brande, så tænker jeg næsten dagligt på, at her har jeg løbet mange gange, men nu er det slut. Det tiltaler mig meget mere at løbe ude i skoven med et kort i hånden.



Leif har passeret målstregen i Fredericia – fulgt af mange tilskuere.

Jørn Larsen var medlem af bestyrelsen 2003-07 og modtog Kammeratskabspokalen i 2006. Han har i flere år kørt som holdkaptajn.

Kommer udenbys fra

Jeg spillede som ung meget fodbold om sommeren og badminton om vinteren. Senere, da jeg flyttede til Hampen, blev det til løb op til tre gange om ugen rundt om Hampen Sø og lange gåture med hunden i skoven. Derudover har jeg altid cyklet mange ture i naturen på en almindelig cykel.

Jeg havde flere gange mødt nogle motionscykelryttere på mine ture rundt om i landskabet og tænkte, det kunne være rart at cykle med andre. Jeg startede på racercykel i Brande Motion som 50-årig april 2000 på en nyherhervet fire år brugt Centurion racer med klikgear på stellet, som min datter købte til sin konfirmation. Hun brugte den ikke mere, da hun læste og kunne bruge lidt kapital, så der blev handlet, for jeg havde lige læst i avisen, at Brande Motion havde start for nye medlemmer samme uge. Så det var bare om at få købt en hjelm og så af sted.

Jeg mødte op foran hallen med min nyherhervede cykel og nye hjelm – meget spændt – da jeg aldrig før havde siddet på en racercykel. Efter en rigtig god instruktion af Lars Bommersholdt, som havde fået tildelt holdet for begyndere og mindre øvede, satte vi kursen mod Rørbæk Sø; bare for at se niveauet. Tilbage ved hallen fortalte Lars, at jeg godt kunne cykle, men jeg skulle få mig et par rigtige cykelbukser, for lange cowboybukser er bare ikke det bedste at cykle i.

Jeg har altid følt mig velkommen i klubben, måske fordi jeg startede helt fra bunden og prøvede at lære af de erfarne. Som jeg ser det, har det ikke altid været let for nye, som kunne noget. De skulle testes, og i de fleste tilfælde så vi dem ikke mere i klubben. Det skal siges, at det er blevet rigtig meget bedre.

I dag modtager vi nye medlemmer på en meget mere omfavnende måde, og de bliver guidet i, hvordan vi kører. Her vil jeg specielt fremhæve Margit for hendes arbejde med de nye ryttere.

Jeg har deltaget i motionsløb siden 2001 med Grindstedløbet som det første. Når vi deltager sammen med andre fra klubben, giver det kammeratskab og sammenhold, hvor alle hjælper alle.

Motionsløbene synes at have udviklet sig over årene til mere race end motion med tidtagning og så videre. Eller også er det bare årene, der trykker, for jeg er for længst holdt op med at køre efter placeringer. Nu er det bare skønt at gennemføre.

Jeg har også deltaget i udenlandske løb blandt andet La Marmotte, Tilff-Bastogne-Tilff. Det første udenlandske løb står stadig som den bedste oplevelse: Les Trois Ballons i 2003. Jeg havde aldrig kørt i bjerge før, så gearingen var mildt sagt ikke optimal. Her kunne jeg godt have brugt et godt råd fra de erfarne.

Vi starter ellers i fin stil, men på et tidspunkt får jeg i begge knæ krampe på størrelse med hønseæg. Jan Svendsen, som er lidt foran, vender om og kommer tilbage. Her står jeg med så megen krampe, at jeg ikke kan komme af cyklen. Jan kører længere tilbage for at se efter Kim Eriksen, som også sækker bagud. Efter nogen tid vender Jan tilbage, og han fortæller, at Kim er kørt lidt død og bare vil trille tilbage til bilerne de cirka 100 km. Jeg er stadig ikke kommet af cyklen, så jeg beslutter mig for at vente på, at Kim kommer forbi, så Jan kører videre. Efter nogle minutter kommer Kim, som nu er helt frisk, og vi fortsætter sammen. Efter cirka 20 km er vi igen godt på vej opad, men vi bliver enige om, at vi hellere må vende om og køre ned i den lille landsby, vi lige har passeret, for at fylde vores flasker. Lige efter vi igen er begyndt på stigningen, går Kim helt død, så vi bliver enige om, at jeg fortsætter alene. Efter cirka halvanden times kørsel alene hører jeg pludselig stemmer fra oven. "Der kører Jørn!" Jeg kikker op, og på en afsats højere oppe kører de andre. Da jeg selv passerer afsatsen højere oppe, møder jeg Henning Boisen, for nu har han krampe. Vi fortsætter sammen, og snart er vi alle samlet, da de andre holder et hvil. For at komme hen til den sidste stigning skal vi passere vores biler, så det frister at stå af her. Jeg har det lige nu okay, så jeg siger til de andre, at hvis jeg kommer hen til foden af den sidste 5,6 km stejle stigning, skal jeg nok komme i mål, om jeg så skal gå hele vejen op. Tro mig: Det er ikke let at gå i cykelsko med metalklamper på en så stejl stigning og kun med 15 cm rabat fra vej til autoværn. Der er dog lidt opmuntring på vejen op, idet en ung kvindelig rytter insisterer på at cykle hele vejen op. Når jeg trækker, cykler hun forbi. Når jeg får pusten, kører jeg forbi hende, da jeg på grund af den forkerte gearing ikke kan køre så langsomt, at vi kan følges. Af igen og trække, sådan fortsætter vi til mål. Jeg møder også Sven Lausen på min vej op mod mål, for han står og roder med kæden, som har sat sig fast.

Jeg har ikke megen lyst til at cykle ned ad stigningen igen, da jeg lige som andre nybegyndere krampagtig har siddet og bremsset nedad, så derfor har jeg næsten ikke flere kræfter i fingrene. Jan tilbyder, at han samme med de andre cykler tilbage til bilerne, hvor Kim sidder og sover. Så kører Jan tilbage i bil for at hente Karl Risbjerg og mig. Det kalder jeg kammeratskab. TAK!

Jørn nåede trods et alvorligt styrt til Paris og har oplevet mange andre ture sammen med Brande Motion.

I 2017 cyklede jeg fra Brande til Paris. Den seriøse træning med tusindvis af kilometer fra alle, der deltog fra klubben, op til turen, var utrolig og styrkede sammenholdet og kammeratskabet endnu mere. Alle var rigtig godt kørende, og jeg følte mig i kanon form, som jeg desværre ikke kunne udnytte fuldt ud, da jeg styrtede på en glat, regnvåd klinkebelagt cykelsti i Tyskland.

Pludselig forsvinder cyklen under mig, og to andre lander oven på mig. Jeg er overbevist om, jeg har slået lænden/ryggen, men en læge, der deltager på holdet, tilser mig og siger, det er halebenet, jeg har slået. Her tror jeg turen er slut, men efter at have sundet mig lidt på en bænk ved et busstoppested, oplever jeg, at de fleste smerter er væk; "adrenalin". Medens jeg sunder mig, har de andre rettet mit gear så meget op, at jeg kan fortsætte. Men efter cirka to km skal vi op ad en lille stigning, hvor jeg rejser mig og træder igennem. BUM – alle smerter og måske lidt flere er tilbage. I mellemtiden kommer Kenneth, som kører følgebil, frem, og han fremtryller noget smertestillende fra et af de andre hold. Vi fortsætter de 90 km til hotellet.

Jeg har nu problemer med at træde hårdt, når jeg sidder i sadlen, hvor alle ujævnheder går lige op i ryggen. Efter nogle kilometer, hvor jeg sinker gruppen, får os fra Brande (Henning Boisen, Bjarne Kristensen, Leo Pedersen og jeg) lov til at køre for os selv, hvilket er en stor hjælp for mig, da jeg for det meste må stå op eller aflaste ujævnhederne ved at hæve mig fra sadlen. Det giver andre problemer, da jeg ikke er vant til at stå op så længe ad gangen. Da vi kommer til depotet, får jeg yderligere smertestillende, og der kommer mange velmenende råd om, at jeg blandt andet bare skal holde mig i gang.

Jeg havde i den grad glædet mig til at opleve turen og de ekstra dage i Paris, så det ville være surt ikke at gennemføre, så jeg bider smerten i mig, medens jeg tømmer lægens beholdning for smertestillende medicin. Så det er en fantastisk forløsning at køre op ad den sidste lille bakke og ind i foyeren på hotellet.

De næste dage var en stor oplevelse, hvor vi blev guidet rundt i Paris af Tove Voldby. TUSIND TAK!

Til den daglige træning tilbød jeg i sin tid at hjælpe som holdkaptajn, fordi jeg har lyst til at hjælpe og forhåbentlig gøre en forskel. Jeg har også taget flere trænerkurser fra DCU, men det er utroligt svært at omsætte til noget brugbart og struktureret, da spredningen er så stor i medlemmernes ambitionsniveau.

Da Kammeratskabspokalen 2006 blev uddelt, kom det som en kæmpe overraskelse, at det var mig, der fik tildelt den ære. Det kunne jeg ikke forstå, for efter min mening er der så mange andre, der fortjener titlen. Jeg er da mega stolt. Selv om jeg er mest til racer, for her er der ikke så ujævnt terræn, har jeg kørt en del mtb specielt om vinteren og gerne på hyggeholdet. Her passer tempoet bedre, og vi kommer mange specielle steder på vores ture, hvilket er meget afvekslende og rigtig rart.

Det har givet mig mange oplevelser at cykle i Brande Motion. Specielt føler jeg, at alle kommer hinanden ved på en god og mange gange humoristisk måde. Og ikke mindst følelsen af kammeratskab og den hjælpsomhed/omsorg, der er imellem medlemmerne.

Jeg har svært ved at se ind i fremtiden, men jeg er overbevist om, at hvis klubben fortsat kan tiltrække nogle ildsjæle, der kan favne bredt og skabe forsat god stemning, står det ikke så skidt til.

Jeg er ikke umiddelbart tilhænger af specielle hold for 60 plus, da jeg synes, alle skal have muligheden for at opleve den stemning, der er, når flere generationer samarbejder.



Lars Bommersholdt har cyklet 310.000 km på stålhesten, gennemført Aarhus-København otte gange og fire gange Paris-Brest-Paris, PBP, hvor de 1.220 km skal køres på maksimalt 90 timer. Det køres i nyere tid hvert fjerde år. Æresmedlem i 2016 af Audax Randonneurs Danmark, ARD, efter seks år som løbsarrangør, tre gange turlleder til Paris og 54.650 ARD-km siden 1995. Medlem af bestyrelsen 1995-99 og modtog Kammeratskabspokalen i 1996.

Slider i de lange løb

Jeg startede mit liv som cykelmotionist, da jeg cyklede Aarhus-København. Historien om Brande Motions deltagelse i Aarhus-København begynder faktisk, før klubben blev stiftet. Allerede i det første løb i 1989 deltog Leif Søndergaard og Finn Holmark blandt de 90 startende. Leif gennemførte alle 17 løb, inden det i 2005 lukkede ned, og Finn gennemførte de første 15 løb. Begge cyklede dagen efter retur mod færgen i Kalundborg/Odden.

I pinsen 1991 sad jeg i et sommerhus sammen med min kortklub, og da jeg i fjernsynet så ryttere komme i mål i pinsesolen, sagde jeg, hvad mange troede var for sjov, at det løb ville jeg cykle året efter. Det grinede de af og nok mest, fordi vægten stod på 128 kg, og vores "lille" cykeltur på 22 km havde været en hård omgang for mig. 43 kg lettere gennemførte jeg mit første Aarhus-København på 19.32 timer, og det var så sent, at tidtageren var taget hjem. Jeg blev klappet ind af to fulde mænd og fik min medalje. Glæden ved at cykle ude i naturen er fortsat siden. Da Brande Motion blev stiftet i 1992, valget cykelafdelingen, at målet skulle være Aarhus-København og sådan fortsatte det de næste otte-ti år. Det hele toppede i 1996, da målet var flyttet ind på Christiansborg Slotsplads på grund af Københavns kulturår. Løbet blev lidt længere med 375 km mod 360 km normalt.

Brande Motion deltog med hele 49 deltagere, hvoraf de 41 var nybegyndere eller førstegangsdeltagere. Vi kom ALLE igennem i et år, hvor 25 procent af 3.900 udgik. Det var en stor præstation, hvor vi var delt op i fem grupper med hver sin kaptajn og med hver sin aftale om, hvordan vi skulle cykle. Jeg var kaptajn på et hold, hvor vi aftalte en fart på maksimalt 26-28 km/timen med små pauser, og ALLE skulle i mål. Hvis én stod af, stod alle af. Jeg husker det som en af de største oplevelser, jeg har haft på cykel. Der var flere, som fik krise, og en enkelt ville stå af i Sorø, men vi fik ham videre, og til sidst var han nærmest flyvende, da vi nærmede os målet. I øvrig cyklede 41 ryttere retur dagen efter til Odden Færgen, og midtvejs tømte vi en bagerbutik. Selve cykelturen gennem Sjælland i roligt tempo var både smuk og i højt humør. Det var flot at nå målet, men personligt synes jeg også, at vejen dertil var en god oplevelse, for jeg havde lavet træningsprogram til alle, og der var lagt træningsweekender ind samt fælles kørsel til diverse motionsløb inden Aarhus-København.

I 2012 startede Aarhus-København igen, og denne gang skulle vi cykle op over Storebæltsbroen, som var en kæmpe oplevelse med en god stigning, som du ikke bemærker, når du kører i bil. Som noget nyt kunne vi vælge at cykle 200 km fra Odense til København eller de 390 km fra Aarhus. Brande Motion deltog med fem på den korte og syv på den lange. Det gentog sig i 2016, da vi igen fik lov til at cykle over broen, og vi var otte med fra Brande Motion.

67 fra Brande Motion har gennemført løbet, siden det startede i 1989. Flere har cyklet det mange gange, og hver gang har jeg haft en god oplevelse under mange vejrforhold med regn/blæst, sol/vindstille eller med/modvind på ruten igennem noget af det smukkeste i Danmark. Mange venner får vi også på sådan en tur, hvor et godt eksempel er, at Finn Holmark og jeg samlede Karl Henrik Geil fra Aarhus op i 1993. Finn og Karl Henrik fulgtes sammen de næste 10 år og er i dag private venner.

Jeg læste første gang noget om løbet Paris-Brest-Paris, PBP, i 1992, men da jeg kun havde cyklet mit første løb, Midtjyden på 140 km, var det et meget fjernt mål. De første 14 danskere gennemførte løbet i 1987 og de ni gennemførte. I 1991 startede 207 og 99 gennemførte. Siden har antallet af danskere været imellem 125 og 185 blandt de 5.000-6.000 deltagere fra 82 lande.

I vinteren 1994 efter mit tredje Aarhus-København satte jeg mig et delmål om, at jeg ville gennemføre kvalifikationsløbene til PBP på 200-300-400-600 km. Det gik rimeligt, så jeg satte et nyt mål: Jeg ville gennemføre PBP. I august 1995 gennemførte jeg i 83.43 timer.

Løbet er det største, vi som randonneur/motionist kan gennemføre, og Danmark har i forhold til vores størrelse mange med, og vi er meget velkomne i Frankrig. Når vi cykler i vores trøjer med Dannebrog, får vi ekstra hjælp af de lokale, som husker de cirka 4.800 frivillige danske soldater, som døde på D-dagen i det område, vi cykler igennem. Mine oplevelser under de fire gennemførte PBP har været mange og meget forskellige. I 1995 var der intet måneskin, men helt sort, så det var vi ikke forberedt på. Dem, som havde aftalt at følges ad, kunne ikke se hinanden. Allerede første dag fik jeg siddesår, da jeg cyklede i bukser med vaskeskind, men heldigvis er udviklingen af bukser gået så hurtigt, at jeg siden 2003 ikke har haft de problemer. Senere fik jeg og mange andre problemer med hævede fødder, så jeg lånte en hobbykniv og skar spidsen af cykelskoene. 21 procent udgik.



I 1999 var der meget vind og en del regn med måneskin om natten. Jeg havde ingen store problemer på turen, men igen siddesår samt sovende hænder og fødder. 20 procent udgik. Søren Madsen fra Brande Motion gennemførte i 72.36, og jeg kom ind i 88.32 timer.

2003 var et meget varmt løb med op til 38 grader på første dag, hvor der allerede udgik over 500 med hedeslag. Varmen aftog heldigvis med dejligt lys og varme aften og nat. På første dag sad jeg under et træ, og sveden løb bare, så en kone på 93 år kom og tilbød pandekager med is og cola med mere. Det er bare en af mange gode oplevelser under mine PBP, og da jeg to dage efter kom forbi hende hus igen, købte jeg en buket blomster og bankede på hendes dør. Hendes tandløse smil glemmer jeg aldrig. 19 procent udgik. Jeg kom ind i tiden 88.43, og Jan Svendsen gennemførte som fjerde hurtigste af 167 danskere i 57.15 og blev nomineret som Årets Sportsnavn i Brande Kommune.

2007 var det hårdeste PBP med 42 procent udgået, og cirka 800 kom i mål efter 90 timer, men hvis de kom under 92 timer, fik de en velfortjent medalje for gennemført. Det var koldt og modvind både til Brest og retur til Paris, hvor 14 skybrud gjorde turen meget hård og våd. Jeg kunne ikke som tidligere bare ligge og hvile et sted, for alt var vådt. 183 danskere deltog, heraf 7 kvinder. 43 udgik, men ALLE kvinder kom igennem, heriblandt Anne-Lise Jakobsen i tiden 90 plus, og jeg kom ind i 85.41. Jeg havde ingen kriser under løbet, men det var også året, da jeg var i den bedste form efter cirka 18.000 km fra januar til løbet.

I 2011 blev jeg taget ud efter 1.060 km. Det var otte måneder efter, jeg brækkede ryggen, så jeg var tilfreds med at nå så langt.

I 2015 udgik jeg efter 445 km med hjerteflimmer, som nok var eftervirkninger efter min tredobbelte bypass i påsken 2014. Jan Svendsen gennemførte i 56.30 timer, som er den hurtigste danske PBP-tid i aldersgruppen over 60 år, hvilket er en stor præstation.



Glade cyklister fra Brande Motion har nået Concorde Pladsen i Paris. Fra venstre Børge Jacobsen, Leo Pedersen, Henning Boisen, Jane Frydensbjerg Hansen (Børges datter), Bjarne Kristensen, Margit Lauridsen og Bjarne Kjær.

Margit Veng Lauridsen fik i september 2009 fik sin første racercykel i fødselsdagsgave af sin mand, Ove, da hun fyldte 67 år. Medlem af bestyrelsen som formand i cykelafdelingen 2011-15 og modtog Kammeratskabspokalen i 2012.

Cykler til Paris

Jeg kan ud fra egen erfaring sige, at det nok er de fleste cykelrytters drøm at cykle til Paris, men de kan ikke overskue at tage udfordringen op. Er lysten der 100 procent, har du overskud til at bruge mange timer på den træning, der skal til for at gennemføre en tur til Paris, har du fuld opbakning på hjemmefronten og selvfølgelig har udstyret i orden, så kan jeg kun sige: Gør det!

Jeg har altid haft en drøm om at cykle til Paris, men mine første ture i 2009 blev ikke til så mange, da efterårsvejret ikke er det sjoveste på en racer. Med foråret kom der gang i pedalerne, og mit første møde med en cykelklub blev Brande Motion, hvor jeg blev rigtig godt modtaget, og så begyndte drømmen om Paris for alvor.

I dag husker jeg meget tydeligt deltagelsen i mit første møde i Brande Motion med generalforsamlingen 2010, da nogle af pigerne spurgte, om jeg havde nogle mål. "Ja," svarede jeg, "jeg vil gerne cykle til Paris." Det affødte bemærkningen om, at "du har nok store mål." Herligt at tænke tilbage på nu, og selv i dag griner vi af det. Og så gik der ellers cykling i det, for som flere sagde: "Når hun først har sat sig på sadlen, er hun ikke til at stoppe igen." Andre kom med bemærkningen om, at "dig gider vi ikke ligge bag, for du giver ingen læ." Herlig tid!

I sommeren 2011 kom der rigtig gang i den – også farten. Det blev til flere cykelløb med medlemmer fra Brande Motion, og det var dejligt, når vi stod der i vores flotte klubbøj. Og ja farten, så ved jeg godt, at jeg ikke altid holdt mit løfte om, at vi skulle følges ad, men det var ligesom, den skide cykel bare ville frem. Efteråret 2011 blev så der, da drømmen om Paris begyndte at blive til virkelighed. Helt uden aftaler stod vi en aften hos Dini Tours fire fra Brande

Motion til infomøde vedrørende Paris. Så blev det til alvor. Selv om Ove nok ikke var så glad for det, sagde han ok. *"Du kommer med, for du stopper jo ikke, før du får din vilje."* Senere kom der to mere til, så vi blev seks. Jeg tror, vi var det første hold fra Brande Motion, som cyklede til Paris. Vinteren gik med styrketræning og spinning. Hele foråret 2012 blev der trænet, trænet og atter trænet. Niels Kr. Eriksen opgraderede cyklen med nye hjul og diverse, og jeg havde tabt mig tre kilo. Det følte næsten som om, at jeg fik et skub i rumpen. Jeg deltog i rigtig mange cykelløb sammen med klubkammeraterne, og det ene mere vildt end det andet. Nogle af dem snakker vi om endnu. Kan I huske de gule cykler?

Tiden inden afgang til Paris bestod af cykling, cykling og cykling, træning i fællesskab med de andre i klubben og fællestræning hos Dini Tours fire gange, men jeg kørte også mange kilometer alene, og sammen med Børge Jacobsen, for vi var jo holdt med at arbejde. Det blev til cirka 5.000 km fra april til juli.

Så opskriften er træning, træning og atter træning. *"Jeg vil det, og jeg gør det."* Så selv om jeg fyldte 70 år to måneder efter, jeg kørte ind på Concorde Pladsen i Paris, er alder ingen hindring for at fuldføre drømmen. Du skal bare træne lidt mere end de andre. Jeg har aldrig kysset så mange mænd på så kort tid, som jeg gjorde på Concorde Pladsen.

Selve turen ned til Paris er svær at beskrive, for den var helt fantastisk, selv om vi havde rigtig dårligt vejr. Vores guider var vildt gode, og vi gjorde mange stop ved diverse seværdigheder. På én dag passerede vi tre landegrænser. Turen var delt op på otte etaper, hvor hoteller og forplejning var helt i top, så stor ros til hele teamet fra Dini Tours. Efterfølgende har flere medlemmer fra Brande Motion også cyklet turen til Paris med Dini Tours. Der har i 2017 været et hold på 13 medlemmer fra klubben, som også havde en fantastisk tur til Paris, og hvor tre også var med, da jeg deltog. Nogle stykker af de 13 har jeg haft den glæde og fornøjelse at køre begyndertræning med. Det har været helt fantastisk at se dem ryk for ryk, så nu er deres drøm om at cykle til Paris også opfyldt.

Som en lille sidebemærkning vil jeg gerne tilføje: Flere fra Brande Motions cykelafdeling fortæller, at når de kommer udenbys til diverse cykelløb, får de meget ros for deres måde at cykle på. Det er dejligt i en tid, hvor der er meget fokus på sikkerheden, og i Brande Motion siger vi sikkerhed frem for alt andet.

Jeg vil hermed gerne sige tak til Brande Motion og foreningens medlemmer for opbakning og dejligt samvær ved alle mine oplevelser. Så husk om drømmen er stor eller lille: Gør det!



Træning, træning og atter træning - også alene, lyder det fra Margit.



Så er Atlanterhavet nået efter at have cyklet godt 700 km tværs over Pyrenæerne fra Middelhavet arrangeret af PP Cycling Tours. Henning sammen med klubkammeraterne Jan Svendsen, Finn Hindkjær og Jens Volmar.

Henning Boisen spillede som dreng håndbold i Jegerup og som junior i Vojens. Han flyttede til Brande i 1976 og spillede håndbold i Arvad-Lyn/Brande HK og fodbold i Brande IF/Old Boys. I håndboldklubben trænede han hold og sad en overgang i bestyrelsen. I BIF hjalp han med at træne drenge og kom i udvalget for BIF Cup. I bestyrelsen i Brande Motion for cykelafdelingen 2001-16 og modtog Kammeratskabspokalen i 2009.

Rejser til udlandet

Jeg fik efterhånden problemer med boldspil, så jeg måtte prøve noget andet end at sidde hjemme og spille ludo. Da jeg fyldte 40 år, købte jeg en billig cykel og kørte lidt for mig selv. Det fik Lars Bommersholdt øje på, så i 1995 lokkede han mig med i Brande Motion til start og ryttermøde.

Jeg blev rigtig godt modtaget, hvor især Jørgen Kjærgaard gav gode råd og vejledning, ligesom Henning Søndergaard var en god støtte. Klubbens måde at tage imod nye medlemmer er et lidt kildent emne, for jeg synes, at den som generel konklusion kun er "nogenlunde", især på A og B-holdene. C og D-holdene er bedre til det for eksempel på Margit Lauridsens begynderhold. Vi snakker ikke nok med de nye og følger for lidt op, når der sker noget, eller spørger ind til, hvis de savner hjælp til et eller andet eller blot søger viden om, hvad der foregår i klubben. Som ny er det godt at komme med i en gruppe, hvor vi hjælper hinanden – både til træning og ude til løb.

Allerede det første år kom jeg med til løb. Stjernetour Grindsted kørte vi som optakt til Aarhus-København, og det var en stor udfordring at cykle så langt som 125 km, for det troede jeg aldrig, jeg ville komme til. Aarhus-København på 360 km var en kæmpe sejr at kunne cykle så langt – i hvert fald i modvind og regnvej, hvor Jørgen og Henning hjalp meget i vores gruppe, som helt sikkert betød rigtig meget frem for at cykle alene.

Dagen efter på de 110 km til færgen i Kalundborg punkterede jeg for første gang. Var der nogle, der hjalp? Næh, de stod da bare med et lunt smil og kiggede på, hvordan jeg selv fumlede mig igennem med baghjulet. Jeg lærte at skifte slange på den hårde og godmodige måde!

Det mest gængse med løb har for os motionister fået en forkert drejning, da der stiller for mange licensryttere op, og de ødelægger det for den almindelige motionist. Mange motionister stiller derfor ikke op mere, og af den grund er der også lukket løb. Jeg fornemmer, at de forsvundne løb er de løb, som er gået mest op i ræs – og de håndhæver ikke egne informationer om, at det er for almindelige motionister. Et gavekort på 1.000 kr. til vinderen er jo et klart signal, og nogle stiller op til de såkaldt almindelige motionsløb, hvor de kan vinde pengepræmier.

Mit første løb i udlandet var i 2000 med Tilff-Bastogne-Tilff, og flere år i træk var vi af sted hvert år til forskellige løb. Jeg havde snakket med andre om løb i udlandet, og det lød spændende at køre i terræn, som jeg i havde set de professionelle køre i. Det er en udfordring at køre det samme terræn som set i fjernsynet eller bagefter kan sige: "Hov, der har jeg da også kørt!"

Samværet er rigtig hyggeligt på disse ture, for vi kommer tæt på hinanden og hjælper hinanden med alt undervejs. Det viser sig hver gang, at oplevelsen bliver større, når træningen har været struktureret og udført. Når jeg har kørt i udlandet, har mit mål altid været at gennemføre, og så kommer tiden i anden række – modsat nogle løb herhjemme, hvor vi en overgang havde en god flok, som kunne køre blandt de forreste og vinde løb. I udlandet har vi kørt for at opleve løbet, naturen og hele stemningen. Nogle gange har der stået flere tusinde tilskuere for eksempel op ad Alpe d'Huez, så det var en stor oplevelse – også når du har passeret målstregen efter en flot præstation, hvor venner, holdkammerater og måske familie tager imod. Det er rørende og noget andet end banegårdpladsen i Skjern. Det er svært at forklare oplevelsen, så det er bestemt noget, som du skal opleve.

Til løbene har vi en meget målrettet træning, hvor løbet er guleroden, som giver belønningen og beviset på, at det har været arbejdet værd. Jeg har kørt Les Trois Ballons, Amstel Gold Race, Flèche-Wallonne, Hamburg Cyclastic, Vätternrundan og La Marmotte (med Alpe d'Huez), som alle har givet store oplevelser.

Jeg har også kørt "løb", som mere er ture over en hel uge: To gange til Paris og Coast-to-Coast i Pyrenæerne, som har givet mig den ubestridt største naturoplevelse. På en uge kommer vi meget tæt på hinanden, og der opstår en helt speciel hygge med gode jokes, snak og hjælp til hinanden. Vi får også gode og nye kammerater fra andre byer. Jeg har med Caféholdet fra Herning deltaget 16-18 gange i ugelange træningsophold på Mallorca, hvor lidt af den samme atmosfære opstår, og helt speciel er frokosterne undervejs på dagens tur, hvor der virkelig er plads til hygge. Undervejs oplever vi en fantastisk natur – og varme!

Vores klubtur til Harzen er meget på samme måde, men udelukkende med venner og familie fra klubben. Lige pludselig møder du dog en eller flere, du kender fra andre løb og ture. Desuden lærer vi nogle fra klubben at kende på en anden måde og som mere end en person, der sidder på en cykel.

Mine år i bestyrelsen hænger sammen med ønsket om at gøre en indsats, så klubben kan eksistere, hvor jeg har givet noget tilbage af det, som jeg selv har modtaget. Yde for at nyde. Kammeratskabspokalen i 2009 var en kæmpe cadeau og en rigtig dejlig tilkendegivelse.

I samfundet generelt er det efterhånden sådan, at mange gerne vil modtage, men mange har sværere ved at give noget igen. Jeg synes, at Brande Motion er en af de foreninger, der kommer bedst igennem den udvikling. Måske er det, fordi vi er på et plan, hvor alle kan være med – indtil nu har vi fået besat alle poster i bestyrelse og udvalg. Fremmødet til træning vil altid svinge op og ned, for indimellem har vi en Bjarne Riis-effekt eller kampagnen Start to Run til at samle løbere. Nu har kommunen sundhedskampagner, som har fået eller får folk i gang; formentlig også i Brande Motion.

Da jeg startede, cyklede vi i én samlet gruppe og hver gang Rørbæk-turen, hvor jeg som ny endnu husker turen fra Øster Nykirke og ind mod Give, hvor strækningen fra den gamle landevej 18 op til sygehuset var en uendelig lang bakke, men nu føler jeg det ikke mere som en bakke.

Efterhånden er der kommet mange flere til i en stor bredde, men det har medført, at afstanden fra A til D-holdet er blevet rigtig stor, så det bliver sværere at cykle i samlet flok.

Det er svært at varetage hele bredden, da vi kun var en eller to til at stå for hele cykelafdelingen. Margit Lauridsen og jeg dannede et godt team, hvor vi kom fra A/B og C/D, så det var en god sammensætning, som alle – set med mine øjne – havde glæde af. Vi fik en samlet enhed, som kunne tilgodese alle.

Jeg håber det bedste for klubben i fremtiden, men jeg kan have mine bekymringer, hvor jeg især tænker på sammenholdet fra A til D-hold i cykelafdelingen. Det skal vi tage fat om, og sammensætningen af cykeludvalget skal have en bred repræsentation.

Information generelt og grupperne imellem må ikke skabe klikker, så vi skal hele tiden ud til ALLE. Kun på den måde kan sammenholdet fungere – og klubben overleve i fremtiden.

Hvis helbredet vil, så fortsætter jeg helt sikkert i klubben og håber, den vil fungere som en bedre helhed. Jeg synes stadig, jeg kan være med på et rimeligt niveau, men jeg vil ikke til træning for at blive jordet. Det kræver et bedre fremmøde, så vi eventuelt kan dele op i A1 og A2, men jeg ved godt, at jeg ender hos B eller C på et tidspunkt.

Om vinteren kører jeg mountainbike på aftenholdet for primært at holde mig i gang, hvor intervaller har givet meget, men holdet er åbenbart ved at ebbe ud. Om søndagen kører jeg hyggehold på grund af det sociale og fra gang til gang i forskellig natur, som er helt fantastisk. Jeg nyder virkelig at cykle rundt og bare slappe af.

Vi er efterhånden mange over 60 år, men vi skal ikke have "rene" hold for den aldersgruppe, for så vil der mangle til de andre hold, som måske kun vil kunne samle nogle få til et enkelt hold.

Jeg ønsker god vind for Brande Motion – og derved gode ben.



Niels i Lotto-outfit er klar til start på Tour de Uhre. Sammen med "de gamle" ser vi yderst til højre Sebastian Petersen.

Niels Kr. Eriksen begyndte på cykling i 2000 og året efter i Brande Motion. Medlem af bestyrelsen 2004-07. Webmaster på Brande Motions hjemmeside. Står for intervaltræning.

Besejrer Det Skaldede Bjerg

Jeg startede på cykling på samme måde som for så mange andre fodboldspillere, hvor benthøjet begyndte at protestere, og derfor måtte jeg finde en ny måde at dyrke motion på. Det var i 2000.

Jeg begyndte at cykle ture rundt om Brande på min citybike. Så købte en arbejdskammerat en syv gears stålrcer, og han sagde, den var langt lettere at træde end en citybike. Så måtte jeg også have sådan en. Ja, det gik lettere, men jeg syntes ikke ligefrem, jeg fløj af sted.

Til en koncert i 2001 på fodboldbanen ved Dalgasskolen mødte jeg nogle af mine gamle fodboldkammerater fra Karstoft. Jeg fortalte, jeg var begyndt at cykle lidt. Fluks fandt de Vagn Lavstsen på pladsen, og han sagde, jeg skulle med til et cykelløb ved sportsfesten i Karstoft. Jeg mødte op og var noget spændt på, hvordan det ville spænde af. Første omgang, hvor vi skulle køre samlet med moderat hastighed, gik fint. Men straks starten gik til anden omgang, røg jeg fuldstændig af og måtte køre de sidste to omgange alene. Der blev jeg lige døbt første gang, men alligevel fik de ved det efterfølgende traktement med pølser og øl overbevist mig om, at jeg skulle melde mig ind i Brande Motion.

Næste gang, jeg rigtig blev døbt, var i foråret 2002, da jeg meldte mig til Grejsdalsløbet. Det skulle vise sig, det var meget heldigt, at jeg ikke havde valgt en af de lange distancer. For allerede på en af de første lidt stejle bakker, kunne jeg bare ikke køre op. Jeg kunne regne ud, det ville blive en hård og lang dag på kontoret. Jeg havde godt set, at folk kiggede på min cykel med et skævt smil. Jeg fandt ud af, at den gearing, min cykel var født med, hvor det laveste gear var 39-23, absolut ikke egnede sig til Vejles bakker. Der blev jeg lige døbt igen på den hårde, men godmodige måde.

Jeg kunne godt mærke, at min syv gears stålcykel var væsentligt tungere end dem, de andre i klubben kørte på. Med noget kvalificeret hjælp af Henning Jørgensen fik jeg en lettere cykel og med gear, jeg også kunne bruge på bakkerne. Det skulle vise sig, at jeg ville få meget gavn af den gearing sidenhen.

Da Anny og jeg sommeren 2003 var på ferie i Sydfrankrig og på vejen hjem så Mont Ventoux, også kaldet Det Skaldede Bjerg, vidste jeg med det samme, at jeg skulle tilbage og prøve at besejre bjerget på cykel. Vi planlagde en tur til uge 37-38 i 2004. I løbet af året havde jeg fundet oplysninger om bjerget: Længde på opkørslerne og stigningsprocenter med mere. I den forbindelse fandt jeg også ud af, at der findes en klub for de, der har lyst til at prøve at køre alle tre opkørsler på én dag.



Niels viser med tre fingre, hvad han præsterede.

Lidt tal: Ruten er i alt 136 km og i alt 4.285 højdemeter: Bedoin > Toppen > Maloucene > Toppen > Sault > Toppen. Første opkørsel Bedoin > Toppen: 21,5 km og 1.615 højdemeter lig med 7,5 procent i snit. Tiden blev 1.51 time med snitpuls 145 (min hvilepuls er 36 og max puls er 182).

Maloucene > Toppen: 21 km og 1.540 højdemeter lig med 7,5 procent i snit. Tiden blev 1.51 time med snitpuls 151.

Sault > Toppen: 26 km og 1.204 højdemeter lig med 4,7 procent i snit. Tiden blev 1.45 time og snitpuls 146.

Nedkørslerne tog cirka 30 minutter for de to første og cirka 45 for den sidste.

Anny og vores gode ven Erik Larsen skulle dagen efter, da der også var perfekt vejr, prøve kræfter med opkørslen fra Sault. De havde begge triple gearing, dermed kunne de komme ned på 6-7 km/t og stadig have en fornuftig kadence. Forudsætningerne var dermed i orden, og det lykkedes begge at cykle næsten helt op. Kun den sidste "dødens kilometer" måtte de gå. Tiden blev 3.26 time for Anny og 3.20 for Erik.

I 2017 ville Anny have regnskabet gjort op med Det Skaldede Bjerg. Forberedelsen var denne gang meget mere struktureret med en masse bakketræning i blandt andet Vrads og en masse kørsel i modvind på stor klinge ala Calles anbefaling. Torsdag 3. august ville Anny have Mont Ventoux ned med nakken. Hun holdt en fin rytme hele vejen op, og hun satte ny max puls på det sidste stejle stykke inden toppen. Tiden blev så flot som en time hurtigere end i 2004.



Anny har nået toppen.

Jeg vidste, at der skulle meget træning til og også gerne den rigtige træning. Jeg skulle køre 68 km opad, og det svarer cirka til op ad Munkebjerg 68 gange. Jeg spurgte lidt til det i klubben og de anbefalede, at jeg spurgte Calle alias Carl Chr. Pedersen. Han sagde: "Op på den store klinge og nogle ture til Ringkøbing i modvind, så er den der."

Torsdag 9. september 2004 var det perfekt vejr med 28 grader, sol og næsten ingen vind, så det blev dagen, da jeg ville forsøge, om jeg kunne besejre bjerget tre gange på én dag. Det lykkedes.

Jeg kom op og ned alle gange og havde ingen uheld. Jeg var heller ikke så brugt, som frygtet. Det skyldes nok, at jeg udelukkende kørte efter pulsmåleren, da jeg hele tiden mindede mig selv om, at jeg havde hele dagen til det, så farten var ligegyldig. Med en gearing på 38-27 gik det bedst, hvis jeg ikke kom under 10 km/t.

Sebastian Petersen blev klubmester (vinder af Tour de Uhre) i Brande Motion i 2013 som 12-årig og afløste i øvrigt sin far, Kent Milling Petersen. Begyndte i 2008 i Herning Cykle Klub som U11. Skal i 2018 køre for HCK's Junior Elite Team. Hans far blev som 19-årig den yngste fynske mester allerede som B-rytter, rykkede op i A og kørte mod ryttere som Bo Hamburger, Brian Holm og Alex Pedersen.

Træner sig op i eliten

Jeg gik i 3. klasse, da en klassekammerat ville have mig med til at cykle, for han syntes, det var kedeligt at cykle alene. Efter et halvt års tid begyndte jeg at cykle sammen med min far i Brande Motion. I starten tog jeg udelukkende til cykling sammen med ham, fordi BM ikke havde og ikke har træning for børn, så derfor krævede det, at han var med for at tage ansvaret. Eller en anden voksen fra klubben, da jeg blev lidt ældre.

I starten betød det alt, at far var med, for han havde en masse erfaring, jeg kunne bruge, men det var mit eget valg, at jeg ville til cykling. Han blev dog glad for, at vi havde en fælles interesse, og jeg var ikke nået så langt uden ham, for han sørgede for, at jeg kom med til træning. Men jeg havde det også sjovt sammen med de andre voksne.

Før jeg begyndte at gå til cykling, gik jeg til fodbold tre år i BIF, og selv om jeg spillede på førsteholdet og scorede mål, så følte jeg, at jeg ikke var blandt de bedste. Derfor ville jeg hellere noget individuelt og træne for at blive bedst.

Jeg cyklede nogle få løb det første år – og i det andet løb blev jeg sat på en bakke lige i starten. Allerede det andet år blev jeg tre'er til DM og vandt nogle løb. Det gik op for mig, at jeg kunne klare mig blandt de bedste, da jeg i 2012 som første års U13 blev nummer to til DM, selv om de fleste var et år ældre – og var dobbelt så høje som mig.

Jeg begyndte på struktureret træning, da jeg kom på Sønderagerskolen i Herning i 7. klasse, men jeg har faktisk altid taget træningen seriøst. (Jans indskud: Sebastian var omkring 10 år, da vi på mountainbike en vinterdag med regn og modvind sled os igennem en tung grusvej ved Uhre. Sebastian sakkede bagud med tårer ned ad kinderne, og jeg blev hos ham. "Det er da også træls," trøstede jeg. Svaret lød: "Ja, men det er god træning!")

Jeg synes, det gælder om at overholde det, du skal over for trænere og andre, som stiller krav – og forventer noget af mig. Når de bruger tid på mig, så skal jeg leve op til det. Nogle gange har jeg endda gerne trænet mere, men især fordi jeg har lyst og især ud i modvind, men så er der langt hjem i modvind.

Det satte for alvor skub i karrieren, da jeg kom på landsholdet for to år siden og især med min personlige træner i år, Morten Hibiscus, som har rykket meget fysisk, taktisk og struktureret mine træningsprogrammer. Vi korresponderer sammen, hvor jeg sender besked til ham hver anden uge, så han kan følge med i min træning. Jeg sender også til landstræneren hver måned.

Min bedste præstation til nu er sæsonen 2017 som helhed med flere højdepunkter, som kan bringe mig længere frem, men selvfølgelig også andenpladsen til DM i 2012, selv om jeg ikke kan bruge den til noget i dag.

Jeg kom med i Team Danmark, da jeg kom på landsholdet, og det gav adgang til STX på fire år i stedet for tre år. Jeg kan benytte mig af sportsligt fravær, morgentræning og har en koordinator til at strukturere lektier og træning, hvor Tonje Kjærgaard er rigtig god. I 2017 har jeg trænet stort set hver dag, og det giver cirka 50 timer om måneden.

Tidligere havde jeg en del styrt, men i år har jeg kun haft tre-fire stykker. Det gælder bare om at køre videre, men styrt betyder da, at jeg kommer ud af rytmen, som er svær at finde igen. Op til løb er jeg meget koncentreret og skal drikke fem-seks liter vand dagen før. Til at lade op og finde ind i mode bruger jeg musik, som jeg slet ikke kan undvære. Før start skal jeg sidde for mig selv for at kunne fokusere på løbet og uden at snakke med folk.

Min største styrke er taktikken, hvor jeg er god til at læse løbet, og jeg er god teknisk, men jeg har også fået en god motor. Min svaghed er fysikken, for jeg er mindre end de andre. De andre er fysisk stærkere endnu, men det er blevet mere udlignet. Jeg har været vant til at kæmpe mod de stærkere, så det giver bonus nu, hvorimod de meget fysisk stærkere er gået i stå eller er væk.

For at kunne holde sig i eliten kræver det seriøs træning hver dag og fravalg af for eksempel fester.



Nok er det en individuel sport, men kammeratskabet betyder meget, så vi kan støtte hinanden fra HCK. Dog har jeg haft det problem, at i min årgang er der ikke andre i klubben på mit niveau, så jeg har ikke prøvet at køre hold. Det sker nu, hvor jeg kommer sammen med andre, som kan motivere mig og gøre mig bedre.

Hvis jeg skal give gode råd til børn, som vil i gang med at cykle, så må det blive motivationen til at komme ud og træne i al slags vejr, og så finde nogle andre at dele interessen med. Forældrenes opbakning er også nødvendig, ligesom dygtige ledere og trænere betyder meget. Træningen i Brande Motion har betydet og betyder rigtig meget; og især at jeg blev god i de yngre klasser, hvor jeg i BM fik god modstand og samtidig havde det rigtig hyggeligt. "De gamle" fik konkurrencen op i mig. Mange har hele tiden været parate til at bakke op og tage sig af mig. De har hele tiden spurgt til mine løb og har rost mig. Klap på skulderen fra andre har givet motivation.

Det var fedt, at jeg vandt Tour de Uhre som 12-årig, for det havde jeg slet ikke regnet med. Jeg stak af for sjov – og det holdt altså. Sejren gav endnu et positivt skub fremad, og det var herligt at vise "de gamle", at jeg kunne køre på cykel.

Jeg fortsætter helt sikkert med at træne i BM.

Til sæson 2018 har jeg fået kontrakt med HCK's juniorteam med for eksempel sponsorerede cykler, som jeg ellers ikke kunne få råd til. Vi skal på træningslejr i Malaga og i det hele taget på udlandsture og køre som en slags halvprofessionel, som er en oplevelse i sig selv. Blandt mine holdkammerater bliver nummer 10 fra VM i Bergen, og de fleste var med til EM i Herning. Jeg tror, vi bliver det bedste danske juniorhold i 2018. Der er tale om et stort set up med gode personer til at stå bag det. To ud af de ni er første års, så jeg bliver en slags lærling. Det bliver spændende at køre på et hold, og min årgang er faktisk en af Verdens bedste.



Kent og Sebastian har cyklet mange kilometer sammen; her til klubmesterskab i mountainbike marts 2014, hvor Kent sluttede som nummer tre og den 13-årig søn på ottendeplassen. (Foto: Morten Høye)

Christen Søndergaard dyrkede ingen sport eller motion efter en knæskade ved fodbold som 24-årig. Begyndte på cykling i Brande Motion som 44-årig. Holdkaptajn gennem fem år og arrangerer ture på mtb. Aktiv i den nu nedlagte Brande Skakklub.

Hygger og skaber samvær

Jeg begyndte med cykling efter at have døjet med det samme knæ i en længere periode. Lægen mente, at det kunne hjælpe med cykeltræning, men det blev ikke til noget, før mine drenge meldte mig til det første cykelfræs på Uhre Skole i 1995. Til skolernes motionsdag var der besøg af Lars Bommersholdt, som fortalte om sin første tur Paris-Brest-Paris. Det var starten.

Jeg mødte op til den første træningsdag i foråret 1996, og jeg var rystende nervøs, men så viste det sig, at det var lutter kendte mennesker, som tog rigtig godt imod mig. Og der var mange andre fra Uhre, så der var ingen drillerier mellem branditter og Uhrefolk.

Til Jens Lyns oprindelig cykelløb, før Brande Motion overtog løbet i 1992, nøjedes jeg med at se på, så mit første motionsløb var Kræmmerløbet i Sunds. Det var en stegende hed dag i august, så jeg delte en cola med Lars Bommersholdt. Siden fulgte for eksempel Aarhus-København.

Set over årene har de fleste af mine løb ændret sig fra ræs til hyggeløb, og det skyldes nok vores fremskredne alder. De fleste er jo de samme, som var med, da jeg startede.

Mit første løb i udlandet var i 2002 til Hamburg Cycclassic, hvor vi var seks-syv mand af sted. Vi kørte fra Brande midt om natten og cyklede 170 km. Det var aftalt, at vi skulle følges ad under løbet, men det var der blot nogle, der glemte, så jeg blev ladet alene med 100 mand, der kun skulle køre 110 km. Det bevirkede, at jeg måtte køre 70 km mutters alene uden hverken vådt eller tørt. Så jeg har prøvet at gå sukkerkold!

Turen til Paris i 2017 var virkelig en social tur med en masse gode kammeratskaber til følge. Det var introduktionsmødet, som Brande Motion havde inviteret til, der overbeviste mig om, at det skulle være nu. Det lød til at være godt organiseret gennem Dini Tours ved Kenneth Dini fra Fredericia. Jeg kan nok bedst beskrive følelsen af at have gennemført turen med, at jeg tudbrølede i en halv time, da vi var kommet i mål.

Da jeg blev holdkaptajn, skyldtes det, at jeg egentlig gerne ville gøre lidt mere ud af de helt nye. De fleste kommer dog nede fra Margit Lauridsens begynderhold, så der er taget godt hånd om dem. Jeg var så letsindig at melde mig som holdkaptajn for fem år siden. Jeg ved ikke, hvor godt det går, men foreningen kan da stadig bruge mig. Opgaven går ud på noget grundviden om det at cykle – især for de nye – og planlægning af ture.

Efter min mening er det grundlæggende for en klub som vores med et godt kammeratskab, som for mig har fået større betydning med årene. Der er jo forskel på at være 30 eller 65 år. Det er glædeligt, at der er kommet nogle unge med de senere år.

Kørsel på mountainbike giver en hel speciel oplevelse med mange fantastiske naturoplevelser både på vores udeture og rundt på Brandeegnen med forskellige planlæggere af turene.

Det at cykle er gået mig i blodet, må jeg nok sige. Jeg tror slet ikke, at jeg vil kunne undvære at komme i klubben. Det er også derfor, at jeg tager et år mere som kaptajn, hvis man kan bruge mig. Jeg håber, at hygge og samvær vil fortsætte med den positive udvikling, som jeg synes, vi har i alle dele af klubben.

Jeg synes, der er af stor værdi, at der er både yngre og "os gamle" på blandede hold. Det vil nok ændre sig, hvis vi kommer til at cykle for langsomt om en del år. Jeg vil sige en stor tak for, at der en klub, hvor os pensionister kan komme og føle, at vi kan være med.



Christen efter den store triumf.

Vagn Lavstsen har siden 1997 deltaget i 66 løb ved klubmesterskaber i Brande Motion. Indførte for mountainbike klubmesterskabet i 1997 og skænkede en pokal, som han selv vandt i 1999. Modtog Kammeratskabs-pokalen i 2000.

Starter mountainbike

Jeg begyndte at køre i Brande Motion for cirka 20 år siden, efter jeg var begyndt at cykle lidt selv med et par kammerater. Jeg deltog i nogle motionsløb, hvor vi fulgtes ad fra start til slut, så det var rigtig hyggeligt. Blandt andet Aarhus-København.

Løbene har over årene ændret sig til, at det mere handler om at køre alle mod alle. Jeg har også kørt i udlandet mest for det sociale, og det giver andre muligheder med hensyn til terræn.

For cirka 20 år siden var jeg med til at indføre mountainbike i Brande Motion. Det var kun om vinteren, og vi brugte det mest til at holde formen ved lige, til vi igen skulle cykle på landevej. Jeg har bedst tid til at køre om vinteren, så det kunne være sjovt med et mesterskab, så det fik jeg arrangeret første gang i 1997. Jeg vandt selv i 1999, og det er da altid fedt at vinde, selv om jeg ikke har gjort det siden ...

Et par gange har vi afviklet mesterskabet ude hos os privat, da der var for meget sne på Brandlund Hede.

Jeg modtog Kammeratskabspokalen i 2000, og det var jeg meget stolt over. Begrundelsen var, at jeg to gange havde vist mig som en god kammerat. Første gang kørte jeg Vagn Krogstrup hjem i bil, da han var gået sukkerkold. Anden gang var til et løb i Holstebro, hvor Bo Lisbjerg kørte ind i en bil, så jeg stoppede for at høre, om han var ok – de andre var kørt.

På et tidspunkt begyndte jeg at vægte mtb højere end landevej, fordi det passer bedre til min fysik, og vi oplever mere natur og sammenhold på mountainbike, som også kræver mere end bare at kunne træde lige ud ad landevejen. Desuden er mtb-ryttere mere sociale. Mtb har ændret sig fra at være vintermotion for landevejsryttere til at være en særskilt disciplin, som er sjovere. Nu er Brande Motion blevet delt op i to afdelinger for henholdsvis landevej og mtb, som er det eneste rigtige.

Ude til mtb-løb har vi det rigtig hyggeligt sammen og oplever et spændende terræn. Mine bedste resultater er som nummer 12 i Grindsted og 15 i Kolding samt en femteplads i Rold 24 timers sammen med Niels Kåre Jensen, Sven Lausen og Jan Søndergaard Pedersen.

Branderuten har helt sikkert betydet, at flere er begyndt at cykle mtb. Vi oplever en kæmpe opbakning til sporet på Heden, hvor vi har det rigtig hyggeligt sammen. Fremtiden for mtb i Brande Motion tegner lyst med de folk, som står for det nu.



*Vagn tog i sin tid initiativ til klubmesterskabet i mountainbike.
(Foto: Morten Høye)*



Anne Noe Lausen i 2016 under Europa Mesterskabet, hvor det bogstaveligt gik over stok og sten.

Sven Lausen dyrkede løb, styrketræning og lidt cykling indtil 1996, da han meldte sig ind i Brande Motion for at cykle. Han begyndte på mountainbike i Marselisborg Skovene i 1991 og følte sig som den eneste mountainbiker i Aarhus. Han er den mest vindende klubmester i Brande Motion, men har deltaget få gange de senere år for at følge datteren, Anne. Medlem af bestyrelsen 1999-2001. Anne har kørt mountainbike i otte år og stiller op for Mountainbike Club Vejle, MCV. Hun har vundet Sramligaen samlet to gange, Danmarks Mesterskabet tre gange, andenplads til Nordisk Mesterskab og deltaget ved Europa Mesterskab for juniorer. Kører nu i dame eliteklassen, men prioriterer i 2017 sidste år på HHX.

Følger sin datter til eliten

Jeg begyndte i 2008 at cykle mountainbike med Anne, da hun var 11 år og sammen med en nabo dreng godt kunne tænke sig at prøve et løb for børn. Jeg trænede dem i foråret og til sommeren 2008, da de prøvede et løb i MCV. Herefter var Anne faktisk solgt til sporten.

Jeg var selv med til alle træninger i begyndelsen – nogen skulle jo køre hende til Vejle. Jeg har været børnetræner og haft Anne på mit hold de første år, hun kørte.

Det er dejligt med fælles interesser. Der er ikke mange fædre, som kan prale af, at de har været sammen med deres teenagedatter en HEL weekend. Mange weekender om året er der blevet talt om gear, dæk og dæktryk samt jumps og hop. Vi har spist på McDonald's på vej hjem fra løb, og samtidig er jeg selvfølgelig også stolt, når hun giver den alt, hvad hun kan til løb.

Det gik op for Anne, at hun for alvor ville dyrke mtb, da hun var 14 år og vandt Danmarks Mesterskabet for anden gang i U15 på hjemmebane i Vejle, hvor hun oplevede stor opbakning fra klubben. Der vidste jeg, at nu var det alvor. Jeg tror, hun valgte mtb på grund af legen i det. Anne har altid været en pige med gang i, som godt kan lide spænding og fart. Det er som at stå på slalomski bare på cykel. Mtb kan vi køre hele året, for du er om vinteren ikke så udsat for vejr og vind, som du er på landevejen.

Anne har altid haft et stort ønske om at vinde. Oftest har jeg stået sammen med hende ved en svær nedkørsel op til en halv time, inden modet fik hende til at klare udfordringen. Hun ville ikke give op. Som far ser jeg, at det har været

viljen til at klare de svære udfordringer, der har udviklet hende. Den tekniske del af mountainbiken har udviklet sig meget de seneste fem år, og det betyder meget i løbene i dag.

I 2013 tog det rigtig fart med træningen, da hun kom på et juniorelitehold i MCV. Det har krævet mange kilometer i bil at køre hende til træning i Vejle. Ligesom træningen er blevet højt prioriteret, når vi skulle planlægge familiens øvrige aktiviteter.

Anne begyndte at køre løb i 2010. Jeg har været med som træner i perioden 2008-12 og været chauffør, indtil hun blev 18. Jeg fik heldigvis selv trænet samtidig. Det satte helt klart skub i hendes karriere, da hun kom på DCU's træningslejre i Sverige og Danmark, hvor hun har været sammen med andre unge mtb'ere fra hele Danmark. Hver gang, hun er kommet hjem, har hun lært noget nyt og været i godt humør.

Hendes bedste præstation var hendes ottendeplads til sit første World Cup løb for juniorer, som blev holdt i Næstved i 2015. Ruten var efter dansk standard utrolig teknisk svær, men Anne kørte alle A-linjer, hvilket gav hende en rigtig god placering. Som far oplevede jeg en stor stolthed i at se, at hun kunne klare en så teknisk svær rute, når andre ryttere med større fysisk kapacitet ikke kunne klare de tekniske passager og måtte køre B-linjer, som var mindre teknisk svære med tidsstraf til følge. B-linjen er længere end A-linjen netop for at tilgodese teknisk gode ryttere.

For at kunne holde sig i eliten er det nødvendigt med mindst 15 timers træning om ugen i store dele af året. Det gælder både styrketræning, intervaltræning og teknisk træning. Både fysik og teknik er afgørende. Det sociale er en afgørende faktor for, at man trives. Det er jo stort set de samme konkurrenter, hun møder til de forskellige løb i Danmark. Hun har fået mange gode venskaber på den måde. Konkurrenterne har haft stor glæde af hinanden og lært meget af hinanden. I øvrigt har forældrene også haft stor glæde af hinanden og kunnet hjælpe hinanden. Det med at sætte sig op til løb har egentlig aldrig været et problem for Anne. De første mange år var hun nervøs flere dage før, hun skulle til løb. Nu er hun blevet mere vant til det og mere rolig, fordi hun har fundet sin egen måde at forberede sig på. Lige før et løb bliver hun meget koncentreret og leverer som regel en god indsats.

Styrt sker oftest til løb, hvor pulsen er meget høj, og hun mærker ikke smerten så meget. Hun har været god til at komme på cyklen igen og komme videre. Når hun er kommet i mål, har hun næsten glemt, at hun var styrtet. Som far har jeg altid kørt løbsruten sammen med hende dagen før, indtil for et par år siden, hvor det blev for svært for mig. Når jeg selv har kørt ruten, kan jeg bedre diskutere de teknisk svære momenter og de "farlige" steder. Her har jeg kunnet bidrage med forståelse og anerkendelse, hvilket jeg stadig gør fra sidelinjen. Men i dag kører hun med sine konkurrenter rundt på ruten og diskuterer de elementer, jeg gjorde med hende før.

Det skal være sjovt 90 procent af tiden, for det er glæden og legen, der skal være i fokus. Barnet skal gøre det for sin egen skyld og ikke for sine forældres.

Når Anne kan stå helt på egne ben, begynder jeg bestemt igen i Brande Motion. Især efter at klubben har fået sådan en fin afdeling for mtb. Det skal siges, at jeg også har haft stor glæde ved at køre landevej i Brande Motion, hvor jeg har lært rigtig mange at kende i klubben gennem tiden. Der har været mange gode ture både inden- og udenlands.



En koncentreret Anne ved Europa Mesterskabet 2016. Far Sven (midt i billedet) får også tid til at hygge sig i Brande Motion samtidig med, at han følger datteren.



Ulla Marquardt løb lidt, men fik problemer med knæ, så det blev til fitness og spinning. Cykler landevej og især mountainbike, hvor hun til træning og ude til løb ofte har været den eneste "høne i kurven". Hun har klubmesterskaber i Brande Motion både på landevej og mountainbike, hvor hun også har været på podiet ude til løb.

Kæmper som ene høne i kurven

Jeg begyndte vist egentlig med at cykle, fordi min yngste søn, Jacob, købte en racer, og meget hurtigt meldte ud, at det ikke var noget for ham. Så kunne jeg lige så godt køre lidt, for at købet ikke skulle være helt spildt. I starten kørte jeg bare for mig selv, da jeg tænkte, at de kørte alt for hurtigt i en klub. Og det gør de jo også!

Min mand, Erik, og jeg begyndte på mtb, fordi vi blev inspireret af et par gode venner, der købte, og så skulle vi også prøve. For fire år siden begyndte vi i Brande Motion.

Jeg begyndte på mountainbike-hyggeholdet, som er et rigtig godt hold, hvor vi kommer rundt, og vi ser en masse og får nogle gode historier. Det er bare så fedt! Her var og er både mænd og kvinder, så jeg tænkte faktisk ikke over, at det var en mandesport. Måske lidt mere, da jeg begyndte på mellemholdet, men der var Nadja jo med.

Jeg har egentlig ikke deltaget i så mange løb, men flest på mtb. Jeg synes, det er sjovt og fedt at være med, da der altid er en fed stemning med glade og forventningsfulde mennesker omkring en. Jeg bliver lidt "høj" af det og mega glad. Første løb var for tre år siden til Hærvejsløbet på racer og Per P Cykler MTB Cup.

Når jeg kørte/kører racer, er det nok mest for at have noget fælles med Erik, men jeg synes, at mtb er langt sjovere og giver det adrenalinkick, vi bare har brug for en gang imellem. Og så kan jeg altså heller ikke køre fra ham på racer! Det er nok et år siden, at mtb'en overtog interessen sådan rigtigt, men havde sagt ja til at køre 160 km til Hærvejsløbet og Fjorden Rundt, så jeg var godt klar over, at der skulle lidt ekstra træning til i år.

Jeg synes da også, det er fedt, når jeg først er kommet af sted på racer, men det bliver bare hurtigt ensformigt, og så har jeg lidt problemer med min nakke, der forværres, når jeg kører racer. Derfor lever det nok ikke den, jeg slider mest på i næste sæson.

En grund mere er, at jeg desværre ofte oplever farlige situationer, når vi kører i flok ude i trafikken, hvor flere bilister desværre har set sig sure på cyklister, så de kan være ret ubehagelige og kører tæt på. Som cyklister tager vi desuden lidt for mange chancer. Jeg er egentlig heller ikke vild med at køre tæt, så for mig er der flere grunde til at vægte mtb højest.

Jeg ved godt, at risikoen for at fælde et træ er til stede på mtb, så det er bestemt ikke ufarligt, men det virker bare mindre farligt. På turen til Harzen er det virkelig fedt at prøve kræfter og overskride grænser. Vi har været med to

gange, hvor jeg har kørt mtb og Erik racer. I år tog vi af sted en hel uge og kørte på racer sammen dernede nogle dage, inden resten af deltagerne fra Brande Motion kom. Det var rigtig hyggeligt og nogle virkelig gode dage, men jeg glædede mig nu alligevel til mtb'erne kom, så vi kunne give den gas over sten og rødder. Det er forbundet med lidt mere spænding, og så er det fantastisk at køre i skovene dernede. Jeg er heller ikke i tvivl om, at Erik så frem til at køre lidt hurtigere med de andre racere.

I år og sidste år har vi været i Tyrkiet forår og efterår, hvor vi cykler meget på mtb. Det foregår rigtig meget på asfalt og grus, men med ret gode stigninger, så vi får dækket behovet for både racer og mtb dernede, og der går lidt sport i at komme først op på toppen. Det er en god måde at holde ferie på sammen.

Mountainbike er bare sjovere end racer. Der bliver snakket på kryds og tværs og givet gode råd og konkurreret – ikke mindst. Så det er en dejlig blanding af sjov og alvor. Branderuten bruger vi jævnligt på fælles træningsdage, og jeg kan også sagtens selv finde på at tage en omgang. Jeg synes, det er rigtig godt, vi har fået den. Den har en god længde i meget varieret terræn, og så kan vi slutte af på sporet, som er vores ”hjemmebane”, som vi nok alle har fået et forhold til – på godt og ondt! Her møder jeg som regel altid en eller flere fra klubben, når jeg lige kører en runde eller to uden for fælles træning.

Vi har efterhånden flere engagerede seje ildsjæle, som bruger meget tid på at forbedre og udvide sporet, som vi alle har glæde af, det er da for fedt. Vi har også arbejdsdage, hvor vi mødes og arbejder på et fælles mål og hygger med kaffe og kage – og Johns pølsevogn. På træningsdage er det også muligt at få vendt de spørgsmål, ønsker og eventuelle problemer, når de opstår, så jeg altid kører derfra med en god fornemmelse.

Det er ikke svært at køre som ”ene høne i kurven” – ikke længere i hvert fald. I starten jo, når jeg altid lå bagest, uanset hvor meget jeg anstrengte mig. Det gør jeg stadig ofte, men ikke hver gang. Jeg har da ind imellem savnet lidt flere kvinder på holdet, og det er der kommet nu, men vi har plads til mange flere. Jeg har haft det som blommen i et æg, for alle er super søde og hjælpsomme og har passet godt på mig – tak drenge! Og så kan jeg lide det lidt kontante sprog på herreholdet, hvor mænd giver et skulderklap, hvis du yder godt, og så må du altså præstere igen for at få et nyt. Der har jeg måske nok lidt af et mandegén.

Jeg synes, det er spændende og sjovt at deltage i mtb-løb, og det er en skam, der ikke er flere kvinder, der stiller op, for det er ikke farligt. Ja, vi bliver overhalet hele tiden af mændene, men de fleste er meget flinke og gør opmærksom på, de kommer forbi, og det lærer vi af.

For mig er det ikke vigtigt længere, at der er andre kvinder, for jeg kører alligevel, men det er bestemt rigtig hyggeligt at have nogen tøser med. Brande Motion skal ikke oprette rene kvindehold for min skyld, men jeg tror på, at vi ville få flere i gang, hvis vi havde et rent kvindehold. Det skulle nok være et fast hold for at beholde interessen hos dem. Ellers kunne vi alternativt køre for eksempel otte ugers forløb med én gang om ugen og så vurdere igen.

Jeg møder mange, der udelukkende kører mtb både sommer og vinter. Der bliver efterhånden også arrangeret løb og events hele året rundt, da sporten har accelereret voldsomt, så der er rig mulighed for at dyrke sporten ”på fuld tid”. Jeg fornemmer, at der er stigende interesse for mtb, og det er selvfølgelig lækkert, hvis vi kan kombinere både racere og mtb'ere, for der er plads til alle. Jeg tror på, at vi får lavet et damehold, eller i hvert fald får nogle flere kvinder til at køre allerede i 2018, og mon ikke der er flere spændende ideer på programmet.



Ulla under Per P MTB Cup i Brande.



Finn Lyng er en af de mange "omvendte fodboldspillere". I 2008 medlem af Brande Motion, hvor han kom i bestyrelsen fra 2015. Først som cykelformand og siden 2017 som formand for mountainbike.

Udvikler mountainbike

Jeg har spillet fodbold, fra jeg var seks år, og til jeg blev 36 år i to forskellige klubber Klinkby Boldklub på førsteholdet i serie 3 og i Sunds IF på førsteholdet i serie 1. Jeg trænede tre gange om ugen plus kamp, men knæskader gjorde, at jeg begyndte at cykle som genoptræning, og lige så stille begyndte det at blive sjovt at cykle. Derfor prøvede jeg at melde mig ind i Sunds Cykel Motion, hvor jeg fandt ud af, at det var det, jeg skulle med sport i fremtiden. I 2008 flyttede jeg til Brande og startede med at cykle i klubben, da jeg kendte Lars Bommersholdt fra mit tidligere arbejde. Brande Motion var en meget anderledes klub at komme til end Sunds, hvor jeg var vant til, at alle snakkede med alle og følte sig velkommen. De første gange, jeg mødte op i Brande Motion, var der ingen, der snakkede til mig. Det var som om, jeg skulle bevise, at jeg kunne cykle, før de andre ryttere begyndte at tale til mig. Jeg syntes virkelig, det var mærkeligt og en dårlig oplevelse. Jeg kunne dog se, at det ikke kun var mig, der fik denne modtagelse i klubben, så det var nok sådan, det var. Efter nogen tid blev det bedre og bedre at komme i klubben, for branditterne begyndte at åbne sig, så pludselig blev det til et fedt sted at komme.

Jeg var med til forskellige løb rundt i Danmark både på racer og mtb, lige fra jeg startede med at cykle. Mit allerførste løb var Fjorden Rundt på racer og Principia Cup på mtb.

Motionsløbene gjorde, at jeg blev mere motiveret til at træne mere og blive endnu bedre cykelrytter. Man er nødt til at udvikle sig, for cykelsporten vokser hele tiden, og der bliver cyklet stærkere og stærkere, ligesom den bliver mere krævende både på racer og især på mtb.

Jeg har altid brændt mest for at cykle mtb, fordi der er meget teknik og udfordrende terræn, vi kører i. Og jeg er vild med skoven.

Dagen kom, da jeg blev spurgt, om jeg havde lyst til at blive formand for cykelafdelingen i Brande Motion, som manglede en person til posten. Jeg sagde ja, fordi jeg blev spurgt, om jeg ville prøve at starte en selvstændig afdeling for mtb i klubben. Det ville jeg gerne, og så ville de andre i bestyrelsen tage sig af racerne, når jeg ikke kunne. Fed aftale.

Mtb kom dog til at tage så meget af min tid og blev så stor succes, at jeg ikke kunne tage mig godt nok af racerne, så derfor var jeg nødt til at bede om hjælp til at dele op, som vi blev i 2017. Det er også bedst for klubben, da racer og mtb er blevet to meget forskellige grupper at arbejde med. Kort fortalt er racer meget indelukket i deres træning

og giver ikke meget af sig selv angående træningsfif eller fortæller om, hvor meget de træner. Mtb'ere er mere åbne og taler meget sammen om træninger og om hvor meget, de træner. De hjælper hinanden med fif til at blive bedre på mtb.

I gamle dage var mtb landeveysryttere, der brugte det som vintertræning og kørte mest på landeveje og stier med ganske lidt skov. I dag kører mtb hen over sommeren, hvor der holdes mange forskellige løb, som kun er i skov. I dag kører de fleste mtb-ryttere stort set ikke på racercykel.

På mtb oplever jeg, at vi kommer hinanden meget mere ved, så vi på en måde bliver bedre kammerater. Vi lærer hinanden bedre at kende på mtb, end vi gør på racer, for på racer mødes vi ved hallen og kører turen og så hurtigt hjem. Lidt det samme gælder ved landeveysløbene. Det er faktisk lidt svært at forklare, hvad der giver den forskel. Ved mtb-løb gælder det selvfølgelig om at kværne de andre, hvis vi kan, men de fleste mtb'ere giver plads til en anden, der er hurtigere. Men det er selvfølgelig et rids i psyken, når en anden kører forbi. Mit bedste resultat er en førsteplads i La Santa Mtb Cup.

Branderuten, som blev indviet i sommeren 2013, har betydet meget for Brande Motion, for det var jo den, der viste, at der var stor interesse for mtb i Brande. Den var også baggrunden for min interesse for at starte mtb i Brande Motion.

Sporet på Heden har gjort, at vi i dag har en bæredygtig mtb-afdeling i klubben. Sporet kan udvikle os som mtb-ryttere. Vi er stolte af det, fordi vi selv har lavet alt derude på Heden, hvor vi kun har fået ganske lidt sponsorater fra Houlberg med jorden og en del stabilgrus fra TS Udlejning og vores sporformand Bjarne Kjær.

Vi kan se og høre et ønske om mtb for børn, som vi prøver kræfter med i 2018. Så må vi se, hvor det kan bære klubben hen.





John hygger sig i Harzen sammen med Lars Bommersholdt, Margit Lauridsen, Per Kelly og Leo Pedersen.

John Henneberg spillede lidt fodbold i skoletiden hos Uhre GIF, og først 15 år senere begyndte han at cykle som 30-årig. Medlem af bestyrelsen i 2003 for Brande Motion, hvor han var formand 2004-06 og 08-2014. Siden 2009 arrangør af tur til Harzen.

Tager på tur til Harzen

Jeg syntes på et tidspunkt, at jeg fik for lidt motion. Det kunne være, fordi jeg passede de 30 år, og så steg behovet for fysik aktivitet. Jeg faldt over cykling, måske mest fordi Bjarne Riis lige havde vundet Tour de France, men også fordi det er en sport, som kan udøves alene eller sammen med andre, hvilket passede godt ind i min hverdag, hvor jeg havde en del rejser på jobbet.

Samtidigt lavede jeg en aftale med en kollega om, at vi skulle cykle Aarhus-København sammen i 1998, men han faldt fra, så jeg var nødt til at finde en anden mulighed. Henning Søndergaard, som jeg ser privat, nævnte, at han skulle cykle turen sammen med Brande Motion, som jeg sikkert kunne følges med.

Turen Aarhus-København var en kæmpe succes for mig, for jeg gennemførte, men mest af alt fordi jeg syntes, det var fantastisk, at vi startede ti mand sammen i Aarhus og kom ni mand sammen til København 360 km senere. Den ene blev nødt til at stå af på grund af et maveonde. Det at vi kunne følges sammen hele vejen, står stadig for mig som noget af det mest fantastiske, jeg har oplevet.

Efter den tur fik jeg lyst til at prøve andre ture såsom Brande Motions normale klubture i Grindsted og Vejle, men også en tur til Les Trois Ballons blev det til, og senest gennemførte jeg La Marmotte i 2015.

Efter at jeg havde cyklet nogle år, blev min kone Jette også interesseret i at cykle med, og vi har derefter haft mange gode ture sammen. Vi brugte en sommerferie på en cykeltur til Skagen tur/retur, hvor vi medbragte højst 10 kg bagage og overnattede på vandrerhjem, som vi fandt undervejs. Det var starten på et par andre ture rundt i Danmark, hvor vi cyklede sammen med Nina, Jens, Kirsten, Bill, Tove og Christen på ture, som dog var mere fastlagte hjemmefra. Vi havde bestilt overnatninger på forhånd og medbragte også vores bagage i en bil, som vi skiftedes til at

køre. En speciel tak til Jens for at have delt sin store viden om vores fælles danmarkshistorie med os, og jeg tror, jeg lærte mere på sådan en uge end i hele min skoletid.

Jeg har i samarbejde med Dini Tours og Møllebanden (personaleforeningen på Siemens) arrangeret en tur til Paris, hvor vi var 15 deltagere, som alle mand kom til Paris i flot stil. De, som har prøvet at cykle i Paris, kender fornemmelsen af at have gennemført noget stort. Det er en fantastisk følelse. Efter turen til Paris var jeg hjemme en uge, inden jeg deltog i Post Danmark for motionister, hvilket jeg også kan anbefale, for det er meget specielt at køre ind i målbyerne hver aften, lige inden professionelle ankommer.

Mine år som formand – adskilt af en tur til USA – bød på både op- og nedture. Vi var på et tidspunkt tæt på at lukke løberafdelingen, som manglede aktive medlemmer, men det ændrede løberskolen heldigvis, og nu har vi mange medlemmer. I perioden overtog vi også Brandtexløbet (Hedeløbet), så grundet det større arbejdspress og muligheden for at genbruge ideerne oprettede vi et løbsudvalg, som tog sig af Mini Tri&Du, Griseriløbet og Hedeløbet. Det fungerer rigtig godt endnu i dag.

Et af kendetegnene ved Brande Motion er, at vi alle løfter i flok og hver enkelt medlem bidrager bedst muligt. Om det så er at stå post ved et løb eller passe en stand på foreningsmessen, så er det nemt at finde hjælpere. Derved ligger ansvaret ikke hos én person, men hos os alle. Det var med vemod, bestyrelsen så sig nødsaget til at udgå af samarbejdet om kuraftnerne, som vi arrangerede sammen med svømmeklubben, men der var ingen, som ønskede at stå for arrangementet, og derfor stoppede vi.

I min periode introducerede vi det administrative system med Conventus, som er en stor lettelse for bestyrelsen, ikke mindst kassereren, når hun/han skal lave årsafslutning, men også i det daglige arbejde for bestyrelsen. En ganske lille ting som at holde medlemslisten opdateret med nye telefonnumre og mail adresser ligger nu hos det enkelte medlem og ikke hos bestyrelsen.

Jeg synes generelt, vi kan være stolte over vores forening, og hvordan vi kan løfte i flok.

Mens Jette og jeg boede i USA, var vi medlem af en cykelklub, hvor vi cyklede hver lørdag. Klubben arrangerer hvert år en social tur til et område med lidt flere bakker, end vi havde omkring Houston. Der var både supportbiler under cykel turen og aftensmad omkring lejrbalet. Alt i alt en rigtig hyggelig tur, så da vi kom hjem talte vi om, at det kunne være hyggeligt også at have en social tur i Brande Motion.

Efter lidt undersøgelse fandt vi Harzen, og i 2009 blev turen født. Det første år forberedte vi os rigtig godt med ekstra hjul, dæk, slanger og ture i de nye Garmin cykelcomputere. Første morgen stod vi klar, og Leo Pedersen havde fået tændt computeren. Kommandoen lød: Vi skal til venstre og 500 meter oppe ad vejen til venstre, yderligere 500 meter til venstre, og så var vi tilbage ved hotellet. Unægtelig lidt kortere end vi havde forventet! Så vi må erkende, at al begyndelse er svær.

Vi har også fået vores egen manddomsprøve, nemlig 22 procents stigningen på Herrenstrasse i St. Andreasberg. Ikke alle vil gøre det officielt, men nogle lusker sig hen tidligt om morgenen eller sen aften for at teste den. Vi har haft to faste rutiner, som har været på planen hvert år: Fælles frokost i Goslar og en tur op på Brocken (Bloksbjerg). Turen til Brocken kan være lidt hård med stejle stigninger. Blandt andet var Tove Søndergaard usikker på, om hun kunne cykle helt derop, så for at være sikker på, at kunne gå sikkert på vejen, startede hun i sandaler, men det gik så godt, at hun kom helt op uden stop. Bare i sandaler! En anden gang cyklede Karin Larsen derop på sin syv gears turistcykel. Jeg tror, A-holdet var mere forpustet på deres letvægtscykler end Karin. Godt kørt!

Turen er som sagt med fokus på det sociale, og vi har haft flere sjove episoder hen over årene:

Vi lejede engang en lokal musiker til at spille for os. Ganske forfærdelig oplevelse, men jo mere vi klappede, jo mere spillede han. Så vi måtte holde op med at klappe for at få ham til at stoppe med at spille.

Niels Kr. Eriksen er vist stadig berømt i Harzen for den bølge, som blev introduceret under en VM-fodboldkamp. De var lidt sløve i starten, men det lavede Niels om på.

Efter vi er flyttet til Braunlage, har vi fået fælles mødested ved et lyskryds midt i byen, hvor vi mødes efter dagens tur til en snak om dagens strabadser og justering af væskebalancen. Rigtig hyggeligt!

Efter vi har fået mtb-afdeling, er vi blevet rigtig mange, så i 2016 fyldte vi hele hotellet. Det er rigtig dejligt. I forbindelse med mtb'erne har vi arrangeret guider rundt i skoven, og det har givet rigtig godt med mange gode ture. Vi mødes dog stadig ved lysreguleringen. Hyggeligt!

Turen til Harzen fungerer på samme måde som resten af klubben, hvor vi alle tager ansvar. Jeg booker hotellet og guiderne, men resten ordner vi internt i grupperne, hvilket tilgodeser de fleste ønsker. Vi har prøvet at lokke løberne med, men indtil nu uden held. Måske vi skulle fortælle mere om hyggen i lyskrydset?

Mon ikke vores tur til Harzen vil bestå mange år endnu!

Bjarne Kjær startede med gymnastik og håndbold i Drantum GF. Begyndte at løbe i 1983/84 for sig selv og begyndte sammen med Henning Palshøj i Ikast Atletik og Motion, IAM, april 1984. Det blev til 10 marathons over otte år, hvoraf de sidste fem var under den magiske grænse på tre timer. Modtog Kammeratskabspokalen i Brande Motion 2015 for sin indsats med mtb-sporet i Brandlund Mose, "Heden".

Arbejder med sporet på Heden

Jeg og Henning Palshøj løb i IAM, da vi blev spurgt, om vi ville arrangere et motionsløb i Brande. Jeg havde været i Sverige i 1985-86 og løbe femdagesløb i meget terræn – og vi havde jo "Heden" i Brande. Vi fik talt med Max Petersen på Brandtex, og han var med på ideen, så vi gik i gang. Løbsudvalget bestod af Villy Secher, Jeppe Skov, Lasse Skov, Henning Palshøj og mig.

Det første Brandtexpløbet fandt sted 25. maj 1986 med 398 løbere, og rekorden blev sat året efter med 477.

Jeg havde rimelige resultater som løber, og var tre gange klubmester i IAM. I 1987 på 10 km i 36.02 minutter og på marathon i 2.49.45 time samt i 1988 på 20 km i 1.12.45 i aldersgruppen 35-40 år. Jeg havde to store oplevelser sammen med familien, da vi var i Sverige i sommerferien og løbe etapeløbet over fem dage. Jeg stoppede som løber, da jeg begyndte at få skader i knæene.

Jeg kom med i Brande Motion med cykling i 1997, da jeg kom til at arbejde sammen med Jørgen Kjærgaard og Michael Madsen, som cyklede i Brande Motion. Jeg havde et rimeligt resultat i Stjernetour Grindsted på 234 km med 36,3 km/t i snit. Jeg har også haft store oplevelser ved Brande Motions søndagsture på mountainbike samt cykelturen til Paris og La Marmotte.

Jens Lyn var et herligt menneske, og en dag ringede han på vores dør og spurgte, om vi ville med til et cykelløb.

Derfor fik jeg fat i Henning Palshøj til Jens Lyns andet løb i 1985. Vi cyklede til Skarrild, hvor løbet blev skudt i gang af en bekendt til Jens, og så cyklede vi med fuld fart mod Uhre til Gejlbjergkrydset. I løbet deltog også Robert Schrøder og drengene Christian Greve og Lars Antonsen fra Kjærballgårde.

Jeg cykler stadig på landevejen, men mountainbike fylder meget – og her har vi et godt spor på Heden. Jeg købte en mountainbike i 2011, da jeg manglede noget mere interessant at cykle på i området ved vores sommerhus i Blåvand, hvor der er få veje til racercykel, men mange spor til mountainbike. Desuden har vi et hyggeligt spor i Bordrup Plantage. Jeg kører kun et-tre løb om året, da jeg jo ikke er 38 år mere!

Det er sjovt at køre på sporet i Heden og være med til at bygge det op. Vi begyndte i 2014, da vi skulle stå for en afdeling af Per P Cykler MTB Cup, hvor Finn Lyng fik ideen og Lennart Poulsgaard fik aftalen i stand. Jeg har modtaget Kammeratskabspokalen, og det var da en dejlig gestus. Det er herligt at se, når nogle lægger mærke til det arbejde, vi gør – og som alle kan få glæde af.



Sporet startede med en længde på 2,7 km, og vi er cirka på 5,6 km i dag, men det er svært at sige, hvor meget det vil udvikle sig, og det afhænger også af, om vi kan få lov til at lave spor i naboskovene. Vi har altid flere ideer, så det afhænger af, om vi kan få lov. Det sidste nye er Slangen Sort med styrkeprøven på 28,5 procent. Ellers er der også for eksempel Store Bjørn, Lille Bjørn, Store Ulv, Tuborgsvinget og "pensionistsporet".

Ideerne opstår, når vi holder øjnene åbne, hvor især Finn finder på meget. Jeg bruger en del tid på sporet, men der er god opbakning, når der bliver kaldt til spordag. Vi er mellem 10 og 18 mand plus gode grillpølser. Jeg er blevet pensionist, så det er en dejlig måde at få sig rørt på. Det er herligt med de mange unge mennesker; måske får vi også nogle forældre med, når vi får børnehold.

Bjarne fører feltet an til Tour de Uhre.



Steen (374) skal som arrangør af løb have styr på afviklingen, men har også tid til selv at deltage i mini-triathlon.

Steen Tøttrup blev medlem af Brande Motions løbsudvalg i 2013. Formand i udvalget fra 2017 – og derefter medlem af bestyrelsen.

Arrangerer løb

Jeg er helt sikker på, at den måde, vi arrangerede løb på for år tilbage og i dag, har ændret sig meget. Det vil med sikkerhed også ske fremover. Tidligere foregik løbene meget på kendte asfaltveje og stier eller lange strækninger rundt om en by med videre. I dag løber vi meget mere rundt i naturen på mindre veje og stier. Nogle gange meget på små skovstier eller hvad der er muligt i naturen, og disse løb går under betegnelsen trailløb.

Vi kan dele løbene i dag op i to grupper. De helt store løb, som København Marathon, Lillebælt og Aarhus Halv Marathon og så videre. Løb der kommer mange til, og her er der ofte en meget professionel opsætning af hele arrangementet. Der er vi nødt til at løbe på større veje, da vi er mange deltagere. Den anden gruppe er mindre løb, som for eksempel Brande Motion holder. Her kommer ikke så mange, og vi løber ofte på mindre veje og stier, som ikke kræver afspærring. Det er ofte nok med markering af ruten og/eller en person til at vise vej og holde øje med den almindelige trafik.

I dag skal løbet/arrangementet ofte være noget særligt. Det at løbe ud ad lige landvej og rundt i nogle sving er ikke nok, så vi skal koble oplevelser på. Det kan være naturen, eller indslag der sker på ruten som mad, musik, hældt farver over sig og så videre. Det bliver sværere og sværere at tiltrække opmærksomhed, så deltagerne kommer. I Brande Motion har vi en god variation af arrangementer. Hedeløbet på "Heden", hvor der er en fantastisk natur. Mini Tri&Du som er mere konkurrencepræget, men alle kan være med. Griseriløbet, hvor løberne får en oplevelse og bliver beskudte. Alle løb har heldigvis mange deltagere, og så er vi kendt for vores hygge inklusive kaffebord. Som medarrangør er det min værste skræk, at ruten ikke er markeret godt nok. Nu har jeg været med til at arrangere Hedeløbet, Mini Tri&Du og Griseriløbet i nogle år. Efterhånden får vi i løbsudvalget en vis rutine og erfaring, men den kan også være farlig. For så ved vi jo, hvad deltagerne skal, men så glemmer vi måske at kontrollere, om det også er naturligt for dem, der deltager. At gøre det vi ved, de skal.

Vi kan aldrig gardere os 100 procent. Et år til Hedeløbet havde vi en løber, som hoppede over en afspærring på godt en halv meter, fordi hun kunne se, at der stod en vejviser med en gul vest lige frem. Hun havde bare glemt, at det var der, hun løb ud, da løbet startede. Så hun løb forkert.

Et år til Griseriløbet var vi to, der løb ruten igennem om morgenen. Da vi havde løbet halvdelen af ruten, kunne vi pludselig ikke finde ruteafmærkningerne. Det værste, der kunne ske, var sket: Ruten var på en strækning ikke markeret. Til alt held blev fejlen opdaget, inden løbet blev sat i gang. Så ruten prøveløber vi hvert år fremover. Hvad bringer fremtiden så? Det ved vi aldrig, men vi kan gætte. Jeg tror personligt, at elektronikken vil spille ind. Alle (næsten) løber eller cykler med ur/mobil. Jeg tror, ruter vil blive downloadet til disse. Som på en gps i bilen vil deltagerne blive oplyst om, at vi snart skal dreje, eller hvad vi nu skal. Registreringen af tid vil også ske via disse, så vi skal som arrangør bare have en portal til start/mål.

Nåh jo, så skal vi jo lige rundt på ruten, hvis vi ikke også kan klare det via Google Map!

Martin Østergaard er aktiv med erfaringer fra alle tre afdelinger og i løbsudvalget fra 2017. Løbetræner i en periode og modtog Kammeratskabspokalen i 2013.

Ser ind i fremtiden

Jeg forbinder det at være medlem af en forening med emner som sport, samvær, motion, fællesskab, glæde og konkurrence. Jeg har så længe, jeg kan huske, været aktiv i diverse foreninger både som udøver og som leder/hjælper.

Jeg gik på Uhre Skole, og det var helt naturligt, at vi spillede fodbold i Uhre GIF. Der var ikke så mange tilbud på det tidspunkt, så vi kunne spille udendørs fodbold om sommeren og indendørs fodbold om vinteren. Vi var nogle stykker, der ud over fodbold også spillede badminton i gymnastiksalen på skolen om vinteren.

Vores skoleinspektør (Asger Kristensen) havde en stor forkærlighed for orienteringsløb. Det smittede af på en lille gruppe af elever (deriblandt mig), der en gang imellem tog med Asger ud til løb. Asger fyldte bilen, så vi var altid en fire-fem stykker, der var til løb i plantagerne i Midtjylland. Det var tiden før, man brugte sikkerhedsseler og heller ikke gik så højt op i, om man skulle ligge bag i en stationcar. Højdepunktet var, at vi deltog i DM for skolehold i Marselisborg Skovene ved Aarhus, hvor vi, så vidt jeg husker, fik en fjerdeplads.

Tiden gik, og jeg stiftede familie, så for en tid blev egne behov stillet i bero. I den periode var jeg aktiv som træner/hjælper til fodbold i Brande IF. Da børnene blev større, og tiden var til det, meldte behovet for motion sig igen. Der havde ind imellem været tid til en løbetur, så det var ret naturligt, at jeg meldte mig ind i Brande Motion for at få det struktureret lidt.

Det var løberafdelingen, der havde min største interesse i starten. Mest fordi det er meget simpelt at komme i gang. Det eneste, vi stort set behøver, er et par gode løbesko og lidt tøj. Modtagelsen i afdelingen var rigtig god. Der var flere hold, alt efter hvor trænede vi var, så vi skulle bare lige finde niveauet i løbet af de første gange for at finde det hold, der passede bedst til ens eget niveau.

Det var for mig meget motiverende at løbe sammen med andre, da vi ikke helt kan se bort fra konkurrence-génet. Godt nok løber vi som et hold, og der bliver taget hånd om alle, men der kan sagtens være spurter eller andre konkurrencer indlagt, hvor vi gerne må give den lidt gas. Det er en rigtig dejlig fornemmelse at mærke, hvor meget bedre vi bliver til at løbe, når bare vi træner lidt struktureret. Jeg tror, det var den oplevelse, der gjorde, at jeg efter fire-fem år valgte sammen med Karl Risbjerg at være træner for et begynderhold. Med start i foråret fik vi fastholdt en gruppe på 10-12 personer, der alle var begyndere, hen over sommer og vinter. Det resulterede i, at fire af de her begyndere rent faktisk løb en halvmarathon i maj året efter. At de resterende ikke løb en halvmarathon er bare et udtryk for, at de ikke havde ambition om det. De var under alle omstændigheder kommet i super god form.

I 2013 var jeg så heldig at modtage Kammeratskabspokalen. Pokalen er som sådan bare et symbol, men det



er super dejligt at vide, at der er nogen, der synes, man gør en forskel. Jeg var rigtig beæret over at modtage denne pris.

Efter en årrække med løb blev jeg nysgerrig på, hvad klubben ellers kunne tilbyde. Jeg begyndte at køre lidt på mountainbike, hvor nogle kørte en tur midt i ugen om sommeren, og om vinteren var der ture i weekenden. Vinterturene skiftede mellem at være lokale ture og så ture andre steder i landet, hvor der var nogen, der havde kendskab til et bestemt område. Det er blevet til mange skønne ture ved Vestkysten, Skjern Enge, Rørbæk Sø, Hampen Sø eller Nørreskoven ved Vejle Fjord. Det er rigtig sjovt at komme ud at køre, hvor vi ikke er stedkendt, og vi ikke lige ved, hvad der venter efter næste sving. Disse cykeludflugter slutter altid med hygge, hvor der er medbragt kaffe, kakao, hjemmebag eller andet.

Sidenhen er cyklingen for mit eget vedkommende blevet suppleret med landevejscykling. Også en dejlig form for motion, hvor der er lidt mere fart over feltet.

Fælles for alle afdelinger er, at vi kører/løber ud som en fælles gruppe og vender hjem i fælles flok. Jeg synes, det er fantastisk, at vi har mulighed for at dyrke flere motionsformer på kryds og tværs, når bare vi betaler ét kontingent. I de cirka 10 år, jeg har været aktiv i foreningen, er der sket en udvikling af foreningen. Vi kan godt mærke, at mountainbike er blevet en utrolig populær sport, og afdelingen er vokset betydeligt i antal af medlemmer. Fælles for den motion, vi dyrker i foreningen, er, at vi sagtens i ugens løb kan dyrke den på egen hånd, når der er tid, og når vi har behov for den sociale del, er der også flere muligheder for det i løbet af ugen.

Der er også sket ændringer med hensyn til kommunikation. De sociale medier spiller en meget større rolle i dag, end de gjorde tidligere. Hvis vi er medlem af de forskellige grupper på Facebook, får vi jævnligt opslag fra andre i gruppen, der enten har planer om en tur, hvor alle kan tage med, eller slår en begivenhed op om et løb, alle kan deltage i. Jeg ser ikke denne kommunikationsform som en trussel mod foreningen i fremtiden; tværtimod. Jeg ser den nærmere som en stor elektronisk opslagstavle, der ikke forhindrer/får folk til at blive væk fra de faste træningstider i klubben, men mere er med til, at vi også i det daglige har nogen at træne med og er informeret om begivenheder. Jeg ved godt, at vi kan det samme med mail og sms, men det er alt andet lige meget lettere at nå ud til en større flok på meget kort tid på denne måde.

Jeg ser også i fremtiden Brande Motion som et stærkt alternativ til de mere konkurrencebetonede foreninger. En forening, hvor det for manges vedkommende er motionen og det sociale fællesskab, der er i centrum, mere end det er konkurrencen.

Gennemsnitsalderen i foreningen er ret høj. De fleste medlemmer er fra 30 år og op til 60+. Jeg synes, det er med til at give en god dynamik i foreningen, at vi er en blandet flok med forskellig livserfaring og historie. At der ikke er mange medlemmer i 20'erne, tror jeg, hænger sammen med, at de fleste i den periode har nok at gøre med familie og job. Men det ville være dejligt, om vi kunne tiltrække flere i den aldersgruppe. Måske skal vi lave et weekendhold for dem, der har en babyjogger.

Ud over at forsøge at tiltrække nye medlemmer skal vi fortsat have stor fokus på at fastholde eksisterende medlemmer i foreningen. Mennesket er et socialt væsen, og der vil altid være et behov for at socialisere sig og dyrke motion. Sundhed og livskvalitet er vigtige parametre nu og i fremtiden, og dér spiller motionsklubberne en væsentlig rolle.

Måske skal vi i fremtiden forsøge at kombinere motion og kostvejledning, da overvægt bliver et større og større problem i vores samfund.

Mange helt unge mennesker går gennem de andre foreninger i kommunen, hvor de får opdragelse i foreningsliv, som bygger på frivillighed. De lærer, at de også er nødt til at yde og tilbyde deres hjælp, for at foreningen fungerer. Det betyder, at der også i fremtiden er frivillige personer, der ønsker at være en del af en forening og er klar til at give en hjælpende hånd. Om foreningen i fremtiden skal favne andre former for motion, end den gør i dag, tror jeg kun, fremtiden kan vise.

Tillykke med de 25 år!

DORA RISBJERG Præstelandeve 2 97182341	Leif Røhde Laur Niebrenny 11
Auf Søndergotth - " - " -	Otto Anvad, Bøllundvej 12 97-182531
Linda Pedersen Ålbogvn 39 181551	Jan Knudsen Drosselvej, 1 MF - 182621
Kare Voldby Laur Nielsensvej 183090	Jørgen Kjergaard Hultebærvej 6
Betina Dingenotto Hestlundvej 12 75735747	(Michael Steeckert) Holsøgade 3 97181179 8000 Århus 86 13 77 86
Margit S. Kristensen Husumvej 20 97180956	Vagn Krogstrup, LANDLYST 6 97183028
LARS BOMMERSHOLDT 97-182250	Jan Svendsen
LARS NIELSENVEJ 44, (38 ÅR.)	Kirsten Jensen Borgergade 14, 97 18 3460
PETER HOVGÅRD HESTLUNDVEJ 12 75735747	Leif Rønne Olsen Vestermarken 47 9718 3054
7323 GIVE	Carsten L. Nielsen 97181218
Redik L. Jensen, Englevænge 25 97180583	Paul Kjergaard Staregade (18114)
Bent Jensen - " - " - " -	26 Jahn 97 18 3870
Henning Pedersen Subvænge 8 97182669	Sørensen
BO SANDFELD, DÅNNEALLE 14	
97182717	
Torkild Christensen Økervej 19 - 97181543	
Morten Secher, Nordlandvej 138, 97182063	

Listen fra mødet 2. november 2016, da 21 fremmødte meldte sig som interesserede medlemmer. Fem flere skrev sig på til generalforsamlingen.

Historien fortæller fakta

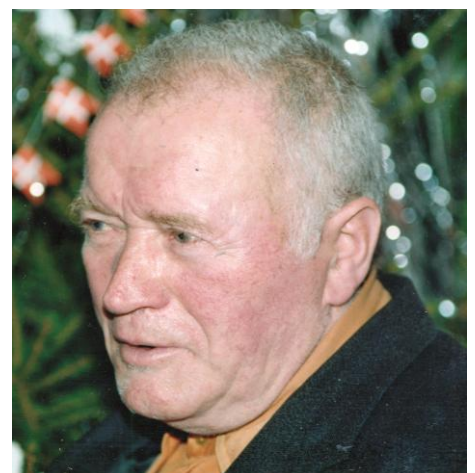
I det følgende bringer vi klip fra mødereferater, avisomtale, plakater og lignende.

1992

- 10. maj Brandtexløbet og træning derefter hver mandag fra Brandtex ud på "Heden".
- 13. maj begynder cykeltræning fra biblioteket onsdag aften og hver gang Rørbæk-turen.
- 7. september SportMaster Løbet sammen med Brande Taekwondo Klub, som selv havde arrangeret efterårsløb i 1991.
- 20. september ved Herning Løbet vinder "Branditterne" femte pokal for største hold.
- 2. november holder "Aktiv-gruppen" (Vagn Krogstrup, Peter Hovgård, Lars Bommersholdt og Jan Svendsen) informationsmøde om at stifte forening. 21 skriver sig op som interesserede medlemmer.
- 16. november stiftende generalforsamling i Brande Motion. Fem flere melder sig. Erklæret stiftet kl. 20.54.26. Kassebeholdning på 2.942,50 kr.
- Træning starter fra Brande Hallerne, hvor vi får opslagstavle og pokalskab.
- 2. juledag løber vi med på Fodslaws julemotion – og det sker stadig.

1993

- 31. januar fylder Jens Lyn Jensen (foto) 75 år og bliver "æresmedlem". Første ordinære generalforsamling og 40 medlemmer.
- Konkurrence om logo (se forsiden) vinder Henning Palshøj Pedersen.
- Klubaften med Thorkild Bo Nielsen om løb i praktik og teori.
- Klubtur til den nyåbnede Henning Jørgensen Cykler.
- Cykeltricot med sponsorat fra Bonus Møllen og en t-shirt til løberne.
- SportMaster Løbet med godt 100 løbere.
- Brande Motions formand tager initiativ til samarbejde med Sunds, HGF



Herning, Ikast og Snejbjerg i Midtjyske Motionsløb, som betyder, at vi går fra 44 til 74 deltagere ved de fire andre klubbers løb, og ved Brandtexløbet stiger de fire andre klubber fra 9 til 41.

Julefrokost i festsalen på Mosevænget.

Foto viser holdet Aarhus-København: Henning Sørensen, Torben Lillie, Lars Bommersholdt, Jørgen Kjærgaard, Karsten Sørensen, Peder Pedersen og Finn Holmark. Desuden deltog Torkild Christensen, Leif Søndergaard og Poul Kjærgaard.



1994

59 medlemmer, heraf 18 under 25 år.

Sommerfest efter cykeltur.

En gruppe løbere tager med Marathonexpressen til bjergløb i Frankrig.

Fra Brandtexløbets overskud modtager Brande Motion to pulsøre.

1995

84 medlemmer.

Svømmehallen åbner i februar, og Brande Motion forsøger med et træningshold. Fra efteråret en time mandag aften sammen med svømmeklubben – og den eksisterer stadig.

Mini Tri sammen med svømmeklubben og taekwondoklubben. 31 mænd, 9 kvinder og stafet. I alt 76 deltagere.

Klubaften med kiropraktor Jørgen Kilsgaard.

1996

Begynderhold for kvinder i cykling.

Over 100 medlemmer.



Cykelløbet Aarhus-København med 49 fra Brande Motion; største hold.

Mini Tri med over 100 deltagere.

Start på mountainbike i vinterhalvåret.

Tilbud om badminton i Brande BC lørdag formiddag, men kun få møder op.

1997

Cirka 125 medlemmer.

Cykelløb i udlandet første gang Tilff-Bastogne-Tilff (de professionelles Liege-Bastogne-Liege).

Til Aarhus 1900 Stafetten stiller BM med 25 mænd og 11 kvinder.

Mini Tri med over 100 deltagere; 13 kvinder, 25 mænd og 9 stafet. Første gang rulleskøjtøløb med 31 deltagere.

Alligevel besluttet at holde en pause.

Første klubmesterskab i mountainbike. Vagn Lavstsen arrangerer og skænker en pokal.

1998

171 medlemmer, hvoraf 51 møder til generalforsamling.
Brandtexløbet samler 312 løbere og sætter løbsrekord i 1990'erne.
Alle 51 gennemfører cykelløbet Aarhus-København.
Spinning i Ikast Form & Fitness.
Brande Motions formand tager initiativ til vintertræning i Midtjyske Motionsløb.

1999

Brande Motion stiller med 15 deltagere det største hold til Kvindeløbet i Ikast.
Store Idrætsdag i Brande, hvor BM deltager.
Brande Motion får hjemmeside via Brande Hallerne og sender beskeder på mail til medlemmerne.

2000

170 medlemmer, hvoraf 48 møder til generalforsamling, som vedtager, at løberafdeling og cykelafdeling hver vælger en suppleant, som deltager i bestyrelsens møder.
Cykling opretter et C-hold og holder klubaften i svømmehallen med 32 deltagere.
Største hold og pokal til Herning Løbet med 46 deltagere og i Ikast med 42 løbere.
Deltager i Idræt 2000 på "Heden" og uddeler folder til 2.200 husstande i Brande.
Arrangement på ny omfartsvej sammen med Fodslaw 28. oktober. 620 deltagere.

2001

188 medlemmer, heraf 107 dækket af mail.
"Silkeborgafdelingen" inviterer til ture på mountainbike.
Første stævne i Brande Motion med duathlon for 12 individuelle og 9 stafethold.
Brandtexløbet 330 løbere.
Kuraftener sammen med svømmeklubben med henholdsvis 48 og 61 gæster.
Svend Jørgensen opfinder Griseriløbet og bliver belønnet med Kammeratskabspokalen.

2002

Kursus i massage.
Lise Jakobsen og Hanne Boye (fotos til højre) yder en ekstra indsats for kvindelcykling og deler Kammeratskabspokalen.
Brande Motion tager efter Jens Lyns død initiativ til oprydning på hans boplads, hvor vi finder 1,2 mill. kr. Skifteretten bevilger 65.000 kr. som belønning for arbejdet; pengene bruger vi som tilskud til klubbetøj med navnet "Jens Lyn" på tøjet – og det gælder stadig. Henning Boisen og Bjarne Kristensen, som begge fandt penge ved oprydningen, viser tøjet frem på billedet her nedenfor.

2003

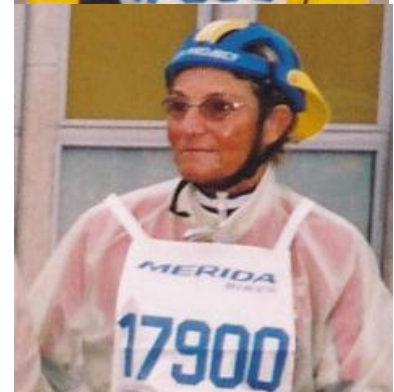
Generalforsamlingen godkender udvalg, som ser på muligheden for klubbetøj, køb af spinningcykler og eget klubhus. Kun nyt klubbetøj bliver til noget.
68 til kuraften.

2004

Spinning hos Brande Fitness.
Kanotur på Skjern Å.
40 ryttere til Stjernetour Grindsted som største hold.
Mini Tri genopstår med 23 individuelle og 9 stafethold.



*Svend Jørgensen skaber
i 2001 Griseriløbet.*



2005

Løberhold på højest 3,5 km for at komme af med julesulet; "Kakaoholdet" får tre måneder gratis.
30 cykelryttere til Stjernetour Grindsted og igen største hold.
Kursus i førstehjælp ved Kristian Skovbjerg.



Mini Tri med 22 individuelle deltagere og 20 stafethold.
43 deltagere til Griseriløbet.
Tre hold til spinning.

2006

Arbejde med en bane til mountainbike i Risbjerg løber ud i sandet.
Det samme gælder forsøg på Firma Idræt i Brande.
Testdag med Rune Larsen.
Aktivitetsweekend i september.
Idræt For Sjøv i Brande Hallerne for børn tre fredage.
Aflyser Mini Tri og Griseriløbet i år.

2007

Foreningsmarked i Remisen.
Generalforsamlingen godkender mentorordning for nye medlemmer.
Bestyrelsen afsætter pulje til nye aktiviteter.
Igen største hold Stjernetour Grindsted og Flèche-Wallonne i Belgien med 18 deltagere.
Kanutur, kuraften efterår og klubfest aflyst i år på grund af for få deltagere. Til gengæld 30 tilmeldt svømning mandag aften.
Bevægelse på motorvejen 29. september i forbindelse med åbningen nord for omfartsvejen. Igen fortræffeligt samarbejde med Fodslaw. 475 deltagere til cykling, løb, gang og rulleskøjtøb.
Møder og kurser om DGI's Start to Run i løberafdelingen, som mangler løbere, da der kun er tre-fem til den ugentlige træning. Tovholder Marianne Johansen (foto) bliver hædret med Kammeratskabspokalen.



2008

106 løbere og 11 trænere møder første aften til Start to Run og derefter 60-70 til den ugentlige træning. Foreningen får 10-15 nye medlemmer og nogle af "de gamle" finder løbeskoene frem.
Omkring 120 medlemmer.
Køb af to bannere.

Fremgang for Mini Tri&Du fra cirka 50 til 60.

Løberne med til Tour de Uhre.

Griseriløbet får to ruter; 7,7 km og 10,9 km. En fremgang på 12 løbere til 55 i alt.

2009

Tur til Harzen med 22 deltagere.

Løberskole samler 20 nye, og Brande Motion stiller største hold til Brandtexløbet.

Grillaften i Hyvild Sande med 40-50 deltagere; eksisterer stadig.

Mini Tri&Du med 66 deltagere.

Griseriløbet stiger til 70 løbere.

Spinning (foto) går ned til kun ét hold.

2010

Løberskole med 70 løbere.

Brandtexløbet 450 deltagere; rekord i 00'erne.

Mini Tri&Du nede på 20 deltagere.

Arrangerer løb for ansatte på Siemens.

Nyt allround-klubmesterskab i cykling med fire etaper. 23 deltagere.

Fællestur for løbere og cyklister til Carl Nielsen Tour på Fyn. Det sker kun to år, da løbet lukker.

Brande Motion trækker sig som medarrangør af Idræt For Sjøv og kuraften.

Fastholder Brande Hallerne som mødested frem for klubhuset på Brande Stadion.



2011

Bowlingaften for bestyrelse og hjælpere.

Forslag om nyt klubbøj vedtaget på generalforsamlingen med 31 ja af 46 stemmer, men der er for lidt kaffe!

Arrangerer løb for ansatte på Siemens.

42 løbere stiller største hold til Brandtexløbet.

Mini Tri&Du med 60 deltagere.

Griseriløbet medfører en løbsk hest på Den Gyldne Middelvej – og krav om erstatning, som koster os 2.000 kr. i selvrisko.

For få til eget hold i spinning.

2012

Over 200 medlemmer, men formand John Henneberg klager over, at det er for svært at finde folk til bestyrelsen og hjælpere til løb. Han indvilger dog modvilligt i at tage to år mere på posten.

Foreningsmarked i Remisen.



Cirka 50 møder til cykelstart (foto oven for er fra 2015).

Nyt sommer-hyggehold onsdag aften i mountainbike.

Flot 20 års-jubilæumsfest 6. oktober blandt andet med aktiviteter på stadion.

Brande Motion overtager Brandtexløbet, som bliver til Hedeløbet. Med overtagelsen følger 10.000 kr.

Udvalget bag nyt klubbetøj slutter sit arbejde efter en del bøvl undervejs. Hvert medlem får tilskud fra sponsorer og klubben på 300 kr.



De anderledes løb vinder frem som for eksempel Kalkmineløb, Nordsøløbet, Vadehavsløb (foto), Lillebæltløbet og natløb, hvor Brande Motion også deltager.

2013

Gennem Ikast-Brande Kommune får vi programmet Conventus til at styre regnskab, kalender, møder og meddelelser via mail.

Ekstraordinær generalforsamling 18. marts på grund af dårligt arbejdsklima i bestyrelsen, og Ole Anov indvilger i at træde ud af bestyrelsen.

Foreningen får et løbsudvalg til at tage sig af Hedeløbet, Mini Tri&Du og Griseriløbet. Femårig aftaler med sponsorer. Deltager i Cyklingens Dag og "Lær at cykle 40 km".

Leif Søndergaard og Henning Boisen hjælper kommunen med at planlægge Branderuten, som er velegnet til mountainbikere og løbere.

Griseriløbet sætter rekord med 102 løbere.

Brande Motion på Facebook.

2014

Løberne samles med stor succes til kaffe i Brande Hallerne efter mandagens træning.

Kursus i førstehjælp.

Klubben har hidtil betalt for mandags-svømmerne, som fremover skal betale halv pris af svømmeklubbens kontingent. 17 melder sig; fremgang!

Samarbejder med Brande Fitness om "lukket" hold til spinning.

Vi samarbejder med ny butik "Cykelladen".

Teknisk arrangør af "Lyserødt Løb" for Kræftens Bekæmpelse (foto).

Arrangerer en vellykket afdeling af Per P Cykler MTB Cup. Udsolgt med 60 deltagere.

Naturløbet Harrild Hede samler 210 løbere.



2015

202 voksne medlemmer og 10 børn. Generalforsamlingen beslutter, at vi fastholder nuværende lave kontingent, og kræver brugerbetaling ved ekstra aktiviteter som eksempelvis spinning og svømning.

Licensryttere kan ikke deltage i klubmesterskaber.

Cykelladen opsiger samarbejdsaftale.

Tema om at blive Danmarks bedste til opsamlingen på træningsturene.

Køber pavillon.

Deltager ved Åbent Hus i Brande Hallerne; ringe fremmøde.

Klubaften med betjent Lars Lyhne om trafikultur og -regler.



Grillaften er tilbage i Hyvild Sande med 66 deltagere efter et år på Sandfeld Rast ved Skjern Å (foto).

Hedeløbet har igen tilbagegang; fra 200 de to foregående år til 181 løbere.

Genopliver klubfest; foregår i Brande Hallernes "forsamlingshus".

Indvier nyt spor på Heden til Per P Cykler MTB Cup. Masser af ros fra 90 deltagere.

2016

Generalforsamlingen fastlægger regler for Kammeratskabspokalen og indsamlinger.

Til åbent hus i "Ikast-Brande Kommune i bevægelse" uge 35 møder meget få.

Rejsmøde samler sig om at cykle til Paris.



Ny struktur bliver vedtaget på en ekstraordinær generalforsamling med stemmerne 27-1, så vi får udvalg for løb, cykling og mountainbike (foto) samt løbsudvalg, hvor formændene træder ind i bestyrelsen. Generalforsamlingen vælger fortsat formand, sekretær/næstformand og kasserer. Hver afdeling får 7.000 kr. til egne aktiviteter.

Ny bestilling af klubbetøj og med justeret design i samarbejde med SportMaster Brande.
Kun 125 til Hedeløbet.

Med 92 starter sætter Mini Tri&Du for tredje år i træk rekord.

Griseriløbet har for første gang en hel kort rute på cirka 4,6 km. Løbet sætter rekord med 107 tilmeldte.

2017

57 til generalforsamling, som vedtager regler for brug af Facebook.

Klubben vokser fra 205 til 224 medlemmer. Alligevel prøver vi at skaffe nye medlemmer med blandt andet en husstandsomdelt folder.

23 af 65 inviterede til arrangement for hjælpere; fremover bruger vi beløbet som tilskud til årets klubfest.

Brande Motion vinder med 24 ryttere igen holdkonkurrencen i Per P Cykler MTB Cup.

128 gennemfører Hedeløbet, og Mini Tri&Du har 78 starter.

Samarbejdet om Naturløbet Harrild Hede stopper.



Jubilæumsarrangement i midtbyen samler 137 deltagere; stort set kun vores egne medlemmer.

Vellykket jubilæumsfest i Smagshuset for 93 medlemmer, som hygger sig med visesangeren Allan Olsen (hans mor er kusine til vores æresmedlem Jens Lyn) og DJ Henning Olesen.

Arbejder med ny bestilling af klubbetøj og med ny leverandør.

Reception i Brande Hallerne ved 25 års jubilæum 16. november blandt andet med jubilæumshefte.

De bestyrer foreningen

Fra start én suppleant, som ikke deltog i bestyrelsens møder.

Fra 1999 (vedtaget på generalforsamlingen i 2000) to "aktive suppleanter", som deltog i bestyrelsens møder, og derfor er talt med i nedenstående.

Fra 2017 består bestyrelsen af formand, næstformand/sekretær og kasserer plus formændene fra afdelingerne for løb, cykling og mountainbike samt løbsudvalget.

Jan Svendsen 1992-94 og 2014-

Peter Hovgård 1992-2000.

Margit Kristensen 1992-99.
 Vagn Krogstrup 1992-2005.
 Jørgen Kjærgaard 1992-95.
 Susanne Møller 1994-2004.
 Lars Bommersholdt 1995-99.
 Leif Olsen 1999-2004 og 2006-10.
 Henning Sørensen 1999-2001.
 Sven Lausen 1999-2001.
 Dora Risbjerg 1999-2003.
 Lisbeth Buur Hansen 2000-01.
 Jane Ovesen 2001-03.
 Henning Boisen 2001-2016.
 Gert Jakobsen 2001-03.
 Jørn Larsen 2003-07.
 John Henneberg 2003-06 og 08-2014.
 Erling Dybro 2003-06.
 Niels Kr. Eriksen 2004-07.
 Marianne Johansen 2004-11.
 Karl Risbjerg 2005-10.
 Evald Møller 2006-08.
 Kirsten Riis Laursen 2007-09.
 Niels Kåre Jensen 2007-09.
 Claus Thalund 2009-13.
 Jens Gustavsson 2009-11.
 Ole Anov 2010-13.
 Åse Østergaard 2010-17.
 Margit Veng Lauridsen 2011-15.
 Jette Mølsted 2011-16.
 Teil Bechmann 2013-
 Ulla Thomsen 2013-17.
 Finn Lyng 2015-
 Birgit Rasmussen 2016-
 Kasper Tredal 2016-17.
 Leon Risager 2017-
 Anna Johansen 2017-
 Steen Tøttrup 2017-

Formand

Jan Svendsen 1992-94 og 2014-
 Peter Hovgård 1994-2000.
 Leif Olsen 2000-04.
 John Henneberg 2004-06 og 2008-14.
 Evald Møller 2006-08.

Kasserer

Vagn Krogstrup 1992-2005.
 Karl Risbjerg 2005-2010.
 Aase Østergaard 2010-17.
 Leon Isager 2017-

Revisorer

Tove Voldby og Kirsten Pedersen 1992-

Karl Risbjerg 2005-10.



Kirsten Riis Laursen 2007-09.



Jette Mølsted 2011-16.



Ulla Thomsen 2013-17.



Vi hædrer de bedste kammerater

Pokalen skænkede foreningens første formand, Jan Svendsen, til Brande Motion i 1993. Uddelingen sker på den årlige generalforsamling, og bestyrelsen vælger modtageren efter indstilling fra medlemmerne. Fra 2015 udstiller Brande Motion vandrepokalen sammen med en liste over modtagerne i pokalskabet i Brande Hallerne. Modtageren får tildelt en erindringspokal til ejendom.

Kriterier for at modtage Kammeratskabspokalen i Brande Motion:

Modtageren skal

- vise godt kammeratskab.
- indgå i fællesskab og samvær.
- præge foreningen med godt humør og en positiv ånd.
- være et forbillede for andre medlemmer.
- være uselvisk og gøre mere for andre end for sig selv.
- deltage aktivt i foreningens arbejde.
- have ydet en ekstraordinær indsats.
- helst have ydet en indsats over en længere periode.

Vedtaget på generalforsamlingen 4. februar 2016.

- 1993 Jørgen Kjærgaard.
- 1994 Leif Søndergaard.
- 1995 Dora Risbjerg.
- 1996 Lars Bommersholdt.
- 1997 Rita og Leif Olsen.
- 1998 Jan Svendsen.
- 1999 Peter Hovgård.
- 2000 Vagn Lavstsen.
- 2001 Svend Jørgensen.
- 2002 Jan Svendsen.
- 2003 Lise Jakobsen og Hanne Boye.
- 2004 Leif Olsen.
- 2005 Helle Bjerring.
- 2006 Jørn Larsen.
- 2007 Dora Risbjerg og Leif Søndergaard.
- 2008 Marianne Johansen.
- 2009 Henning Boisen.
- 2010 Jane Topp.
- 2011 Karl Risbjerg.
- 2012 Margit Veng Lauridsen.
- 2013 Martin Østergaard.
- 2014 Birgit Rasmussen.
- 2015 Bjarne Kjær Kristensen.
- 2016 Rita Kruse.



*Bjarne Kjær med Kammeratskabspokalen for 2015.
Bag ved står Jane Topp, som modtog pokalen i 2010.*

De vinder i cykling

Tour de Uhre Rasing

Jens Lyns Mindeløb

- 1992 med 30 deltagere: Carl Chr Pedersen.
- 1993 med 15 deltagere: Karsten Sørensen.
- 1994 med 31 deltagere: Jan Knudsen.
- 1995 med 54 deltagere: Carl Chr. Pedersen
- 1996 med 44 deltagere: Bjarne Kristensen.
- 1997 med 44 deltagere: Henning Sørensen.
- 1998 med 42 deltagere: Jørgen Kilsgaard.
- 1999 med 15 deltagere: Martin Nielsen.

Klubmester Jan Knudsen 1994.



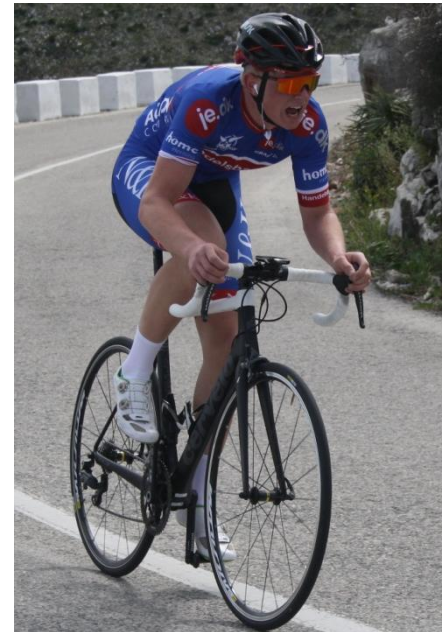
2000 med 16 deltagere: Sven Lausen.
 2001 med 23 deltagere: Martin Nielsen.
 2002 med 18 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2003 med 21 deltagere: Sven Lausen.
 2004 med 24 deltagere: Sven Lausen.
 2005 med 14 deltagere: Kristian Skovbjerg.
 2006 med 28 deltagere: Sven Lausen.
 2007 med 30 deltagere: Niels Kaare Jensen.
 2008 med 21 deltagere: Sven Lausen.
 2009 med 17 deltagere: Sven Lausen.
 2010 med 24 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2011 med 19 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2012 med 26 deltagere: Kent Milling Petersen.
 2013 med 28 deltagere: Sebastian Petersen.
 2014 med 26 deltagere: Mads Mondrup.
 2015 med 27 deltagere: Per Kelly.
 2016 med 26 deltagere: Michael Tranekjer.
 2017 med 17 deltagere: Kristian Skovbjerg.

Tour de Bøllund, enkeltstart

1992 med 14 deltagere: Bent Andersen.
 1993 med 13 deltagere: Carsten Nielsen.
 1994 med 18 deltagere: Carsten Nielsen.
 1995 med 40 deltagere: Carsten Nielsen.
 1996 med 34 deltagere: Ole Hauge.
 1997 med 19 deltagere: Henning Sørensen.
 1998 med 21 deltagere: Henning Sørensen.
 1999 med 14 deltagere: Martin Nielsen.
 2000 med 9 deltagere: Sven Lausen.
 2001 med 12 deltagere: Sven Lausen.
 2002 med 14 deltagere: Sven Lausen.
 2003 med 12 deltagere: Sven Lausen.
 2004 med 10 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2005 med 11 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2006 med 12 deltagere: Niels Kaare Jensen.
 2007 med 15 deltagere: Sven Lausen.
 2008 med 17 deltagere: Sven Lausen.
 2009 med 13 deltagere: Sven Lausen.
 2010 med 10 deltagere: Sven Lausen.
 2011 med 14 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2012 med 17 deltagere: Sven Lausen.
 2013 med 15 deltagere: Niels Kr. Eriksen.
 2014 med 16 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2015 med 18 deltagere: Niels Kr. Eriksen.
 2016 med 13 deltagere: Torben Lillie.
 2017 med 12 deltagere: Anker Løfstedt.

Allround mesterskab

2010 med 20 (8) deltagere: Bjarne Kristensen.
 2011 med 22 (10) deltagere: Palle Stefansen.
 2012 med 22 (11) deltagere: Palle Stefansen.
 2013 med 32 (13) deltagere: Erik Lillie.
 2014 med 26 (11) deltagere: Niels Kr. Eriksen.
 2015 med 24 (10) deltagere: Palle Stefansen.



Klubmester Mads Mondrup 2014.



*Kristian Skovbjerg vandt
 Tour de Uhre 2005 og 2017.
 Efterhånden er kvinderne også
 med, og Lisbeth Lillie vandt i 2017.*



*Claus Thalund tog initiativ
 til allround mesterskabet.*

2016 med 29 (16) deltagere: Torben Lillie.
 2017 med 29 (9) deltagere: Anker Løfstedt.
 (Antal deltagere i mindst tre af fire afdelinger,
 som er kravet for at gennemføre).

Tour de Drantum, 78 km linieløb

1999 med 23 deltagere: Sven Lausen.
 2000 med 10 deltagere: Bjarne Kristensen.

Vurderingsmesterskabet

(Nærmest på forudset tid)
 2002 med 13 deltagere: John Henneberg.
 2003 med 11 deltagere: Lars Raunsgaard.

Mountainbike

1997 med 17 deltagere: Bjarne Kristensen.
 1998 med 9 deltagere: Sven Lausen.
 1999 med 10 deltagere: Vagn Lavstsen.
 2000 med 11 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2001 med 11 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2002 med 7 deltagere: Sven Lausen.
 2003 med 7 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2004 med 11 deltagere: Sven Lausen.
 2005 med 4 deltagere: Sven Lausen.
 2006 med 6 deltagere: Sven Lausen.
 2007 med 6 deltagere: Niels Kaare Jensen.
 2008 med 8 deltagere: Jan Søndergaard Pedersen.
 2009 med 11 deltagere: Jan Søndergaard Pedersen.
 2010 med 8 deltagere: Sven Lausen.
 2011 med 15 deltagere: Sven Lausen.
 2012 med 15 deltagere: Sven Lausen.
 2013 med 10 deltagere: Erik Lillie.
 2014 med 15 deltagere: Bjarne Kristensen.
 2015 med 16 deltagere: Anders Mondrup.
 2016 med 15 deltagere: Jacob Sig Hansen.
 2016 med 33 deltagere: Jan Søndergaard Pedersen.
 2017 med 29 deltagere: Jan Søndergaard Pedersen.
 (Flytter i 2016 fra forår til efterår).

Antal klubmesterskaber

Tour de Uhre 26, Tour de Bøllund 26, mountainbike 22,
 Allround Mesterskab 8, Tour de Drantum 2 og
 Vurderingsmesterskab 2. I alt 86 over 25 år.

Individuelt over 10 mesterskaber:

Jan Svendsen 81, Vagn Lavstsen 65, Henning Boisen 63,
 Bjarne Kristensen 45, Sven Lausen 44, Niels Kr. Eriksen 29,
 Claus Thalund 28, Jørn Larsen 26, Leo Pedersen 25, Karl
 Risbjerg 23, Søren Kokkenborg 23, Kristian Skovbjerg 21,
 Bjarne Rasmussen 21, Christen Søndergaard 18, Jens
 Nygaard 14, Torben Lillie 13, Torkild Christensen 13 og
 Per Kelly 11.



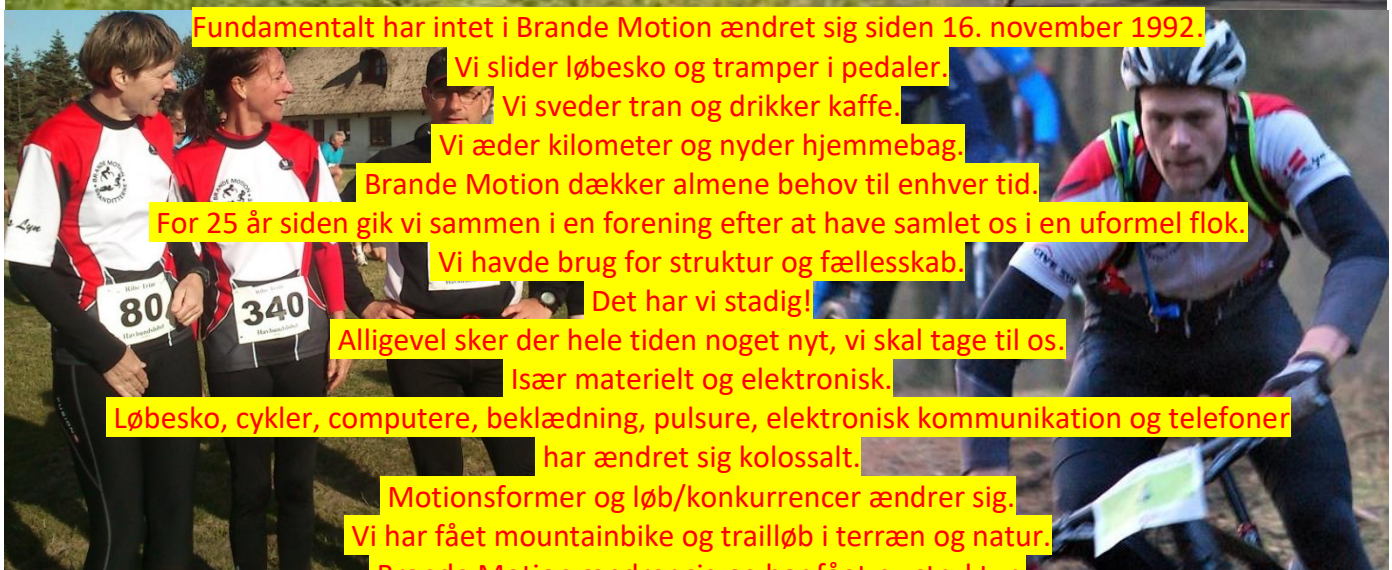
Klubmester forår 2016 Jacob Sig Hansen.



Klubmester 2008, 09, 16 og 17 Jan Søndergaard Pedersen.



25 år med Brande Motion



Jan Svendsen, formand 1992 og 2017.

