

Nyhedsbrev nr. 1 - 16. januar 2015

Danmark Rundt 2015

**DANMARK
RUNDT
2015**
CLAUS BODENHOFF

AF CLAUDS BODENHOFF

Jeg cyklede i 2014 med Team Rynkeby Holbæk til Paris. Og hele forberedelsen til den tur startede allerede i oktober 2013. Det blev til mange trænings-ture - især i og omkring Holbæk og Odsherred. Vi oplevede et fantastisk sammenhold på holdet, og alle var gearet og klar til at starte på turen mod Paris 4. juli. Jeg er både glad og stolt over at have været med på dette hold i det forgangne år, og var også tæt på at ville deltage igen i 2015. Men jeg bor i Frederiksværk, og brugte tæt på to timer, hver gang jeg skulle transportere mig frem- og tilbage. Det syntes jeg ikke, at jeg kunne byde min familie, og derfor besluttede jeg, at trække mig pænt tilbage fra Holbæk-holdet, dog så jeg samtidig muligheden for at cykle rundt i Danmark for præcis det samme formål, nemlig at støtte børn med kræft og deres familier – og dermed Børnecancerfonden.

Jeg kontaktede straks Marianne Nielsen, Børnecancerfonden, og herefter Team Rynkebys manager, Carl Erik Dalbøge, og til hvem jeg fortalte om mine nye planer for 2015. Heldigvis var der opbakning fra begge.

Herefter havde jeg mange overvejelser, nu hvor jeg som udgangspunkt skal cykle alene. Hvordan

skulle jeg sætte min træning i gang, når der ikke på forhånd var angivet træningsdatoer og tider? Og hvordan skulle jeg indtage væske, kulhydrater og proteiner m.v. i en sund blanding, for at gøre min krop og mine muskler klar til denne tur? Jeg skulle også på de sociale medier, for at formidle min beslutning, og for at få 'familien Danmark' til at bakke op omkring min beslutning om turen.

Turen starter i Frederiksværk

Jeg kontaktede Halsnæs Avis ved Peter Fjeldal, og fortalte om mit projekt. Det var meget positivt, og Peter var med på ideen med det samme. Netop det, at jeg starter min cykeltur i Frederiksværk, og endvidere afslutter den i samme by, gjorde, at de var klar til at booste projektet i avisen.

Der arbejdes stadig rundt i det ganske land omkring min tur, når jeg kommer frem til de enkelte byer. Det skal blive spændende at se, hvem der er mest aktive, og hvem der kan bidrage mest til projektet. Jeg vælger at lade muligheden for at koble sig på og cykle med på en etape være åben, når jeg kommer frem til en ny by. Således har Danske Andelskassers Bank ytret ønske om, at jeg cykler frem

Når dét, der ikke må ske, sker...

Hver gang et barn får kræft, er det et barn for meget. Hos Børnecancerfonden arbejder vi året rundt for at forbedre forskning, behandling, vilkår og omsorg for alle dem, der rammes, når hverdagen pludselig bliver uvirkelig. Vores arbejde er kun muligt, fordi private bidragsydere og virksomheder støtter os økonomisk. Vi modtager hverken offentlige midler eller får bidrag fra andre kræftorganisationer. Derfor er vi utrolig glade for at Claus Bodenhoff i forbindelse med hans cykelprojekt "Danmark Rundt 2015" har valgt at støtte Børnecancerfonden, så vi sammen kan arbejde for at skabe de bedste vilkår for børn med kræft og deres familier, og ikke mindst for at alle børn med kræft overlever til et normalt liv, fri for bivirkninger og følgeskader.



Marianne Nielsen, direktør, Børnecancerfonden

En spændende ide...

Det var en meget engageret Claus, der på sin sædvanlige levende måde, i efteråret orienterede mig om hans spændende (og lidt vanvittige) ide med at cykle Danmark rundt og på denne måde skabe ny opmærksomhed omkring børn med kræft. Fra starten kunne jeg naturligvis kun være positiv og ønske ham al mulig held og lykke. Jeg tænkte straks, at netop Claus Bodenhoff har de rette forudsætninger, den rigtige motivation og den nødvendige energi til at realisere projektet. Og det har siden været spændende at følge hans bestræbelser og ved flere lejligheder høre om hans overvejelser og de store fremskridt der allerede er sket. Det er for mig som privatperson og som direktør for Team Rynkeby Fonden positivt at opleve, hvordan netop en deltagelse i vores tur til Paris således resulterer i andre måder at støtte op om Børnecancerfondens meget vigtige arbejde. Og jeg ønsker Claus al mulig held og lykke med hans helt egen "Danmark Rundt", og glæder mig til at være med til at sætte ham i gang, når han starter i Frederiksværk den 10. juni.



Carl Erik Dalbøge, direktør, Team Rynkeby Fonden

til deres hovedsæde i Hammershøj, og tager nogle af bankens medarbejdere med på ruten frem mod Høstebro, hvor jeg skal overnatte. Mulighederne er mangfoldige, og jeg vil ikke stå i vejen for gode ideer, som kan være med til at skabe en positiv forståelse

for cykelturens overordnede mål, nemlig at skabe fokus på syge børn med kræft og deres familier.

Som nævnt vil man kunne følge med på de sociale medier, Facebook Twitter og Instagram samt på danmarkrundt2015.dk.

Med disse ord vil jeg ønske

hele Danmark et godt nytår, jeg glæder mig til at komme rundt i rigtig mange byer og hilse på glade og positive mennesker, som ser en værdi i at støtte op omkring denne mulighed for at samle midler til de kræftsye børn.

Rute og ophold for Danmark Rundt 2015

Ruteplanen for **Danmark Rundt 2015** er nu endelig lagt, og det er med glæde og stolthed at jeg allerede på nuværende tidspunkt har fået aftalt overnatninger følgende steder: Randers, Aars, Hirtshals, Esbjerg, Tinglev, Sønderborg, Maribo og Køge.

Det betyder, at jeg fortsat mangler overnatninger her: Thisted, Holstebro, Grindsted og Skjern. Så skulle der være en virksomhed, privatpersoner eller andre, som vil huse mig på turen rundt i Danmark, vil jeg med glæde tage imod.

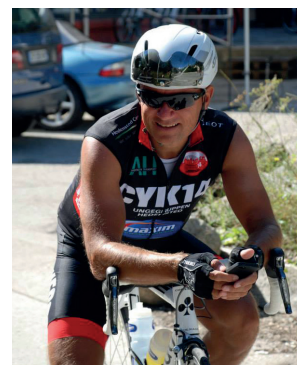


OPHOLD	AFGANG	ANKOMST	AFSTAND
10. juni	Frederiksværk	Randers	70 km.
11. juni	Randers	Aars	60 km.
12. juni	Aars	Hirtshals	115 km.
13. juni	Hirtshals	Thisted	145 km.
14. juni	Thisted	Holstebro	140 km.
15. juni	Holstebro	Skjern	60 km.
16. juni	Skjern	Grindsted	60 km.
17. juni	Grindsted	Esbjerg	45 km.
18. juni	Esbjerg	Tinglev	92 km.
19. juni	Tinglev	Sønderborg	40 km.
20. juni	Sønderborg	Maribo	110 km.
21. juni	Maribo	Køge	110 km.
22. juni	Køge-Rødovre	Frederiksværk	100 km.

START VIA
1 Frederiksværk
2 Hundested
3 Rørvig
4 Sjællands Odde
5 Aarhus
6 Randers
7 Aars
8 Aalborg
9 Frederikshavn
10 Hirtshals
11 Hanstholm
12 Thisted
13 Lemvig
14 Struer
15 Skive
16 Viborg
17 Holstebro
18 Skjern
19 Grindsted
20 Varde
21 Esbjerg
22 Ribe
23 Tønder
24 Tinglev
25 Sønderborg
26 Fynshav
27 Bøjden
28 Faaborg
29 Svendborg
30 Spodsbjerg
31 Tårn
32 Nakskov
33 Maribo
34 Vordingborg
35 Køge
36 Rødovre
37 Hillerød
SLUT Frederiksværk

Veggerby Sport & Kultur

Det var utrolig positivt, at jeg fik 100% opbakning af Veggerby Sport og Kultur ved Jens Veggerby, som udover at hjælpe mig med træningsplaner og ruteplanlægning, også var klar med sponsoring af mit cykeltøj til turen. Det sidste er ikke et uvæsentligt parameter, idet jeg ikke kører rundt med en rygsæk eller en ledsagerbil, men kun med de vigtigste fornødenheder som f.eks. cykelslanger, olie etc. Jeg har mulighed for at placere nogle af mine private effekter i forvejen på de destinationer, hvor jeg efter planen skal overnatte, og her er det vigtigt med mindst fire sæt cykeltøj. Jeg kvitterer med at annoncere Veggerby Sport & Kulturs arrangement Sjælsø Rundt - tilmelding på vsok.dk.



The Sweet Company får styr på træningskosten

For knap 10 år siden skabte Vibeke Lund konsulenthuset Sukkersheriffen, som nu har fået nyt navn - nemlig The Sweet Company, der hjælper mig med at komme i kost- og ernæringsbalance til turen. Om samarbejdet og delagtiggørelsen i **Danmark Rundt 2015** siger Vibeke Lund:

"Jeg er superstolt over at være blevet headhunted til dette fantastiske projekt, hvor alle pengene går ubeskåret til Børnecancerfonden.

I timerne inden jul mødtes Claus og jeg for at lægge en første slagplan for hans koststrategi i det nye år. Mit udgangspunkt er altid det lange seje træk, fokus på blod-sukkerbalance og plads til det hele - med mellemrum."

www.thesweetcompany.dk

BETTERNOW Raise money for your favorite charity

Indsamlinger Events Velgørenhed Hjælp Claus Boden... Dansk

DANMARK RUNDT 2015 V/CLAUS BODENHOFF - INDSAMLING TIL BØRN MED KRÆFT

Startet af Claus Bodenhoff

1.500 kr indsamlet af mål 25.000 kr

174 Dage tilbage

DONÉR HER

Din donation kan være fradragsberettiget

DONATIONER

Marian Nielsen
Donerede 1.000 kr

sej! at du gør det her Claus vil andre støtter op om et godt projekt. Jeg vil tænke på dig når du træner rundt derude i mens jeg sidder med en god bog i min have en dag i juni

Merete Addis
Donerede 500 kr

Håber mange vil støtte op om projektet! På vej, Claus - og god vind!

Samler ind til:
Børnecancerfondens generelle arbejde

Organisationen bag projektet:
børne|cancer|fonden

DANMARK RUNDT 2015
CLAUS BODENHOFF

REDIGER TILFØJ TIL DIN HJEMMESIDE

Donationer via BETTERNOW

Børnecancerfonden og **Danmark Rundt 2015** har i enighed besluttet at donationer kan gives gennem fundraisingprogrammet BETTERNOW, som er den indsamlingsplatform jeg foretrækker.

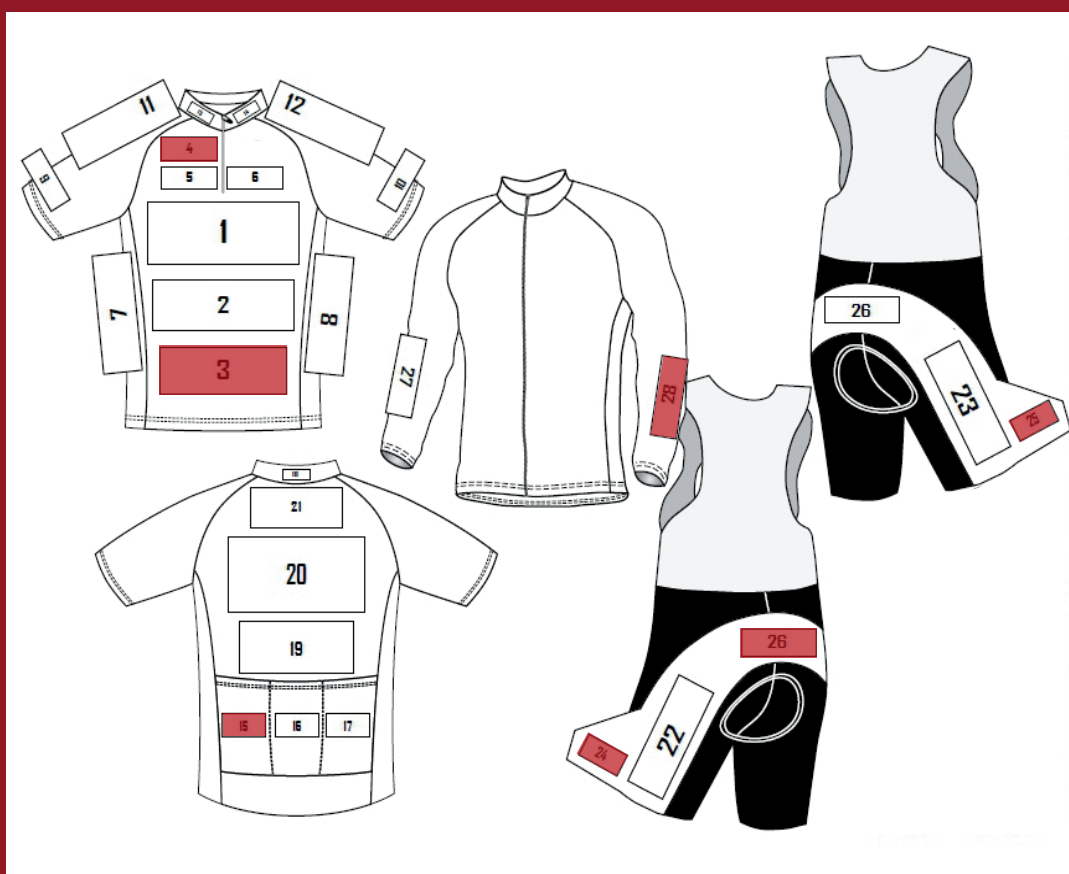
BETTERNOW sikrer desuden sponsorer mere eksponering end en almindelig bankoverførsel - og er f.eks. nem at dele med venner, familie og bekendte.

Det er supernemt at komme ind på sitet: Gå via www.danmarkrundt2015.dk og videre til BETTERNOW. Du kan frit vælge, hvor meget du vil donere.

Sponsoratoversigt af logoplads pr. 5. januar 2015

Så er 'salget' af logoplads på mit cykeltøj sat i gang. Og allerede på nuværende tidspunkt, - kun få dage inde i det nye år - har jeg fået tilsagn fra: Danske Andelskassers Bank, Veggerby Sport og Kultur, The Sweet Company, Capella Play og Skjern Bank. Men der er stadig masser af plads. Ring gerne, hvis du har ønske om at komme med på cykeltøjet eller på anden måde enten ønsker at støtte, eller måske kender én der har lyst til at blive en del af projektet.

Ring gerne på tlf. 21 68 20 68 eller send en e-mail: bodenhoff8@gmail.com



SPONSORATOVERSIGT		SPONSORAT
1 + 20 SUPER	kr. 25.000,00	
2 PREMIUM	kr. 15.000,00	
3 GULD	kr. 10.000,00	INDGÅET
4 BRONZE	kr. 5.000,00	INDGÅET
5 BRONZE	kr. 5.000,00	
6 BRONZE	kr. 5.000,00	
7 SØLV	kr. 7.500,00	
8 SØLV	kr. 7.500,00	
9 BRONZE	kr. 5.000,00	
10 BRONZE	kr. 5.000,00	
11 SØLV	kr. 7.500,00	
12 SØLV	kr. 7.500,00	
13 BRONZE	kr. 5.000,00	

14 BRONZE	kr. 5.000,00	
15 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	INDGÅET
16 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	
17 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	
18 BRONZE	kr. 5.000,00	
19 GULD	kr. 10.000,00	
21 SØLV	kr. 7.500,00	
22 SØLV	kr. 7.500,00	
23 SØLV	kr. 7.500,00	
24 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	INDGÅET
25 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	INDGÅET
26 BRONZE	kr. 5.000,00	INDGÅET
27 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	
28 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00	INDGÅET

Danmark rundt på cykel

Claus Bodenhoff fra Frederiksværk cykler landet rundt for at samle penge ind til Børnecancerfonden

**DANMARK
RUNDT
2015**
CLAUS BODENHOFF

Af Thomas Quvang

TOUR DE DANMARK "Lad os sammen hjælpe børn med kræft". Sådan lyder det fra lokale Claus Bodenhoff der netop har søsat et særdeles spændende projekt - at cykle Danmark rundt, ene og alene næste sommer. Det sker i samarbejde med Børnecancerfonden og Team Rynkeby, og hvor alle indsamlede midler går ubeskåret til Børnecancerfonden. "Min cykeltur, Danmark Rundt 2015, starter den 10. juni 2015 kl. 08.30 i Frederiksværk med morgenbrød og kaffe. 1. etape køres til Randers over Hundested/Rørvig og videre over Odden/Ebeltoft (Århus) og med stop og overnatning i Randers", fortæller Claus Bodenhoff der i forbindelse med sin tur netop har lavet en aftale med Veggerby Sport & Kultur om coaching og træningsplaner frem mod cykelturen Danmark rundt. En tur på op imod 1200 kilometer,



Claus Bodenhoff på vej mod Paris med Team Rynkeby i sommer.

med start og mål i hjembyen Frederiksværk.

Udstyret i orden

Det er ligeledes Veggerby Sport & Kultur der står for den rette

påklædning i form af cykeltøj til den lokale pedaltramper. Indehaver Jens Veggerby, tidligere professionel cykelrytter, har tillige givet tilsagn og at gøre Claus Bodenhoff følgeskab på

starten af 1. etape fra Frederiksværk til Hundested. Udover samarbejde med de førnævnte har Claus Bodenhoff allieret sig med en af Danmarks mest anerkendte cykelmekanikere gen-

nem tiden, Johnny Taarnvang fra Skævinge. Johnny Taarnvang har udover selv at være en habil cykelrytter, været mekaniker for bl.a. Bjarne Riis. "Min cykel har allerede været under Johnnys åsyn og hænder, og hold da op, jeg kan mærke en forskel. Dette er et super samarbejde, hvor Johnny vil hjælpe mig med at gøre min cykel klar til turen Danmark rundt. Den menneskelige maskine skal selvfølgelig også være i form til cykelturen, så derfor Claus Bodenhoff ligeledes etableret et samarbejde med kostvejleder Vibeke Lund, simpelthen for at spise og drikke rigtigt under hele forløbet.

Forfærdelig sygdom

Men hvad er det der får Claus Bodenhoff til at cykle land og rige rundt for den gode sags skyld?: "Mit mål er dels at samle midler til børn med kræft, og samtidig være med til at give et 'boost' omkring denne forfærdelige sygdom, hvor uskyldige børn og deres familier rammes hårdt og uretfærdigt", fortæller Claus Bodenhoff og fortsætter: "Jeg har selv raske børn og føler jeg har et 'ekstra gear' til dette formål som i øvrigt udspringer af en fantastisk cykeltur, hvor jeg deltog sammen med Team Rynkeby Holbæk, med hvem jeg i sommer cyklede til Paris til fordel for netop Børnecancerfonden", siger Claus Bodenhoff. I forbindelse med Claus Bodenhoff's tur Danmark rundt, har han oprettet en hjemmeside www.danmarkrundt2015.dk samt en side på facebook - [danmarkrundt2015](https://www.facebook.com/danmarkrundt2015) ligesom han kan følges på såvel twitter som instagram.



Mekaniker Johnny Taarnvang sørger for at cyklen er klar til opgaven.

TØJSPONSORER

SKJERN BANK

Andelskassen
- Sammen kan vi mere

veggerby
SPORT & KULTUR

THE SWEET COMPANY
SUNDE OPLEVELSER

AUBO
Production A/S

BY MERETE MØLLER DESIGN

Capella Play

SPONSORER

Marian Nielsen
Merete Addis
Knutzon Graphic A/S
Totalsalg v/Dennis Perschke

Nyhedsbrevet udgives i forbindelse med projektet **Danmark Rundt 2015** og udsendes til abonnenter, samarbejdspartnere, sponsorer, bidragsydere og andre interessenter. Abonnement tilsendes via tilmelding på www.danmarkrundt2015.dk

REDAKTØR Claus Bodenhoff | Maagevej 15 | 3300 Frederiksværk | Mobil +45 21682068 | bodenhoff8@gmail.com

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE Merete Møller Grafisk Design | www.meretemoller.dk

TEKST OG FOTO Side 4 venligst udlånt af Halsnæs Posten

DANMARK RUNDT 2015