

Nyhedsbrev nr. 2 - 6. marts 2015

Danmark Rundt 2015

**DANMARK
RUNDT
2015**
CLAUS BODENHOFF

AF CLAUS BODENHOFF

Forberedelserne er i fuld gang til cykelturen Danmark Rundt 2015. Der er blevet arbejdet intenst igennem vinteren for at skaffe sponsorer til turen og det kommende cykeltøj, hvor der er plads til 28 sponsorer. Det har vist sig, at rigtig mange ønsker at være med, - men der er stadig plads til flere.

Samtidig sker der en masse forberedelser rundt omkring i Danmark, og det bliver spændende at se, hvilken by der er mest aktiv i projektet. Aars - nordvest for Randers - er enorm aktiv, og en gruppe af byens borgere er gået sammen i et udvalg, og vil bruge projektet til at fortælle om byen og om hvor vigtige børnene er i denne verden.

Det forlyder, at der også i Randers, Skjern, Tinglev, Aalborg, Hirtshals, Thisted, Sønderborg, Køge og Rødovre samt ikke mindst i Frederiksværk vil være aktiviteter der indgår i det samlede projekt. F.eks. er jeg blevet inviteret til Gigantium i Aalborg (Jutlander Bank Arena) den 11. marts for at spinne for Jutlander Bank, som en forløber for superkampen med Aalborg Håndbold og Ribe/Esbjerg Håndbold. Ved den lejlighed donerer Jutlander Bank og Aalborg Håndbold et beløb til projektet, og samtidig har jeg fået lov til at omdele en flyer, der oplyser om mu-

lighederne for at donere midler til projektet via danmarkrundt2015.dk.

Jeg vil gerne takke alle, som allerede har bidraget til indsamlingen. Der er masser af muligheder for at bidrage og efterhånden som det hele tager til, bliver der også mere og mere at holde styr på. Derfor er det super fedt, at så mange ønsker at bidrage til projektet - også på den administrative side.

Vil du cykle med?

Som udgangspunkt skulle turen foregå alene - hvor jeg cyklede fra by til by, for at booste vigtigheden af det store behov, der er for stadig at indsamle midler til kræftsyge børn og deres familier. Men som tiden er gået, har flere og flere ønsket at cykle med på en etape. Og denne mulighed er nu blevet tilgængelig for alle. Så skulle du, dine børn, din sportsklub, din virksomhed eller hvem der nu måtte have interesse i det, ønske at cykle med på en etape, så er alle velkomne mod en donation på kr. 200 pr. person til projektet. Donationen kan ske via hjemmesiden: www.danmarkrundt2015.dk og gå ind på menupunktet: Fondcykling. Børn under 16 år er velkomne til at cykle med uden donation. F.eks. er der torsdag den 11. juni, hvor jeg cykler fra Randers til Aars, lagt op til, at jeg lige inden bygrænsen

modtages af børn fra Aars, som cykler med ind og ankommer sammen med mig ved en velkomstportal i byen.

Gode ideer velkomne

Skulle der være gode ideer til arrangementer rundt omkring i landet, vil det glæde mig at høre fra jer. Jeg kommer gerne ud og holder et foredrag omkring min tid før og frem til turen til Paris med Team Rynkeby i 2014, samt omkring fortsættelsen i 2015, hvor jeg har valgt at cykle Danmark rundt i stedet.

Med dette nyhedsbrev nr. 2, håber jeg interessen fortsat stiger for cykelturen Danmark Rundt til fordel for kræfttramte børn og deres familier. Og jeg vil derfor ydmygt opfordre til, at man deler muligheden for at læse dette og kommende nyhedsbreve ved at opfordre til at man går ind på hjemmesiden www.danmarkrundt2015.dk og tilmelder sig som modtager.

Har du lyst og mulighed for en donation

Skulle du få lyst til at give en donation, vil du kunne gøre dette via hjemmesiden under fondcykling. Alle beløb er velkomne og vil blive værdsat. Du kan også indsætte dit bidrag på Jutlander Bank Konto nr. 9217-207-21-55761.

Jeg støtter gerne en god idé



"Jeg har igennem mit mangeårige venskab med Claus Bodenhoff, også fulgt med i hans bestræbelser på at gøre en forskel til gavn og glæde for kræfttramte børn og deres familier. Det er et stort og ambitiøst projekt, men er der nogen der kan stå det igennem, så er det min ven, Claus. Han gør det med en entusiasme, som kan forenes med hans professionelle arbejde i Sparinvest og jeg er rigtig glad for at kunne give ham de bedste ønsker med på vejen. For børn er uskyldige ofre - ikke mindst når de rammes af den frygtelige sygdom: kræft. Jeg støtter gerne op og ønsker Claus alt mulig held og lykke med på vejen, og glæder mig over at kunne følge projektet tæt på", slutter Allan Simonsen

Om Allan Simonsen:

Allan Simonsen, tidligere professionel fodboldspiller i bl.a.: Vejle Boldklub, Borussia Mönchengladbach, FC Barcelona og Charlton Athletic. Allan Simonsen blev valgt til årets spiller i Europa i 1977 (foreløbig som den eneste dansker nogensinde). Allan Simonsen har med sin glørværdige karriere en masse med i sit bagkatalog, og Allan kommer gerne rundt i virksomheder, foreninger etc. og holder foredrag og fortæller anekdoter og gode historier omkring sin karriere: "Fra bænken til Europas bedste fodboldspiller". Kontakt: gitteallan@hotmail.com



Det er en skrøne, at motion retfærdiggør usunde spisevaner. Faktisk er det lige omvendt.

Jo mere du motionerer, jo vigtigere bliver det, at du får mad med vitaminer og mineraler, hver gang du putter noget i munden. Der skal nemlig mere end energi og kalorier til, for at hård og jævnlig træning bliver til sund business for kroppen.

Spis! Sov! Cykel!

Masser af motion uden restitution i form af sund mad og rigeligt med søvn nedbryder kroppen. Til gengæld kan du klare dig med helt almindelig mad, uanset hvor hårdt du træner. Hvis du træner mere end to-tre gange om ugen, er det timingen af måltiderne, der eventuelt skal spekuleres i. Dertil skal lægges minimum

7 timers uafbrudt søvn hver eneste nat i et nogenlunde fast søvnmønster – så spiller det.

Ude af øje - ude af sind

Kunne man se på en tv-skærm, hvad der foregår i kroppen, når den knokler for at få alle kost- og motionsbrikkerne til at passe under og efter hård træning, så ville de fleste med statsgaranti gøre sig meget mere umage med at spise sundt.

Eksempelvis indgår mineraler som kalcium i et væld af kemiske processer i kroppen, og behovet stiger i forbindelse med træning. Uden kalcium tilgængeligt i blodet må der derfor handles kreativt. Et oplagt sted at hente kalcium i en nødsituation er på knoglerne. Vi lader billedet stå et øjeblik ...

Kemifabrikken

Det sker selvfølgelig på formodet efterbevilling i forventning om, at der snart kommer gode kalciumkilder inden for vesten i form af havregryn, rugbrød, grøntsager og mælkeprodukter. Og så skal der D-vitamin til i form af fede fisk, der skal sikre, at kroppen rent faktisk er i stand til at optage kalcium fra tarmen. Også behovet for C-vitamin og andre anti-oxidanter stiger, når mængden og intensiteten af træningen øges. Lange og mange træningspas på en uge kræver i området af et kilo frugt og grøntsager + en skefuld levertran hver evig eneste dag.

Her hopper cykelkæden af

Jeg har lagt mærke til, at de mest entusiastiske cykelmyg og -mænd gene-

relt er meget optaget af at veje mindst muligt. Måske er det derfor jeg i forbindelse med mine egne spinning-træningstimer hører instruktørerne tale om forbrænding af kalorier som det ypperste mål med timen. Forleden eftermiddag var der sågar en, der lagde ud med at fortælle, at hun ikke havde nået at få frokost ... Og lur mig om ikke flere i cykelsalen er inficeret af samme overbevisning om, at sult fra starten af et træningspas hurtigere ender med den saliggørende fedtforbrænding. Men - én ting er omsætning af energi deponeret som fedt på kroppen. En helt anden er den mangelsituation, der opstår i kroppen på sigt, når brændstoffet ikke indeholder næringsstoffer nok til at holde maskinen sund og velsmurt.

Hvis din krop var en BMW, ville du jo heller ikke fylde den op med billig knallertbenzin? Et godt tidligt tegn på, at man ikke spiser sundt nok i forhold til sine træningsvaner er stribevis af forkølelser. Hård træning kræver både, at immunforsvaret får tilført masser af "kostkærlighed" og sunde søvnvaner for ikke at miste sin saft og kraft. En times hård fysisk træning kræver: Et sundt hovedmåltid senest to timer før træning- alternativt en rugbrødsmad og ½ liter vand en time før træning. En times hård fysisk træning mere end to-tre gange om ugen kræver desuden: Et sundt restitutionsmåltid senest 20 min. efter endt træning, bestående af 80% protein og 20% kulhydrat – fx et stort glas mælk og en banan.

Aalborg Håndbold glæder sig over samarbejdet med danmark rundt 2015



"I forbindelse med Aalborg Håndbolds spinning-arrangement

onsdag 11. marts, er vi rigtig glade for at Claus Bodenhoff, som den 10.

juni sætter kursen rundt i Danmark på cykel til fordel for kræftramte børn og deres familier, sidder i sadlen på en af spinningcyklerne. Her repræsenterer Claus Bodenhoff, Jutlander Bank, som udover at være hovedsponsor i Aalborg Håndbold, også er en god samarbejdspartner til Sparinvest, hvor

Claus er ansat som Commercial Sponsorship og Event Manager. Jutlander Bank støtter op om denne cykeltur rundt i landet, og det samme gør Aalborg Håndbold ved at yde kolde kontanter til projektet www.danmarkrundt-2015.dk og dermed til Børnecancerfonden. Samtidig har Aalborg Håndbold

skænket en signeret spillertrøje til fordel for projektet. Denne trøje sættes på auktion på Damonline den 18. marts.

Alt i alt et positivt samarbejde mellem tre parter som kender hinanden, og ved hvad hver især står for, så det bliver en rigtig win-win-win situation".

134.000

15.02 | 23.02 | 02.03 | 09.03 | 16.03 | 23.03 | 30.03 | 06.04 | 13.04 | 20.04 | 27.4 | 04.05 | 11.05 | 18.05 | 25.05 | 01.06 | 08.06 | 15.06 | 22.06 | 29.06

Claus Bekker Jensen

Indehaver af virksomheden "Visuel Vision"

"Skab forståelse gennem fælles billeder" er min grundlæggende filosofi som formidler og som illustrator. Jeg tegner illustrationer til publikationer, bøger, præsentationer, hjemmesider m.m. og hjælper desuden virksomheder med at omsætte "tørre" processer og strategier i et inspirerende og let forståeligt visuelt sprog.

Jeg er derfor glad for at lægge streg til Claus Bodenhoffs projekt til kræftsyge børn og deres familier, og dermed til Børnecancerfonden – og bakke op omkring denne livsvigtige støtte.

Som mangeårig underviser og kursusudbyder inden for bl.a. "præsentationsteknik", har brugen af visuelle virkemidler været en pædagogisk hjørnesteen. Brugen af tegninger, farver, modeller og andre visuelle virkemidler er utrolig effektiv til at skabe forståelse, liv og interesse i undervisning og anden formidling.

Et af mine mest populære kurser er "Visuel og kreativ formidling". Her lærer deltagerne bl.a. at anvende grafiske virkemidler og enkle tegneteknikker. Teknikker der med få midler løfter deres formidling mærkbart på flip-over, PowerPoint eller andre medier. Læs mere på www.visuel-vision.dk



Tak for støtten!



I forbindelse med behovet for at få trykt en flyer til kommende arrangementer, har det været en positiv oplevelse at kontakte Jan Thomsen, JT-Digital, der straks syntes om projektet Danmark Rundt 2015, og gav tilsagn om at trykke denne flyer uden beregning.

Tusind tak til Jan Thomsen, som dermed er med på holdet, der støtter

kræftsyge børn og deres familier i Danmark.

Skulle du være interesseret i at modtage denne flyer til uddeling ved et arrangement eller lignende, hvor du vil være med til at give mulighed for at man kan støtte danmarkrundt2015.dk, kan du bestille så mange du skal bruge på: claus@danmarkrundt2015.dk

MTH Design støtter op om Danmark Rundt 2015

MTH Design er et forholdsvis nyt firma, der har kerneområderne inden for hjemmeside, DTP, fotografering og grafisk opsætning.

Stifteren Martin Timm Holmstav har, i mange år, arbejdet med ovenstående områder og står derfor klar til at hjælpe kunderne videre i processen.

Martin Timm Holmstav har kendt Claus Bodenhoff i mange år, og som vordende far til en søn, var der ikke nogen betænkeligheder ved at gå ind i processen.

"Det er en sygdom, der kan ramme os alle. Lige fra barns ben til ældre mennesker. Jeg synes det er et vigtig projekt at støtte op om,

og jeg er stolt af at hjælpe til omkring projektet, hvor det er muligt" siger Martin Timm Holmstav.

MTH Design har stået for fotografisk redigering samt været en del af opsætningen af Danmark Rundt 2015s YouTube-kanal, hvor interviews med mere kommer op.

veggerby
SPORT & KULTUR
PRÆSENTERER

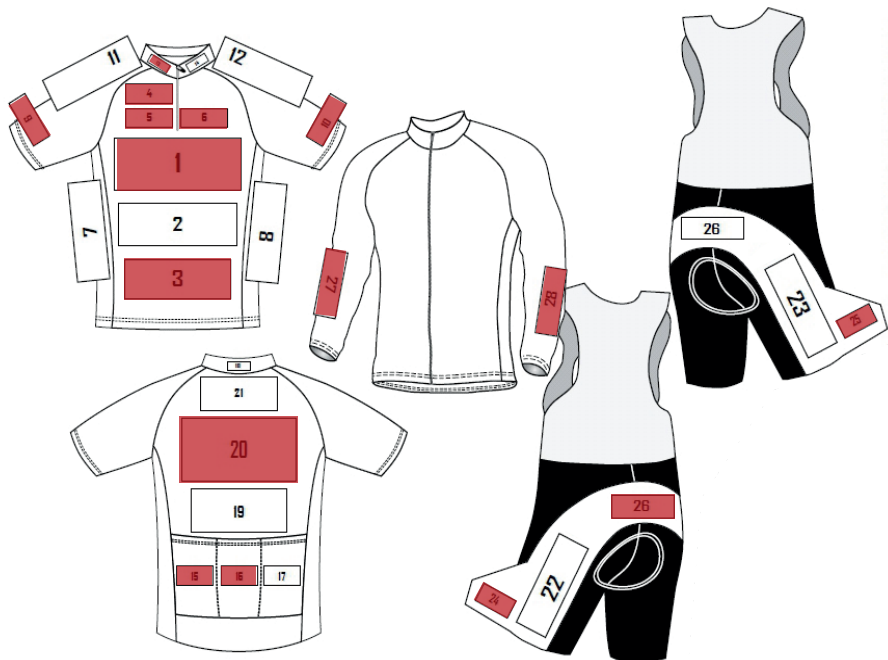
aarhus-kobenhavn.dk

12. SEPTEMBER 2015
DANMARKS LÆNGSTE MOTIONS CYKELLØB
AARHUS – KØBENHAVN
375 km
ODENSE - KØBENHAVN 190 km

aarhus-kobenhavn.dk

Sponsoratoversigt af logoplader pr. 6. marts 2015

SPONSORATOVERSIGT	BETALTE SPONSORATER
1 + 20 SUPER	kr. 25.000,00 INDGÅET
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 INDGÅET
6 BRONZE	kr. 5.000,00 INDGÅET
7 SØLV	kr. 7.500,00
8 SØLV	kr. 7.500,00
9 BRONZE	kr. 5.000,00 INDGÅET
10 BRONZE	kr. 5.000,00 INDGÅET
11 SØLV	kr. 7.500,00
12 SØLV	kr. 7.500,00
13 BRONZE	kr. 5.000,00
14 BRONZE	kr. 5.000,00 INDGÅET
15 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00 INDGÅET
16 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00 INDGÅET
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 INDGÅET
28 ALM. SPONSOR	kr. 3.000,00 INDGÅET



Du har fortsat mulighed for at få dit logo på cykeltøjet og promovere din virksomhed eller dig selv. Primo april sendes samtlige logoer til Italien, hvor Væggerby Sport og Kultur står for produktionen af cykeltøjet, som skal Danmark Rundt. Og som det ser ud nu, forlyder det, at der kommer TV på fra Randers og langt op i det nordjyske. Du kan stadig nå at få et logo med på tøjet, og dermed donere et beløb som går ubeskåret til Børnecancerfonden. Hvis du vil vide mere om dine muligheder, er du meget velkommen til at kontakte mig på tlf. 21 68 20 68 eller på mail på claus@danmarkrundt2015.dk

HOVEDSPONSOR

Sparinvest

SPONSOR BEKLÆDNING

GREVE
GIVING IS LIVING

Andelskassen
- Sammen kan vi mere

DANSAND A/S
Forsikring og skade
Tlf. 44 45 45 45
www.dansand.dk

GARANTI INVEST
» for en sikkerheds skyld

HalsnæsAVIS
"Gulvmøllen"

damonline
AUKTIONER

SKJERN BANK

Restaurant Babette

GREEN AND SUPPORTERS

AUBO
Production A/S

FRIIS

Capeva Play

jdigital
solutions

RADIO RØDOVRE

SG
FLENSBURG-HANDEWITT

THE SWEET COMPANY
SUNDE OPLEVELSER

veggerby
SPORT & KULTUR

DESIGN BY MERETE MØLLER
2012

ANDRE SPONSORER

Marian Nielsen
Merete Addis
Knudtzon Graphic A/S
Totalsalg v/Dennis Perschke
Restaurant Banphai,
Frederiksværk

EURO-WORKERS

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 Claus Bodenhoff m.fl.

DANMARK RUNDT 2015