

Nyhedsbrev nr. 3 - 10. april 2015

DANMARK RUNDT 2015

**DANMARK
RUNDT
2015**
CLAUS BODENHOFF

AF CLAUS BODENHOFF

Status siden sidste nyhedsbrev

Endelig er vinteren ved at slippe sit tag og give plads til det danske forår. I år føltes det sværere at komme af sted på landevejen pga. kulde og regn. Min MTB har virkelig måttet stå sin prøve igennem den seneste måned.

Skovtræning er det ikke blevet så meget til, men det skyldes de dårlige skovveje i den våde vinter. Min gode mekaniker, Johnny Taarnvang, har rådet mig til at fortsætte på min MTB så længe jeg kan og ikke fristes til at hoppe på 'det gule lyn' - min Rynkeby racer. Den er noget tungere men giver mig gode muskler. Træningen er i gang, og jeg mærker hele tiden at formen langsomt, men sikkert går den rigtige vej, og jeg er ikke et sekund i tvivl om, at jeg bliver fit til turen.

Tøjlogoer på plads

Jeg har brugt rigtig meget tid på at lave aftaler omkring mit kommende cykeltøj. Med stor opbakning og flotte donationer, er det nu overstået, og jeg glæder mig til at kunne meddele Veggerby Sport og Kultur i denne uge, at alt er klart til produktionen af de 6 sæt cykeltøj, som Veggerby Sport og Kultur har doneret til min tur. Jeg er ikke i tvivl om,

at det bliver flot, og det forventes at være modtaget og klar den 1. juni, så vi kan få taget nogle billeder til hjemmesiden.

Der lægges fokus på ruteplanlægningen i den kommende tid

Der er masser af ting i gang rundt omkring på de forskellige etaper, hvor flere og flere byder sig ind med arrangementer. Endvidere er der mulighed for, at TV2 Nord vil følge mig på min tur fra Randers og op i det nordjyske.

Når turen fortsætter fra Køge Torv til Rødovre Centret, vil Rødovre Radio dække turen live i radioen og der vil være lytterkonkurrencer hele vejen. Flere steder vil hele motionscykelhold følge mig på turen og stå for forskellige muligheder for indsamling til glæde for projektet.

Sparinvest, min arbejdsgiver, har stillet en medarbejder og en bil til rådighed, så jeg i hele det jyske fra Randers og resten af vejen har en ledsagerbil, hvor jeg kan have min forplejning, reservecykel og ekstra dæk og slanger.

Det er en stor lettelse for mig at vide, at min arbejdsgiver står så stærkt bag min tur til fordel for børn med kræft og deres familier. Endelig har en

**Claus Bodenhoff på
turen mod Paris 2014.
Snart går turen Danmark
rundt**



nær kollega meddelt mig, at han vil følge mig og støtte mig på de tre lange etaper i det nordjyske.

Påsketræningen

Det flotte vejr i påsken og min egen planlægning har betydet at jeg har fået cyklet en masse kilometer. Jens Veggerby's coach og træningsplanlægning bliver fulgt og formen er, som tidligere nævnt, langsomt men sikkert ved at blive bygget op.

Turene rundt i det smukke landskab i Nordsjælland blev påskelørdag afløst af en smuk tur rundt i et lige så smukt Odsherred. Denne tur var i øvrigt sammen med min kollega, Jens, som kører med et par etaper i det

jyske. Han hentede mig ved færgen i Rørvig og herfra kørte vi igennem Rørvig og mod Klint og Lumsås inden turen gik retur mod Hørby, Nykøbing og retur til Rørvig og færgen mod Hundested.

Tøjet klar til produktion i Italien

Min grafiker Merete Møller har gjort alle logoer klar og de sendes til Italien til et lille familiefirma, som i forvejen arbejder tæt sammen med Veggerby Sport og Kultur, der står for hele produktionen. Jens Veggerby har lovet at alt går efter planen, og jeg kan med sindsro begynde at tænke på mange af de andre ting der skal ske.

Foråret er på vej og jeg glæder mig

Jeg kan fornemme at jeg nærmer mig afrejsedagen, som er den 10. juni fra Nordcentret i Frederiksværk.

Her inviteres til kaffe og rundstykker kl. 08.00 v/City Bakery og Bandet-Danmark spiller op til en festlig start på turen, hvor Jens Veggerby, Marianne Nielsen, Børnecancerfonden, Carl Erik Dalbøge, Team Rynkeby Fonden mfl. følger mig til færgelejet i Hundested. Her vil den lokale løbeklub et par kilometer inden, stå klar og følge os det sidste stykke og være med til at sende mig af sted mod Sjællands Odde, og færgen til Århus.



Direktør, Jan Pedersen, Andelskassen glæder sig over at være med på turen

Andelskassen er med når Claus cykler **Danmark Rundt 2015**

- i mere end én forstand

Thisted-Holstebro heder den etape, Claus Bodenhoff cykler søndag den 14. juni på femtedagen af sin tur Danmark Rundt. Etappen er en af rundturens længste for solorytteren, men netop denne dag kan han se frem til selskab på ruten.

Claus lægger nemlig vejen forbi Hammershøj, 20 km øst for Viborg, hvor Andelskassen har sit hovedkontor. Her får han følgeskab af medarbejdere fra banken, der på den

måde giver ham moralsk opbakning på turen, som Claus Bodenhoff kører for at støtte Børnecancerfonden.

Men Andelskassen er også med på den resterende del af turen. Bankens logo vil være at finde på Claus cykeltøj, da Andelskassen er blandt sponsorerne for det velgørende projekt. Vi er glade for at kunne støtte Børnecancerfonden via Claus' tur. I forvejen støtter vi projekter,

foreninger og aktiviteter i vores lokalområder, men her så vi en oplagt mulighed for at være med i et landsdækkende projekt. Claus kommer faktisk rundt i mange af vores lokalområder – han kører igennem lige omkring halvdelen af de 28 byer, vi er til stede i – og så cykler han for et rigtig godt formål, som vi gerne vil være med til at støtte, siger Jan Pedersen, administrerende direktør i Danske Andelskassers Bank.



Støt Børnecancerfonden via Danmark Rundt 2015
www.indsamling.boernecancerfonden.dk/

Du kan også indsætte dit bidrag på
 Jutlander Bank
 Konto 9217-207-21-55761

Indbringende aften i Gigantium



11. marts 2015 kørte jeg til Aalborg, hvor jeg var inviteret til at skulle møde op og spinne en time foran en lang række VIP gæster, som i anledning af, at Aalborg Håndbold hjemme samme aften skulle møde Ribe/Esbjerg i håndboldens bedste række. En i øvrigt ikke lige gyldig kamp, for vandt de, ville holdet ende på 2. pladsen i grundspillet.

Stemningen var god, men også spændt da jeg mødte frem i Gigantium. Her blev jeg modtaget af Poul Madsbjerg, der førte mig hen til de andre 'atleter' som skulle spinne og dermed samle en masse penge sammen til Aalborg Håndbold.

Jeg hilste pænt på alle, og selvom man var spændt og måske tilmed nervøs for aftenens håndboldresultat, så var det intet imod hvad jeg følte og tænkte. Jeg havde aldrig spinnet tidligere, og nu skulle det så ske foran 450 glade mennesker, imens de indtog aftenens VIP-måltid.

Vi modtog alle en pose med tøjet, som vi skulle cykle i. Min aftale gik på, at jeg skulle cykle for Jutlander Bank. I posen lå en flot rød trøje med bankens navn, som jeg straks tog på - men tænkte også: "Bare jeg ikke skuffer banken", for jeg har som nævnt aldrig spinnet tidligere. Og en time er vel egentlig lang tid!

Tiden blev sat i gang og jeg cyklede det bedste jeg

havde lært. Hele tiden tænkte jeg på mine træningsture hjemme i Frederiksværk, og vidste nogenlunde hvor langt jeg cyklede på et vist antal minutter. Ind imellem var der indlagt et par spurter, men jeg må indrømme, at jeg vidst aldrig kom i nærheden af at vinde dem.

Under min 'cykeltur' fik jeg kontakt til nogle af de gæster der sad 2-3 meter fra mig, og alt imens de sad og nød deres steg og rødvin, fik jeg forkrampet og med et smil spurgt om de havde lyst til at bytte. Men her var ingen hjælp at hente.

Klokken var ved at rinde ud for den spinning time, som jeg havde sagt ja til at gennemføre, og lettere stolt hoppede jeg af cyklen, vel vidende at jeg måske alligevel var den største vinder denne aften. På forhånd havde Aalborg Håndbold valgt at donere **Danmark Rundt 2015** et beløb på kr. 10.000 og Jutlander Bank havde valgt at donere kr. 5.000, når jeg cyklede i deres trøje. Jeg modtog således en kæmpe check fra Jan Larsen, direktør i Aalborg Håndbold, og et samlet beløb på kr. 15.000 for en times arbejde, det er vel ikke så ringe endda.

Tusind tak til Jutlander Bank og Aalborg Håndbold. En flot gestus og en 'blåstempling' af det projekt jeg startede tilbage i november 2014. Aalborg Håndbold vandt kampen og samlede i øvrigt 242.000 kr. sammen til klubben den aften.

Hyldest til gamle damer og rigtige mænd i fulde omdrejninger

Klumme v/Vibeke Lund, The Sweet Company

I påsken var det perfekt vejr til at sidde et helt bestemt sted og drikke nogle helt bestemte øller – i Hareskoven i cykelafstand fra mit skønne hjem. Mit orange lyn af en citybike anno 2001 blev i den anledning trukket ud af sit mørke vinterhi og direkte ind det afslørende forårslys. Her blev det meget hurtigt klart, at den trængte til mere kærlighed og omsorg end de fleste.

Teknik & kvinder?

Den følelse tror jeg mange kvinder kan identificere sig med, når foråret kommer og det bliver tid til at vise stellet frem på godt og ondt. Den gamle dame, vi her taler om, var tydeligvis i overgangsalderen mellem liv og død og i så dårlig forfatning, at jeg oprigtigt tvivlede på, om hun kunne stå distancen. Kæden havde fået samme farve som resten af cyklen,

og den havde mistet en stor del af sin spændstighed. Nu både hang den med næbbet og lød som om, den kunne knække sammen under presset hvert øjeblik.

Halleluja! Lidt kædespray reducerede imidlertid lyden af gammel døds-truet havelåge betydeligt. Så med hensynsfulde, følsomme fødder i pedalene til en start gik det nu ad sti af sted ud over bygrænsen og ind i skoven i tæt par-løb med en snakkesaglig veninde på en velsmurt bedstemorcykel. Vi lader lydbilledet stå et øjeblik ...

Lad mig med det samme afsløre, at vi både kom ud og hjem uden at gå ned på udstyret. Ved bordet ved siden af vores i solskinet på terrassen ved bryggeriet Skovlyst sad tre gutter i kropsnært cykeltøj, der matchede deres seje parkerede racercykler i 10-tusindkronersklassen. De havde cyklet 80 km al-

lerede, og nu var de kun en kold fadbamse og 10 km fra dagens målstreg. De mandehørmede langt væk af råhygge i solskinsvejret, svedige og selvtilfredse som de var over at have givet den fuld gas på landevejene de sidste par timer.

Dette lille autentiske cykeldramatiske indlæg fra min hånd er langt om længe nået frem til sin pointe. Den er kun meget lidt påvirket af gudedrikken, der serveres på arne-stedet for min inspiration. Dette er ganske enkelt en klokkeklar hyldest til mænd i stramtsiddende cykeltøj og alle andre outfits og sportsgrene for den sags skyld. Den er ikke så spontan, som den kan lyde, for den har substans og rod i min daglige faglige omgang med mennesker med behov for at øge kadencen i retning af et sundere liv. Her oplever jeg gang på gang, at mænd kan noget,



vi kvinder kunne lære meget af.

Mænd kan det dér med at få hård fysisk træning til at blive en stor fornøjelse. Hver gang. Det er forklaringen på, at de uden slinger i valsen, år ud og år ind i al slags vejr eller personlig modvind altid kommer af sted til cykeltræning, badminton eller old boys fodbold. Vi kvinder har det stik modsatte forhold til motion, som vi synes er et nødvendigt onde, der bare skal overstås i en ruf. For mange af os handler motion

udelukkende om at holde vægten nede og forbrændingen oppe. Hvor sjovt er det på den lange bane?

Kære mænd – hurra for jeres vilje til at bruge lidt forlænget spilletid i forbindelse med jeres træning til at dyrke det sociale samvær – over en øl eller en vand, til en hyggelig sludder og et par gode grin med hinanden. Det er så sundt, som det kan blive – og jeres strategi holder hele vejen. Fordi det føles som livskvalitet, mens det står på.

Aars går all-in og bakker op om Danmark Rundt 2015

v/Orla Kjær-Christensen, Jutlander Bank

I Aars har Claus Bodenhoffs indsamlingsprojekt **Danmark Rundt 2015** udviklet sig til et projekt, hvor hele byen involverer sig.

”Det er et stort og ambitiøst projekt, som Claus har gang i, og når Claus har valgt Aars som etapeby, har vi en forpligtelse til at bakke op om **Danmark Rundt 2015**.”

Og det gør vi med glæde, for indsamlingen til Børnecancerfonden er et unikt projekt, forklarer Orla Kjær-Christensen, der til daglig arbejder i Jutlander Bank”. I Aars er der etableret en arbejdsgruppe bestående af personer fra den kommunale sektor, fra handelsstandsforeningen, fra erhvervslivet og fra foreningslivet, og der er allerede stor folkelig interesse for alle de arrangementer, der planlægges.

”Vi når vidt omkring, og har netop løftet sløret for de første to events, der skal sikre, at Claus kan rejse fra Aars med en stor

check til Børnecancerfonden – men der er mange andre arrangementer i støbeskeen”, udtaler Orla Kjær-Christensen.

Det ene af de to planlagte arrangementer er en charity-golf-event, der løber af stablen den 12. juni. Der er netop åbnet for tilmelding til matchen som spilles på Aars Golfklubs smukke bane.

Det andet arrangement finder sted allerede søndag den 12. april, hvor forårsmessen ”Forår i Forandring” afholdes i Messecenter Vesthimmerland.

Denne søndag får Aars besøg af Claus Bodenhoff samt Jan Nielsen fra Bandet Danmark. De vil skyde indsamlingen i gang i Aars, og denne dag startes der bl.a. med en auktion over male-rier af spændende danske kunstnere. Det er også denne dag, hvor der udnævnes en **Danmark Rundt 2015**-ambassadør – en teenager, der har været ramt af leukemi, og som i dag er fuld-



stændig helbredt.

”Jeg, og resten af arbejdsgruppen i Aars er dybt imponeret over det store engagement, som Claus ligger i indsamlingen, og med udnævnelsen af en **Danmark Rundt 2015**-ambassadør får vi alle fo-

kus på, hvad hele projektet handler om. Nemlig at øge oplysningen om cancer hos børn, at styrke forskning i behandlingsmetoderne og forbedre vilkårene for de ramte børn og deres familier”, slutter Orla Kjær-Christensen



Velkommen til Aars Golfklubs Company Day og Danmark Rundt 2015

Den 12. juni 2015 kl. 07.30

Deltag og nyd en fantastisk golfdag og støt kræftramte børn og deres familier via Børnecancerfonden

Når du og/eller dit firma deltager i Aars Golf Company Day til fordel for kræft-ramte børn og deres familier, støtter vi samtidig landsindsamlingen Danmark Rundt 2015 v/Claus Bodenhoff.

Hver en krone, der kommer ind denne dag, går ubeskåret til Børnecancerfonden, der kæmper for at gøre kræftramte børn og deres familiers hverdag bare lidt bedre.

Dagen byder på spændende udfordringer på en smuk golfbane, hvor der er masser af præmier og flotte lodtrækningspræmier på scorekortet. Vi har f.eks. et rejsegavekort fra Travel Sense på 2.500 kr., et weekendophold for 2 personer med en 3-retters middag på Crowne Plaza i København, et weekendophold for 2 personer med en 3-retters middag på Hotel Bella Sky, København og Foto-Lab giver 2 x gavekort på 750 kr. Men vi har også masser af andre præmier, f.eks. vinpræmier fra Jutlander Bank, paraplyer og golfbolde fra Sparinvest, 6 flasker Silver Patron, Tequila, 6 flasker Angustura 1919 Premium Rum fra Interbrands Danmark Aps og meget mere.

Arrangementet starter med indskrivning og morgenbuffet fra kl. 07.30, Gunstart kl. 09.00 og dagen afsluttes ca. kl. 14.00 med frokostbuffet og præmieoverrækkelse.

Under frokostbuffet'en vil **BandetDanmark** give os prøver på deres store og iørefaldende repertoire.

Tilmelding: Skriv til Jens Pind og tilmeld dig eller dit hold på mail@aaarsgolfklub.dk. Du afregner direkte til Aars Golfklub ved din tilmelding. Du kan altså tilmelde dig som enkelt person og blive påsat et hold eller du kan tilmelde et helt hold samlet f.eks. i dit firmanavn. Tilmelding foregår efter 'først-til-mølle'.

Kendisser:

Vi har lagt op til at flere kendisser deltager på dagen. F.eks. har vi fået tilsagn fra en af dansk håndbolds allerstørste koryfæer, Anders Dahl Nielsen, men flere er på vej.

BandetDanmark stiller også op og spiller golf på dagen.



PRÆMIER

Masser af præmier og lodtrækning på scorekortet:

- Travel Sense rejsegavekort værdi 2.500 kr.
- Weekendophold for 2 personer på Hotel Bella Sky værdi 2.500 kr.
- Weekendophold for 2 personer på Crowne Plaza værdi 2.500 kr.
- FOTO-LAB v/Søren Friis giver 2 x gavekort værdi 750 kr.



PRISER

- Matchfee for et hold med 4 deltagere:

2.000 kr. pr. hold

- Green fee

500 kr. pr. spiller

Sponsorer:

Foto-Lab
v/ Søren Friis

Kvikly

Sparinvest



AARS HOTEL

CROWNE PLAZA
HOTELS & RESORTS

Interbrands

Beløbet går ubeskåret til

BELLA SKY
COMWELL

TRAVEL SENSE
vi elsker oplevelser

Jutlander
Bank

børne|cancer|fonden

Alle logoplader på cykeltøjet er udfyldt

Sparinvest

JØNSSON BYG

RESTAURANT
BABETTE

VIN | SPECIALISTEN
RANDERS

do
mus
no
va

Andelskassen
- Sammen kan vi mere



børne | cancer | fonden



REMA 1000



GREVE
GIVING IS LIVING



veggerby
SPORT & KULTUR



Halsnæs AVIS
"LIVSMØNET"

GARANTI INVEST
» for en sikkerheds skyld

**GREENLAND
SUPPORTERS**

THE SWEET COMPANY
SUNDE OPLEVELSER

Comwell
SØNDERBORG



4xJ | PNO



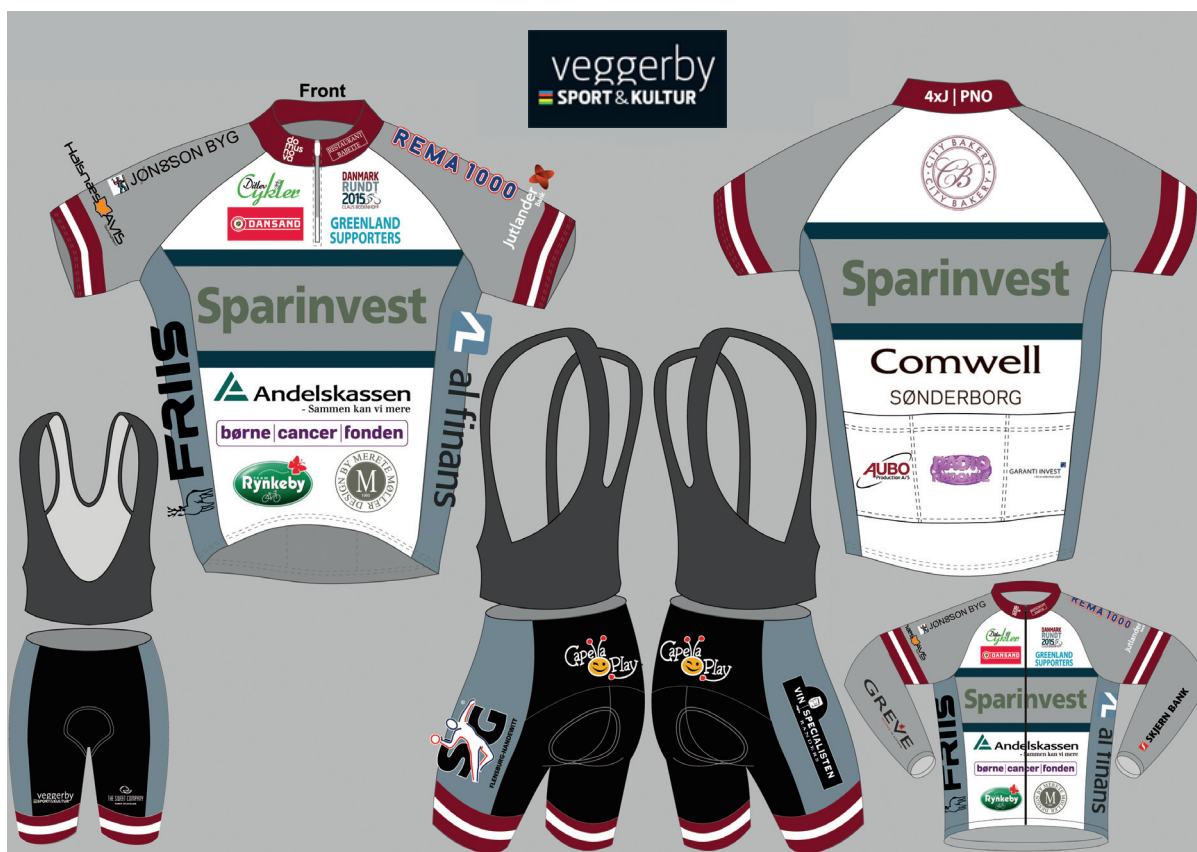
SKJERN BANK

Jutlander
Bank

FLensburg-HANDEWITT
al finans

SPONSORER

Marian Nielsen
Merete Addis
Knudtzon Graphic A/S
Totalsalg v/Dennis Perschke
damonline auktioner
jt digital solutions
kyhl designcenter
Restaurant Banphai
Frederiksværk Motionscenter
Aalborg Håndbold



**DANMARK
RUNDT
2015**
CLAUS BODENHOFF

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.danmark-rundt2015.dk

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

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

INDSAMLINGSBAROMETER

DANMARK RUNDT 2015

221.800

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