



HORSENS - PARIS
2016

Sund Vilje
Horsens-Paris 2016

Udgiver: Sund Vilje
Udgave: 1. udgave, 1. oplag 2017
Layout: Dall Art
Trykkeri: Lasertryk, Aarhus



 SUND VILJE

INVITATION

Sund Vilje vil gerne se familie og sponsorer til holdets helt store dag - afgangen mod Paris!

Sund Vilje cykler fra Horsens til Paris i uge 28. det bliver dage gennem vores fædreland, Tyskland, Holland, Belgien og til slut Frankrig. Efter 1.229 kilometer kulminere det hele 15. juli med opløbet på Champs-Élysées i Paris og modtagelse af familie, venner, bekendte og sponsorer.

Det vil glæde os alle rigtig meget, hvis du vil møde op denne dag og sende os afsted på behørig vis.

Dato: Lørdag den 9. juli 2016
Sted: Foyeren på Horsens Rådhus, Rådhusstrøget, 8700 Horsens

Program
08.00 Velkomst ved Sund Vilje, hvor der bydes på en mindre morgenbuffet
09.00 Præsentation af hold og serviceteam
10.00 Borgmester Peter Sørensen ønsker holdet en god tur

Følg holdet
Efter startskuddet har lydt, kan du følge hele turen på vores website, sundvilje.dk, samt i Horsens Folkeblad.

Tilmelding
Tilmelding til denne dag skal ske på info@sundvilje.dk, senest tirsdag d. 28. juni 2016. Gælder for alle sponsorerer og deltagere.

 SUND VILJE

HORSENS - PARIS 2016

 SUND VILJE

HORSENS - PARIS 2016



Historien bag Sund Vilje

Idéen til projektet opstod, i forbindelse med at fotograf Lars Juul fra Horsens Folkeblad skulle fotografere Flemming Lysdal til avisen hos Lido Fitness den 26. december 2015.

Flemming Lysdal havde siden starten af januar 2015 været i gang med at tabe 75 kg på 75 uger. Flemming fortalte, at han meget gerne ville afslutte sit projekt midt i juli 2016 med at cykle fra Horsens til Paris.

Han ville gerne køre op ad Champs-Élysées, men at han hverken var kommet ind på Team Rynkeby eller andre han havde spurgt, hvilket han var meget ked af. Lars Juul tog udfordringen op, kontaktede Keld Florczak og Jan Sørensens, for at se om ikke det var muligt, at hjælpe Flemming og andre med at cykle til Paris.

Ideen var født.

Keld og Jan har begge cyklet til Paris i 2013, og til Prag i 2014, og Lars Juul har cyklet til Paris 5 gange fra 2009-2013, som træner i 2011-2013.

Projektets idé og opbygning

Idéen med projektet var at 10 erfarne rytter, heraf nogle fra Parisholdet 2013, skulle være mentorer for 10 mentees, der ikke havde cyklet før, men som ønskede en ændring af deres livsstil, og derved få overskud i hverdagen, komme i bedre humør og form, og ikke mindst få et sundere liv.

Projektet hjalp, foruden cykeltræning, deltagerne med at få lavet trænings- og kostplaner af kostvejleder gennem hele forløbet. Deltagerne blev også vejledt i køb af cykel og udstyr.

Projektet startede den 4. februar med spinning hos Lido Fitness to gange om ugen, torsdag og lørdag. Når vejret tillod det, blev spinningen om lørdagen afløst af landevejstræning, og da dagene blev længere midt i april, startede vi på landevejen om tirsdagen.

Der var lavet en træningskalender frem til afgang lørdag den 9. juli 2016, hvor der mindst skulle cykles 2.500 km af den enkelte deltager. Træningsmængden øgedes gradvist fra 45 km til 2 x 160 km i weekenden 14 dage før afgang.

Der blev udformet en kontrakt i samarbejde med den enkelte deltager, hvor der blev stillet helt klare mål for den enkelte, som skulle opnås i forløbet.

For at kunne følge den enkelte rytters udvikling, var der løbende forskellige test under forløbet.

Det var blandt andet kontrol af væggtab, konditionstest, samtaler med kostvejleder og sin mentor.

Projektet var med til at give den enkelte deltager følgende, som er hele hjertet i projektet:

Vægttab, komme i form, overskud i hverdagen, forståelse af sund kost, en stolt og glad familie, masser af frisk luft, ændret livsstil, glad arbejdsgiver – glade medarbejdere giver glade kunder, som køber mere, minder for livet, nyt netværk, tilfredsstillelse og glæde ved at have nået sit mål og ikke mindst RESPEKT blandt folk.

På de næste sider finder du billeder af projektet fra start til slut og yderligere information omkring de enkelte deltagere og sponsorer.

God fornøjelse!



Holdfoto fra første landevejstur, lørdag den 19. marts 2016.

Mentees

På de følgende sider finder du de mentees der er med i Sund Vilje.

mentee

substantiv, fælleskøn

Bøjning: -'en, -s eller -'er, -'erne

Udtale: [mnti] tip

Oprindelse: kendt fra 2001 fra amerikansk engelsk
mentee dannet af mentor i analogi med fx trainee

Betydning: Person der ønsker at udvikle sine evner og præstationer i samspil med en mere erfaren person (mentor) fx i forbindelse med karrierevalg, jobsøgning og personlig udvikling.

Flemming Lysdal

Efter mange år med overvægt, og cirka 1.000 forsøg på, at slippe af med den, bankede jeg i oktober '14 mod bunden. Diagnosen fra Århus Universitets Hospital lød på dyb depression, suicidal, forhøjet blodtryk og søvnapnø.

Noget skulle gøres her og nu, og jeg blev sendt hjem for at tænke mig om.

24.12 over middag forlod jeg familien, og stak af til en lånt lejlighed i Horsens indre by.

Der tilbragte jeg 5 dage helt alene, hvor tankerne kun var ét sted.

Skulle jeg vælge livet til eller fra!!?

Jeg valgte så det første.

5. januar 2015 foretog jeg min "U-turn" fast besluttet på, at den beslutning jeg havde taget, skulle lykkes, ansvaret var mit og opgaven var helt og holdent min.

En såkaldt kold tyrker på alle parametre, og i dag her 13 måneder efter har jeg tabt 55 kg, ændret alt omkring mine prioriteter og totalt ændret mit syn på livet, der nu skal leves fremfor at tabes på gulvet.

Fra at have gjort det her selv, selvfølgelig side om side med min hustru, og mit genfundne netværk, inspirerer det mig nu maksimalt, at være en del af et fællesskab med en fælles mission.

Bare tanken om, at lykkes, og havde muligheden for sparing fra en fantastisk gruppe mennesker, er dynamoen for mig nu.

Jeg vil gøre alt, hvad der er mig menneskeligt muligt for ikke, at være "det svage led" men derimod at samle kræfter og mod til, at kunne bidrage med noget, og mærke fornemmelsen for, at kunne være noget for andre herfra til Paris.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

54 år, i runde termer, dags dato, har jeg tabt 70 kilo i alt (måske mere inden vi kører). Heraf de 20 siden midt marts. Jeg rammer 3500 km inden 9. juli 2016.

Jeg har fået rykket fokus på mit vægttab over på den generelle proces som det primære.

Jeg har tilranet mig ny og genopfrisket gammel viden:

- Vigtigheden af fokus
- Vigtigheden af målsætning
- Evnen til at kvæle mig selv
- Afhængigheden af kompetent hjælp
- Det utømmelige potentiale i "teamwork"
- Det utømmelige potentiale i "at turde"
- Det utømmelige potentiale i "at tro på det"
- Den ubeskrivelige glæde ved, at møde dedikerede mennesker
- Endeligt fik jeg sagt endegyldigt farvel til en masse dæmoner.



Flemming Lysdal, 54 år

**Arbejder for Post Danmark på 35. år
Bosiddende i Horsens siden '05
(kommer oprindeligt fra Fredericia)**

Flemming Skipper



Flemming Skipper, 60 år

Pensioneret bankmand

Pr. 1. marts i år valgte jeg at gå på pension efter 42 år inden for pengeinstitutbranchen.

Jeg havde besluttet at tage cyklingen op igen efter 1 års pause og kontaktede Hans Olesen for at få nye slanger og dæk på raceren.

Han fortalte mig om konceptet Sund Vilje, og om det ikke var noget for mig at deltage i. Jeg var tændt med det samme og gav endeligt svar 2 dage efter om at deltage.

Jeg har kørt Århus-København 3 gange. Sidst var i 2005. Jeg ville gerne tabe nogle kilo og har tabt 25 kg over de sidste 2 år. Det ville være dejligt, om jeg kunne klare 10 kg mere inden turen.

Jeg er gift med Herdis Skipper på 30. år og der er 100% opbakning hjemmefra til at deltage i dette projekt. Vi har 3 voksne børn med svigerbørn samt 2 børnebørn.

Jeg glæder mig til turen, det sociale fællesskab til spinning, livsstilsændring undervejs samt efter mange kilometer på landevejen i træning, når vi til Paris den 15. juli.

SUPER PROJEKT at må være en del af!

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

60 år
Tabt 10 kg
Cyklet 3000 km

Forløbet med Sund Vilje har givet mig, godt kammeratskab, sammenhold, vi hjælper hinanden med at nå vores mål, hvilket har stor betydning for mig.

Jeg har fået en ændret livsstil og levevis i hverdagen, hvilket helt klart skal forsætte efter hjemkomst.

Som en tidligere fange (August Lorentzen) i Horsens statsfængsel sagde: "Hvor der er vilje, er der en vej"

Hans Rasmussen

Hans er mentee, men også en del af vores skønne Serviceteam!

Jeg meldte mig til Sund Vilje cykelprojekt, da jeg så muligheden for at komme ud at cykle på et hold, og samtidig komme i form.

Det var en fantastisk tur til Paris, og ikke mindst træningen op til med en masse dejlige drenge.

Om jeg vil gøre det igen? Ja!



Hans Rasmussen, 61 år

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

61 år

Jeg har siden, jeg startede for 3. mdr. siden, tabt 14 kg
Cyklet 3000 km

Jeg kom på holdet som den sidste, efter at jeg læste en artikel om cykelholdet i Horsens Folkeblad.
Det har givet en masse nye kammerater, og en masse frisk luft, samt en hel del bedre kondi.

Martin Schandorf Nielsen



Martin Nielsen, 37 år

Uddannet slagter, men p.t. arbejdsløs

Jeg har gået til spinning i en periode men har ellers overhovedet ingen cykelerfaring på landevejen.

For et par år siden deltog jeg i Horsens på vægten og tabte mig ca. 20 kg.

Efter et rygestop tog jeg det hele på igen og deltog atter en gang i Horsens på vægten. Denne gang blev det kun til et vægttab på ca 10 kg og forløbet var nu på 5 måneder i modsætning til forrige gang der "kun" var på 2 måneder.

I starten af 2015 startede jeg i Lido Fitness (sponsor) med spinning og efterfølgende CrossFit, som jeg er blevet bidt af.

Jeg har altid holdt af at cykle og har egentlig gerne ville have en landevejscykel. Da jeg samtidig i starten af 2016 ikke havde et mål at gå efter, kom muligheden for en cykeltur til Paris på det perfekte tidspunkt for mig.

Jeg var ikke i tvivl om, at det var en god ide Keld gav mig i en varm, svedig sauna en torsdag eftermiddag.

Turen går nu til Paris og jeg glæder mig!

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

38 år

Tabt 13 kg

Cyklet 4562 km i år

Jeg ville egentlig gerne have tabt mig mere, da vi gik i gang med cykling på landevejen, men jeg har opdaget, at der er andet end vægt og kilo i livet. Når der trænes meget og der skal ydes max, skal der også godt med energi i depoterne, så de sidst kilo forsvinder helt sikker med tiden.

Sund Vilje har givet mig, troen på egne evner, nye bekendtskaber, som er endt ud i rigtig gode venner, psykisk og fysisk styrke, glæde og vilje til mere i livet.

Jeg er utrolig taknemlig for at måtte være en del af Sund Vilje, TAK

Mike Thygesen

188 cm – 109 kg. Lige en BMI tæt på de 31!

Jeg har altid været lidt stor og er en af alt for mange danske mænd, der balancerer på kanten af alle de livsstilssygdomme, som altid kun rammer de andre.

En henvendelse fra en rigtig god ven, igennem et langt liv, har fået mig til at tage skeen i den rigtige hånd – så jeg glæder mig, med hjælp af projektet, til at foretage en livsstilændring med rigtig kost og motion, og derved få en sundere og gladere Mike Thygesen ud på den anden ende.

Der er 100% opbakning hjemmefra for at deltage i alle træningssektioner og den gensidige forpligtelse og kammeratskabet, der er i mellem projektets deltagere, skal sikre at jeg kommer helt til Paris på cykel!

Hvor der en Sund Vilje er der en vej helt til Paris.
Tak fordi jeg har fået chancen!



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

53,8 år

Vægttab: 109 - 99 = - 9,17%

BMI næsten 31 til næsten 28

Cyklet hvor langt: Det ved jeg ikke, men jeg kører efter de andre hver gang!

Jeg har fået modet og troen på, at jeg kan komme i bedre form – at det nytter at tænke sig om, hvordan man lever i hverdagen – at et mål og gensidige aftaler med andre, som jeg respekterer, sikrer, at jeg er mødt til hver træningssektion, og nogle endda med stor glæde.

Et privilegium at opleve et fantastisk kammeratskab med en helt ny bekendtskabskreds!

Jeg er i gang med livsstilændring – den regelmæssige motion er på plads – jeg kæmper fortsat med at optimere kosten!

Målet med turen var at komme sundere ud på den "anden side" af dette Sund Vilje projekt – det mål er nået!

Vi ses i Paris!

Mike Thygesen, 53 år

Markedsdirektør i Energi Danmark A/S

Niels Aalund



Niels Aalund, 60 år

Kommunaldirektør i Horsens Kommune.
Gift med Dorte, vi har sammen 4 voksne døtre

Jeg har aldrig udfordret mig selv sportsligt, har altid været en tung dreng og havde/har egentligt fundet mig fint tilrette med, at min vægt er nærmere gennemsnittet for 60 årige, end den var, da jeg var 20. Jeg er mig meget bevidst, at jeg trænger til mere motion og har den erfaring, at det eneste der kan få mig til at presse mig bare lidt fysisk, er en spinning-instruktør eller en høj bakke. I mange år, indtil jeg fik job langt fra hjemmet, havde vi kun en bil, som fulgte børnene og dermed som oftest Dorte. Derfor var jeg flittig transport-cyklist, og cykling er nok der, hvor jeg sportsligt står "mindst ringe".

Lars Juul (mentor), som er vores fritidshus-nabo på Ende-lave, ringede først til min politiske chef, borgmesteren og dernæst til min fritidschef, Dorte, og varslede, at han ville ringe til mig og spørge, om jeg ville hjælpes med til Paris. Jeg havde altså et par dage til at tænke over det. Jeg havde fulgt Jan Trøjborg og Hans Bang-Hansen, da de trænede og tog af sted: Deres melding var, at træningen var hård, men at selve turen var overkommelig. Så har jeg hørt, at Lars Løkke Rasmussen også har kørt turen.

I et øjeblikks overmod og i tillid til Lars Juul sagde jeg ja. Mit mål er at nå til Paris, og det tror jeg på at holdet, som er fantastisk solidarisk med os, de ældste, hjælper mig med.

Indtil da kæmper jeg vildt med især kondition, men også teknik. Det går fremad, uge for uge.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

60 år
Tabt 6-7 kg
Cyklet ca. 2500 km

Jeg har deltaget i næsten alle træningsture, og ikke meget derudover.

Jeg har nydt at blive løftet fysisk, til forskel fra mit øvrige liv, at være en del af et rent mandemiljø, og at mine omgivelser har kommenteret både min fysiske ombygning og Paris-projektet.

Ole Futtrup

Sund Vilje projektet er netværk, når det er bedst, og jeg er meget glad for den ærefulde udtagelse, også selvom den bl.a. er begrundet i overvægt.

Tidligere elite håndbolddommer under Dansk Håndbold Forbund, men grundet skade op til min debut i Herre Ligaen, måtte jeg drosle ned.

Har været næstformand for hedengangne Dagnæs IF fodboldafdeling, præcist i den tid, hvor vi slog os sammen med B 1940 og skabte FC Horsens.

Utallige tillidsposter i håndboldsystemet, herunder chef for alle håndbolddommere i JHF Kreds 6, med sæde i det Jyske dommerudvalg under JHF.

Tidligere formand for den lokale håndbold dommerklub, hvor jeg nu er næstformand for min afløser, ligeledes Sund Vilje debutant, Mike Thygesen.

Har i en årrække arbejdet på Horsens Folkeblad, hvor jeg sluttede som tillidsmand for det Litografiske personale, i en vanskelig tid med mange nedskæringer og slutteligt lukning af trykkeriet.

Herefter fulgte noget helt andet rent jobmæssigt, men ganske spændende med ansættelse som sælger i først Horsens Håndboldklub, AC Horsens, da holdet første gang rykkede i Superligaen, og slutteligt HIC Basket, hvor vi blev danske mestre i 2006 sæsonen.

Har i min fritid altid interesseret mig meget for netværk, og har arrangeret ture til Bundesliga fodbold, VM i Speedway i Göteborg, Ishockey, vin- og ølsmagning mm.

Jeg er selvudnævnt Sportsdirektør på mit eget cykelhold "Det Hylende Pindsvin", der kører et løb om året, og det er ren hygge, med 8 gutter og med fruene som kyssepiger. Hele tanken omkring Sund Vilje er unik, med Flemming Lysdals historie i særdeleshed, gør mig forpligtet stolt over at få muligheden, for at være en del af holdet. Dejligt at være indbudt i et netværk med en klar vision, og hvor andre står for alt det organisatoriske. Det vil jeg nyde i fulde drag, også selvom det bliver hårdt. Har tidligere gennemført et maraton løb på 4,17 timer, hvor alt er egocentreret, så derfor glæder jeg mig meget til fællesskabet om at nå endnu et ekstremt mål.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

53 år

Tabt 12 kg inden uheld stoppede opturen.

Ole var desværre med i et styrt, og den som det er gået værst ud over. Derfor kan Ole ikke cykle med til Paris, men deltager som serviceteam på første etape.

Det at være en del af Sund Vilje konceptet med mentees/mentorer, træning og et skub på vejen til en ændret livsstil, at få muligheden for at støtte op om Flemming Lysdal, samtidig med det jeg selv har fået, sammenhold, nye venner, nyt netværk har været helt fantastisk for mig.

Glæder mig til at komme tilbage på cyklen og landevejen med holdet.



Ole Futtrup 53 år

Gift med Mitzi på 29. år, har 3 voksne børn og 6 børnebørn samt en lille ny nr. 7 til april

Arbejder som ur-sælger hos DANA Ure/FESTINA DANMARK.

Firmaet støtter markant op om projekt Sund Vilje.

Steen Thaysen



Steen Thaysen, 48 år

Ole Skibsted, fortalte om projektet, og luftede idéen om min deltagelse.

Først var jeg lidt betænkelig ved at skulle satse hårdt på en enkelt begivenhed, men efter lidt overvejelse slog jeg til. Min form har aldrig været overvældende god, jeg så derfor projekt Sund Vilje, som en enestående chance til at få gjort noget ved formen på kort tid, altså få rykket mig længere end jeg på nogen anden måde ville have mulighed for.

Jeg ser frem til at komme i god form hurtigt, lettet vægten, ikke mindst få nogen km på landevejen i godt selskab, samt vejledning i at træne korrekt.

Selve turen vil med sikkerhed blive en stor udfordring for mig, jeg har aldrig kørt så langt på cykel på så kort tid.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

48 år

Har tabt 7 kg – og fået omlaceret en del
Cyklet ca. 2650 km

Har fulgt træningen i Sund Vilje, på nær tre gange, derudover har jeg kørt lidt med et andet hold.

Forløbet har givet mig meget, mere energi, velvære, bedre fysik og ikke mindst, nogen gode oplevelser med holdet til træning, samt nye venner.

Søren Dahlgaard Larsen

Mit problem er primært lange stillesiddende dage og en forkert ernæring.

Det skal der nu rettes op på via Sund Vilje projektet, og det gode netværk, der skabes herigennem.

Jeg er meget motiveret for livsstilsændring og væggtab.

Forsøgte tidligere med turen Horsens-Paris i 2013, men måtte trække mig pga. en stor arbejdsmængde.

Så nu er tiden inde!
Mærker allerede glæden!



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

49 år
Tabt 10 kg
Cyklet 3000 km

Har fået en masse god energi, væggtab samt en masse nye fantastiske venner og netværk.

Sund Vilje har for mig været starten på en lang positiv rejse, som kommer til at fortsætte...

Søren Dahlgaard Larsen, 48 år

Indehaver af FlexTransport gennem de sidste 4 år og før det 24 år i speditionsbranchen med bl.a. 5 år i UK

Thomas Schütt



Thomas Schütt, 46 år

Journalist på Horsens Folkeblads
Horsens-redaktion siden 2006

Mit kendskab til cykling begrænser sig til den daglige cykeltur fra Stensballe til midtbyen og tilbage igen, men da min kollega på Horsens Folkeblad (sponsor), Lars Juul, præsenterede mig for konceptet bag Sund Vilje, og tilbød mig en plads på holdet, var jeg interesseret med det samme.

Her var en enestående chance for at gøre noget godt – og tiltrængt – for kroppen under kyndig vejledning, og kombinere det med at skrive til avisen om oplevelserne undervejs.

Lige nu er det svært at forestille sig, at man kan cykle ved egen kraft til Paris på under en uge, men jeg glæder mig til at gøre forsøget sammen med mine holdkammerater.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

46 år

Cyklet ca. 2500 km

Vægttab har ikke været et tema for mig i forløbet, og jeg har omtrent den samme vægt, som da projektet startede.

Jeg har – næsten – fulgt træningskalenderen.

Fra starten har det været målet at træne mig op til det, der for et halvt år siden syntes helt umuligt – at gennemføre cykelturen fra Horsens til Paris – og samtidig skildre processen indefra i Folkebladet.

Undervejs har jeg lært en masse om det at cykle på den rigtige måde – og fået et socialt fællesskab med en gruppe mænd, som jeg glæder mig til at følges med til Paris.



Mentorer

På de følgende sider finder du de mentorer der er med i Sund Vilje.

mentor

Substantiv, fælleskøn

Bøjning: -en, -er, -erne

Udtale: [mnt] pluralis [mnto] tip

Oprindelse: efter navnet på Odysseus' ven Mentor, der var rådgiver for hans søn

Betydning: Erfaren person, fx en lærer ved en højere læreanstalt, der underviser, vejleder og rådgiver et andet menneske

Allan Mikkelsen

Jeg har altid cyklet og ser frem til at kunne byde ind med min erfaring, og hjælpe disse mentees igennem projektet. Det er jo sjældent, at man får sådan en mulighed for at kunne være med til at give til andre, og samtidig være en del af et projekt som Sund Vilje.

Jeg ser frem til de mange træningstimer, følge med i hvordan de enkelte udvikler sig, og ikke mindst det sammenhold der vil komme.

Derudover glæder jeg mig til at udvide mit netværk, og lære disse mennesker at kende, samt at vi sammen når vores fælles mål.



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

41 år (mentalt dog kun 25)
 Vægttab: 3 kg
 Jeg har cyklet ca. 3700 km i år

Det jeg indtil videre har fået ud af min deltagelse, er helt klart et helt unikt sammenhold med en flok seje gutter jeg ikke kendte før.

Jeg oplever en vilje, som er sej, og en livsglæde, som er smittende, og giver mig en god følelse af, at vi sammen når vores fælles mål.

Allan Mikkelsen, 41 år

Spinningsinstruktør

Anders Rasmussen



Anders Rasmussen, 47 år

Ejer og driver til dagligt LC Auto Service A/S
(sponsor)

Efter selv at have prøvet turen til Paris, vidende hvor meget godt det bibringer en i dagligdagen.

Træningen, fællesskabet og samme mål for alle deltagere sammenhold, skulderklap og venskaber for livet. Det kan man kun ønske for mange flere at opleve. Derfor Var "Sund Vilje" en direkte og meget velkommen mulighed for at bibringe denne oplevelse til andre. Samtidig med træning, venskaber, nye input, viljen til at ville.

En helt masse ting der gør dagene fantastiske både før, under og ikke mindst efter.

Prøv det....!!! "Sund Vilje for livet"

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

47 år
Vægttab 10 kg
Har cyklet ca. 2500 km

Et fantastisk projekt, der giver et energi boost af de helt store. At få trænet selv, og at må træne sammen med de mest fantastiske og gæve gutter, der giver den en skalle af de helt store. Der har været op- og nedture, men alle bliver grebet af holdet, så man aldrig har været alene. En følelse på egen krop, der bevidner, hvor stort det er at blive modtaget, efter flere ugers fravær pga skade, af voksne mænd med smil, varme og ikke mindst kæmpe krammere. STØRRE BLIVER DET IKKE...

Det bidrager til overskud og positivitet i hverdagen, såvel arbejdsmæssigt som privat. Udover det velvære kroppen nyder godt af med træning og kost.

En helt fantastisk rejse at være med på og resultere med turen til Paris. 1200 km i en rus af smil, glæde, samvær og hårdt arbejde. Bliver ikke meget bedre.

Endnu et stort kryds er tæt på at blive sat i: Yes, jeg/vi gjorde det sgu...

Kan kun sige: PRØV DET...!!!!

Asger Hald

Har cyklet til Paris i 2013 med Team Best Of Horsens, og i 2015 kørte jeg fra Odense til København med Cykleklubben.

Jan Sørensen ringede og spurgte, om min sommerferie var planlagt, for hvis ikke, så vidste han lige hvad den skulle bruges til. Cykle til Paris, som mentor.

Det skulle lige drøftes med konen, Laila. Det blev til et OK, hvis hun kunne komme med på service-teamet, så hun ikke sidde hjemme og være nervøs igen.

Vi vil gerne være med til at andre skal få samme gode oplevelse, som vi fik i 2013, og en sundere hverdag med motion.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

50 år
 Tabt ca. 1 kg
 Har cyklet ca. 2700 km i år

Jeg blev ringet op af Jan Sørensen, som spurgte om min sommerferie var planlagt, for ellers vidste han lige hvad den skulle bruges til (PARIS) – som mentor.

Det skulle lige drøftes med min kone, Laila. Det blev til et OK, hvis hun kunne komme med på service-teamet, så hun ikke skulle sidde hjemme, og være nervøs igen.

Vi vil gerne være med til at andre skal få samme gode oplevelse, som vi fik i 2013, og en sundere hverdag med motion.

Asgers motto: Livsmod, derfor Sund Vilje



Asger Hald, 50 år

Tømrer ved HusCompagniet

Henrik Esbensen



Henrik Esbensen, 54 år

Disponent hos Arthur Andersen Transport.
Medhjælper hos Hornsleth's Eftf. (sponsor)

Har tidligere cyklet:

Horsens – Paris i 2012 med Team Giro Horsens

Horsens – Paris i 2013 med Team Best of Horsens

Horsens – Prag i 2014 med Team JUAL CHARITY BIKING

La Marmotte i 2015

Aarhus – København i 2015

Da jeg fik tilbud om at deltage i dette fantastiske projekt, havde jeg allerede tilmeldt mig La Marmotte 2016, men jeg ville dette projekt så meget, at jeg har fået træningen passet ind i kalenderen, og accept fra familie, så begge projekter kan gennemføres.

At få denne mulighed, hvor jeg kan hjælpe og motivere andre mennesker til et sundere liv, er helt fantastisk. Det bliver kanon hårdt, men samtidig en super fed oplevelse den dag vi ruller ind på Champs-Élysées i Paris.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

54 år

Vægttab 2 kg – min kampvægt er 68 kg

Fra 2012 - 2016 cyklet 27500 km,

indtil videre i 2016 5500 km

Forløbet har givet en ekstrem oplevelse af hvordan hjælp til andre mennesker kan gøre en kæmpe forskel, det har været fantastisk at være mentor på dette projekt.

Henrik Graversen

Jeg har kæmpet mig vej til Paris i 2013 og Prag i 2014 på cykel.

Hele tiden har jeg råbt "jeg vil ha' mit liv tilbage", men må erkende, at det er for sent – der er ingen vej tilbage til det "fede gamle liv" – den forpulede cykel vil sgu ikke slippe taget i mig!

Grunden til at jeg deltager i denne fantastiske tur, er at sikre, at der er kaffepauser nok – det har simpelthen været en mangelvare på de foregående ture – alle har racet afsted som om det gjaldt at blive færdig med dagens tur hurtigst muligt, og har glemt at stoppe op og kigge sig omkring – med passende mellemrum forstås.

Kodeord: kaffe, samvær, blod, sved og tårer – grin og latter, musik og dans – klap på skulderen, og en hånd bagpå når det kniber!



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

52 år

Har tabt sig 8 kg i vægt og cyklet ca. 2500 km på landevejene i Tyskland, Italien og Danmark.

Jeg mener, at der indlagt for få kaffepauser, det skal vi have lavet om på.

Sund Vilje har givet mig flere venskaber.

Vi ses i baren eller på landevejen, helst i baren!

Henrik Graversen, 51 år

Indehaver af vikarbureauet Medarbejderne og rekrutteringsvirksomheden Relatør

Jan Sørensen



Jan Sørensen, 50 år

Forretningschef hos Brødrene Dahl (sponsor)
på det 33. år

Har cyklet til Paris i 2013 med Team Best of Horsens, og Prag i 2014 med JUAL CHARITY BIKING, hvor vi støttede 2 sjældne sygdomme.

Da jeg blev ringet op af Lars Juul, som fortalte om Flemming Lysdal, behøvede jeg ikke mange minutters betænkningstid, det ville jeg bare være en del af.

Nu kunne jeg være med til at motivere andre til at få gang i en ændret hverdag, med et sundere liv, større velvære, overskud i hverdagen, til gavn for dem selv, deres arbejdsgiver og ikke mindst deres familie.

Den oplevelse som andre har givet mig, kunne jeg nu være med til at give andre, og det at køre ind i Paris, og se den glæde, der bryder ud i folk, når vi rammer Byernes by, det er alle de hårde timers træning og forberedelse være.

Det er lige præcis det, at kunne være med til at gøre en forskel, der er min motivation.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

50 år
Tabt 8 kg
Cyklet ca. 3300 km

Det at være en del af Sund Vilje, og se den udvikling deltagerne har været igennem, og ikke mindst at opleve hvordan de bliver udfordret gennem hele uge 28, for til slut at se deres reaktion, når vi rammer det første lyskryds af 103 i Paris, inden vi rammer Concorde Pladsen, og skal cykle op omkring Triumf Buen, ned til modtagelsen af venner og familie, fejre hinanden, det bliver så stort! Og så er missionen med Sund Vilje 2016 lykkedes.

At få 10 mentees i form, ændre deres livsstil, give dem en oplevelse for livet, gøre en forskel, glæden ved at cykle og at nå et fælles mål.

Derfor er jeg med i Sund Vilje

Keld Florczak

Jeg startede min cykel karriere med en beslutning om at ville tabe mig, og blive i stand til at cykle til Paris i 2013 med Team Best of Horsens, og det lykkedes i fin stil efter at have tabt 25 kg.

I 2014 cyklede jeg til Prag med JUAL (sponsor), som også støtter vores nye initiativ, og min hidtil største bedrift var at fuldføre La Marmotte i 2015.

Den ændrede livsstil har bragt mig stor glæde, mange nye og dejlige venner, samt i skrivende stund et samlet væggtab på ca 33 kg.

Da Lars ringede til mig i december med idéen om at starte et nyt cykelprojekt, sagde jeg ja på stedet – tænk at kunne bidrage til at andre oplever den personlige succes og sejr, det er at have nået sit mål.

Så hvis jeg kan medvirke og guide andre til at finde den sunde livsstil, og træne til at kunne cykle til Paris, og dermed have bidraget til at den enkelte har bevist overfor sig selv, at have en "Sund Vilje", så vil jeg være ydmyg og meget stolt ...

Sund Vilje er viljen til personlig succes!



Keld Florczak, 54 år

Direktør og indehaver af VisioTec ApS

Lars Juul



Lars Juul, 51 år

Fotograf på Horsens Folkeblad, ansat siden 1985

Har cyklet til Paris 5 gange fra 2009-2013

Efter at Flemming Lysdal fortalte mig om sit projekt, med at tabe 75 kg på 75 uger, på en fotoopgave hos Lido Fitness (sponsor) den 26. december 2015, og ønsket om at afslutte sit projekt med at cykle ned af Champs Élysées, var jeg solgt. Det tog ikke mange minutter at udtænke projektet i grove træk, og efter at have talt i telefon med Keld og Jan, var projektet på skinner.

Det at være med til at samle en gruppe, som aldrig har cyklet før, at være med til at træne dem, så vi bliver en homogen gruppe, at se glæden hos gruppen, når vi træner, at se voksne mænd græde, når vi når Champs Élysées.

Det bliver stort!

Morten Kejser

Motivationen for at være mentor for og deltagende på Sund Vilje Horsens, er en livs- og karrierelang faglig- og interessebaseret lyst og iver efter at coache, vidensdele og skubbe til andres forståelse for, hvad man kan, med rette vilje, mindset og strukturerede dedikation.

Min baggrund er ca. 20 år som fysisk træner, fitness professionel og motions atlet.



Morten Kejser, 38 år

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

38 år
 Tabt 2 kg
 Cyklet ca. 4000 km i år

*Erfaringer med landevejscykling i gruppe.
 Jeg kommer fra triatlon, hvor fokus er den enkeltes præstation, til Sund Viljes fælles projekt, hvor vores mål er at støtte op om hinanden, og nå vores fælles mål.*

Ole Skibsted



Ole Skibsted, 50 år

Medeindehaver og direktør i Baze A/S (sponsor)

Jeg har altid været lidt fascineret af cykelryttere generelt, og udfordringen at tage turen fra Horsens til Paris. Jeg har ikke tidligere kørt racercykel og tog udfordringen op i 2013, og kørte med Team Best of Horsens.

Denne personlige rejse, udfordring med et træningsforløb sammen med andre og et betydelig væggtab, har været en uforglemmelig oplevelse, som skal opleves af så mange som muligt.

Cyklingen har efter en Pariser-tur medført mange gode træningstimer sammen med kendte og nye ryttere, og i 2014 gik cykeloplevelsen fra Horsens til Prag med Team Jual Charity Biking.

Med to skønne ture mod storbyer, skulle der sættes nyt mål for 2015. En tur i bjerge en meget varm sommerdag – La Marmotte i 2015.

Jeg kom med i Sund Vilje projektet efter et møde med initiativtageren, og var efter en mindre tænkepause klar til at hjælpe andre til en uforglemmelig oplevelse i Paris, og en rejse, som vil udfordre de fleste fra træningsstart til den store finale på brostenene og Champs-Élysées i juli.

"Hvo intet vover intet vinder"

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

50 år

Vægttab 5 kg

Træningskilometer (cykel) - ca. 2000 km

Det har været en spændende og oplevelsesrig rejse, med fysisk træning og kammeratskab, mod et helt fantastisk mål sammen med nybegyndere og ryttere, som har prøvet det før. Samtidig har alle budt ind med stor vilje til at få formen og holdet til at fungere rigtig godt fra starten i januar til den helt store dag, i dag.

Stor Tak til alle, som er med i Sund Vilje 2016 – det bliver stort med målet i Paris.

Thomas Thrane

Jeg cyklede selv Horsens-Paris i 2013, og oplevede et fællesskab ud over alle grænser, både under træningen, på turen derned, men så sandelig også efter det hele var overstået. Mange fra holdet vil jeg den dag i dag betegne som rigtig gode venner, der er klar til at hjælpe, når jeg har brug for det.

Dette fællesskab betød også stiftelsen af CykleKlubben – vi kunne ganske enkelt ikke undvære hinanden, og det at være på landevejen sammen! Siden da er der kommet flere medlemmer til i CykleKlubben, men selve grundværdierne er de samme, som da vi trænede og cyklede til Paris sammen.

Så da jeg blev kontaktet af Lars Juul omkring Sund Vilje, og om jeg ville være med i projektet, var jeg ikke et sekund i tvivl – selvfølgelig ville jeg det!

Desværre ligger selve "paradeturen", Horsens-Paris lige midt i min ferie i Italien, så jeg kan desværre ikke deltage i den, men jeg deltager i træningen op til og hjælper til hvor jeg kan, både med administrationen af projektet, som sponsor, men også som halvmentor for Sund Viljes Mentees.

Jeg ønsker at alle på Sund Vilje får den samme fantastiske oplevelse, som jeg selv fik på Horsens-Paris 2013, og at de gennem fællesskab og støtte får en sundere livsstil, og dermed et bedre liv – jeg vil gøre mit til at bidrage til dette!



Thomas Thrane, 42 år

Indehaver af Thrane.nu (sponsor)

Tom Elimar



Tom Elimar 42 år

Regionschef hos Medarbejderne ApS

Jeg tog udfordringen med cykling op første gang i 2013 og cyklede til Paris. Det var en kæmpe oplevelse og ikke mindst opgave, men ikke desto mindre var jeg på den igen i 2014, hvor turen gik til Prag. Disse oplevelser på cyklen i fællesskab med andre, har kostet blod, sved og tårer, og en masse ondt bag i. Men venskaber, samhold, motion, og viljen til at komme i mål sammen, er ikke sådan og give slip på.

Så da muligheden for at være mentor på endnu en tur bød sig til, var jeg ikke så meget i tvivl.

"Der er bare noget over midaldrende mænd i stramt lycra"



FITNES

HORSSENS SQ... UB

TØRSTING VVS & PROJEKTERING
FESTINA BAZE

Serviceteam

Uden et serviceteam bagved, ville tingene slet ikke glide optimalt.

Heldigvis har vi det bedste team der findes - flere med erfaringer fra tidligere lignende projekter, så de ved hvad der skal til.

Hans Olesen

Jeg mødte tilfældigt Lars Juul en fredag aften, hvor Lars fortalte om Sund Vilje projektet, og lige netop måden og ideen i Sund Vilje, var præcis det jeg gerne ville være med til. Så jeg spurgte om Lars og resten af Sund Vilje kunne bruge mig.

Jubii, det kunne Sund Vilje godt!

Så for 7. gang skal jeg være mekaniker på en cykeltur til Paris.

Tak for at jeg må være en del af Sund Vilje.



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

69 år

Cykler ca. 3-4000 km om året på MTB og racer.

Mødte tilfældigt Lars Juul en fredag aften, hvor Lars fortalte om Sund Vilje projektet, og lige netop måden og ideen i Sund Vilje, var præcis det jeg gerne ville være med til. Så jeg spurgte om Lars og resten af Sund Vilje kunne bruge mig.

Jubii, det kunne Sund Vilje godt.

Så for 7. gang skal jeg være mekaniker på en cykeltur til Paris.

Tak for at jeg må være en del af Sund Vilje.

Hans Olsen

Ejer og driver til dagligt Selandia Adventure (sponsor)

Jesper Greve



Jesper Greve, 42 år

Til daglig extern chauffør for STARK fælles lager i Horsens og Hedensted

Har cyklet motionscykling siden 2008-2009.
Har cyklet Århus-Kbh i 2012 med Team Baze.
Cyklet Horsens-Paris i 2013 med Best of Horsens.
Cyklet Juelsminde-Prag i 2014 med Team JUAL.

I 2015 gik jeg lidt i stå af personlige årsager, men 2016 blir ÅRET!

Jeg har været medlem af CykleKlubben siden dens død i 2013 efter Horsens-Paris.

Keld Florczak kontaktede mig angående deltagelse i dette fantastiske projekt, men jeg har desværre ikke mulighed for at følge træningen 100%. Derfor har jeg takket pænt nej til at cykle til Paris (desværre), men vil føre alle deltagere derned i GPS-bilen på bedste vis.

Jeg deltager i spin og cykeltræning i det omfang jeg har mulighed for.
Glæder mig til at være en del af det "fede" projekt, og lære alle at kende på godt og ondt.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

GPS pilot, skal få os alle sikkert fra Horsens til Paris.

Har cyklet med på en del træningsture, men vægten har ikke helt ændret sig.

Da jeg blev spurgt om jeg ville være en del af projektet, sagde jeg "ja" da det er godt projekt, som jeg gerne vil støtte op om, samt bidrage med det jeg kan.

Har selv cyklet til Paris i 2013 og Prag i 2014.

Laila Hald

Min mand Asger kørte til Paris i 2013, som et bevis på at han kunne selv med en pacemaker og kunstig hjerteklap. Imens jeg sad hjemme og var nervøs!

Så da han spurgte, om han måtte cykle til Paris igen, sagde jeg ja, hvis jeg kunne komme med som hjælper på serviceteamet. Så jeg håber vi får en lige så stor oplevelse i år, som i 2013.



Info afgangsdagen 9. juli 2016:

Madmor 2 ☺

Min mand, Asger, kørte til Paris i 2013, som et bevis på at han kunne, selv med en pacemaker og kunstig hjerteklap. Imens jeg sad hjemme og var nervøs! Så da han spurgte, om han måtte cykle til Paris igen, sagde jeg ja, hvis jeg kunne komme med, som hjælper på serviceteamet.

Så jeg håber vi får en lige så stor oplevelse i år, som i 2013!

Laila Hald, 49 år

Arbejder som salgsassistent i Harald Nyborg

Lone Esbensen



Lone Esbensen, 50 år

Bedemand (medejer) hos Hornsleth's Eftf.
Begravelsesforretningen (sponsor) på det 10. år

Jeg har været med på serviceteamet til Paris i 2012 og 2013 med Team Best of Horsens, og til Prag med JUAL CHARITY BIKING i 2014.

Der var ikke mange overvejelser, da jeg blev spurgt om jeg vil være med på serviceteamet til denne tur. Efter at have hørt Flemming Lysdals fortælling, måtte jeg bare være en del af projektet, og være med til at give rytterne en god oplevelse.

Info afgangsdagen 9. juli 2016:

Servicechef/madmor

Har været med på serviceteam to gange til Paris, og en gang til Prag i 2014.

Jeg vil gerne være med til at gøre en forskel ved at hjælpe og støtte sådan et fantastisk projekt.

TØRRING VVS & pejsecenter a/s





Vi hjælper hinanden til Paris!

Lørdag 27. februar 2016

I dagens Horsens Folkeblad finder du to sider med flotte artikler omkring Sund Vilje, alle skrevet af Thomas Schütt, som også er mentor på Sund Vilje.

- Der er tre artikler, med disse overskrifter:
- Vi hjælper hinanden til Paris
 - Vil du med til Paris?
 - Flemmings lange rejse tilbage på sporet

Avisen er blevet husstandsdomdet i hele Horsens Kommune, så der skulle være god mulighed for at læse artiklen.

Du kan også læse artiklerne online – scan QR koden her til højre.

Læs hele artiklen her...



Foredrag med kost- og træningsvejleder

Tirsdag den 1. marts 2016

Glenn Esbensen vil fortælle og give inspiration til en grundlæggende sundkost og hvordan der laves en træningsplan.

Program

- Kort intro, hvem Glenn er og hans baggrund for foredraget
- Motivation (hvordan kan man motiveres under forskellige forhold, hvordan kommer jeg ud af døren, osv)
- Den psykologiske kamp inde i hovedet både til træning og på turen
- Mad og drikke før, under og efter hårdt arbejde
- Kost i dagligdagen
- Tilbud om kontakt med Glenn under hele forløbet

I kan udveksle navne, telefonnummer og mailadresser, så I kan få lavet jeres helt egen personlige plan. Dette er helt frivilligt og kun et tilbud.

Der vil være lidt sundt at spise samt kaffe/the og vand.

Vi glæder os til at se jer!





Første tur på landevejen

Søndag 20. marts 2016

På den første officielle landevejstræning mødte der 15 mand stærk op og alle var klar til at komme i gang. Enkelte skulle op på en racer for første gang og andre skulle for første gang prøve deres nyindkøbte vidunder, så det var selvfølgelig en del spændte mentees der mødte op i fuld cykeludstyr ved Rema 1000 Bygholm sø. Vejret var fantastisk, ikke meget vind og en del sol og selvom det kunne være en udfordring at skulle cykle tæt, skifte gear, drikke og ikke mindst høre på alle de gode råd fra mentorerne af, gik turen over al forventning. Der var ingen uheld undervejs og alle kom hjem med et smil, måske et træt et, men dog et smil, på læben - nu er vi i gang!

Se ruten vi kørte på ridewithgps.com/routes/12650810

Tak til Allan Mikkelsen (mentor) for at tage sig tid til at cykle i forvejen og tage et par billeder!



Vedligeholdelse af cykel

Lørdag den 2. april kl. 9.00 (mentorer mødes kl. 8.30!)

Vi skal lære at rengøre cyklen og skifte slange!

Den daglige vedligeholdelse af cyklen er vigtig, ligesom man også selv skal kunne skifte slange ved punkteringer, så lørdag den 2. april, skal deltagerne i Sund Vilje på "kursus"!

Vi har allieret os med Hans Olesen fra Selandia Adventure (sponsor), som vil guide alle gennem rengøring, justeringer og ikke mindst at få det "forbandede" baghjul af, og få

skiftet slangen efter punkteringer (som næsten ikke kan undgås).

Sted

Hornsleth's Eftf. ApS (sponsor)
Høegh Guldbergsgade 29 (bagved Toyota)
8700 Horsens

Hvem kan deltage

Kurset er kun for deltagere i Sund Vilje 2016





Træning og Kystens Perle

Lørdag 9. april 2016

Dagens rute lød på ca. 57 km og hvis man var heldig, afslutning i "klubhuset", også kendt som Kystens Perle ved Bygholm Sø.

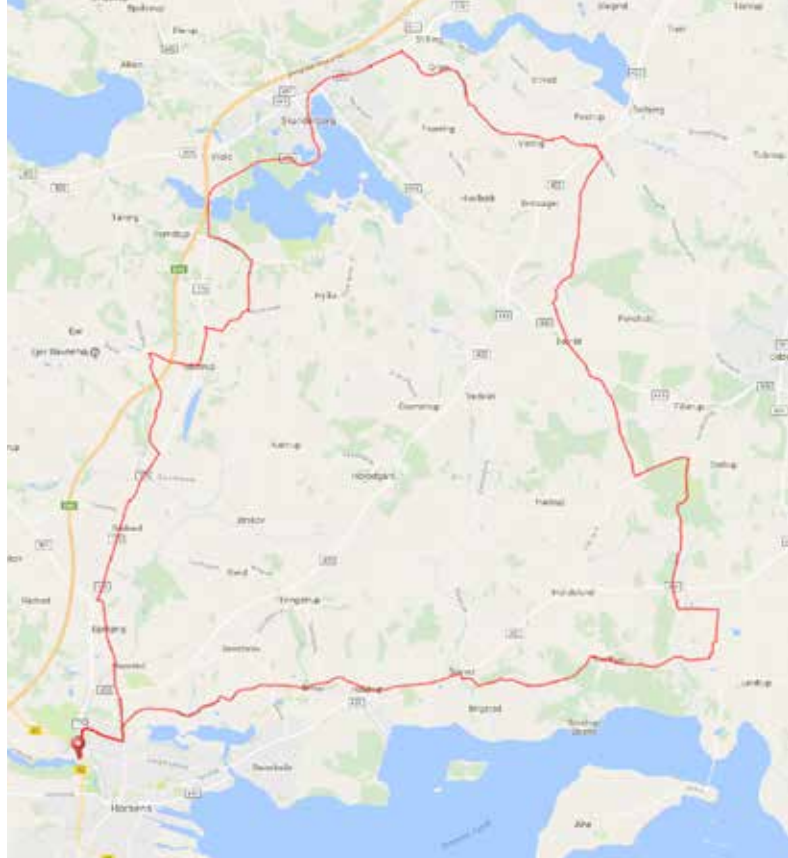
Det var en relativ flad rute med enkelte bakker, bl.a. på Bellevej, hvor der, som altid, blev kæmpet bravt og alle kom op i fin stil!

Vejret var med os på hele turen, meget lidt vind og solen var fremme det meste af tiden og lunede dejligt!

Vi, mentorer, er yderst tilfredse med indsatsen og den (sunde) vilje der lægges for dagen af "vores" mentees, når der trænes.

Efter turen, trillede nogle fra holdet over til Kystens Perle og fik en velfortjent forfriskning og enkelte nappede også et par lune deller med kartoffelsalat.

Arter vejret sig i næste uge, vil dagene med spinning være slut og landevejen vil være det nye "hjem" fremover - det er trods alt også sjovere at være ude i den friske luft!



Dobbeltræning gennemført!

Søndag 24. april 2016

Første træning med cykling 2 dage i træk gennemført!

Fredag og lørdag var der kryds i kalenderen hos deltagerne i Sund Vilje.

Den stod nemlig på dobbelt op på træning, og de skulle prøve hvordan det er at cykle flere dage i træk. Det med at vågne op på anden-dagen, og endnu en gang skulle sætte sig i sadlen, selvom bagdelen måske stadig er øm. Mærke benene komme i gang igen, trods muskler der skriger på at ligge på sofaen hele dagen.

Man kunne ikke have forlangt bedre cyklevejr, end det der blev disket op med fredag! Masser af sol og ingen vind – det er noget der giver et kæmpe overskud, og det kunne også mærkes på alle.

Der blev trådt godt til i pedalerne, også på bakkerne, men der var også overskud til at snakke og dyrke det sociale, som også er et vigtigt punkt i Sund Viljes dagsorden. 60 km blev det til og så skulle kroppen have hvile, for dagen efter stod den på 80 km!

Lørdagen startede ud, vejræssigt, som fredag, med sol og svag vind, dog med lidt lavere tal på termometeret. Afsted det gik, på trods af ømme ender og ben, hvilket der selvfølgelig også blev talt en del om. Der var indlagt et par bakker på ruten, bl.a. Lyngebakken

på Lyngvej ved Skanderborg. Den har 67 højdemeter fordelt på en 900 meter strækning og en stigning på 7,4% (det stejleste sted stiger den ca. 13%!).

Det var dog ingen hindring for de seje mentees på holdet og der var ikke en ret lang pause på toppen, for de der kørte hurtigst op - flot indsats fra alle!

Vejret begyndte nu at være lidt mere imod os, temperaturen faldt til 4-5 grader, der kom lidt mere vind og sandelig også både regn, hagl og sne!

Heldigvis i små mængder, men alligevel nok til at man begyndte at blive kold.

Da vi nåede Bygholm Sø efter ca. 3,5 time i sadlen, var temperaturen nede på 1 grad og fingrene meget kolde – det kunne dog ikke ses på ansigterne, for man havde jo lige cyklet 2 dage i streg!

Som en af mentorene skrev efterfølgende:

"I har fortjent STOR ros for jeres gå-på-mod, ivrighed, humor, tålmodighed og overbærenhed med vores "gør dit, gør det". I har vundet vores respekt, samt gjort vores bekymring til skamme, I er for seje. Med den indsats I lægger for dagen, kommer ALLE til Paris 15. juli 2016 – i flot stil og med et stort overskud."

De 2 ruter kan ses her

Fredag: <https://ridewithgps.com/routes/13243747>

Lørdag: <https://ridewithgps.com/routes/13270378>

De 10 cyklebud

Mandag 16. maj 2016

Som medlem af SUND VILJE Cykling er du repræsentant for klubben i trafikken, når du deltager i træninger og cykelløb. Du cykler derfor efter forholdene, og overholder selvfølgelig de gængse trafikregler.

Vi cykler to og to hvor forholdene tillader det med mindre andet bliver sagt. Bliver der råbt "forfra", "bagfra", "kik op", cykler man videre uden at bremse vildt, og trækker så langt til højre som muligt.

Kaptajnen bestemmer tur og træning. Varieres efter intervaller, længde, vind og vejr. Typisk interval træning på hverdage, og lange ture weekender. Kaptajnen giver henvisninger og anvisninger for gruppens kørsel på behørig konstruktiv måde. Disse anvisninger følges.

1. Sikkerhed frem for alt. Altid med hjelm. De første ca. 10 km er opvarmning.
2. Vi cykler så langt til højre som muligt. Vi benytter cykelstien hvis muligt.
3. Ved defekt råbes "defekt" og man rækker en arm i vejret. Bagfra kommende rytter(e) cykler forbi, alle stopper og står helt til højre, så vi undgår påkørsler. Ved spurter vær meget "OBS" på hinanden, samt oversigtsforhold.
4. Vi hjælper hinanden med slangeskift, hvis der er brug for det. Vi sviner ikke i naturen og alt affald tages med hjem.
5. Når vi cykler to og to, køres tæt og jævnt. Jo mere koncentreret, desto bedre tur for alle.

6. Cykler vi én og én, og slår forreste person ud til venstre, samt falder tilbage, skal ny forreste person ikke hæve tempoet, men holde det. Den bagerste person holder øje med biler bagfra, og råber "bagfra", hvis en bil nærmere sig.
7. Vi cykler med hinanden – ikke mod hinanden. Sørg for at holde øje med hinanden, og sig "en ned" i god tid.
8. Sikker og rolig kørsel. Ikke svinge frem og tilbage på grund af sten eller huller. Advar i stedet for gruppen.
9. Alle kommandoer skal op/ned gennem hele feltet! Det kan være "bagfra", "defekt", "kig op", "huk til højre", "grus til venstre", etc.
10. Alle ud, alle hjem – vi efterlader ingen ude på ruten.

GOD TUR!

Med Venlig hilsen
Anders – Mega Glad deltager i Sund Vilje.

Vores flotte tøj er kommet!

Mandag 23. maj 2016

Det længe ventede cykeltøj er kommet, og det skulle selvfølgelig prøves med det samme!

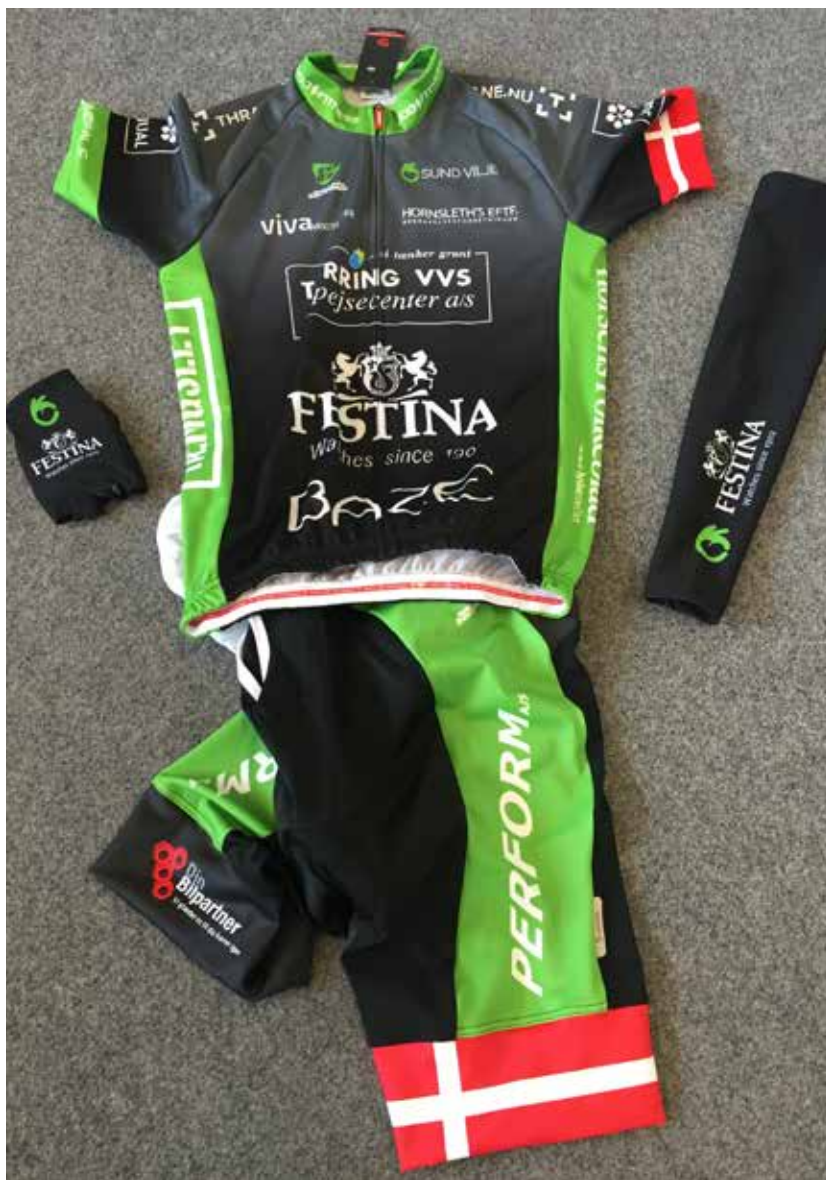
Alle følte en vis stolthed, da man kunne komme ud på første træningstur, hvor alle havde ens tøj på – det er noget der styrker fællesskabet.

Tøjet blev udleveret hos vores sponsor, Hornsleth's Eftf., i forbindelse med lørdagens træning, og i samme omgang havde vi besøg af en anden sponsor, nemlig ABUS, der havde hjelme med til hele holdet! Tak for at være med til at øge vores sikkerhed!

Desværre var holdet ikke fuldtalligt, men vi håber at kunne tage et nyt holdfoto en dag alle er på pletten.

Det er også muligt at se nye profild billeder, på dem der havde mulighed for at deltage i lørdagens træning. Se under Deltagere.

Efter træningen, mødtes holdet med de nærmeste pårørende, så de kunne hilse på hinanden og vores service-team havde disket op med lækkerier, så ingen gik sultne eller tørstige hjem!



Guide til de gode bakker

Tirsdag 14. juni 2016

Når Sund Vilje triller ud i det danske landskab, er der én mentee der gør sig nogle ekstra tanker og det er journalist på Horsens Folkeblad, Thomas Schütt.

For ikke nok med at der skal trænes til at køre Horsens-Paris i juli, der skal også skrives artikler til avisen om bedriften og hele Sund Vilje-projektet.

Lørdag 11. juni bragte Horsens Folkeblad en artikel om Sund Vilje, og en guide til de gode bakker omkring Horsens.

Bakker er netop noget af det der optager deltagerne meget, for det er der man virkelig bliver sat på prøve! Ja, Danmark betegnes som flad, men når man cykler rundt i landet, finder man hurtigt ud af, at vi sagtens kan byde på nogle stigninger, der kan få voksne mænd til at græde i det skjulte. Som en af Sund Viljes mentees udtaler: "Bakkerne, er det nødvendige krydderi på en god cykeltur, og der er mange at vælge mellem".

Læs hele artiklen her...



Horsens Folkeblad

Hvordan har du det med bakker



Martin Schanderff Jensen (t.v.), har med mentor Allan Mikkelson som sidemakker, elsker bakkerne og tager gerne ferien forrest i tætte, hvor motivationen føles hårdst.

Jan Sørensen sådan med sol i ansigt og et smil der er på tungen. Eder. Nogle nogle dage ofte. "Var

Flemming ikke i tøjret stang mæske, men han ikke i de gode bakker. Vojte

"Det er jo sådan med bakker i Horsens og omegn, som det er med så meget andet. Man skal lære at kravle, før man kan gå."

JAN SØRENSEN, MENTOR, SUNDS VILJE

Tekst: Thomas Schütt
Foto: Lars Juul

Bakkerne er det nødvendige krydderi på en god cykeltur, og der er mange at vælge imellem

Guide til de gode bakker

Hvor mange højdemeter skal vi så for at gøre denne gang? Det er et spørgsmål, som uventet dukker op, når vi - de raske Frankrig-færdige fra cykelholdet Sund Vilje - måndet to gange om turen står på parkeringspladsen bag Børns 1000 ved Bygholm Søpark og afventer, dengang om dagens rute. Nogle spørger med bekymring i stemmen, andre med forventning, men uanset sindstemningens størrelse, så vil alle er enige om, at bakkerne er krydderiet, vi ikke rigtig kan undvære. Bakkerne giver os den nødvendige rystelse til at klare de mange kilometer, der vent

ter om indtude end en inder, og det er den røstige, som den lige landevej bare ikke kan levere nok af. Helligvis er der så også nok at bakker at vælge imellem i lokalområdet - og ikke mindst lidt udenfor, særligt omkring Vejle. For tiden cykler vi gerne ture på 120-140 km, så bakkerne ved Vejle forer vi også gerne, men de er dog udeladt her.

Tandrupsbakken
Hver iser har vi vores favorit, og så er det dem, vi altid snakker om. I den kategori hører Tandrupsbakken, som har et helt særligt status hos Sund Vilje. Den var på programmet på vores første korte tur omkring påske, og siden har vi forceret den et antal af gange. Denne syv-votte gang på en enkelt tur.

Det særlige ved den bakke for underetegnede er den sunde belleggenhed: Man kører det første stykke i "mærke", omstøbet af træer, kommer op i lyset ved Tandrups Kirke, dukker op i horisonten.

Smukt er det, og efterhånden, som forturen bliver bedre, har vi også mulighed for at nyde udsigten mellem vores pressen og stønnen.

Hundsrov
Den hårdeste bakke at besjæ

seje stræk, som f.eks. bakken, der følger lige efter Hundsrov.

To uforglemmelige gange Underetegnede er ikke i tvivl om, at turen op til Yding Skovhøj er det hårdeste. Det er altså lang tid, at man er godt tappet for kræfter inden de sidste meter, der så er volubent støjle.

Vi har indtil videre forceret den to gange. Den første gang var det en pløj, der føltes, som om den aldrig fik ende. Den anden gang gik det langt bedre, og det forsterkede troen på, at vi nok er kommet der, hvor vi skal være, her fører uger for afgang mod Paris.



Et lille skub i ryggen kan gøre underverket på de sidste meter op med toppen. Bemærk øvrigt cykeltøjet, som vi har fået lavet siden den seneste artikel om holdet.



Fotografen beder om et smil hos forfatteren til denne artikel, og så får han det - selv om det nogle gange ikke føles, som om der er ret meget at smile af.

På besøg hos Lido Fitness

Torsdag 16. juni 2016

Hele projekt Sund Vilje var ikke blevet til noget uden alle vores sponsorer, som vi skylder en kæmpe tak!

Tirsdag 14. juni stod den på den obligatoriske træning, men denne gang valgte vi at starte fra en af vores sponsorer, nemlig Lido Fitness på Strandkærvej. Lido Fitness har gennem de kolde og mørke måneder støttet Sund Vilje med spinningtimer, så alle kunne have en god grundform, inden den stod på landevejstræning. De har desuden sponsoret energidrik/gel til selve turen mod Paris.

Tusind tak for støtten!

På billedet ses holdet, sammen med ejer af Lido Fitness, Peter, og leder af vores serviceteam, Lone Esbensen.



På besøg hos Tørring VVS

Onsdag 22. juni 2016

Hele projekt Sund Vilje var ikke blevet til noget uden alle vores sponsorer, som vi skylder en kæmpe tak!

Lørdag 18. juni skulle deltagerne på 100 km "trilletur" og da de nærmede sig slutningen, gjorde vi et kort stop hos en af vores sponsorer, nemlig Tørring VVS & Pejsecenter A/S.

Hos Tørring VVS & Pejsecenter A/S kan du få alt indenfor VVS og Brændeovne.

Tusind tak for støtten!



Flemming er tæt på målet

Lørdag 25. juni 2016

Når Sund Vilje triller ud i det danske landskab, er der én mentee der gør sig nogle ekstra tanker og det er journalist på Horsens Folkeblad, Thomas Schütt. For ikke nok med at der skal trænes til at køre Horsens-Paris i juli, der skal også skrives artikler til avisen om bedriften og hele Sund Vilje-projektet.

Lørdag 25. juni bragte Horsens Folkeblad en artikel om Sund Vilje og en status på Flemming Lysdals projekt med at tabe sig 75 kg på 75 uger.

Der har været bump på vejen, men nu glæder Flemming Lysdal sig til at sætte kursen mod Paris.

Flemming udtaler: "Jeg skal nok nå det, men hvis jeg kommer til Paris som en glad mand, er det helt okay, hvis jeg kun har tabt 70 kg."

Læs hele artiklen her...



10 Lørdag 25. juni 2016 Horsens Folkeblad

Horsens

på cykel fra horsens til paris

Flemming Lysdal er tæt på målet

Der har været bump på vejen, men nu glæder Flemming Lysdal sig til at sætte kursen mod Paris

Tekst: Thomas Schütt
Foto: Lars Juul

Det nye cykelhold Sund Vilje består af 10 mand og 10 mentorer, der arbejder sammen om det fælles mål at træne deltagere op til at cykle gennem de 1275 kilometer fra Horsens til Paris på cykel.

Projektet består af 10 mand og 10 mentorer, der arbejder sammen om det fælles mål at træne deltagere op til at cykle gennem de 1275 kilometer fra Horsens til Paris på cykel.

Med på turen er Flemming Lysdal, der med sit nye medlemsskab og særligt på grund af sin tidligere erfaring som cykelklubleder i Horsens har været en stor støtte til projektet.

Projektet består af 10 mand og 10 mentorer, der arbejder sammen om det fælles mål at træne deltagere op til at cykle gennem de 1275 kilometer fra Horsens til Paris på cykel.

Projektet består af 10 mand og 10 mentorer, der arbejder sammen om det fælles mål at træne deltagere op til at cykle gennem de 1275 kilometer fra Horsens til Paris på cykel.

ligere Paris-ryttere, at man gerne tager lidt på på cykelturen, fordi man spiser meget, men det er heller ikke vigtigt for mig, at jeg når det i Paris. Det er den positive forandring i mit liv, der er det helt afgørende, og den har jeg nået allerede, siger han.

Siden februar har Flemming Lysdal kørt omkring 2400 kilometer på cyklen, alene, i små grupper og først og fremmest sammen med holdet. Siden februar har han tabt 15 kg.

– Jeg trængte til et los i røven, og det har været helt afgørende for mig at komme med i det her projekt. Jeg lørdte kun en enkelt af de 20, da vi mødtes første gang til spinning i Lido Fitness i februar, men på kort tid har kammeratskab på holdet, siger han.

Det har været måneder med bump på vejen, men med et stort plus af gode oplevelser.

– I starten deljede jeg lidt og der har været ubehagelige ubehold undervejs, der har været hele holdet fysisk og psykisk, men vi har taget hinanden til del, hvor vi er nu, siger han.

Kosten er lagt om De mange kilometer på landevejene har medvirket til vægttabet, men særligt kosteren har fået klatre om at rulle af, vurderer Flemming Lysdal. For entreprenøren på cykelholdet spiste han ganske formagtig. I dag spiser han super-sund.



Flemming Lysdal (t.h.) med holdkammeraten Keld Florczak ved sin side. I denne weekend kanre cykelholdet Sund Vilje to gange 150 km på landevejene som den sidste store test forud for starten mod Paris 9. juli.

"Jeg trængte til et los i røven, og det har været helt afgørende for mig at komme med i det her projekt."

FLEMMING LYSDAL

FLEMMINGS STATUS EFTER 18 MÅNEDER

- Startvægt: 109,5 kg
- Vægttab efter seks måneder: 43 kg
- Vægttab efter et år: 40-41 kg
- Vægttab efter 14 måneder: 55 kg
- Vægttab efter 18 måneder: 70 kg

Kursen begynder 4. januar 2016. Målet er at tabe sig et kg om ugen i 75 uger og dermed lande på 36 kg i juli 2016. Horsens Folkeblad har fulgt Flemming Lysdals skridt hver halv år siden starten.



Ungdomsskolehul på 495 km

Cyklar fra Horsens til Ryomgård, Herning og Viborg

HORSENS - Horsens Ungdomsskole har - traditionen tro, kan man sige, da det er fjerde år i serien - sendt et cykelhold ud på en længere cykeltur, hvor der er fokus på det sociale.

Turen startede fra Den

MELD DIG TIL Deal.dk
Horsens Folkeblads dealkoncept OG VIND

Transport til tiden - døgnet rundt!

LMT TRANSPORT
75 89 11 00

"En punkteret rude er som fedtede briller, der ikke kan pudses"

"Vi udskifter termoruder til en skarp pris"

Hatting Glas
Tlf. 75 66 32 66 www.hattingglas.dk

KVALITETS MARKISER FRA 5 ÅRS GARANTI

Faber

- FAGUDDANNET PERSONALE
- 30 ÅRS ERFARING
- BÅDE TIL PRIVAT OG ERHVERV
- FÅ ET UFORPLIGTENDE TILBUD

PROBLEMER MED VARMEN...
Vi har løsningen både inde og ude

GARDIN NYT
Fordi vi ikke laver andet...

Specialer Torv 6 - Horsens
Tlf. 75 62 33 20
www.gardinnyt.com

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra Deal.dk

Få gode tilbud

Tilmeld dig på

Deal.dk

Flot gave fra Festina

Mandag 27. juni 2016

Inden træningsturen i lørdags på 160 km, mødte hele Sund Vilje holdet op lidt tidligere end normalt. Grunden var, at Festina, som er en af vores hovedsponsorer, gerne ville have taget nogle billeder af holdet.

Men det var ikke alt... De havde nemlig en gave med til alle på holdet i form af et specielt Sund Vilje ur! Alle var meget overrasket og meget taknemlige for denne gestus fra en sponsr, der allerede har støttet projektet så meget.

Tusind tak den flotte gave, Festina!

Herunder kan man se lidt billeder fra mødet med Festina og det flotte ur, som alle på holdet nu kan bære på deres tur til Paris, der starter om mindre end 2 uger!





På sponsorbesøg

Onsdag 29. juni 2016

I tirsdags stod den, som den plejer, på træning, men det var en lidt anderledes træning, da vi havde valgt at besøge nogle af vores sponsorer.

Vi startede træningsturen hos ABUS, som har støttet med sikkerhed til hele holdet i form af superlækre cykelhjelme. Derfra gik turen videre til LC Autoservice/Din Bilpartner i Lund, og vi sluttede af med at kigge forbi BAZE inden turen gik hjemad.

Vi er dybt taknemmelige for alle vores sponsorer, uden dem, var projektet ikke blevet til noget – så tusind tak!

Sund Vilje på TV2 Play

Tour de France - TV 2 på Tour

TV 2 bringer alperne helt ud i de danske sommerbyer, når TV 2 tager på danmarksturné under hele Tour de France. Ti danske byer får besøg af 'TV 2 på Tour', som starter sin sommerturné i Aarhus 2. juli og slutter i København 24. juli. De ti byer, der får besøg af TV 2, er Aarhus, Øster Hurup, Harboøre, Juelsminde, Give, Aabenraa, Varde, Bogense, Marielyst og København. Michael Stærke er ankermand og Mejse Egebjerg medvært.

I går var TV2 så forbi Juelsminde, hvor de fik en snak med Flemming Lysdal og sendte Sund Vilje afsted mod Paris!



Se indslaget her...



Følg med på hele turen...

Hvis du har lyst til at følge holdet på hele deres tur til Paris, er dette en mulighed på flere måder.

Vi har sat LIVE-tracking op, så du kan følge holdet på hver etape, og se hvor langt de er nået.

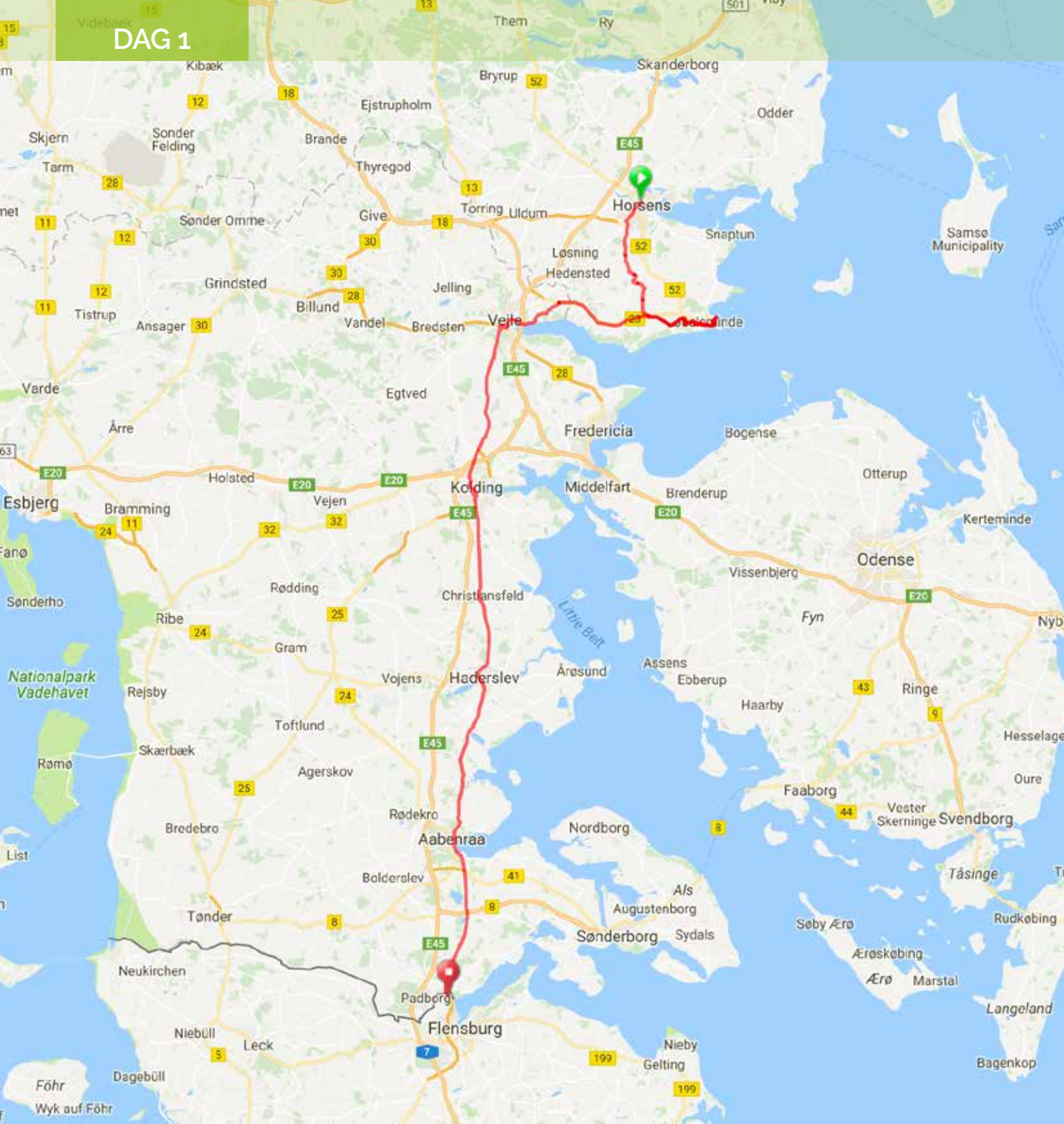
Derudover poster vi løbende nyt på vores Facebook side, samt på hjemmesiden.

Nogle ting kommer kun på Facebook, da det er hurtigere for holdet under selve turen, at komme med indlæg der.

Husk at det ikke er nødvendigt med en Facebook-konto for at følge med...



DAG 1



Galleri dag 1

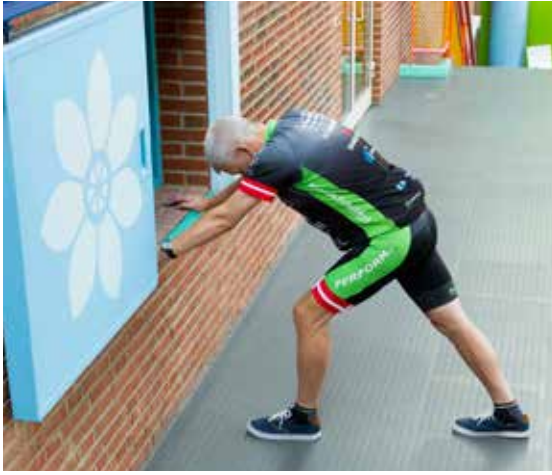
Horsens - Flensborg

Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad



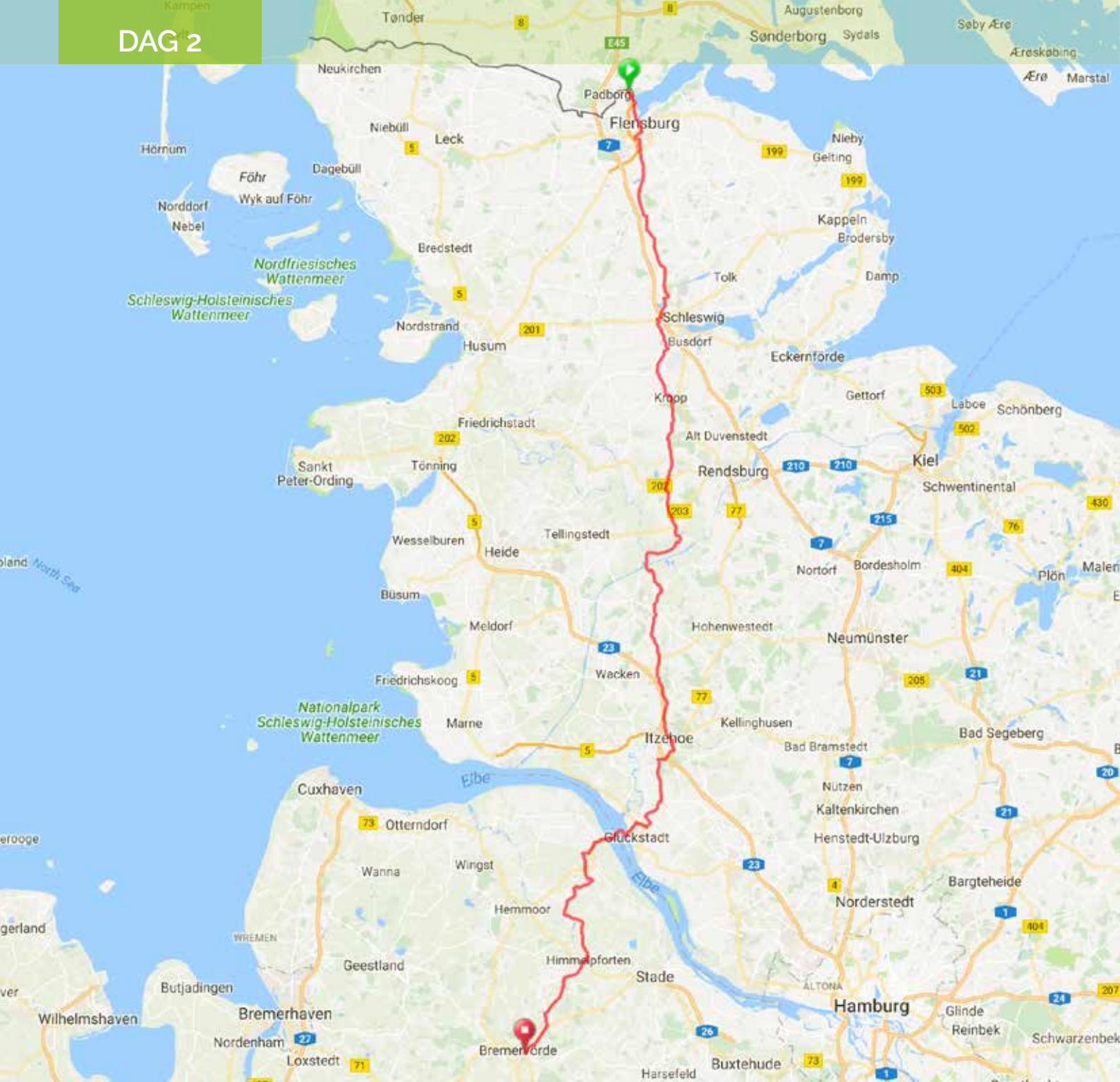








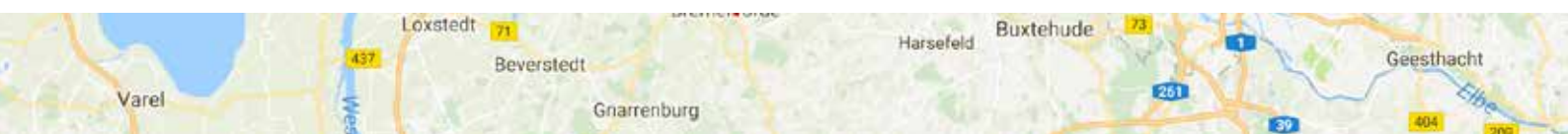




Galleri dag 2

Flensburg - Bremervörde

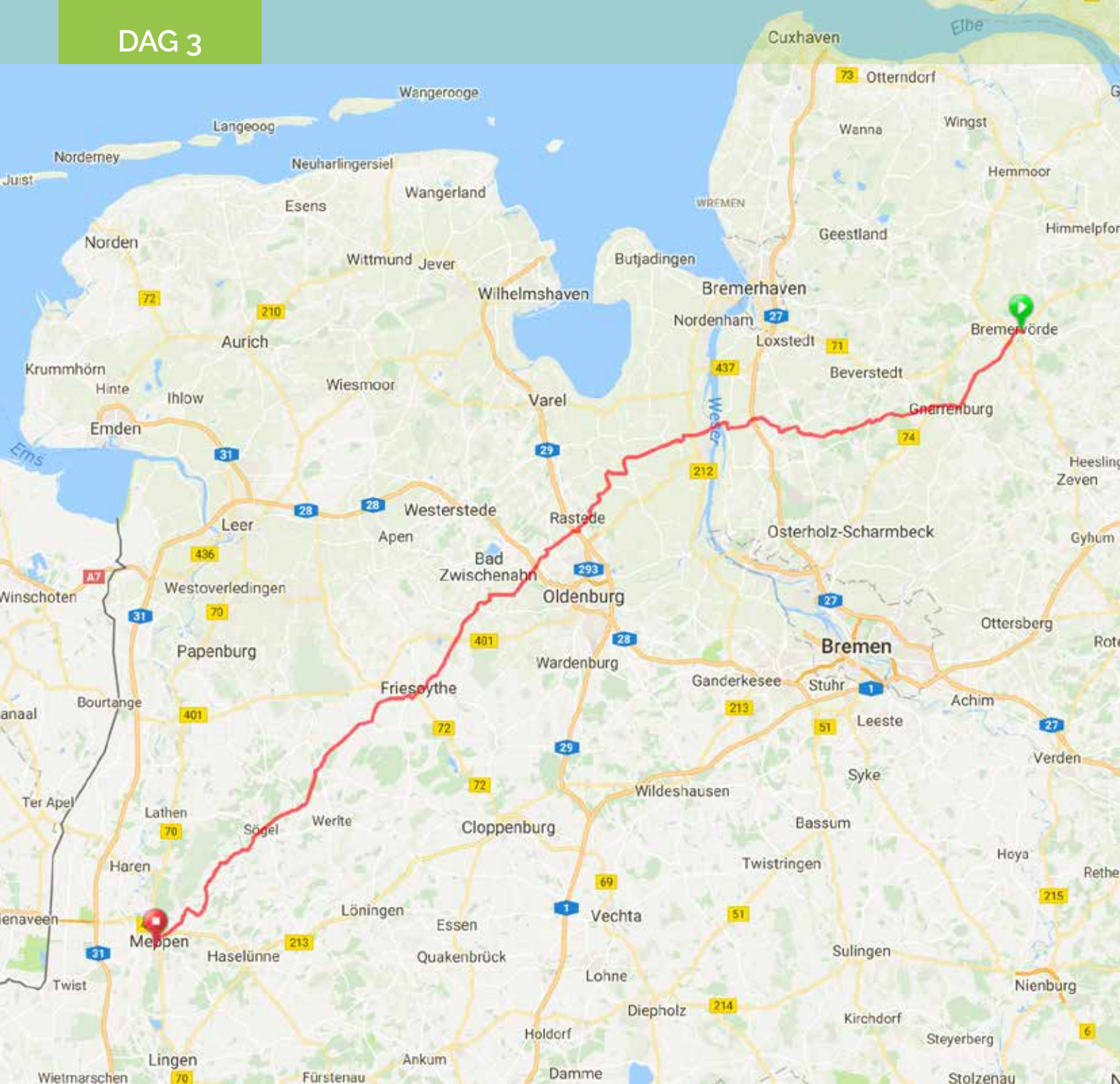
Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad







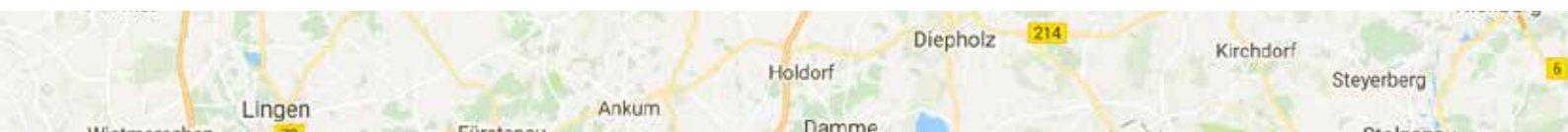




Galleri dag 3

Bremervörde - Meppen

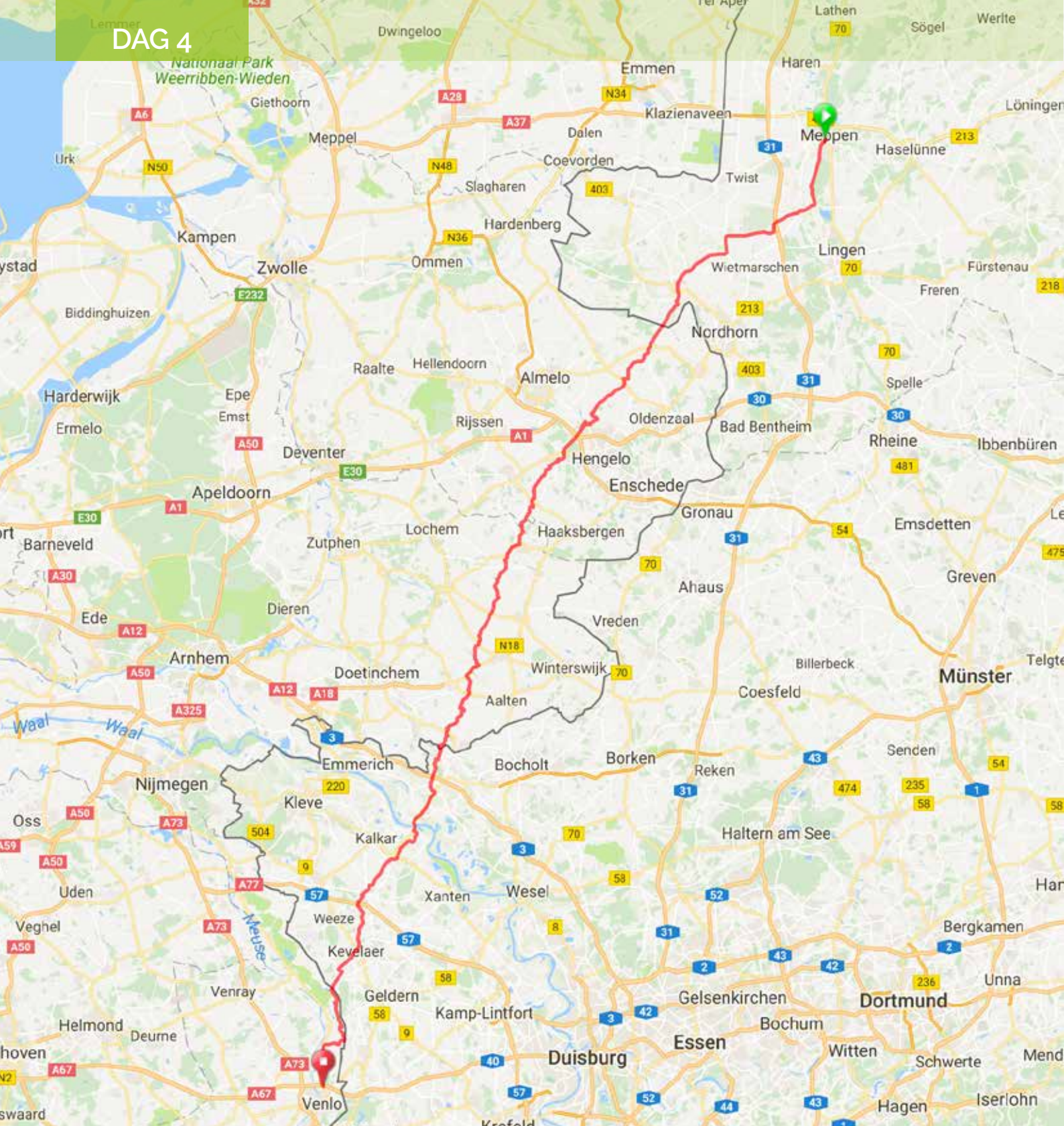
Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad







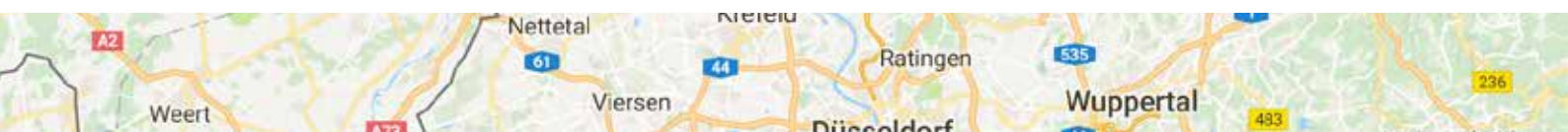




Galleri dag 4

Meppen - Venlo

Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad





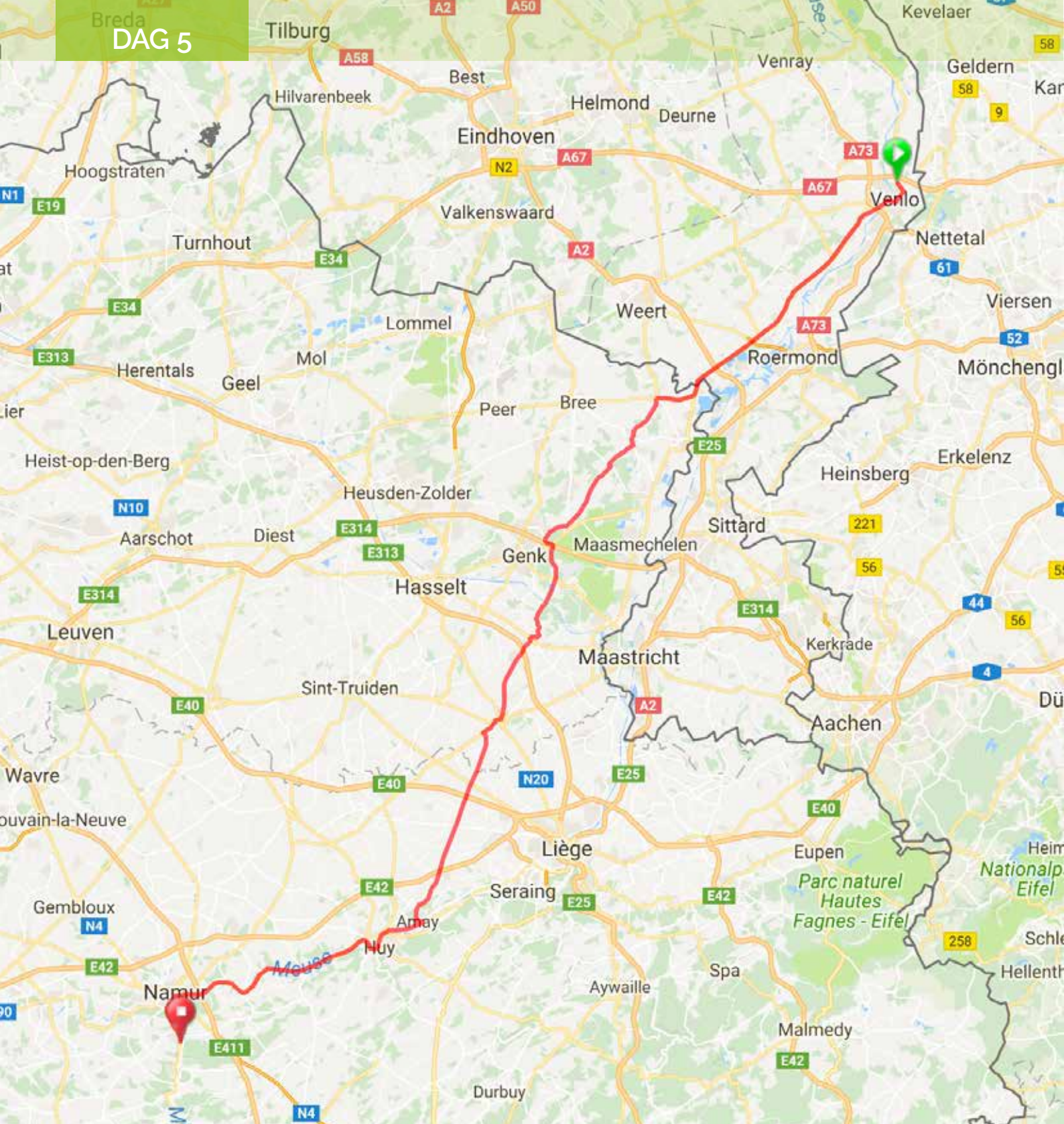








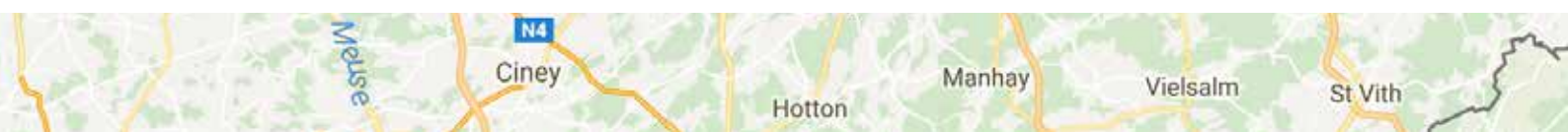
DAG 5



Galleri dag 5

Venlo - Namur

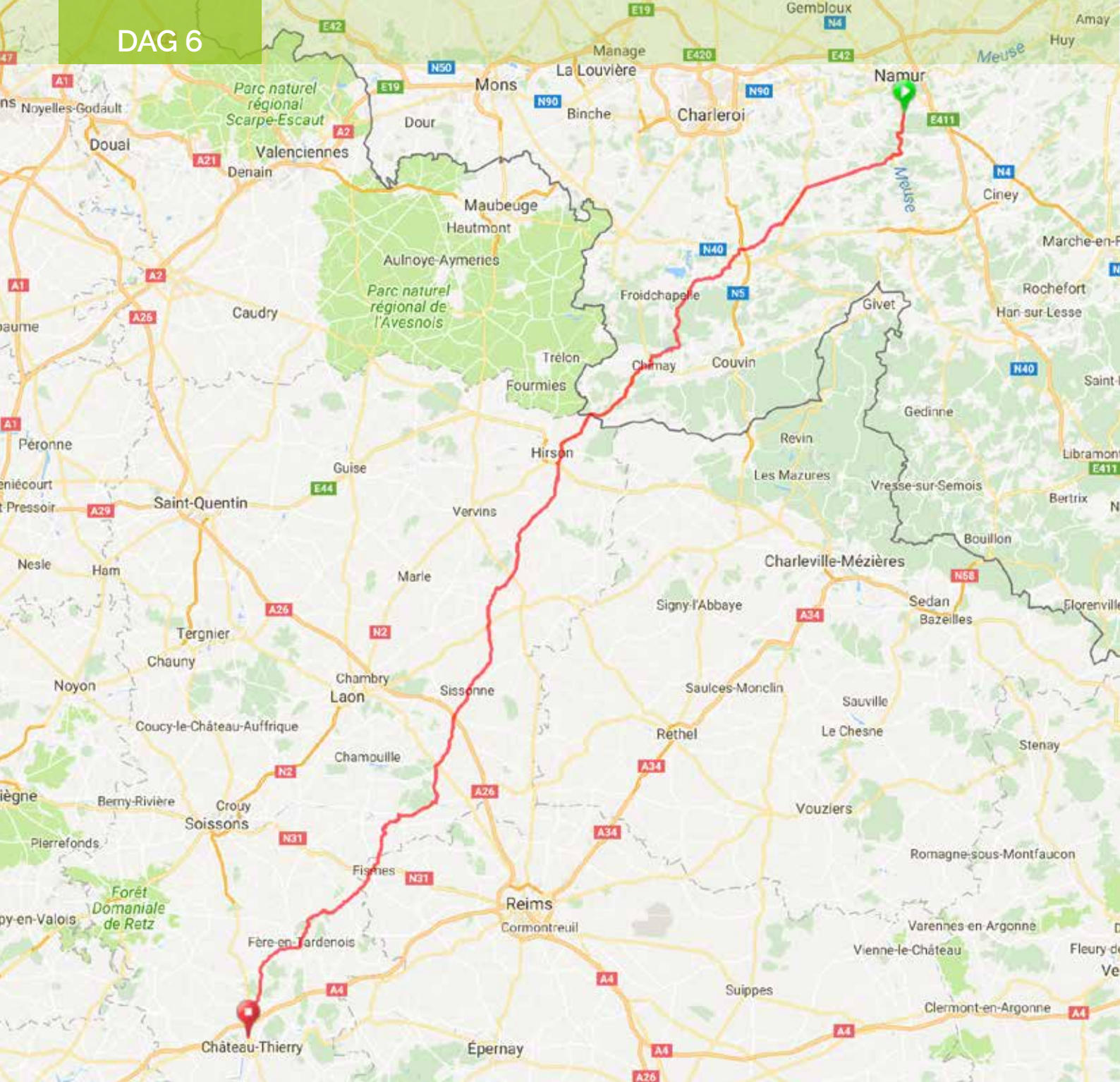
Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad







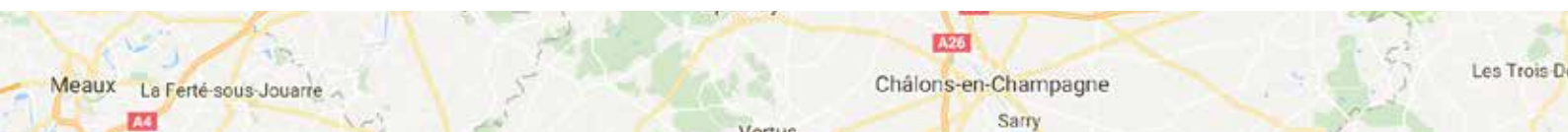




Galleri dag 6

Namur - Château - Thierry

Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad







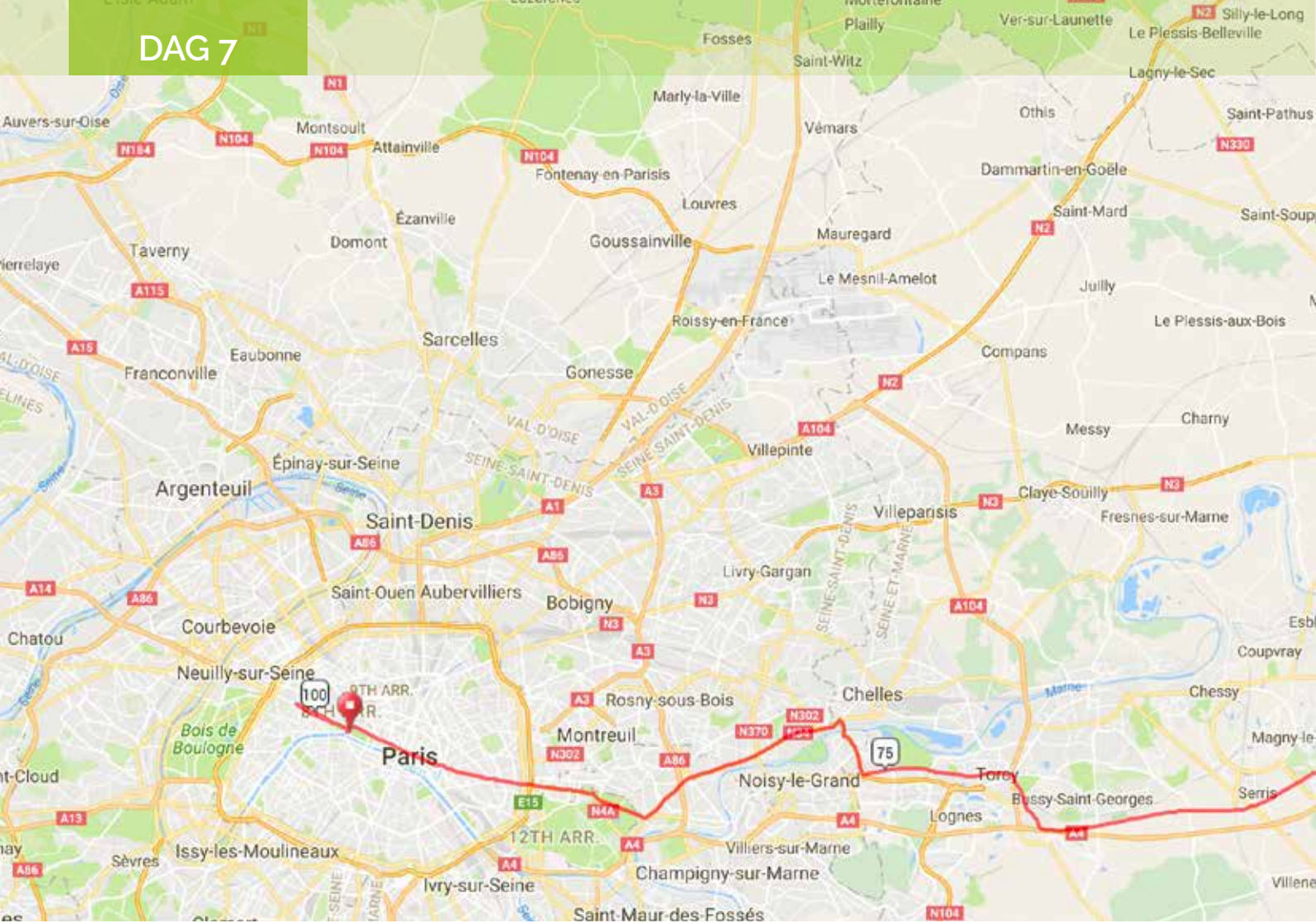










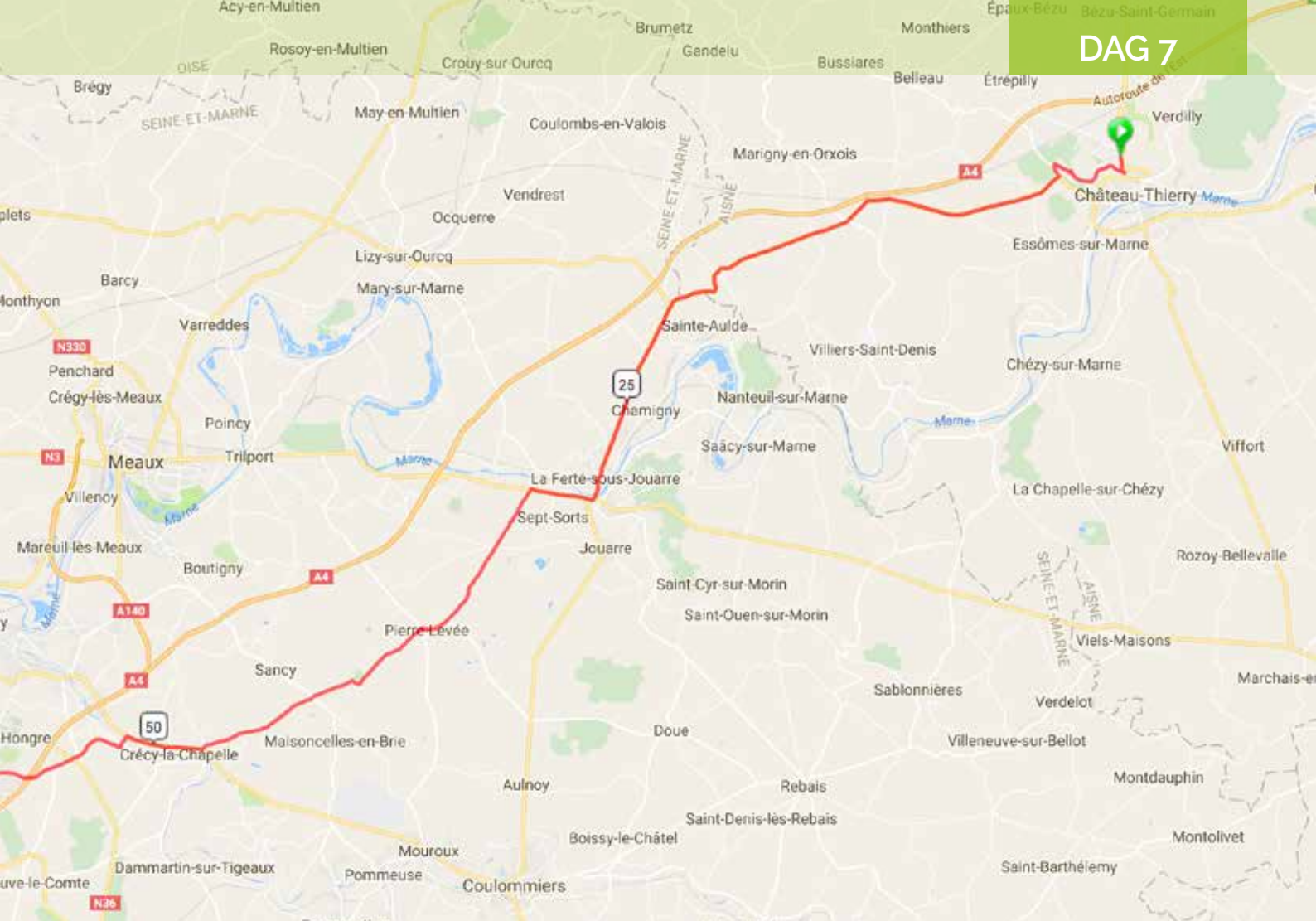


Galleri dag 7

Château - Thierry - Paris

Foto: Lars Juul, Horsens Folkeblad

































Hovedsponsorer:



Security Tech Germany

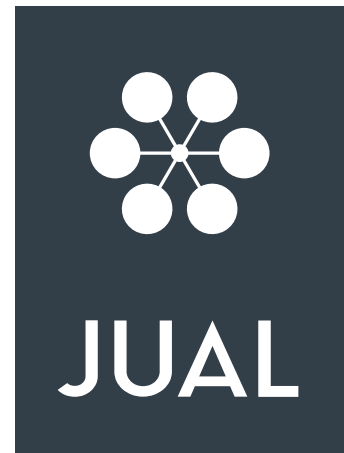




LC Autoservice A/S

HORNSLETH'S EFTF.
BEGRAVELSESFORRETNINGEN

BAZE



Produktsponsorer:





thansen.dk
SÅ KØRER DET FOR DIG!

LIDO FITNESS

RÜHNE[®]
HORSENS



Fonde:

Horsens Folkeblad
- gi'r din dag indhold...

Sydbank



Førertrøjen går til...

Lørdag den 9. juli sendte Borgmester Peter Sørensen, Sund Vilje afsted mod Paris, og lovede en Giro-trøje til den rytter, der udviste den største forandring.

Alle ryttere og serviceteam har afgivet stemmer på den, som de hver især mener, har været igennem den største forandring.

Valget faldt på Flemming Skipper.

Tillykke til Flemming



