



HORSENS - PARIS
2017

Sund Vilje
Horsens-Paris 2017

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



Så er der afgang 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 1.220 kilometer kulminere det hele 14. juli med løbet på Champs-Élysées i Paris og modtagelse af familie, venner, bekendte og sponsorer.

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

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

Dato
Lørdag den 8. juli 2017

Sted
Foyeren på Horsens Rådhus
Rådhusstorvet, 8700 Horsens

Program
09.00 Præsentation af hold og serviceteam
10.00 Borgmester Peter Sørensen ønsker holdet en god tur

SUND VILJE

Følg med på sundvilje.dk

SUND VILJE

HORSENS - PARIS 2017



Konceptet "Sund Vilje"

Sund Vilje er mere end et cykelhold. Vi vil hjælpe mennesker over de bakker, de oplever i deres liv, hvad enten det handler om overvægt eller andre sundhedsmæssige udfordringer.

Deltagerne på Sund Vilje-holdet er alle lige – uanset deltagerens baggrund og motivation for at ville cykle til Paris. For nogen er Sund Vilje et tiltrængt frirum i tilværelsen, mens det for andre er det et vigtigt skridt for at komme videre med en problemstilling i livet.

Inden hver tur laver hver deltager en personlig kontrakt med arrangørerne om, hvad det personlige mål med turen er.

I modsætning til de fleste andre cykle-til-Paris-projekter samler Sund Vilje ikke penge ind. Vi samler derimod billedligt talt ind til, at deltagerne sammen med målstregen i Paris når deres indre målstreg for sundhed og velbefindende. Et projekt, som vi allerede har oplevet, smitter af på familie, kolleger, medarbejdere, kunder osv.

Med venlig hilsen

Thomas Thrane, Jan Sørensen og Lars Juul

Arrangører af Sund Vilje



Sådan foregår det

Som deltager på Sund Vilje-holdet skal du igennem dette forløb sammen med resten af holdet på i alt 20 ryttere bestående af 10 mentorer (erfarne Paris-cykelryttere) og 10 mentees (førstegangens Paris-cykelryttere):

- **Inden opstart:** Mulige deltagere mødes med arrangørerne og der laves en kontrakt, hvor de personlige mål med turen aftales
- **November:** Træningen begynder med spinning-træning to gange om ugen
- **April – juli:** Træning på landevej 2–3 gange om ugen
- Ekstra træning frivillig
- **Juli:** Cykeltur til Paris

Pris: 10.000 kr. pr. deltager. Du stiller selv med cykel, cykelsko og forplejning til din træning inden turen.

Med i prisen er:

- Fem måneders spinning-træning i center
- To cykeltrøjer
- To par korte cykelbukser
- En vind/regnjakke med aftagelige ærmer
- Et par handsker
- Et sæt løse ben

- Et sæt løse ærmer
- En cykelhjelme
- Et stk. kostvejledning
- To stk. bodytest, som blandt andet viser alderen på din krop
- En fotobog med professionelle billeder fra forløbet lige fra træning til målstreg i Paris
- Serviceteam under turen til Paris: Massør, cykelmekaniker, GPS-chauffør, servicepiger
- En personlig kontaktperson (mentor) under forløbet
- Festmiddag i Paris.
- Kost og logi under turen til Paris, samt hjemtransport med bus.

Og så alt det løse...

- 15 ugers træning på landevejen
- 28 ugers samvær med ligestillede
- Et stk. nyt netværk
- Masse af frisk luft
- Mere overskud i hverdagen
- Bedre form
- Færre kilo...
- Behov for nyt tøj til ny krop
- En stolt og glad familie

Mentees

På de følgende sider finder du de mentees der er med i Sund Vilje 2017.

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.

Bjarne Asmussen

Jeg har hele mit liv været motiveret af at præstere sammen – både arbejdsmæssigt og privat.

Derfor har jeg i mit privatliv altid dyrket forskellige former for holdidræt – men mest fodbold.

En tragisk hændelse i vores familie for 5 år siden, hvor vi havde den kæmpe sorg at miste vores søn – og et uheld for 3 år siden med mit ene ben har ændret min livssituation markant. Jeg kan ikke løbe mere, og de sidste 5 år er vægten steget, energien faldet og glæden og livsmodet blevet mindre.

Jeg har i en længere årrække været fascineret af den kolossale udfordring, det vil være at gennemføre en cykeltur til Paris – især når man ingen erfaring har med at cykle på landevejen.

Senere på året runder jeg (igen) et skarpt hjørne, og derfor er det fantastisk at være en del af **SUND VILJE 2017** – hvor mit mål er at gennemføre turen sammen med alle I andre – inden jeg runder!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: ca. 6-7 kg. (afhængig af hvornår på dagen jeg vælger at veje mig)

Cyklet: Jeg har cyklet ca. 3.000 km. inden vi tager afsted.

Mit udbytte af deltagelsen er, at jeg har mødt 25 seje og fantastiske mennesker, som jeg overhovedet ikke kendte før projektet.

Heraf yder ca. 15 af disse en unik frivillig indsats for at sikre os mentees en oplevelse for livet. Et både meget seriøst og socialt projekt, som jeg aldrig vil glemme.

Målet er bl.a. at tabe mig og komme i bedre form – og det er sket, samt opfylde en mangeårig drøm om at cykle til Paris. Vi er ikke i Paris endnu – men det kommer vi alle efter mottoet:

Viljen til at ville, skaber evnen til at kunne

BJARNE HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Tabte 7-8 kg (netto 80 kg)
- Vise "SUND VILJE" og adfærd efter princippet: Vi vinder sammen!
- Nå hele vejen til Paris!



Bjarne Asmussen
59 år

Investeringskonsulent hos Koncenton A/S

Henrik H. Hansen



Henrik H. Hansen
51 år

Ejer: Horsens Gruppen (sponsor)

Efter at have taget tilløb til at komme i gang på cyklen og flere gange blevet kontaktet af Lars Juul (Mentor), besluttede jeg (mig selv og fru), at i 2017 skulle det være.

Jeg ser frem til de mange helt sikker hårde timer i spinningsslokalet og ikke mindst de mange kilometer på de danske landeveje i selskabet med en flok ukendte mennesker, men med samme mål.

At gøre noget vi ikke har gjort før, få smidt nogle overflødige kilo, få et bedre velværd, en masse smil og grin, samt nye bekendtskaber.



HENRIK HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Tabe 15 kg
- Komme i bedre form
- Komme i bedre humør

Jørn Sørensen

Læste om Sund Vilje projektet i en af ugeaviserne. Dæleme skørt, tænkte jeg og lagde avisen væk. Da tanken havde rumsteret længe nok, fandt jeg artiklen frem igen, tog mod til mig og henvendte mig.

Der ku' jo ikke ske noget ved det, for sådan en gammel en som mig ville de jo nok ikke have med alligevel :-)

Nu er jeg her og sidder i saksen, og det er alvor.

Godt det samme!

Jeg er 178 cm høj og vejer 91 kg og det giver et BMI på næsten 29.

Jeg har forsøgt at vokse de 13 cm, som ville bringe mig i normalområdet, men det er ikke lykkedes!

Nu hvor jeg har valgt den anden vej, er det godt at vide, at et humørfyldt fællesskab og et velrettet spark til motivationen forhåbentlig kan bringe mig derhen, også selvom det kommer til at gøre ondt alle mulige steder.

Jeg har bestilt ekstra tid hos min kiropraktor!

Jeg har tidligere stået en del på ski, men en korsbåndsskade har gjort det mindre spændende, og jeg har svært ved at løbe af samme grund.

Derfor købte jeg en cykel for ca. 7 år siden og har med skiftende ihærdighed kørt en del ture på egen hånd, men jeg glæder mig til at komme på et hold – et rigtigt hold!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: Jeg har tabt mig ca. 10 kg, heraf ca. 8 kg siden vejningen den 29. marts.

Forløbet med Sund Vilje har givet mig bedre livskvalitet, intet mindre. Min krop har det bedre, og min sjæl har det godt. Den motivation, som ligger i at skulle ud og cykle med de unge mennesker, er altafgørende. Vandrutsjebaneturen på Vandværksbakken i Egebjerg ville helt sikkert være blevet valgt fra, hvis ikke der havde været team spirit og højt humør til at stå imod med. Fællesskab er klart den bedste motivation, der findes!

Jeg glæder mig vildt til et langt, hyggeligt og hårdt roadtrip til Paris – med solskin, medvind og nedad på nogle af bakkerne, please :-)

JØRN HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At tabe ca. 10 kg og at komme i bedre form end jeg har været i de sidste 30 år.
- At styrke knæet.
- At få nogle forrygende oplevelser og et godt fællesskab, kulminerende på Concorde Pladsen på Bastille dagen 2017.



Jørn Sørensen
67 år

Pensioneret viceskoleleder fra Højboskolen, Hørning

Michael Jonassen



Michael Jonassen
46 år

Ejer Bonefeld & Bystrup A/S

Jeg blev kontaktet af Sund Vilje holdet i 2016, og havde kæmpe sympati for projektet. Af forskellige årsager – mest en USA rejse på 3 uger i juli 2016 – blev det ikke til noget. Rejsen var jo både købt og betalt! Jeg ytrede dog, at jeg gerne ville kontaktes igen, hvis holdet blev til noget i 2017. Og pludselig i starten af februar 2017 tog Sund Vilje kontakt! Så blev det ligesom alvor!

Jeg er – og har været – et meget aktivt frivilligt foreningsmenneske. Men udelukkende på det organisatoriske plan. Jeg har aldrig i mit voksne liv deltaget i nogen form for hverken hold- eller individuel sport. Det har der simpelthen ikke været tid til. I 2015 og -16 blev det for meget og stressen begyndte at rulle ind over. Jeg begyndte at geare ned på en hel del af det frivillige arbejde og tog "Nej hatten" i brug, og meldte mig ud og meldte fra. Før havde jeg altid sagt "Ja, ja, ja!". Men pludselig erkender man, at man ikke er en supermand mere. Jeg vil nu bruge Sund Vilje til mentalt at "slappe af", og få et frirum fra det frivillige arbejde, og selv begynde at nyde holdsportens ånd og fællesskab og yde fysisk i stedet for. Som bonus vil nogle af kontor-kiloene også ryge af.

I de seneste tre år har jeg kørt Race Marshall på motorcykel og støttet cykelfolket med rute, fremkommelighed og sikkerhed. Det har været en sports- og motionsform jeg har haft sympati for. Det bliver spændende at prøve at være én af de modne, lidt hårløse mænd i stramt trikot og selv sidde i sadlen. Det glæder jeg mig til!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 14 kg

Cyklet: *En del længere end mine kollegaer på jobbet, men næsten ligeså meget som mine kammerater på holdet!*

Forløbet har givet mig en øjenåbner for, hvor givende fysisk udfoldelse er for krop og sjæl. At al begyndelse er svær, og at selv øvede fejler undervejs. Ingen er perfekte – altså bortset fra mig. "Alle er blot krummer i livets store kagedåse, undtaget mig: Jeg er en lækker lille marengs". Det er mit mål at fortsætte med at cykle, når jeg kommer hjem fra Paris, som kilden til den regelmæssige motion. Sammenholdet og opbakningen på holdet er unikt, og noget JEG ikke har oplevet i samme form tidligere.
Det er GULD.

MICHAEL HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At komme i en meget bedre fysisk form og få en sund vilje
- At gennemføre turen til Paris 100%
- At tabe mindst 12,5% af min kropsvægt (=16,5 kg). Det er der plads til!

Michael Kent Rasmussen

Efter utrolig mange år med løbesko på vej og sti, var det ret hårdt at få beskeden, ikke mere løb til dig, pga slidgigt i knæ. Hvad gør man så.

Vilje og styrke er ikke altid nok, når man skal finde på en ny sportsgren. Det at man kan lave sin ugentlige motion, har jeg altid har prioriteret højt. Der skal tit noget mere til, såsom motivation, kammeratskab og et skub i den rigtige retning, for at give sig i kast med et eller andet.

Ja, man er så heldig at kende nogen (Jan Sørensen), som sammen med Sund Vilje giver en chancen for at prøve noget nyt, og samtidig få en enestående chance for at udfordre sig selv.

Ser frem til en rigtig god udfordring. En fælles oplevelse, som man kan have i rygsækken resten af livet, og tage frem engang imellem, når man hænger lidt med mulen.

Så Paris "I Am ready" til en ny oplevelse i godt selskab. Jeg glæder mig til, efter hårde dage med blod, sved og tårer, at entreer Paris på cykel (håber jeg), sammen med Sund Vilje.

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 3 kg
Cyklet: 2.400 km

Jeg har fået indsigt i en ny sportsgren, som jeg føler mig godt tilpas i og med.

At få flyttet grænser rent sportslig, og afprøve dem i et godt fællesskab, er for mig guld værd.

Jeg er taknemmelig for, at have fået muligheden for at lære cykelsporten at kende på den rigtige måde fra starten.

Så mentorer, stort tak for det! (- og for skæld ud, på den gode måde).

Denne oplevelse og kammeratskabet har været det hele værd.

Så er jeg bare glad for at min gamle krop klare det endnu og det gør den hele vejen til Paris.

MICHAEL HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Finde en ny sportsgren
- Styrke mit knæ og afprøve mig selv
- Være en del af et større fællesskab, som gør og har noget sammen



Michael Kent Rasmussen
53 år

Faglærer Learnmark

Mick Møller Jensen



Mick Møller Jensen
49 år

Ejer Møllers Granit (Sponsor)

Efter næsten et år i tomgang, siden jeg mistede min hustru, trænger jeg til at komme ud og møde nye voksne.

Det at have nogle at snakke med i hverdagen, er det jeg savner mest. At have noget at gå op i sammen med andre, mangler ligesom i det daglige.

Det er en af grundene til, at jeg har meldt mig til Sund Vilje.

Jeg har 3 unge "voksne" hjemme, der synes jeg er skør – "Skal du cykle til Paris?" Okay, måske lidt sejt!

En anden ting er, at man nemt kommer til at tage den nemme løsning i en travlt hverdag, vi bikser lige noget hurtigt mad sammen (ikke sund mad).

Fint for de unge, men for mig har det sat sine spor. Med fed mad i 2 år, grundet mange ting, er kampvægten kommet et godt stykke op over de 100. Og den skal ned på 95 kg. Eller helst under igen! Det at cykle er ikke lige det jeg har brugt mest tid på, allerhøjest ned til byen eller på arbejde, max. 1-2 km. – og det er det.

Så det at skal cykle HELT ned til Paris bliver stort!

Jeg føler et lille pres på mine skuldre, da både familie og venner har taget turen til Paris op til flere gange. Det er kun godt, da motivationen bliver større.

Jeg var med til at sende 2016-holdet afsted sidste år. Det var noget helt specielt. Det sammenhold der var blandt de 20 deltagere kan ikke beskrives, det skal opleves.

Jeg glæder mig helt vildt!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 13 kg
Cyklet: ca. 3.200 km

Hvad turen har givet mig til nu: En masse gode timer sammen med en flok fantastiske mennesker, som jeg på ingen måde vil bytte ud.

Det har været en helt anden måde at møde nye personer på, alt på en gang.

Og hvordan man ændre sig gennem hele forløbet. Kæmpe oplevelse – tusind tak for det Mentor og Mentees

Der er kun en ting jeg ikke tror på mere; VINDEN er ikke vores ven, ALLAN!

Medmindre du lover nordenvind hele vejen til Paris.

MICK HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At tabe 10-12 kg
- At komme til alle træninger og hele vejen til Paris
- At få et nyt/bredere netværk

Per Svendsen

På grund af en sygdomsperiode på et års tid, har det ikke været muligt for mig at dyrke motion, hvilket betyder, at der er kommet en del ekstra kilo på.

Da jeg læste om Sund Vilje projektet, så jeg muligheden for alvor at komme i gang med motionen, og på samme tid have det sjovt sammen med nogle herlige mennesker.

Jeg har ved mine lidt sporadiske cykelture konstateret, at jeg går død midt på bakkerne, og jeg må stoppe for igen at få vejret. Mit mål er klart at blive i stand til at forcere bakkerne, og på samme tid beholde lungerne i kroppen.

Udfordringen med at cykle til Paris har i flere år stået som en drøm for mig, og nu vil jeg prøve at realisere den.

Så det er mine to officielle mål. Og så gør det bestemt ikke noget, hvis der smutter 10 kg fra kroppen.

Det vil medvirke til at gøre synet af en Michelinmanden Per i stram trikot mindre traumatiserende!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 14 dage før afrejse rundede jeg et tab på 10 kg (et tab på 10,3%)

Cyklet: Fra 1. april til 23. juni har jeg cyklet ca. 2.600 km.

Under forløbet har jeg fået:

- en masse oplevelser i kammeratligt og støttende selskab
- udvidet bekendtskabskreds med samme interesse
- færdighed i at køre i felt
- en masse cykelture under kontrollerede former, og motivation til at holde fast i projektet, selv om det indimellem er hårdt
- evnen til at cykle op ad bakker
- viden om, hvordan kosten kan være sund, uden at være kedelig
- diagnostisering af, at jeg har belastningsastma, som uden jeg har vidst det, har blokeret for mange af mine aktiviteter
- troen på, at det uopnåelige kan nås, hvis man gør det med "Sund Vilje" og kammeraters hjælp

PER HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At kunne forcere bakker uden stop
- Gennemføre turen til Paris



Per Svendsen
65 år

Pensionist/Selvstændig livsnyder

Peter Kristensen



Peter Kristensen
49 år

Kørselsdisponent Engsig Transport

Jeg har længe haft drømmen om, at cykle til Paris, men aldrig fået mig taget sammen.

For 4 år siden, fik jeg, som 46 årig, konstateret diabetes II, som i første omgang prellede af på mig – for jeg var jo ikke syg. Da jeg så blev konfronteret med, at skulle tage insulin, tog tingene fart. Det ville jeg alligevel ikke. Var stor og tung, og kunne ikke løbe. Så valgt faldt på cyklen som motionsmiddel.

Jeg har i de sidste 3 år cyklet og nåede i 2016 ca. 3.600 km med alenetræning. Her hen over vinteren har jeg så gået til spinning, hvor jeg har haft en af mentorene som træner. Han fik mig med på holdet her i 2017, og jeg glæder mig som et lille barn til oplevelsen sammen med holdet, at skulle ramme Paris d. 14. juli.

Hele kulminationen skulle gerne være, et totalt væggtab på 40 kg siden 2014, samt at jeg kan komme af med medicinen for diabetes.

Manglede pr. 1. februar 15 kg i at nå dette mål på i alt 40 kg.

Med holdet regner jeg med at komme i mål med både min, samt deres individuelle mål, i Paris i juli.

Je suis Paris!

STATUS INDEN AFGANG:

Væggtab: Kan ikke huske hvad vægten sagde i starten, men vejer pr. 27. juni 109,8 kg. Men blevet 8 cm mindre om livet og er blevet mindre, men flere muskler.

Cyklet: Ca. 2.000 km i 2017 (+turen til Paris) + 3.600 km i 2016 + 3.300 km i 2015

Det har givet mig endnu mere motivation til at komme ned på de 100 kg, som var målet fra start.

Derudover har jeg fået en netværk indenfor cykeltræning, som jeg ønsker at holde ved.

Desuden har jeg også fået det meget bedre af motionen.

PETER HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Nå en vægt på 100 kg
- Få styr på min diabetes, evt. helt slippe for medicin
- Komme i kanon form som 50-årig

Rikke Pedersen

Mange spørger mig: "hvorfør nu deltage i Sund Vilje, når I har så mange ting at tænke på?" Det er rigtigt, at der er rigtig mange udfordringer i mit liv, ting der fylder meget, og også ting som gør, at jeg i en længere periode ikke har haft overskuddet til at tænke på mig selv, til at tage mig selv og mine behov alvorligt.

Tilbage i 2012 tog jeg en drastisk beslutning, det skulle være slut med overvægt og bekymringer om hvorvidt min næste rejse skulle være i et "et-værelses med låg". Når man opnår en kampvægt på mellem 142 og 138 kg er det jo naturligt, at den slags tanker dukker op. Ikke alene var jeg selv, men også familie og venner bekymrede for mit helbred. Så det var en meget lettet Rikke, der i starten af 2012 blev godkendt til en gastric bypass operation (fedmeoperation). Jeg blev opereret i maj måned. De første år gik det super godt, og kiloene raslede af mig, og jeg tabte mig ca. 71 kg. Jeg fik virkelig blod på tanden, og begyndte at træne mange gange om ugen, og jeg elskede det.

Pludselig begyndte komplikationerne at drille, her kan nævnes 3 operationer grundet "afklemte tarme", galde-sten og så videre. Udover komplikationerne har de seneste år været præget af en håndoperation efter et fald, et piskesmæld, som følge af en påkørsel, og senest en knæoperation pga. en pludselig opstået meniskskade. Dette har sammen med udfordringer på hjemme-fronten gjort, at jeg ikke har haft hverken fysikken eller overskuddet til at træne, og heller ikke til at holde øje med kosten – bompris ca. 17 kg i den forkerte retning.

Jeg havde ellers lovet mig selv, at vægten aldrig, aldrig skulle over 70 igen, men det er den desværre kommet. Sund Vilje har "tændt" mig og kampgejsten er vendt tilbage. Nu skal jeg finde en vej, hvor jeg trods bump på vejen kan kombinere en stresset hverdag med en sund livsstil, og ikke mindst få motion integreret som en fast del af min hverdag.

Sidste år da Sund Vilje blev stiftet, stod jeg ved sidelinjen og fulgte Sund Vilje – ikke mindst min gode ven Flemming Lysdal. Jeg var så stolt og glad på hans vegne. Da vi stod på Rådhuspladsen og vinkede til holdet vidste jeg, at jeg også ville være en del af det super gode fællesskab en dag. Jeg sagde til Flemming, hvis du nogensinde bliver mentor, vil jeg med som mentee. Flemming og jeg har bogstaveligtalt fulgt hinanden gennem "tyk og tynd" været til løb sammen, gået ture, delt opskrifter osv. – selvfølgelig med fantastiske Ulla ved vores side.

Det er derfor en stor glæde for mig, at vi i år sammen skal til Paris.



RIKKE HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Tabe mindst 15 kg
- Komme hele vejen til Paris
- Få træning som fast del af hverdagen



Rikke Pedersen
37 år

**Uddannelseskoordinator Integrationsnet/
Dansk Flygtningehjælp**

Tommy Schmidt



Tommy Schmidt
59 år

Selvstændig vinduespudser

Efter at have været meget aktiv, og spillet fodbold, håndbold og tennis i mange år, har mageligheden indtruffen sig de sidste 5-6 år.

Med et BMI der siger "du er blevet fed", er jeg blevet klar over, at det var tid til at få fingeren ud, og få lettet bagen fra sofaen.

Jeg har altid tænkt på, at jeg godt kunne tænke mig at deltage på et af de hold der cyklede til Paris. Da jeg så læste om Sund Vilje projektet sidste år i Horsens Folkeblad, tænkte jeg at det passede perfekt til mine ønsker.

Ser frem til at træne med andre ligesindede, og synes at det er meget motiverende, at være flere som har samme mål. Glæder mig til at Hans (serviceteam) får strikket en cykel sammen, så vi kan komme ud på landevejene.

Mit personlige mål er, at blive grebet af cyklingen, så det også fortsætter efter Paris (ellers sælges cykel billigt efter 15. juli!)

Paris, nous voilà



TOMMY HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At komme i form, så turen også kan nydes
- Komme af med noget af spækket
- Blive så glad for at cykle, at jeg forsætter efter turen



På besøg hos Abus

360° sikkerhed

ABUS (August Bremicker und Söhne) er en familieejet virksomhed, der blev grundlagt i Tyskland i 1924 med produktion og salg af hængelåse ud fra devisen: Sikkerhed er afhængig af kvalitet!

Siden er virksomheden vokset kraftigt, og består nu af tre divisioner, der dækker over alt fra cykelhjelme over låsecylindre til videoovervågning.

Sikring i Fart er produkter inderfor især to-hjulsbranchen (cykler, motorcykler og scootere).

Mekanisk Sikring er produkter til sikring af dit hjem (låsecylindre, hængelåse, sikring af vinduer).

Elektronisk Sikring er videoovervågning og alarmsystemer.

Den gode følelse af sikkerhed – i hele verden

I dag har ABUS salgsmæssig succes over hele verden med produkter, som alle udspringer af grundideen omkring sikkerhed. Som tysk kvalitetsproducent fokuserer vi på, at vores produkter er pålidelige og har lang levetid, samtidigt med at de er nemme at betjene.

Abus siger om Sund Vilje:

Sund Vilje-projektet er et meget tiltalende projekt, og særligt i en tid, hvor der er fokus på sundhed gennem kost og motion, og hvor mennesker over en bred kam kæmper for individuelle mål, er der brug for støtte. Mentor-tanken bag projekt, hvor det er teamets fælles succes, der er i fokus, tiltaler os meget. Det er derfor med stor glæde, at vi med vores sponsorat af ABUS Tec-Tical hjelmene til holdets ryttere, igen i år hjælper dem sikkert på vej til Paris.

Har støttet med:

ABUS Tec-Tical hjelme til alle deltagere samt wire/låse til sikring af cykler

Mentorer

På de følgende sider finder du de mentorer der er med i Sund Vilje 2017.

mentor

Substantiv, fælleskøn

Bøjning: -en, -er, -erne

Udtale: [mɛnt] pluralis [mɛntɔ] 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

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 andre en god oplevelse, og være en del af et projekt som Sund Vilje - og med oplevelse af Sund Vilje 2016 in mente, var jeg ikke i tvivl, da jeg blev spurgt, om jeg ville være med i 2017.

Jeg ser frem til de mange træningstimer, og hvordan de enkelte udvikler sig, og ikke mindst det sammenhold, der vil komme. Samt at få et nyt netværk og lære disse mennesker at kende, og at vi sammen når vores fælles mål.



Allan Mikkelsen
42 år

Sund Vilje Spinninginstruktør

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 1,2 kg.

Min deltagelse i år har endnu engang bekræftet mig i, at alt er muligt når man har viljen med sig og løfter i flok. Det har for mig været utrolig livsbekræftende, at se den glæde og udvikling projektet har ført med sig. Jeg glæder mig til at følge processen på sidelinjen i den kommende uge, og ikke mindst se forløsningsen, når følelserne får frit løb over målstregen i Paris.

Anders Rasmussen



Anders Rasmussen
48 år

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

Efter selv at have prøvet turen til Paris, ved jeg 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 2016" en direkte og meget velkommen mulighed for at give denne oplevelse til andre. Samtidig med træning, venskaber, nye input, viljen til at ville.

Da vi evaluerede på 2016, og besluttede at vi ville lave et Sund Vilje 2017, var jeg helt klar på at yde mit til at 2017 skal få ligeså stor succes som 2016.

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

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

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 8 kg.
Cyklet: 4.250 km.

Efter den pragtfulde tur i 2016, skulle jeg selvfølgelig være med i 2017 igen.

Jeg glæder mig helt vildt til denne tur med alle disse fantastiske mennesker, og se hvordan alle kommer igennem ugen.

Prøv det...!!! "Sund Vilje for livet"

Asger Hald

Det er en fornøjelse at være med til at træne med det formål at nå Paris.

Der er også en rigtig stor glæde ved at se hvordan det går bedre og bedre for vores mentees.

Jeg kan desværre ikke selv komme med på turen i år, men så må jeg bare hjælpe så meget og godt jeg kan.

Når I nu har cyklet turen, så er der jo en oplevelse mere at se tilbage på med stor glæde.

Jeg glæder mig til at hjælpe til med at gøre det til en god oplevelse.



Asger Hald
51 år

Overmontør hos Huscompaniget

Flemming Lysdal



Flemming Lysdal
55 år

Post Nord/Post Danmark

Da jeg 2. juledag 2015 mødte Lars Juul, fik han den vanvittige idé, at iføre mig stramt tøj, sætte mig på en cykel og guide mig sikkert til Paris, var det samtidig starten på den ubestridte største udfordring og oplevelse i mit liv.

Da jeg så senere i '16 blev spurgt, om jeg kunne tænke mig en mentor-rolle i Sund Vilje '17, tog det mig tre sekunder at komme frem til et rungende JA.

Det at fantastiske mennesker ville, kunne og turde binde an med et projekt, der var så ambitiøst, tidskrævende og empatisk, og endda gennemføre det, gør, at jeg står i kæmpe gæld. En gæld jeg glæder mig til, at begynde at afdrage på henover foråret og sommeren sammen med jer.

Jeg har kun ét år på mit "cykel-CV", så jeg har ikke den store erfaring at øse af, men alt hvad jeg indeholder og kan bidrage med, vil jeg gøre 100%, og uden forbehold.

Sidste år var jeg "brumbassen der ikke vidste jeg kunne flyve" men i år er jeg brumbassen, der ved jeg kan flyve.

Vi ses derude, og jeg glæder mig big time!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: *Jeg har tabt 30 kilo siden nytår*
Cyklet: *Jeg har kørt cirka 3.000 km*

Som det absolut primære har jeg igen i år mødt nogle fantastiske mennesker, og igen i år oplevet hvor meget og hvor langt en sammentømret holdpræstation kan føre én. Nye holdbare venskaber er skabt.

På det personlige plan er jeg igang med "mit livs sidste slankekur" og "kadencen" bliver opretholdt efter Paris. Jeg er i år meget stærkere på asfalten end jeg nogen sinde har været, og det lægger tusind alen til min oplevelse og glæde ved at cykle. "Brumbassen" er død.

FLEMMING HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At komme ned på Paris-vægten på 108 kg inden 24. maj
- At komme af med min blodtryksmedicin efter 17 år
- At vægten fra Paris '17 på omkring 100 kg bliver holdt til 1. oktober

Henrik Esbensen

Jeg havde den store fornøjelse som mentor, at hjælpe holdet til Paris i 2016, og det var en ubetinget succes. Derfor var der heller ikke nogen tvivl, da jeg blev spurgt, om jeg ville hjælpe som mentor for holdet i 2017.

Det at kunne hjælpe andre til en væsentlig bedre livsstil gennem dette projekt er så fantastisk, og samtidig følge deres ændring i hverdagen fra nu og til Paris, men også bagefter er stort.

Oplevelse, venskab, fællesskab, livskvalitet, netværk, personlig succes og meget, meget mere, dét er Sund Vilje.



STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 4 kg
Cyklet: 3.000 km

*Min deltagelse i Sund Vilje 2017 har givet mig mange nye udfordringer, venskaber, netværk og endnu en fantastisk oplevelse med en flok super seje ryttere, som alle har kæmpet med hver deres udfordring, for at komme med til Paris.
I er super seje alle sammen.*

HENRIK HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Tabe 6-8 kg
- Cykle min. 4.500 km inden afgang

Henrik Esbensen
55 år

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

Jan Sørensen



Jan Sørensen
52 år

Forretningschef hos Brødrene Dahl (sponsor) på det 34. år

Sund Vilje 2016 blev i mine øjne en bragende succes!

Vi fik alle gennem turen og da vi kørte i mål på Kongeetapen, bredte der sig en stor tilfredshedsfølelse i mig.

Det at alle kom godt igennem de første 6 dage og på så god en måde, det var fedt at opleve. Ja, alle var trætte, men i højt humør og med store smil på læberne.

Så efter en dejlig sommerferie og en pause fra cykling, er jeg helt klar til en omgang Sund Vilje 2017. Det at kunne være med til at flytte mentees over til at være mentorer, får mig til at føle at idéen og projektet hænger sammen.

Det der drev mig i 2016, og som i den grad har båret frugt, gør kun at jeg har endnu mere lyst i 2017, for nu skal andre have en oplevelse for livet og en ændring i deres hverdag, med kost og motion.

Hvis det at jeg gør en indsats, kan være med til at andre kan få en bedre hverdag, så er det skønt!

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 8 kg
Cyklet: ca. 3.300 km

Det at være en del af Sund Vilje, og være med til at få 10 mentees i form, ændre deres livsstil, give dem en oplevelse for livet, at de kan se glæden ved at cykle og at nå et fælles mål. Samt det at 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 omkring Triumf Buen, ned til hotellet, hvor venner, familie, venter på at modtage os.

Vi skal fejre hinanden, det bliver så stort. Og så er missionen med Sund Vilje 2017 lykkedes. Det er derfor er jeg med i Sund Vilje!

JAN HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Cykle 3.000 km inden afgang
- Tabe 12 kg, så vægten rammer 90 kg

Lars Juul

Torsdag 14. juli 2016, sidst på eftermiddagen ca. 10 km fra byen Chateau Thierry. Vi havde på dette tidspunkt kørt ca. 213 km af den 223 km lange kongeetape fra den belgiske by Namur til denne lille by kun 100 km fra det endelige mål i PARIS. Lige om lidt var opgaven fuldført. Dette hold, havde, på under et halvt år, flyttet så mange grænser, og udviklingen havde været helt enorm, og i morgen fredag, ville vi alle mand nå målet i Paris, med en afsluttende tur rundt om Triumfbuen. Bare tanken fik de små hår til at rejse sig, samtidig med at jeg fik kuldegysninger (får jeg igen nu, hvor jeg skriver dette!!). Følelsen af stolthed bredte sig i kroppen, dette skulle lige tales igennem med Flemming Lysdal, som jo var årsagen til projektet, og helt uden at jeg bemærkede det, lå Flemming og jeg, side om side, 50 m foran resten af holdet. Så skal jeg lige love for at følelserne fik frit løb.

Denne følelse i kroppen, af at bringe en gruppe af vidt forskellige personer sammen, med mange forskellige udfordringer og begrænsninger, som vægt eller diverse skader/sygdomme, få dem trænet og vejledt, så de alle med succes kunne cykle de 1.249 km fra Horsens til Paris på 7 dage. At se hvor meget det havde givet 2016-holdet, både mentees, mentorer og serviceteam, gjorde det klart for mig, at det skulle gentages i 2017.

Følelsen i kroppen er blevet yderligere forstærket af, at de to "største" mentees fra sidste år, Flemming Lysdal og Søren Dalgaard Larsen, har sagt ja til at være mentorer i 2017, og hermed være med til at give deres erfaringer fra sidste års tur, videre til de nye mentees, der uden tvivl, igen med succes, når Paris den 14. juli.



Lars Juul
52 år

Fotograf på Horsens Folkeblad (ansat siden 1985)

STATUS INDEN AFGANG:

*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!*

LARS HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- At få hele holdet til Paris, med succes
- Skal under sidste års kampvægt (81,2kg) inden Paris

Ole Skibsted



Ole Skibsted
51 år

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 betydeligt vægttab, 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 Juel 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 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 trænings start til den store finale på brostenene og Champs-Élysées i juli.

Efter oplevelsen med Sund Vilje 2016 og opleve den glæde og forandring der skete med de 10 mentees, var jeg HELT klar til at tage en tørn igen her i 2017, det bliver så godt.

"Hvo intet vover intet vinder"

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 3 kg
Cyklet: 2.500 km

Som mentor i Sund Vilje giver det en fantastisk oplevelse at følge de nye deltagere og ryttere, som ikke har prøvet denne personlige og træningsmæssige rejse før. At være med på et hold, som hjælper alle til at kunne deltage og gennemføre en stor udfordring, som startede for mange måneder siden. Fra en spændt og ukendt start for mange i januar, til selve starten idag, og 7 oplevelsesrige og uforglemmelige dage inden målet i Paris på fredag, har været en fantastisk periode. Et forløb med gode nye bekendtskaber, og en rigtig god fornemmelse at hjælpe andre til en tur, som jeg selv har oplevet 2 gange tidligere.

Vi kan alle være stolte over dette seje hold, tak til serviceteamet og styregruppen for nogle dejlige måneder, og glæder mig til den næste uge i jeres selskab og målet i Paris på fredag – det bliver stort.

"No pain no champagne"

Søren Dahlgaard Larsen

Efter at have deltaget på en fantastisk rejse mod Paris med Sund Vilje 2016, som mentee, er jeg på denne tur lykkelig over at have været blevet betroet hvervet, som mentor på turen i 2017.

Dette vil for mig betyde en personlig styrkelse af den livsstil jeg begyndte i 2016, denne gang blot med overskud til at hjælpe mine nye og "gamle" kammerater på årets tur.

På det personlige plan er der i år stor fokus på en harmoni mellem vægttab og sund livsstil. Vil meget gerne gå ud af 2017 med en vægt der kun indeholder 2 cifre!

Så forza Sund Vilje 2017 ... – det bliver en fantastisk rejse!



Søren Dahlgaard Larsen
50 år

Indehaver af FLEXtransport (sponsor)

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 21 kg
Cyklet: ca 3.500 km siden 1/1-2017

2017 forløbet har givet mig en god struktureret træning og forbedret livsstil.

Udover vægttab og fantastisk teamånd, ser jeg frem til en fantastisk tur ned gennem Europas landeveje mod målet i Paris.

SØREN HAR SAT SIG DISSE MÅL FOR TUREN

- Vægt 24. maj: 115 kg
- Vægt 8. juli: 100 kg
- Holde vægten EFTER Paris!

Thomas Thrane



Thomas Thrane
43 år

Indehaver af Thrane.nu (sponsor)

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.

Så da jeg blev kontaktet omkring Sund Vilje 2016, om jeg ville være med i projektet, var jeg ikke et sekund i tvivl – selvfølgelig ville jeg det!

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

Det samme gør sig gældende her i 2017, hvor ferie og reovering af hus lægger en dæmper på deltagelsen, men jeg vil ikke være foruden det sammenhold der skabes under forløbet – det er helt unikt!

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!



På besøg hos Arthur Andersen Transport

Arthur Andersen Transport siger om Sund Vilje:

Arthur Andersen Transport Aps har med stor glæde valgt at støtte projektet Sund Vilje.

Det er helt i virksomhedens ånd at støtte op omkring det sunde liv og som ansvarlig virksomhed er vigtigheden for det sociale ansvar (CSR) i samfundet og firmaet vægtet højt, så derfor er det en fornøjelse at kunne være med til at skabe det sunde liv, som igen er med til at skabe energi og overskud hos det enkelte menneske.

Super godt projekt, rigtig god vind til Jer alle.

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.

Dan Olesen

Mine grunde til at deltage i Sund vilje er følgende:

Det at se folk, tage hånd om egen situation, og forsøge at ændre på deres livsførelse, er spændende. Især fordi jeg som fysioterapeut, er bevidst om, at det på ingen måde er en nem opgave i vores samfund.

At Sund Vilje er med til at skabe et fællesskab, som giver tryk-
hed og deraf motivation til at hænge i, selvom udfordringerne
kan være store. Hvilket øger sandsynligheder, for at den enkelte
deltager har succes med reelle livsstilsændringer.



Dan Olesen

Fysioterapeut

Hans Olesen



Hans Olesen
70 år

**Ejer og driver til dagligt Selandia Adventure
(sponsor)**

Mødte tilfældig Lars Juul en fredag aften, hvor Lars fortalte om Sund Vilje 2016 projektet. Lige netop måden og idéen 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 og igen her i 2017!

Så for 8. gang skal jeg være mekaniker på en cykeltur til Paris.

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

Jesper Greve

Har selv en cykelbaggrund fra lidt forskellige projekter:

- Århus-Kbh i 2012
- Horsens-Paris i 2013
- Juelsminde-Prag i 2014
- Det er så moderne med et sabbatår, så det valgte jeg i 2015
- GPS-bilen i Sund Vilje i 2016

Lejligheden bød sig igen i år, og det gør jeg gerne.

Det er et fantastisk projekt, som kan hjælpe nogle mennesker i gang med en livstilsændring, og det støtter jeg gerne op om.

Jeg ser frem til et forår med god træning og samvær, som gerne skulle ende ud i en uforglemmelig rejse på 2 hjul gennem Europa med en afslutning i Paris i uge 28.

Det blir mega-fedt!

Jeg kører med for 2. år i GPS-bilen, og vil gøre mit til, at vi alle kommer sikkert frem til målet, oven i købet på den planlagte rute!



Jesper Greve
43 år

STATUS INDEN AFGANG:

*1. Pilot i gps bilen. Vil gøre mit til at alle kommer godt og sikkert hele vejen til Triumf Buen. I hvert fald den del af turen, hvor vi cykler.
Hvorfor er jeg med?? Gentager succesen fra sidste år.
Det er min måde at bidrage til et godt projekt.*

Lone Esbensen



Lone Esbensen
51 år

Bedemand (medejer) hos
Hornsleth's Eftf. Begravelsesforretningen
(sponsor) på 11. år

Jeg havde også den store fornøjelse at være en del af serviceteamet på dette fantastiske projekt i 2016, så da jeg blev spurgt om jeg ville hjælpe igen i 2017 var det ikke en særlig svær beslutning, det blev et kæmpe stort **JA TAK**.

Det er en fantastisk oplevelse at se rytternes kamp og vilje for at nå deres mål gennem en målrettet indsats, samt en kæmpe fornøjelse hver eneste dag på turen til Paris, at hjælpe og servicere hele holdet og samtidig være med til at give dem en super oplevelse.

Projekt Sund Vilje har skabt de perfekte rammer for ændring af livskvalitet.

Jeg glæder mig helt vildt til vi starter op på projekt Sund Vilje 2017.

Niclas Greve Rost

Jeg hedder Niclas.

Jeg er 15 år ved afgang mod det store mål i Frankrigs hovedstad Paris.

Jeg er blevet inspireret til projektet gennem min far, Jesper Greve, som kører GPS-bilen. Jeg har gået til spinning siden oktober/november måned, og siden opstart af Sund Vilje Spinning har jeg deltaget der også, for at lære alle på holdet at kende.

Jeg skal fungere som en del af serviceteamet på turen, hvilket jeg glæder mig til.

Det er et godt og spændende projekt, som jeg gerne vil bidrage til.

Jeg ser frem til udendørstræning og til afgang mod Paris i uge 28!



Niclas Greve Rost
15 år

STATUS INDEN AFGANG:

*Vægttab: Intet vægttab, men fået opbygget flere muskler
Cyklet: Aner det ikke, men har hængt på så godt jeg kunne*

Forløbet har givet mig nogle gode oplevelser og gode venskaber.

Min funktion på holdet er at hjælpe til, hvor der er brug for det, og heppe på alle dem, der cykler.

Jeg har meldt mig til dette projekt, fordi jeg var begyndt at spinne med min far. Da han har deltaget i projektet før, og skulle igen i år, spurgte han mig, om jeg kunne tænke mig at være med, og det kunne jeg bestemt.

Ulla Bjerregard



Ulla Bjerregard

Dagplejer i 8 år

Jeg havde den glæde at være med på sidelinjen fra start til slut af Sund Vilje 2016, og følge de seje deltagere i deres kamp mod Paris.

Da jeg blev spurgt, om jeg ville være en aktiv del af serviceteamet 2017, var der ingen tvivl, selvfølgelig ville jeg det. Glæder mig til at følge holdet og forhåbentlig være med til at gøre træningsture og turen til Paris til en god oplevelse.

STATUS INDEN AFGANG:

Vægttab: 10,5 kg

Jeg har meldt mig fordi det er et fantastisk projekt, og det har været fantastisk at kunne følge holdet fra start til slut. At se hvordan sammenhold og kammeratskab har udviklet sig, det har været dejligt at se. Jeg har været med fra start, hvor det var spinning, til servicebil og madmor, det har gjort at jeg ser holdet fra flere sider. Det har overrasket mig meget, hvor opslugt jeg selv er blevet af projektet, og hvor meget fællesskabet har givet mig. Jeg sætter som menneske stor pris på at blive lukket ind i sådan et fællesskab.



På besøg hos Baze

I BAZE er vi til for vore kunder – aldrig omvendt

Vi er dedikerede medarbejdere, som i tæt samarbejde, hver dag, løser alle opgaver indenfor reklamegaver, firmagaver, firmatøj og arbejdstøj.

Vi samarbejder med de førende mærkevareproducenter, der sikrer at vi altid kan levere de mest eftertragtede produkter til den bedste pris. Vores fornemmeste opgave er at sørge for tilfredse kunder.

Vi har showroom i Horsens og Herlev. Der er du altid meget velkommen, og hvis du ringer og får en aftale på forhånd, har vi kaffen klar.

Sund Vilje træder igen i pedalerne mod Paris

Horsens Folkeblad • onsdag 1. februar 2017

Læs hele artiklen her...



ag 1. februar 2017 Horsens Folkeblad

sens

fra Østbirk
sens

S - På søndag kan komme med Dansk tur på vandretur. Den tager bussen til og går tilbage til Horsens går bl.a. ad nabustrækningen Bryrupbanen, forbi Peder Skram og Hede, Lund og Byggevej. Turen er ca. 17 km. Startstedet er Horsens og starter kl. 9.30. Det koster 20 kr. for medlemmer og 30 kr. for gæster samt busbetaling på tlf. 28 26 39

gevindere

NS - Da Horsens center fredag holdt auktion, vandt følgende: H. Engelbrecht og Karen Bruno og Inger Lund. Birte Mogensen og Wessel. Ruth Nørgaard og Anne Sørensen. Børge Klinkby og Knud Møller. Kirsten og Knud Møller.

Sund Vilje træder igen i pedalerne mod Paris

For andet år skal cykelprojektet Sund Vilje til sommer cykle til byernes by, Paris

Af Thomas N. Rasmussen

thras@info.dk

HORSENS - Til sommer går turen en endnu en gang til Paris for 20 ryttere på cykelholdet Sund Vilje.

Konceptet er det samme: 10 erfarne mentorer skal hjælpe 10 helt uerfarne mentees med at lære at cykle, så de kan smide eventuelle ekstra kilo og få en sundere livsstil.

Projektet begyndte sidste år og var inspireret af Flemming Lysdals ønske om at tage sig og cykle til Paris.

Han var blandt de 10 mentees, der blev hjulpet af et tilsvarende antal mentorer, der var rutinerede cykelryttere.



Flemming Lysdal er da også en af flere gengangere, når det endelige hold sættes i februar, men i år indtager han en ny rolle som en af de 10 mentorer.

Jeg skal ikke fortælle om det cykeltekniske, men min

styrke bliver, at jeg selv for under et år siden, gjorde det. Alle de forbehold, som de nye ryttere har, vil jeg kunne forstå. Jeg skal overhovedet ikke være bedrøvelende, men jeg kan sige, hvad der hjalp mig i gennem

sidste år og de generelle ting omkring vilje, siger Flemming Lysdal.

Ledige pladser

Holdets træning starter med spinning i løbet af februar, og allerede i det tidlige forår,

Flemming Lysdal var blandt de deltagere på sidste års hold, som Folkebladet i flere måneder fulgte, indtil han nåede målstregen i Paris. **ARKIVFOTO**

forventer holdet at være ude på landevejene for at få trænet op til holdets mål om at cykle fra Horsens til Paris i juli måned.

Der er stadig ledige pladser for folk, der kunne tænke sig at give sig i kast med den udfordring, fortæller en af stifterne Lars Juul.

Der er ingen krav udover at man har viljen og tiden til at træne, siger han.

En deltagelse koster mellem 5000 og 10.000 kroner for blandt andet forplejning og overnatninger. Deltagere skal selv stille med en cykel og cykelsko. Resten sørger holdet i samarbejde med en række sponsorer for.

FØDSELSDAGSTILBUD I BJERRE OG HORSENS

5 KG KALVESTEG M. BACON
KR. 135,-
SPAR 70,-

4 STK. KALVEWIENER-SCHNITZLER a 200 g
KR. 125,-
SPAR 55,-

NYE LÆKRE PØLSER
Vælg mellem confiteret eller krydret

1 KG MARINERET SVINEFILET i stegepose
KR. 60,-



VÆRDI 4200,-
DKK **1993,-**
SPAR 52%



Foredrag med kostvejleder

Onsdag 29. marts kl. 18.30

Vi får besøg af kostvejleder Joan Jørgensen, som vil fortælle om sund kost til før, under og efter træning.



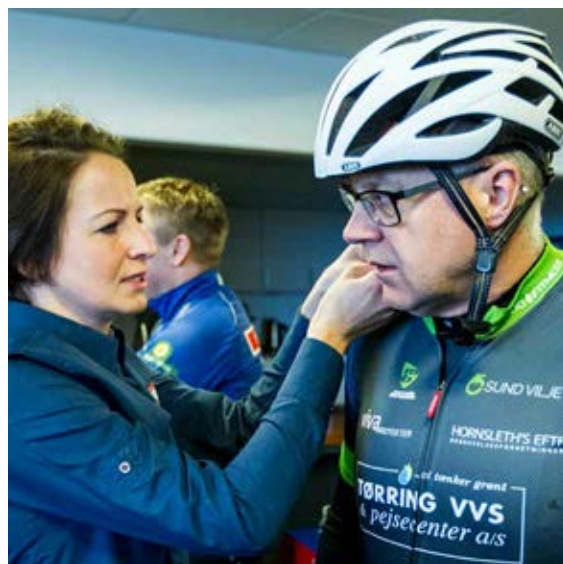
Første tur på landevejen

Søndag 19. marts 2017

Inden vi cyklede mødtes alle hos vores sponsor ABUS, hvor vi fik udleveret hjelme, så sikkerheden var i top under træning og turen til Pars i uge 28.

Efter at alle havde fået udleveret hjelm og fået den tilpasset, så den sad bedst muligt, blev der gjort klar til cykelturen.

Ruten var på ca. 43 km og alle klarede det superflot!









Cykelhold fik hjelme til Paris-tur

Horsens Posten • Onsdag 29. marts 2017

Læs hele artiklen her...



ONSDAG 29. MARTS 2017



CYKELHOLD FIK HJELME TIL PARIS-TUR - Cykelholdet Sund Vilje fra Horsens cykler igen i år til Paris for at vise vejen frem for folk, der gerne vil tabe sig og leve et sundere liv. Holdet har nu indledt træningen på landevejene inden turen til den franske hovedstad i uge 28, og igen i år er hovedbeskyttelsen på plads. Det sker ved, at hjelmproducenten ABUS i Horsens har leveret samtlige 24 hjelme til holdet. Den valgte hjelm er en racerhjelm af typen "ABUS Tec-Tical Pro 2.0", som er udviklet til at give cykelrytteren optimal ventilering: - Det er en sikker hjelm med god pasform, siger marketing manager Line Bang Fasting Bauer fra ABUS. Hun begrundet sponsoratet med, at ABUS ser race-segmentet som et interessant område: - Det er et område, vi i stigende grad kommer til at fokusere på. I dag er vi markedsledende med dagligdags cykelhelme til børn og hr. & fru Danmark, men vi vil gerne have mere fokus på cykelhelme til sportsentusiasterne. I koncernregi sponsorerer vi det professionelle cykelhold Movistar, hvor alle rytterne kører med ABUS-hjelme, og sponsoratet af Sund Vilje giver os en alternativ vinkel på at sætte fokus på hjelme til sportsentusiasterne. Tilmed synes vi, at det er et sympatisk projekt, at man i Sund Vilje arbejder med mentorer og mentees, altså at der gøres en indsats for forbedret livsførelse. Det vil vi gerne støtte, og så har det selvfølgelig værdi for os, at det er et lokalt projekt, forklarer Line Bang Fasting Bauer. Pressefoto

De kristne i Mellemøsten

Professor Peter Lodberg lægger op til samtale i Klostergården.

FOREDRAG

De har en lang og broget historie i en region, der til tider

Uforløst kærlighed til livet

HORSENS: På tirsdag 4. april 19.30 kommer psykoterapeut og teolog Christian Højlund, Århus til Jyllandsgade 1A og taler om emnet "Indestængt og uforløst kærlighed til livet".

Mødet er arrangeret af

Få tilbud, nyheder og masser af inspiration

plantorama.dk/m



Kingsmoor hundefoder

Store racer. PURE Seafish. Vælg mellem Adult 10,5 kg eller Puppy 10 kg. Normalpris 529,-



Sidste spinningstime i 2017

Torsdag 30. marts 2017

Det var en aften alle havde set frem til – sidste spinningstime!

Det er absolut nødvendigt at spinne i vintermånederne, så man kan være i ok form, inden man skal landevejen, men det at sidde indendørs og kampsvede er nu ikke det man har mest lyst til.

Så er det nu noget bedre at være ude i den friske luft og få lidt vind i ansigtet – som også kan køle lidt ned!

Men om ikke andet, har deltagerne nu siddet på spinning-cyklen omkring 17 gange og det giver noget i benene.

For at fejre denne sidste gang, valgte holdet at forlænge timen med 20 min!

Og der blev kæmpet hårdt i alle 70 min., så hårdt at der ikke var et øje tørt, da "timen" var slut – og heller ikke en stump tøj tørt!

Selv strømperne var gennemblødte, hvilket også fremgår af billedet ...

Der blev sluttet af med the, kaffe, gulerødder og et enkelt marcipanpåskeæg!

Og så fik alle udleveret lidt læsning i form af en deltagermanual, så man kan se hvad der skal ske den kommende tid, samt under selve turen til Paris.

Vi vil gerne til slut takke Lido Fitness mange gange for lån af lokaler!



Cykeltøjet er undervejs

Tirsdag 18. april 2017

Vores cykeltøj er nu i produktion og vi glæder os rigtig meget til tøjet kommer - vi synes selv det er blevet rigtig flot og så kan vi komme til at profilere vores sponsorer på de danske landeveje.

Ud over delene, der ses på billedet, som hver deltager modtager 2 stk. af hver, vil de også få løse ærmer, løse ben, handsker og cykelhjelme - det hele i Sund Vilje farver.

Tøjet er bestilt hos Marcello Bergamo.





Brødrene Dahl

SPONSOR



På besøg hos Brødrene Dahl

Brødrene Dahl – Danmarks førende VVS grossist igennem 150år.

Siden 1867 har Brødrene Dahl leveret materialer, viden og inspiration til VVS-branchen. Og målet har altid været at give kunderne de bedste betingelser for at arbejde så effektivt som muligt og hjælpe med at udvikle deres forretning.

Min bedste ven var et smurt rundstykke

Horsens Posten • Onsdag 19. april 2017

Min bedste ven var et smurt rundstykke



ændig vognmand
Dahlgård Larsen
rsens er drejet ned
ny vej for at komme
de 100 kg.

HUP

Det er dagen, hvor han møder de
ven Dahlgård Larsen griner, da han
smud journalisten, der lige har rullet
77 trin op ad den smalle trappe i op-
n i Bøtgergade.
en kendskt de vin. For 80 procent af
der ligger i forhold til de 130 vogn-
skilo. Søren Dahlgård Larsen har
så slæbe op ad trapperne, når han
ner hjem fra arbejde. Her er rogen ste-
og det kommer der heller ikke, og så
man altså at få det med sig, som skal
med.
han glemmer bare ikke lige at købe den
ter mælk, peanøtter han smed en grin.
er Søren Dahlgård Larsen er ikke han
h kommer på grund af fødselsdagen og
øvevægtige trapper. Han har også taget
selvbetaling - han vil lægge sit liv om.
an har - om man så må sige - kaster sig
over en kasse, et vidst projekt med at tabe
10 kg via en total kosttælling og et
ust træningsprogram.

Timer om ugen
Dahlgård Larsen er 191 cm høj. Han
er 128 kg og har en fedtprocent på 23,1.
var de mere tal, vargen sladdende om, da
h for et par uger siden tilkædte sig ko-
reningen "Horsens på styring" i Lido Fit-
ness på Strandkærvej.
Et 90-dages træningsprogram, hvor del-
gerne træner en gang om ugen sam-
men med de andre og også kan træne
jerntænk omme - og undervise til ma-
program, hvor der også hanger en gulerod
og lukker ude for enden. Den, der taber sig
nest i fedtvægt, kan straffe af med en gratis
billet til en ferierejse til La Santa Spout.
Den tur vil Søren Dahlgård Larsen ge-
ne ned på, for han er glet all in på at vinde.
Han ved endda allerede, at han vinder, så
han har ikke booket en billet.
Men hermetikeren bag hans mælt-
tedhed er ikke ønsket om at vinde den tur.

Den er, at han vil lægge sit liv om.
Han har i seks år arbejdet som chauffør
inden for personbefordring og flextrafik.
De seneste fem år som selvstændig i firmaet
FlexTransport.
- Det er nogle lange arbejdsdage, 11-12-
13 timer i syv-dages-uge, 80 timer om
ugen. Det er usikkert at leve på den måde.
Det er en hård branche, og vi er nødt til at
være med, hvis vi skal tjene penge. Men det
er min passion. Jeg kan godt så, at jeg

ikke kan holde til det i længden, fortæller
han.
- En typisk dag var sådan, at når jeg kom
hjem fra arbejde, landede jeg på sofaen,
tændte for fjernsynet og ringede efter en
pizza. Pizzabudet begyndte dog at sige, at
jeg selv måtte komme ned efter pizzaen. De
ville ikke bære den op mere. Jeg levede af
pizzaen hver dag, fortæller han.
- Jeg har virkelig hørt hørlene kørende
i fastfoodbranchen, jeg var en god kunde.

Min bedste ven var et smurt rundstykke og
en kop kaffe. Jeg var jo altid på farten, så al-
der var åbent, var godt, når jeg var ude,
fortæller han.
Men i år skal det være, siger han. Han vil
tabe sig. Ændre livstil. Droppe jobbet og
finde noget andet - måske i sportsbran-
chen, hvor han oprindeligt er uddannet.
Men det gjorde forskellen
Tanken startede ellers tilbage i 2013, hvor

han hoppede med på et lokalt cykelhold,
der skulle cykle til Paris.
- Men det var ikke det rigtige for mig. Jeg
kunne ikke klare det, og det var en mental
nedtur. Jeg sprang fra, fortæller Søren Dahlgård
Larsen og pointerer, at han ellers al-
tid har købt sig ud af det, men han har
haft så forbandt.
- Det var først
kom med på et
rytter havde en

mig. Jeg var mest, og det var fantastisk at
have en mentor. Flodsig var jeg motiveret,
fortæller han.
Han fik fokus på sin kost og sine kostvan-
ner og fra at have forlagt alle fastfoodbu-
ikker i hele Østjylland, er han nu manden,
der støvsuger alle salubere.
- Det er han v-
værken i
ost er lag
en moget

der. Naja, men jeg er den mi-
man kan finde, og det værste
digt til. Firmaet har base i År-
der mange salubere, så mi-
stik af salat med kylling i fer-
nogle proteiner. Om aften-
-omelet - og en proteindrik-
- og tilføjer, at det do-
ls til en bøl i ny og na-
et sebskab.

Læs hele artiklen her...





Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Feinhaus

Gennemtænkte detaljer

Hos Feinhaus går vi op i det vi laver, og vi ved, at det er de små gennemtænkte detaljer, der i sidste ende gør den helt store forskel – lige fra vi tegner dit køkken, til den sidste finish, når vi monterer det.

Vi har mere end 20 års erfaring i at tegne løsninger til køkken, bad og garderobe – og vi går ikke på kompromis med kvaliteten. Vi er eksperter i Multiform og JKE. Med brands som Gaggenau, Siemens og Dornbracht, udvikler vi komplette og gennemtænkte løsninger til vores kunder.

Med vores FEINHAUS-koncept kan vi introducere dig for helt nye måder at sammensætte dit interiør på – for os handler det om gennemtænkte detaljer, der gør en forskel.

Cykelhold har hjulpet Per efter kræftsygdom

Horsens Folkeblad • Lørdag 1. juli 2017

Læs hele artiklen her...



HORSSENS FOLKEBLAD
LØRDAG 1. JULI 2017
2 HORSSENS



«Du vil blive fysisk testet, var min alder på nogle og 80 år. Den vil jeg gerne have lidt nedad. Foto: Morten Papp»

Cykelhold har hjulpet Per efter kræftsygdom

Cykelholdet "Sund Vilje" har med træning og kammeratskab hjulpet 65-årige Per Svendsen til at komme ovenpå efter sin kræftsygdom. 8. juli cykler han med holdet til Paris.

SUNDHED
Mette Grønsund
m@puls.dk

A rbejde og løb. Det var i mange år overskrifterne for Per Svendsens liv. Og som kommunikationschef i Nrgi var der altid arbejde nok. Men så blev han slået af livets skræbelighed. Første gang var for 10 år siden, da han fik en hjerneblødning. Heldigvis kom han i tide på sygehuset, så han efter en sygeperiode kunne vende tilbage. Rask og kløgere på livets forgængelighed.

Anden gang var i maj sidste år. Han følte sig rask og frisk og deltog i den landsdækkende screening for tarmkræft.

Han havde sendt en prøve af stød. Inden han sammen med sin familie rejste fra hjemmet i Horsens til Club La Sana på Lanzarote til en dejlig aktiv ferie.

Her fik han en oplysning.

«Nu skal du ikke blive nervøs, men på

baggrund af prøven vil vi gerne leve en undersøgelse af din tarm. En koloskopi.

Den melding lagde en dæmper på feriegleden.

Vi skal huske at leve nu

Hjemme igen var det tid til tarmundersøgelser. Per Svendsen havde kræft i tarmen.

Han blev opereret. fik fjernet en tredje del af sin tyktarm samt nogle lymfekirtler, som kræften havde bredt sig til.

Samme dag, han fik sin kræftdiagnose, fik en rigtig god ven af familien også en kræftdiagnose. Han døde 40 dage senere af sygdommen.

Det var barskt. Det forie også til, at Per og hans kone Bodil kiggede hinanden dybt i øjnene og fik snakket om deres fælles liv og fremtid. Og den inkommerede venstremand, som grundlæggende mener, at man skal arbejde så længe, man kan, skiftede holdning.

Parret blev enige om, at de begge skulle stoppe med at arbejde og i stedet bruge livet på gode, fælles oplevelser.

«Vi skal altså huske at leve nu. Efter operationen fulgte et halvt år med kemobehandling og de mange bivirkninger, som den har. Ondt i fødderne og en enorm træthed.

«Jeg var deltidsgærdmet. Kørte på arbejde, køen hjem og sov, jeg var så træt. Trods trætheden var det godt at arbejde. Det gav andet at tænke på.

I december sidste år var han færdig med kemobehandlingen.

«På det tidspunkt havde jeg stort set ikke bevæget mig i et halvt år. Jeg var træt og fik ondt under fødderne, når jeg gik.

De inaktive måneder satte sig på sidebenene. Efter behandlingsens fysiske smerter under fødderne hurtigt. Nu ville han i bevægelse igen. Han begyndte at cykle lidt. Men det var også svært at komme ordentligt i gang igen.

«En dag læste jeg i avisen om projektet "Sund Vilje". Det kunne jeg godt tænke mig at være med i, lod det fra ham ved afhentningen, som sønnen Morten også deltog i.

Og mens Per hjalp sin kone med opvasken, lod det fra sønnen: Så fatter, nu har jeg meldt dig til.

Ramt af åndenød på bokkerne

Og så blev han en del af holdet, der i fællesskab træner sig op til at cykle til Paris.

Holdet består af mentorer og mentees. Alltså nogle, der har brug for hjælp til at nå i mål, og andre, der hjælper. Per Svendsen er en af dem, der har brug for hjælp.

«Jeg var aldrig kommet så langt uden holdet.

Træningen gik i gang i februar med en ugentlig spinningstimen.

Han ændrede sig over, at han ikke kunne trække vejret, når det var belastning på cyklen. Men hans vidste heldigvis, at hans hjerte var sundt og rask - det var blevet tjekket under kemoforløbet.

Så han slog det hen med, at åndenøden nok skyldtes dårlig form.

Træningerne blev langsomt trappet op. Holdet begyndte at cykle på landevejen, og



FAKTA
PROJEKT SUND VILJE

- 10 erfarne mentorer hjælper ti mentees med at lære at cykle, så de kan smide eventuelle ekstra kg og få en sundere livsstil. Træningen kulminerer i juli med en cykeltur til Paris.
- Projektet havde sin debut sidste år og var inspireret af Flemming Lydølts anskuelse om at tabe sig og cykle til Paris.
- I år er en lettere udgave af Flemming Lydølts med som mentor.
- Dørtan på træningen gik i februar.
- Deltagere koster mellem 5000 og 30.000 kr. for både mentorer og mentees. Beløbet bruges på bl.a. forplejning og overnatninger. Deltagere skal selv stille med en cykel og cykelkasko. Resten sætter der sig i samarbejde med en række sponsorer.

distanterne og antallet af ugentlige træningstimer blev øget.

«Når man er 65 år og pensionist, tror man, at bokkerne lægger sig ned for én. Men det gør de ikke, lyder det muntert.

Og bokkerne har været ved at tage pusten fra ham.

«På et tidspunkt sagde Lars Juul, som står for holdet, at det måske var noget galt. Min grundform var blevet god, men den midde, jeg hev efter vejret på op ad bakken, var ikke naturlig. Han rådede mig til at gå til læge.

I behandling for astma

Per Svendsen fulgte rådet. Det viste sig, at han har astma, som således ved amning. Derfor er han nu i behandling, og selv om han er blevet slået i udsigt, at der kan gå op til fire måneder, før medicinen virker 100 pct, mærker han allerede bedring.

Hustruen, Bodil, bakker op og prøver det.

«Trænerne har ikke på noget tidspunkt sagt, at du ikke kan gennemføre. Og du er

virkelig i gode hænder. holdet står for, at du ligesom dig, pointer.

Per Svendsen lyder undervejs. Kan han?

«Når man har brug for andre, bliver man efterfulgt af et stort.

«Når man så er i et der skulderklap og har man bare helt almindelig. I venstrene, får jeg li skubber mig opad tryk ved at kære m Per Svendsen.

Den ånd har sning givet barn et Lørdag 8. juli sp kethjælmen og ar holdet op på en Paris. Og næst er Svendsen sejrer. Det den største bi



Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Filip's Sten & Billedhuggeri

Filip's leverer sten – med god samvittighed

Tålmodighed og passion. Det er de to grundlæggende ingredienser for at blive en dygtig stenhugger – og begge dele er til stede hos Filip's Sten & Billedhuggeri.

Granitten der bruges hos Filip's Sten & Billedhuggeri, kommer typisk fra de nordiske lande. Vi bruger ikke granit fra Indien og Kina, hvor det er børn, der arbejder for en ussel løn i stenbruddene. Det er den måde vi kan gøre en forskel på i vores dag. Vi vil ikke kun være stolte af produktet, men også processen.

Sund Vilje holdet 2017

Fredag 7. juli 2017

Det er en fantastisk flok mennesker, der i morgen skal ud på en 1.220 km cykeltur, der 14. juli ender i Paris.

Der er blevet kæmpet bravt for at komme i form, svedt, grædt, bandet, svovlet, delt krammere ud, men ikke mindst smilet en hel del, når man har gennemført de til tider lange trænings-ture.

Og nu kulminere det hele med den store slutttest – selve cykelturen til Paris.
1.220 km fordelt på 7 dage!



Fra Marcello Bergamo's hjemmeside:

Sund Vilje – hele vejen

- Fra Horsens til Paris

Hver sommer drager tusindvis af danskere på cykel mod byernes by – Paris.

Og denne sommer var ingen undtagelse, heller ikke for den Horsens-baserede gruppe Sund Vilje.

Konceptet bag Sund Vilje er det samme som første år gruppen tog turen mod Paris:

10 erfarne mentorer hjælper 10 helt uerfarne ryttere med at lære at cykle, så de kan smide eventuelle ekstra kilo og få taget starten til en sundere livsstil.

Men de 1.220 kilometer ned gennem Europa kræver sin energi, så efter et veloverstående "kagebord" drager de 20 ryttere afsted på første etape fra Horsens til Flensborg. Mens de fleste af rytterne har fået lagt mellem 2.500 og 4.000 kilometer i benene inden turens afgang, så er det altså en anden sag at skulle sætte sig i sadlen dag på dag i takt med at benene bliver trættere og trættere...

Jan Sørensen er en af de erfarne ryttere og har med 2 foregående Paris-ture taget rollen som mentor og vejkap-tajn på dagens etape – turens længste på 210 km.

Team Sund Vilje kører som mange af de andre danske grupper gennem Holland, hvilket byder på både klassiske brostensstykker, hollandske møller og naturligvis lidt regn...

Efter et bad og en velfortjent overnatning i idylliske omgivelser er det endnu engang tid til at trække i et sæt nyvasket cykeltøj.

Og blot det at være kommet til Frankrig bringer det gode humør og ny energi frem i de nu så trætte ryttere.

Netop nu – hvor de tunge ben vejer mere end det gode humør, er det viljen der skal bringe rytterne det sidste stykke til Paris.

Det er nu, konceptet bag projektet skal stå sin prøve – her mentorerne skal træde til og guide/hjælpe de nye ryttere, når kæden strammer.

Paris nærmer sig

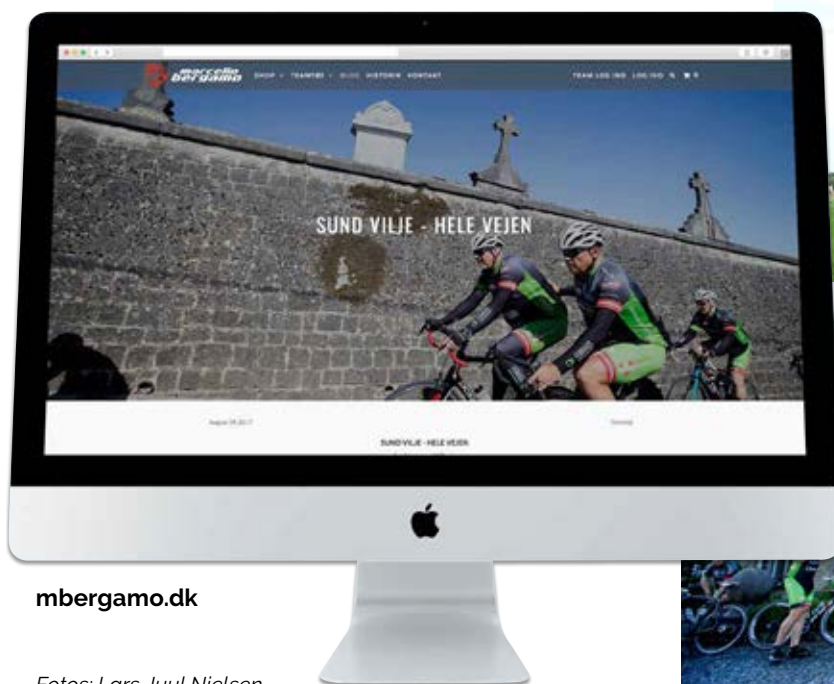
Alle ryttere der har prøvet at køre ind i Paris har denne helt specielle fornemmelse i kroppen – jeg gjorde det.

Og denne fornemmelse har rytterne fra Sund Vilje til fælles med rytterne fra det netop overstående Tour de France.

Paris dufter helt speciel på sådan en dag...

Rytterne fra Sund Vilje gjorde det igen – og mon ikke de også næste år er klar til at tage 10 nye uerfarne ryttere med til Paris – for at vise:

At hvor der er vilje, er der vej...



mbergamo.dk

Fotos: Lars Juul Nielsen





Tak for støtten
SUND VILJE
2017

Besøg af FLEXtransport

FLEXtransport siger om Sund Vilje:

FlexTransport er stolte over at kunne støtte Sund Vilje 2017, som vi gjorde i 2016. Idéen om at en flok forskellige individer samles om et fælles mål, ændre livsstil og styrke netværket, er meget inspirerende at støtte.

Held og lykke med projektet!



Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Møllers Granit

Møllers Granit har siden 1999 specialiseret sig i salg af natursten i granit, marmor og skiffer. Vi sælger de absolut bedste naturstensprodukter på markedet til konkurrencedygtige priser.

Stor erfaring i natursten

Vi har stor erfaring med bordplader, trapper, vinduesplader, udekøkkener, sålbænke i natursten fra hele verden i den bedste kvalitet. Vores mange års erfaring sikrer dig den bedst mulige vejledning i valget af den rigtige natursten, så du kan få en sten der holder resten af livet.

Brug for vejledning?

Vi står altid klar ved telefonen på 75 66 18 55 med svar dine spørgsmål omkring vores naturstensprodukter. Du er også altid velkommen til at besøge vores butik i Hovedgård mellem Skanderborg og Horsens, hvor vi står til rådighed med en professionel dialog om dit naturstens projekt.

Sund Viljes tur mod Paris begyndte på Horsens Rådhus

hsfo.dk • Lørdag 8. juli 2017

AF: ELLINOR FOGH PEDERSEN, LIFPE@HSFO.DK

Sund Vilje cykler for andet år i træk til Paris med ti erfarne ryttere og ti nybegyndere. Lørdag morgen mødtes de til morgenmad før afgang mod byernes by begyndte kl. 10.00

Der var varm kaffe på kanden, rundstykker og kage i massevis i forhallen på Horsens Rådhus lørdag morgen. Rundt ved hvide borde stod mænd iklædt cykeltøj fra top til tå og manglede egentlig kun cykelhjelm for at fuldende beklædningen. Rundt om dem stod familie og venner og nød en kop kaffe, inden der skulle gives det sidste klap på skulderen og siges farvel. Cykelholdet Sund Vilje satte sig nemlig op på cyklen og begyndte deres 1200 kilometer lange tur mod Paris kl. 10.00.

Sund Vilje er et lokal initiativ, der består af ti erfarne cykelryttere og ti såkaldte mentees, der for første gang skal på en cykeltur i denne kaliber og som gør det i kampen om en sundere livsstil.

- Jeg er blevet spurgt et utal af gange de sidste 24 timer, om jeg er klar. Og ja, det er jeg. Så klar som jeg kan blive, lyder det fra en af de ti mentees, 46-årige Michael Jonassen.

En kæmpe udvikling

Det har været et intenst træningsforløb for Michael Jonassen og de øvrige mentees. I februar gik træningen i gang, så på knap fem måneder har formen skulle flytte sig fra ikke at dyrke motion og til at kunne cykle hele vejen fra Horsens til Paris på syv dage.

- Jeg glemmer ikke vores første cykeltur. 40 kilometer lød den på. Og jeg var simpelthen døden nær, jeg var nødt til at trække cyklen det sidste stykke op ad bakken, siger han og afslører, at han på de fem måneders træning har tabt sig hele 16,5 kilo.

- Det var mit mål, og samtidig med at jeg kom i bedre form og også fik færre kilo at cykle rundt med, så går cykelturerne altså noget nemmere nu. I dag betragter jeg ikke en 100 kilometer tur for det helt vilde, siger han.

Ved siden af ham står Anders Rasmussen, den mere erfarne herre og mentor. Fire lange cykelture har han i ryksækken, én tur til Prag og tre til Paris, hvoraf en af turene var for Sund Vilje sidste år.

- Det er jo helt vildt for mig at se den her udvikling. Det begyndte med 10 mentees, der hang lidt og var lidt grå i

hovedet og så til i dag, hvor jeg bare kan se gløden i øjnene og se, hvor meget de er vokset, siger han.

Et stort tak

Der bliver uddelt mange kram og venskabelige klap i ryggen rundt omkring i forhallen og for både mentor og mentee, er stemningen svær at beskrive.

- Der er så meget spændning lige nu inden afgang. Vi har trænet og trænet, og nu står vi her. Det er en ubeskrivelig fed stemning, siger Anders Rasmussen.

- Jeg er spændt, men jeg er ikke nervøs, for jeg tror på, at jeg kan klare det her. Det kan jeg mærke, lyder det fra mentee Michael Jonassen.

Forløbet for de ti mentees har budt på både træning i fitnesscenter, kostrådgivning og en masse cykelture som mentorerne har hjulpet, peppet og vejledt igennem.

- Jeg synes, det er så beundringsværdigt af mentorerne. De har hjulpet både mentalt og fysisk, og det er så stort for mig, at nogen gør det her for at hjælpe mig. Turerne er jo endnu hårdere for dem, fordi de giver en hånd i ryggen op ad en hård bakke og bærer min vægt oveni deres egen, lyder det fra Michael Jonassen.

En noget rørt Anders Rasmussen havde svært ved at finde ordene og besvarede i stedet Michael Jonasens tak med et kæmpe kram. Og så var stemningen ligesom sat og turen mod Paris kunne begynde.



Foto: Lars Juul



Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Hornsleth's Eftf.

Hornsleth's Eftf. siger om Sund Vilje:

Sund Vilje er et fantastisk projekt.

Hos Hornsleth's Eftf. er der derfor ingen tvivl om endnu engang at støtte dette projekt, vi støttede i år 2016 og vi ønsker at støtte igen i år 2017, da projektet er helt i vores ånd. Netværk, livskvalitet, sammenhold og en målsætning – sundhed.

Jeg (Lone Esbensen – serviceteam) har samtidigt valgt endnu engang at støttes projektet med min personlige erfaring fra 3 andre og sidste års Sund Vilje projekt under hele turen til Paris.



Cykelholdet Sund Vilje startede lørdag den 8. juli på den 1220 km lange tur fra Horsens til Paris dag to. Flensburg-Gnarrenburg 213 km. Start kl. 8.00 i Flensburg. T.v. Jan Sørensen. Foto: Lars Juul

Sund Vilje er på vej mod Hollands grænse

hsfo.dk • Mandag 10. juli 2017

AF: ELLINOR FOGH PEDERSEN, LIFPE@HSFO.DK

Sund Vilje cyklede fra Horsens Rådhus lørdag, nu når de snart til Hollands grænse

Det lokale cykelhold Sund Vilje cyklede lørdag formiddag med 10 mentorer og 10 mentees fra rådhuset i Horsens. Siden er det gået over stok og sten, og cyklisterne er mandag på vej mod Meppen, der ligger i Tyskland ved grænsen til Holland.

Lørdag cyklede holdet til Flensburg, mens der søndag

kom rigtig mange kilometer i benene, da holdet tog turen fra Flensburg til den lille tyske by Gnarrenburg, en tur på 213 kilometer.

- Det er stort, for rigtig mange af deltagerne har aldrig cyklet mere end 200 kilometer før, lyder det fra Lars Juul, der er en af stifterne af Sund Vilje.

Selvom turen var lang, var holdets gennemsnitlige hastighed på 28,3 kilometer i timen.

- Det har været varmt vejr, det har været langt, men der har alligevel været god fart, siger Lars Juul.

Et enkelt styrt er det blevet til, men cykelrytteren slap med hudafskrabninger, så turen går videre mod Paris for hele holdet.



Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Horsens Gruppen

HorsensGruppen har domicil i Horsens og består i dag af seks stærke, individuelle firmaer, der er samlet under samme navn. Vi tilbyder en række ydelser inden for byggeri, teknologi og udstyr til erhverv, det offentlige, private og boligforeninger.

Du kan entrere med det enkelte firma, men skal du have den store totalløsning, så kan du med store fordele placere din opgave hos gruppen. Her styres udførelsen af alle fagentrepriser effektivt – og dit projekt kan realiseres både hurtigere og med færre omkostninger. Med HorsensGruppen behøver du således kun én indgang til den større opgave og det fuldt færdige projekt.

Endvidere har HorsensGruppen det tilfælles, at alle seks virksomheder ejes af medlemmer fra den Horsensbaserede Hansen-familie.

CCH Skilte/Horsens Gruppen siger om Sund Vilje:

Da vi blev spurgt om vi ville bakke op omkring Sund Vilje i 2016 var vi ikke i tvivl, det at nogen gør noget for andre er klart noget vi sætter pris på, derfor har vi også valgt at støtte Sund Vilje i 2017. Vi glæder os til at følge projektet.

Hilsen Camilla C. Hansen – Horsens Gruppen

OM HORSENS GRUPPEN

Seks virksomheder, der alle er drevet ud fra målsætningen om at tilbyde:

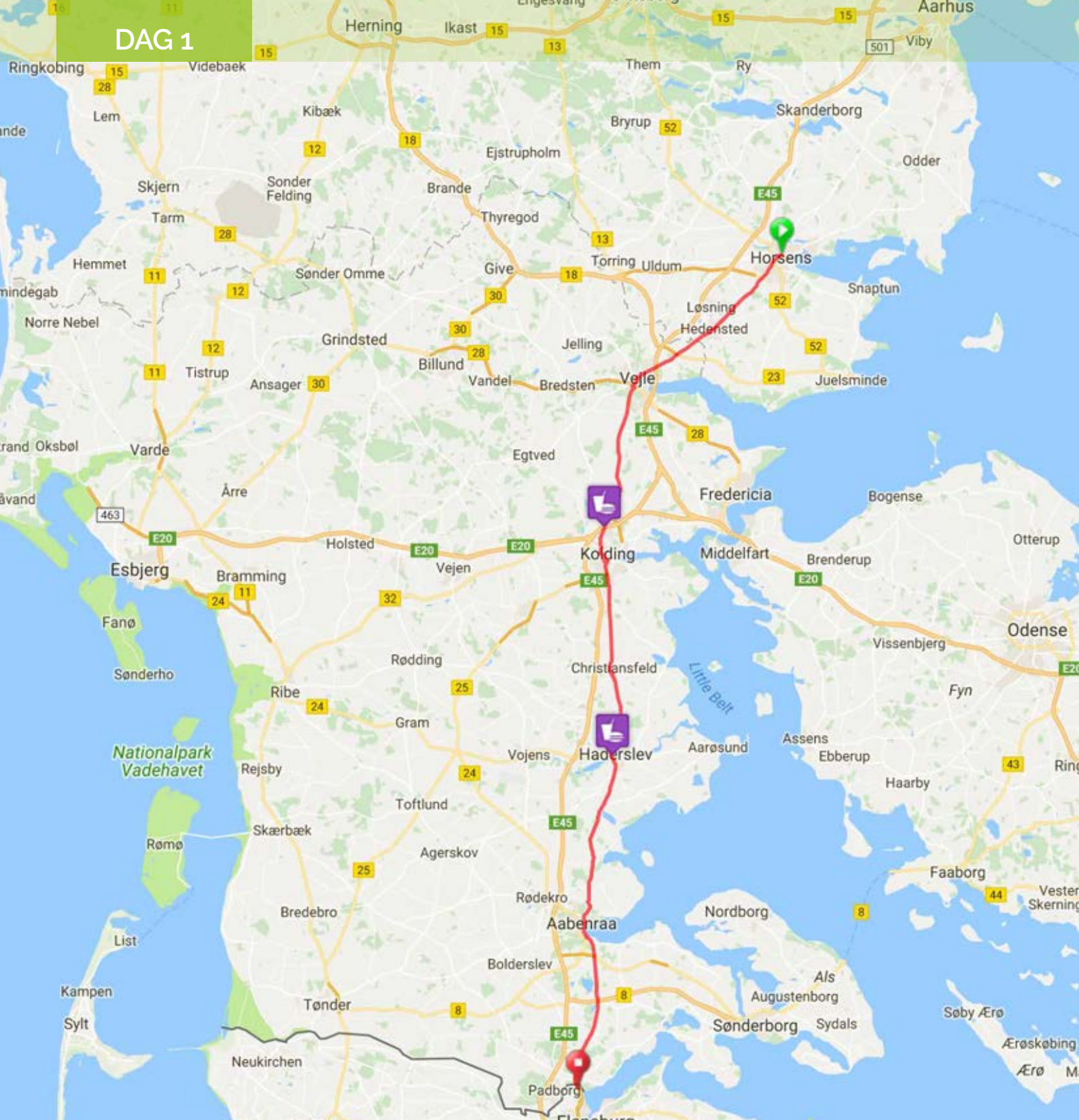
- Udstrakt kundeservice
- Effektiv opgavehåndtering
- Kvalitetsløsninger

Virksomhederne i HorsensGruppen:

- Malerfirma Kurt Hansen a/s
- Carl Bæk & Søn a/s
- H.H. Hansen Horsens a/s
- EB Alarmsystem a/s
- CCH Skilte & Design
- Agree Danmark a/s

HorsensGruppen tilbyder følgende:

- Malerarbejde – alle typer
- Elektriker og installationsopgaver
- Tele-, data- og alarmanlæg
- Byggeopgaver – fra del- til totalentreprise
- Hvidevarer leverancer
- Varmepumpeteknologi
- Skilte- og dekorationsmaterialer



DAG 1

Galleri dag 1

Horsens - Flensburg

Antal kilometer: 132,1 km

Højdemeter: 1.029 m

Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen



























På besøg hos LC Autoservice

Velkommen til LC Autoservice a/s

Hos Din Bilpartner – LC Autoservice, møder du et moderne bilværksted med et veluddannet personale. Vi sætter en ære i at give dig en førsteklasses betjening, så du kan komme hurtig ud at køre igen.

Vi er et frit og selvstændigt værksted, medlem af Din Bilpartner og DBR – Dansk Bilbranche Råd. Når vi udfører service på nye biler, bevarer du naturligvis din fabriksgaranti. Værkstedet er desuden tilsluttet værktøjskontrol, så du kan være sikker på samme høje kvalitet – hver gang!

På besøg hos KP Marsh

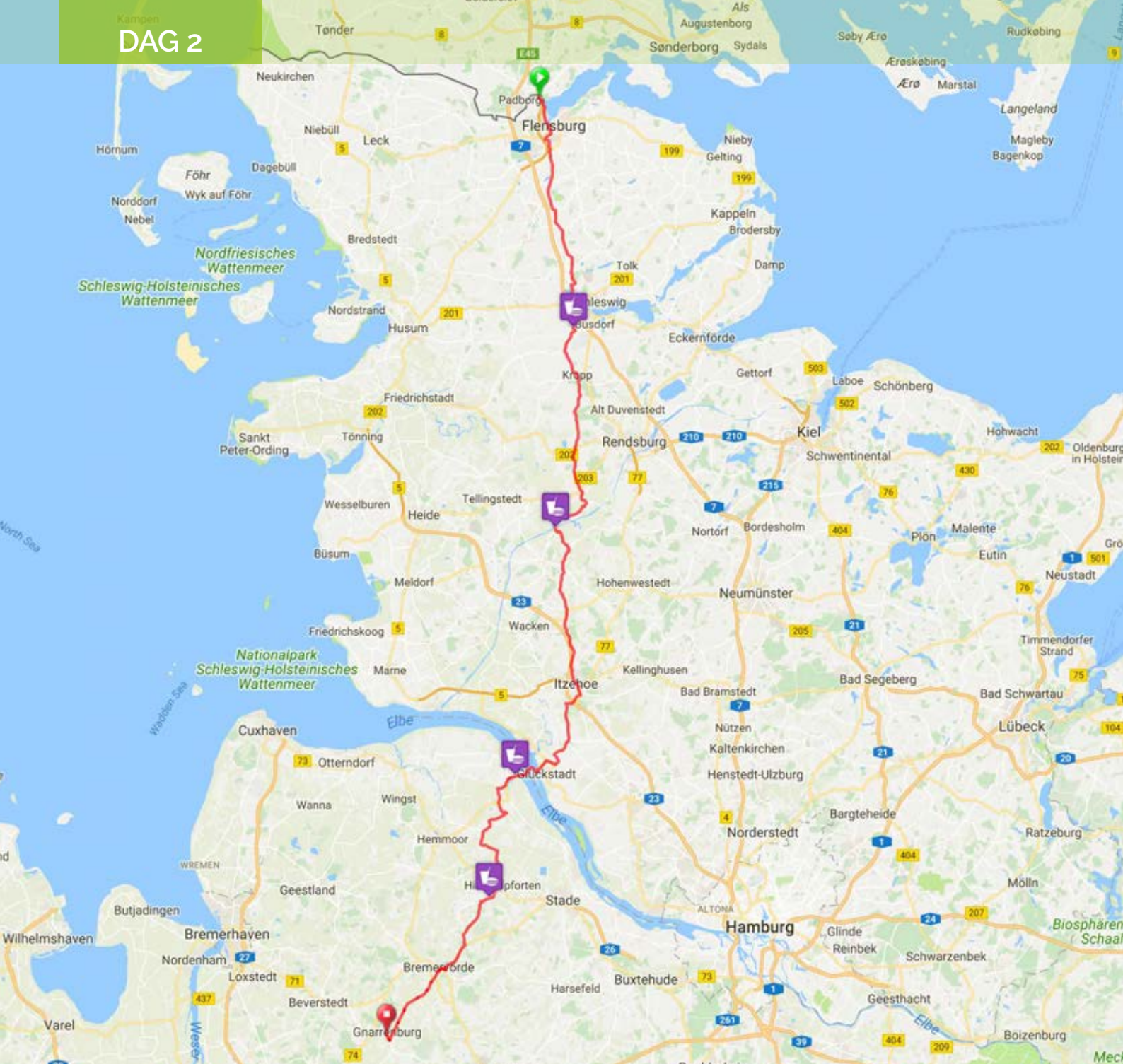
KP Marsh siger om Sund Vilje:

Hos KP Marsh er vi utroligt glade for at kunne støtte op omkring dette fantastiske projekt Sund Vilje, et fantastisk koncept hvor det enkelte menneske i et fællesskab opnår succes, forbedret livskvalitet gennem intensiv træning.

Vi glæder os rigtig meget til at følge Jer alle gennem hele projektets forløb.



Tak for støtten
SUND VILJE
2017



Galleri dag 2

Flensburg - Gnarrenburg

Antal kilometer: 209,9 km

Højdemeter: 1.062 m

Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen



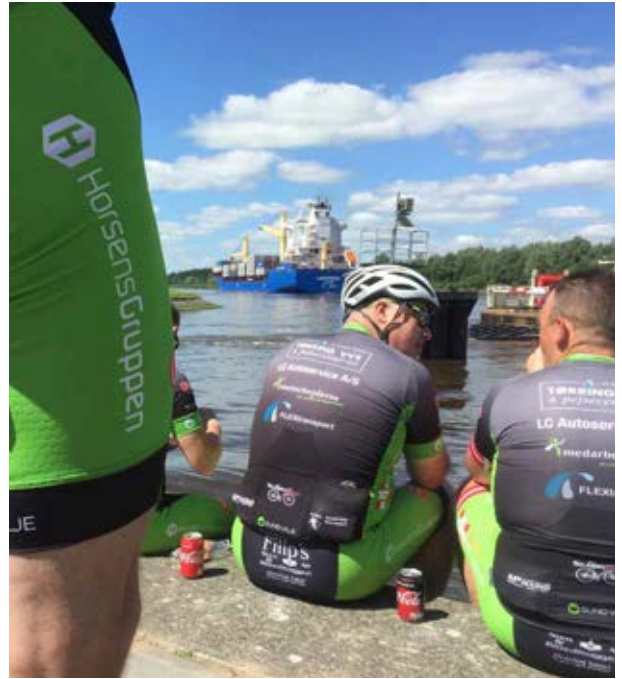




























Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Medarbejderne

Rekruttering og vikarløsninger med fokus på den personlige kontakt

Medarbejderne ApS er din sparringspartner, når du skal finde kompetent arbejdskraft. Siden 2005 har vi hjulpet virksomheder og jobsøgende med at finde hinanden – med stor succes.

Vælg Medarbejderne og få en kompetent og nærværende sparringspartner

Vi står for hele processen, hvad enten du er interesseret i en fleksibel vikarløsning, Try & Hire, eller rekruttering af en ny medarbejder.

Kontakt os og hør hvordan vi kan hjælpe dig.

Ved at kende jeres virksomhed kan vi yde den bedste service

Vi lever ikke af at sælge arbejdskraft. Vi lever af at knytte kontakt mellem arbejdsgiver og arbejdstager. Derved kan vi matche behovet med medarbejdere, der både har de rette kvalifikationer og den rette personlighed.



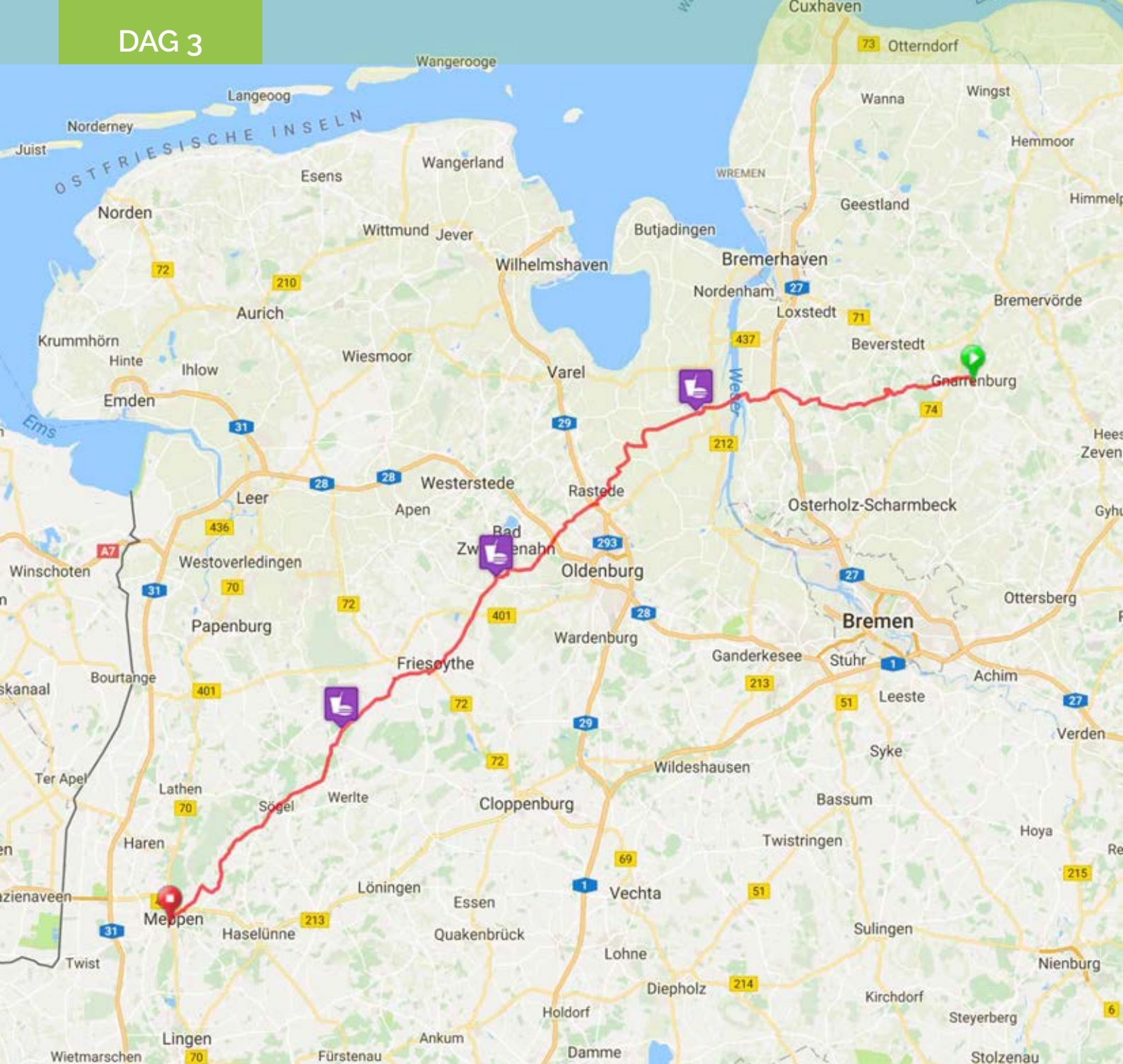
Tak for støtten
 SUND VILJE
 2017

På besøg hos Mehr

Vi hjælper dig på vej...

Trænger du til nye farver i din bolig, så hjælper vi dig med at vælge nyt, men sikkert. Hos MEHR - Flügger Maling står vi altid klar med inspiration og praktisk viden om hvad der er muligt, og hvad der kan fungere.

Malerfirmaet Mehr ApS har også en fysisk butik i Gedved nær Horsens. Her bliver du betjent af indehaver, daglig leder og farvehandler Jørgen Andersen, der bruger sine mange års erfaring som malermester til at guide dig igennem alle de muligheder, som ligger foran dig.

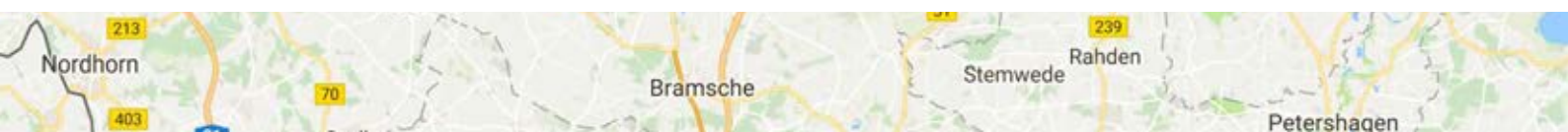


Galleri dag 3

Gnarrenburg - Meppen

Antal kilometer: 169 km
Højdemeter: 844 m

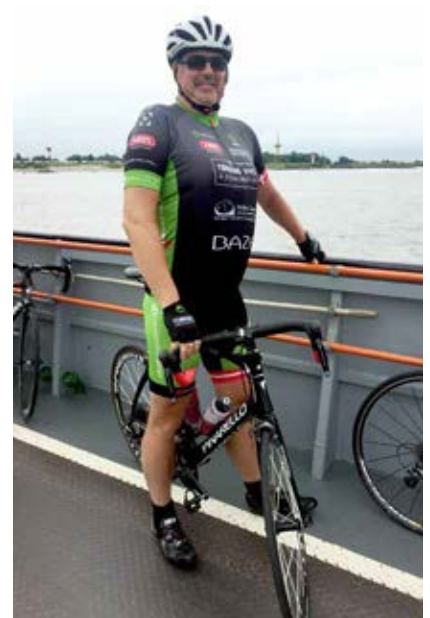
Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen























Tak for støtten
SUND VILJE
 2017

På besøg hos Tørring VVS & Pejsecenter

VVS, pejsecenter, butik og showroom samlet under ét tag

Tørring VVS & Pejsecenter A/S har en klar målsætning om at fremstå som en solid og kvalitetsbevidst håndværksvirksomhed. Vores vision er at være Jyllands bedste servicevirksomhed med de mest tilfredse kunder, og have de dygtigste medarbejdere samt at være en attraktiv arbejdsplads.

Det siger Tørring VVS & Pejsecenter om Sund Vilje:

Det er jo et fantastisk projekt, I står bag. Vi glæder os til at støtte jer igen her i 2017 og ser frem til at følge jer i de kommende måneder. Vi ser frem til samarbejdet, og ønsker jer held og lykke med projektet.

Ejer Claus Karlskov



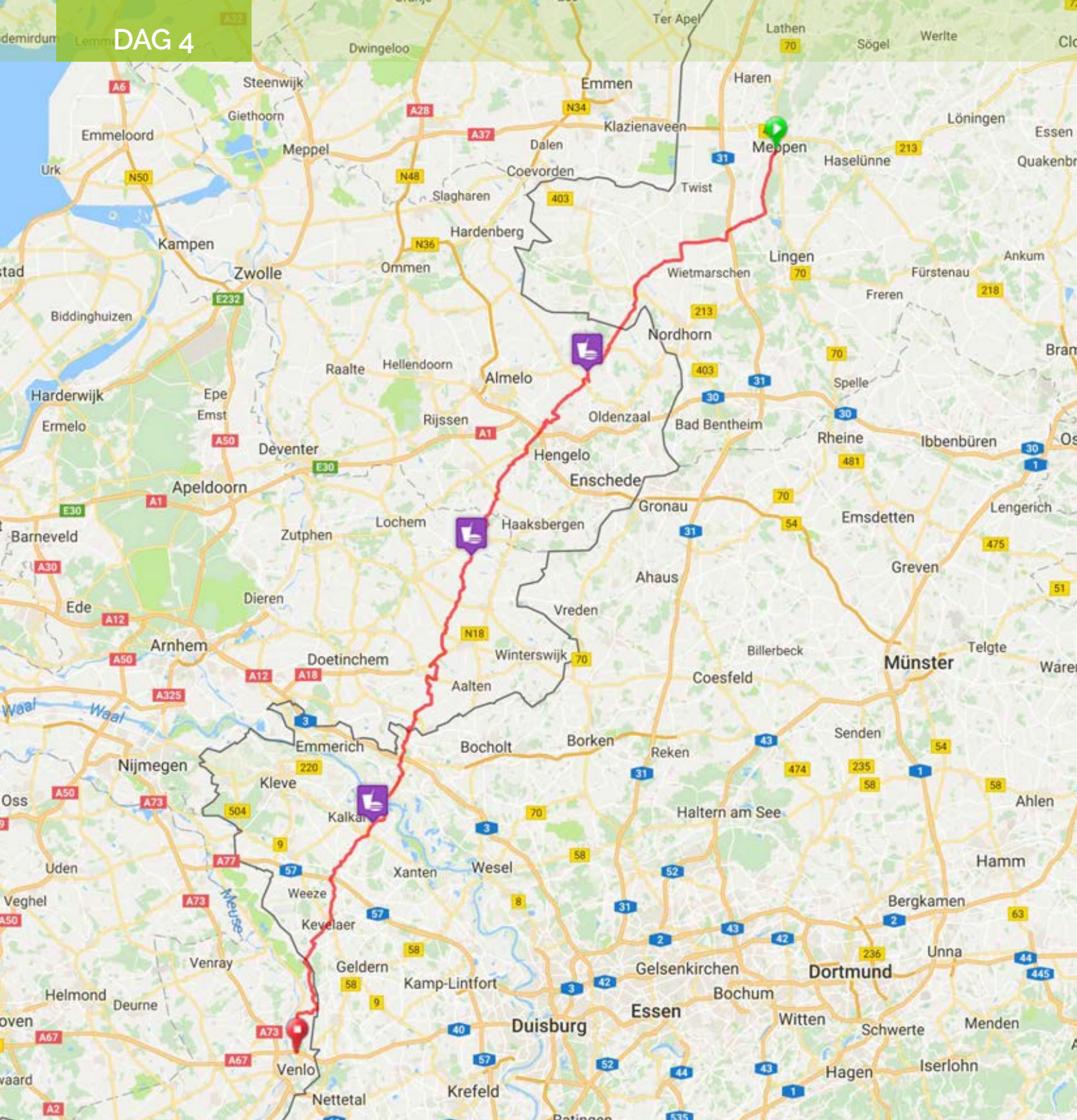
På besøg hos Danish Crown

Danish Crown har støttet med:

Pålæg til turen Horsens-Paris



På besøg hos Frandsen Frugt



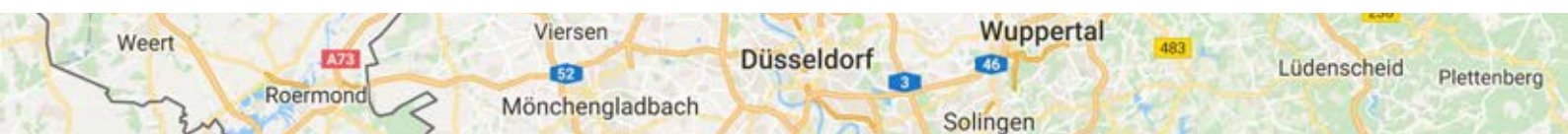
Galleri dag 4

Meppen - Venlo

Antal kilometer: 206 km

Højdemeter: 939 m

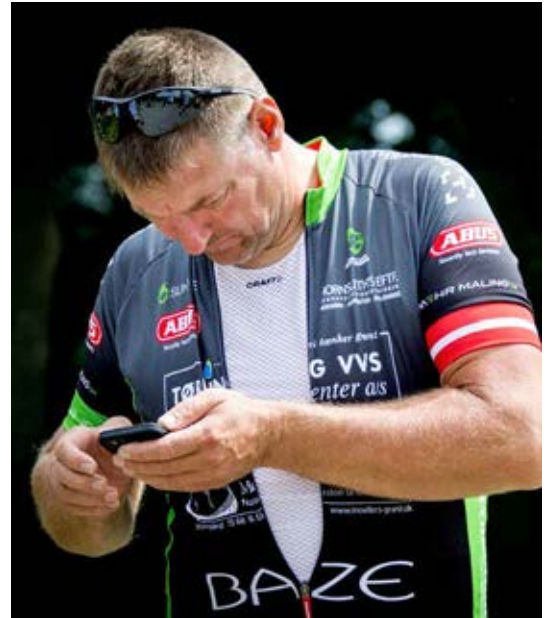
Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen



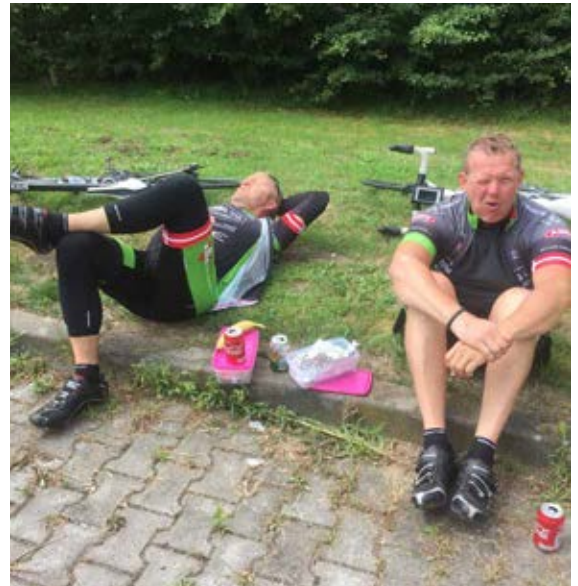






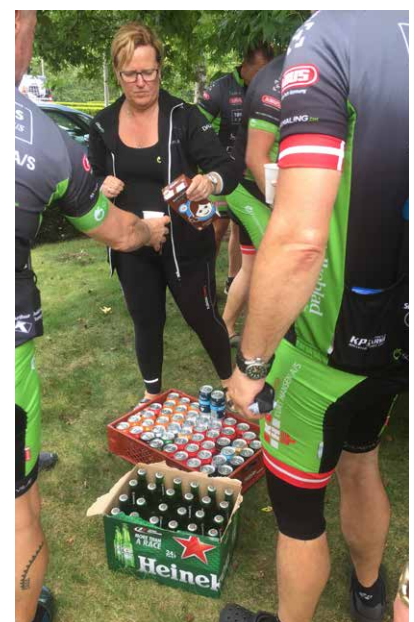


















På besøg hos Hovedgård Røgeri



Besøg af Langenæs bageriet

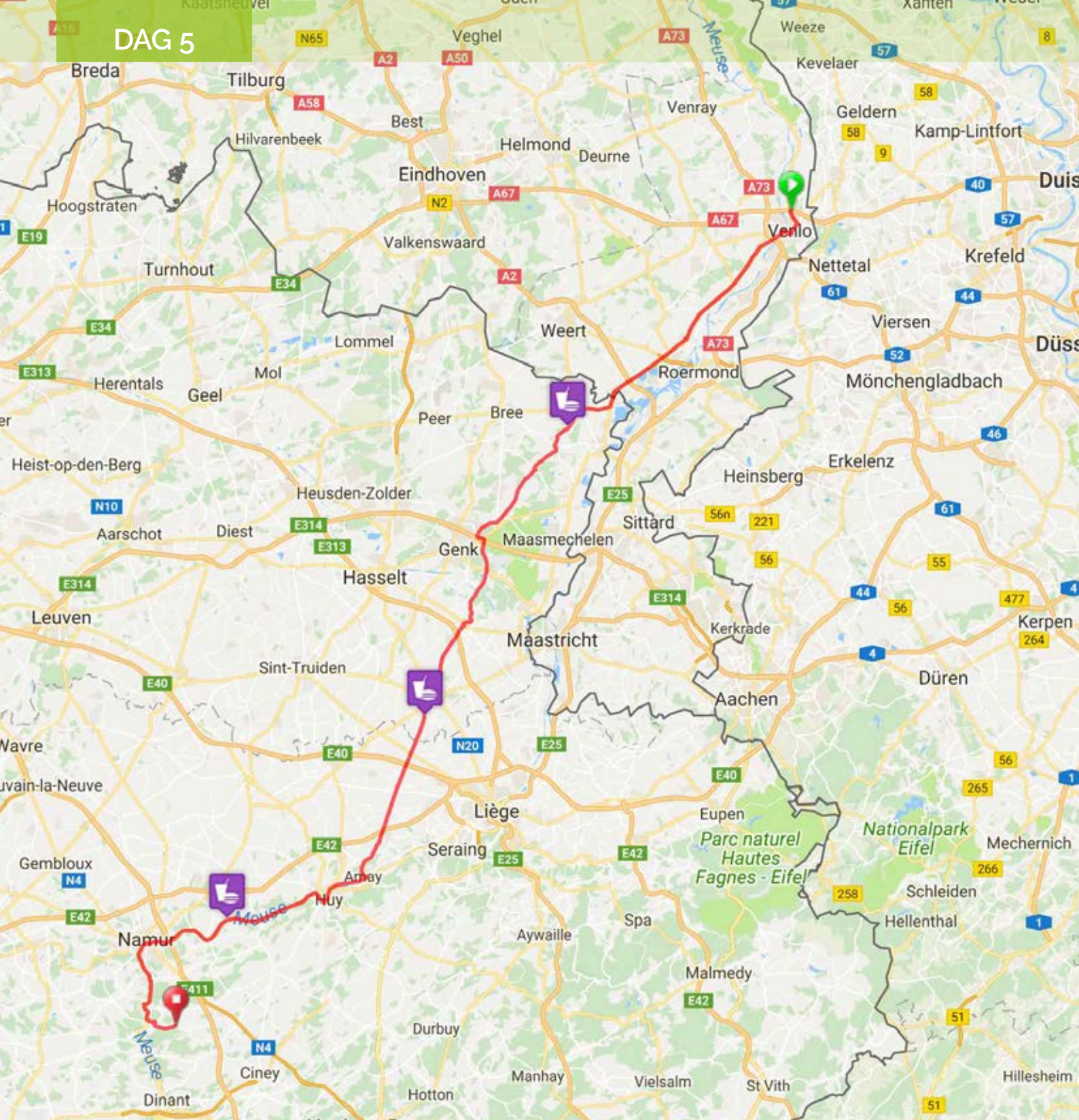


På besøg hos Lido Fitness



Besøg af Selandia Adventure

DAG 5



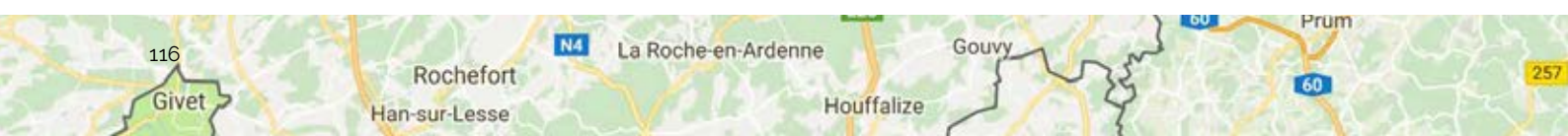
Galleri dag 5

Venlo - Namur

Antal kilometer: 184,3 km

Højdemeter: 1.345 m

Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen









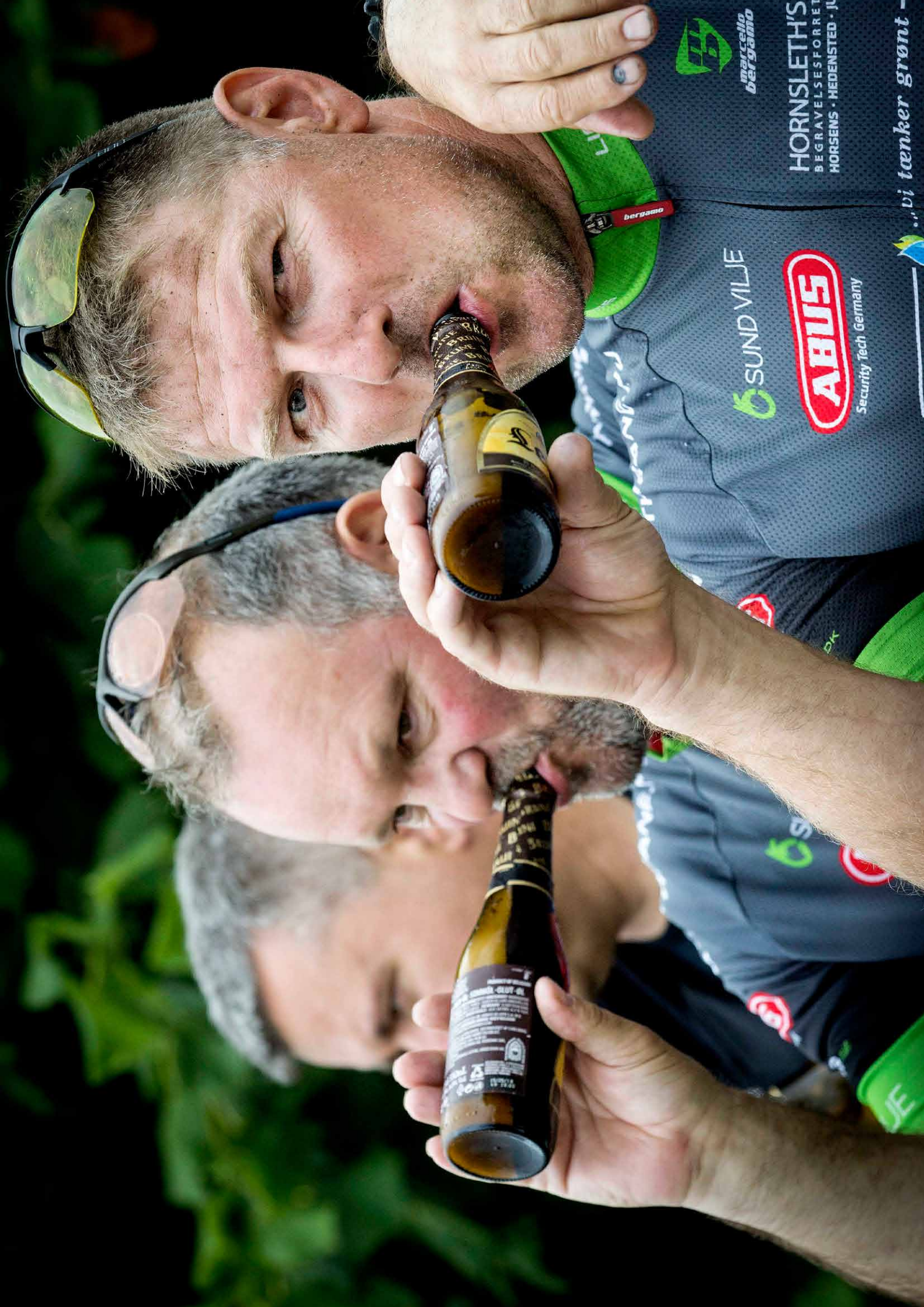












HORNLETH'S
BEGRAVELSESFORRET
HORSENS · HEDENSTED · JI

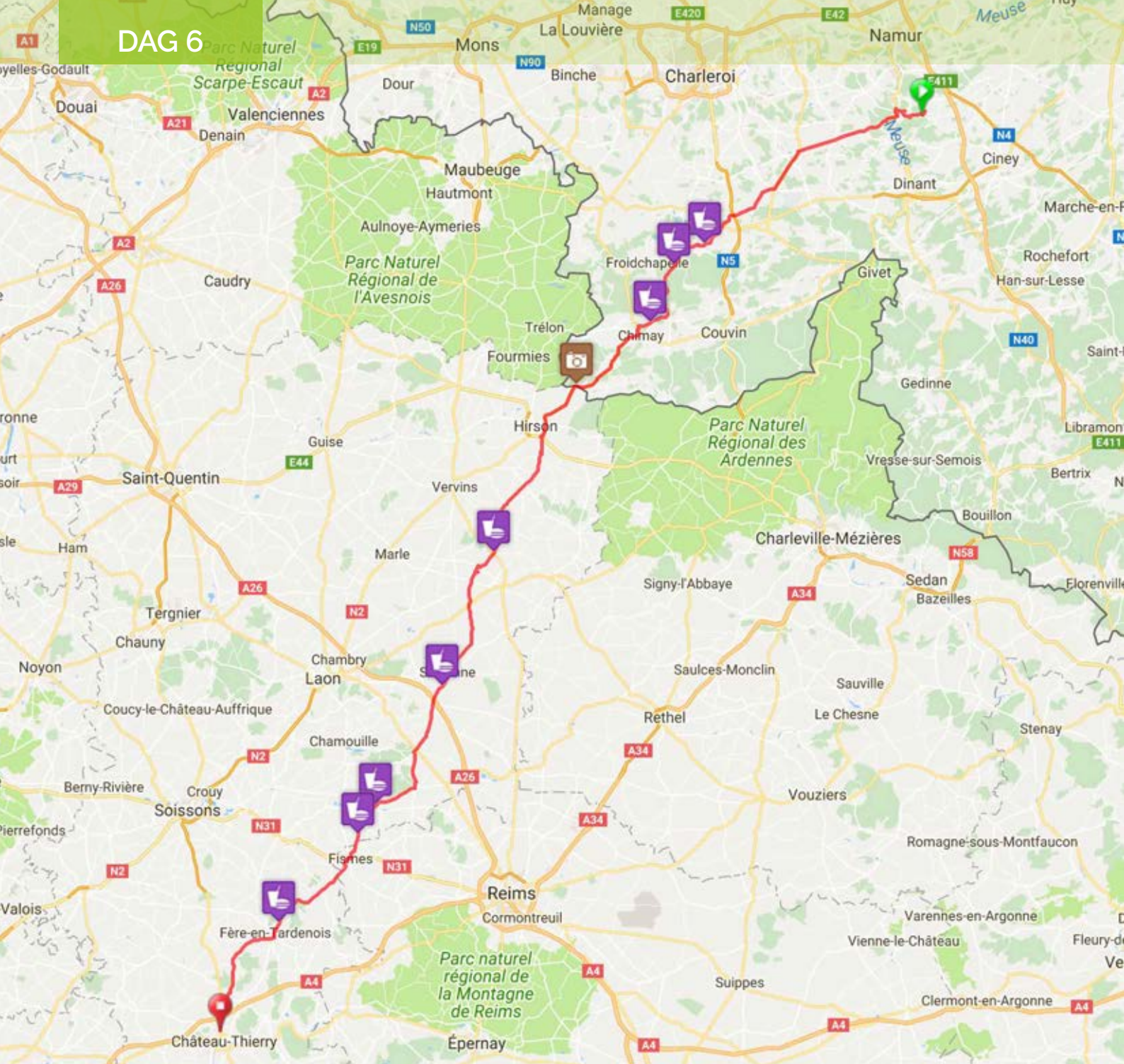
SUND VILJE



...di tænker grønt -

Information
SUND VILJE
2014
100%
100%

DAG 6



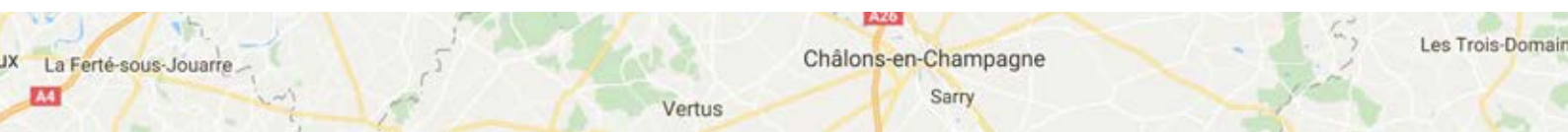
Galleri dag 6

Namur - Château Thierry

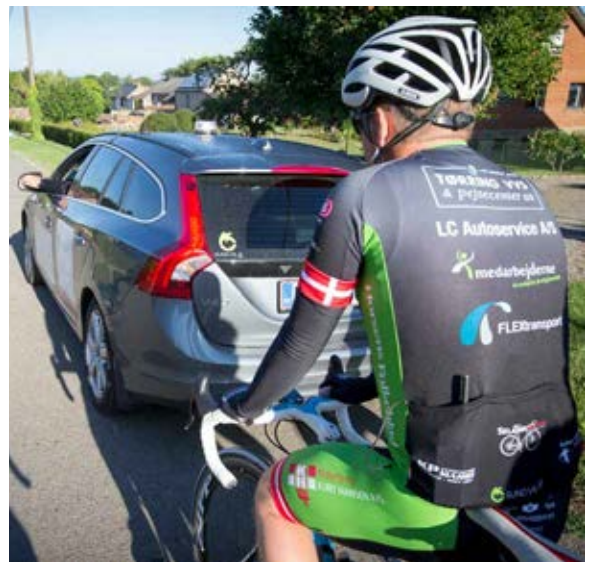
Antal kilometer: 220,3 km

Højdemeter: 2.338 m

Fotos: Lars Juul, Horsens Folkeblad / Jan Sørensen









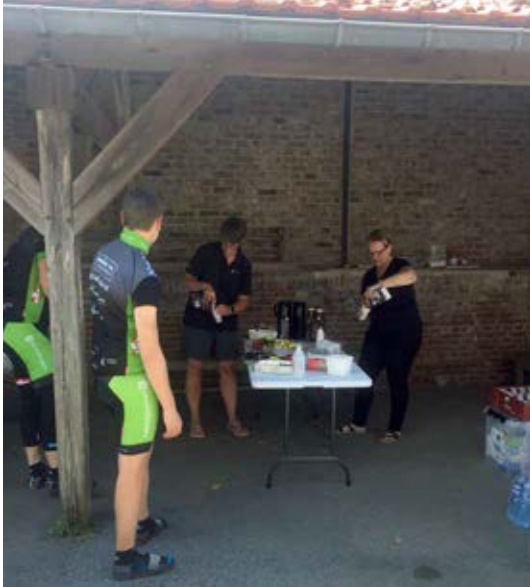








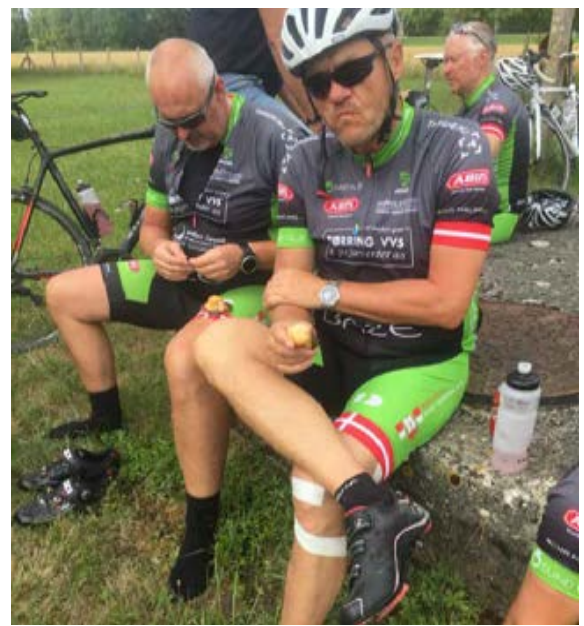




















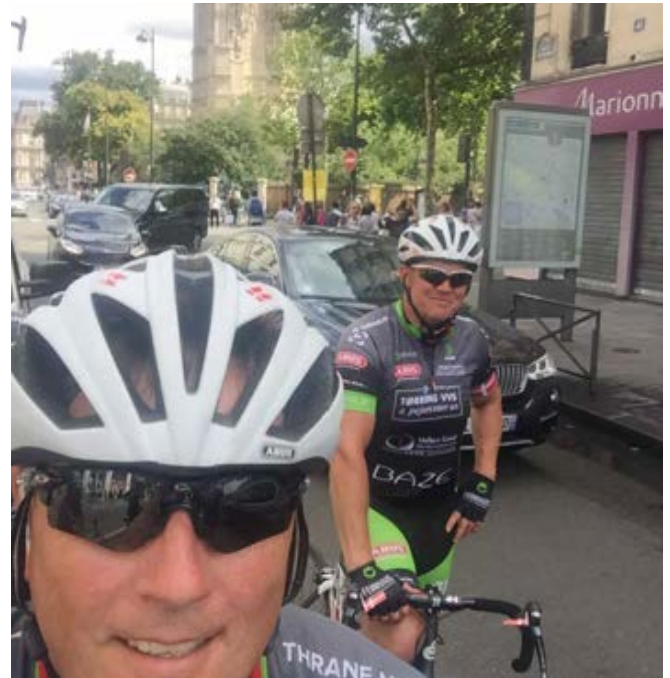














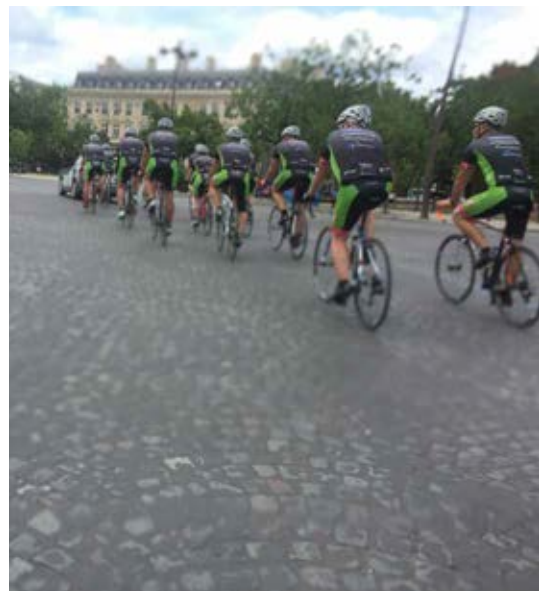




























Sund Vilje 2017

takker alle sponsorer

for støtten ...

Olav Mikkelsen ~~Per Døge~~ Einar Brønner ~~Per Døge~~

Per Døge

Hans Ole Kamb/Årnes

Per Årnes

Jens

Jens

Jens

Årnes

Lone Esbe

Michael Jensen

Årnes

Lars Fred

Niels

de Skibstad

Årnes

Peter Kisten

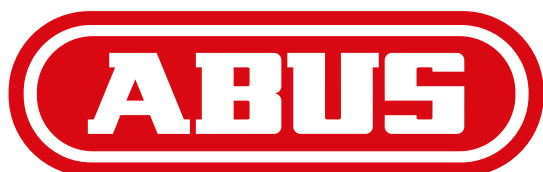
Ulla

Årnes

T. Skift

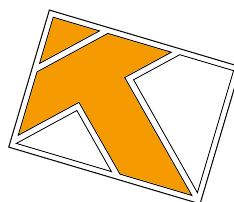
Ulla Brøgaard

Hovedsponsor:



Security Tech Germany

Arthur Andersen
Transport



FEINHAUS

KØKKEN BAD INTERIØR KONCEPT



BAZE



HORNSLETH'S EFTF.
BEGRAVELSESFORRETNINGEN
HORSENS · HEDENSTED · JUELSMINDE

Filip's
Sten
& Billedhuggeri
ApS

Hovedsponsor:

KP *ENTREPRENØR*
MARSH
HORNSYLD - 4027 1387

MALER
FIRMAET **INEHR**

 **Malerfirma**
KURT HANSEN A/S

LC Autoservice A/S

 **medarbejderne**
din medspiller på arbejdsmarkedet

 **Møller's Granit**
Natursten til ethvert formål
Hovedgård 75 66 18 55 www.moellers-granit.dk

 **THRANE.NU**

 *...vi tænker grønt*
TØRRING VVS
& pejsecenter a/s

Produktsponsor:



Security Tech Germany



DANISH CROWN



Langenæs



RÜHNE[®]
HORSENS

BAZE

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



Hovedgård Røgeri



LIDO  FITNESS




CCHSKILTE&DESIGN







