

# Business Challenge 2024 – i bjergkongernes baghjul





# PETER

**KONGGAARD**

58 år – bor i Dalum  
med Solveig og 3 piger i alderen 10-22 år



# KAPTAJN PÅ FYNSK ERHVERV BUSINESS CHALLENGE SIDEN 2017

## OPGAVER:

- Sportslig ansvarlig
- Ruteplanlægger
- Tirsdags- og torsdagstræner for hele BC gruppen. Lægger ruten, intensiteten og sørger for, at der er baglygte og vejvisere til dagens træning.
- Udlandsturen – planlægning, udførelse, fly, hotel, restaurant, guider og ruter tilpasset flere niveauer



# POUL

## KJÆRGAARD

55 år – bor i Asperup - far til fire drenge  
Harald, Viggo, Troels og Bjørn



# LØJTNANT PÅ FYNSK ERHVERV BUSINESS CHALLENGE 2024

## OPGAVER:

- Kommunikationsansvarlig – opdaterer nyheder om træninger og værtsbesøg mv. på BC-24 Facebook-gruppen
- Billede og film
- Planlægger netværks-møder i samarbejde med værter
- Ruteplanlægger vintertræning
- Kaptajn Konggaards højre hånd på hverdagstræningerne
- Medarrangør af udlandsturen, weekendturen og æggeketuren
- Diverse møder før og efter årets store udfordring.
- Ansvarlig for tryk til slappe slanger.

## HVAD ER BUSINESS CHALLENGE?

- Et AKTIVT erhvervsnetværk i Fynsk Erhverv
- Startet i 2012
- Vi er et erhvervsnetværk, der mødes på cykel
- Vi er ikke en cykelklub





## DU SKAL

- Være partner i Fynsk Erhverv
- Være chef / beslutningstager
- Være engageret / mindst en ugentlig træning
- Prioritere netværket og cyklingen
- Cykle 2500 km inden 3. september



## DU SKAL HAVE

- Racercykel
- Slinger, pumpe m.v.
- Cykelhjelm
- Cykelsko
- Cykeltøj til koldt vejr
- Cykeltøj til varmt vejr
- Handsker, løse arme og ben
- Regnjakke





**DU FÅR:**

• Vintertræning - jan/marts

# DU FÅR:

- 1-3 x cykeltræning/uge fra marts





## DU FÅR:

- Mulighed for at præsentere din forretning over for resten af netværket
- Og indblik i en stribe fynske virksomheder



## DU FÅR:

- Mulighed for at lykkes med høje mål.



**DU FÅR:**

En fantastisk finale med en udfordring,  
der styrker dig og netværket

**cykling**



# HOVEDFORLØB CYKLING

- Mulighed for tre x træning i sæson (tir + tors + weekend)
- Weekendtræning med virksomhedspræsentation. Vi kører ca 3,5 time
- Fælles ud og fælles hjem  
Interval-træning ind i mellem
- Mødetid: Hverdag 17.30 (dog 17.00 frem til sommertid)  
Weekend: lørdag hhv. søndag kl. 9.00



# TRÆNINGSTURENE

Klare målsætninger for hver træningsperiode

Indskærpelse af regler og cykelkultur

Altid kaptajn/løjtnant/baglygte-struktur, når vi kører i grupper over ti

Introforløb for nye i netværket - cykelskole

Fælles ture tirsdag-torsdag og i weekenden.

Niveau-delt træning

OG ALLE SKAL MED HJEM!





EKSTRA:

SPINNING

I de kolde vintermåneder sveder vi en gang om ugen i Strong4Life.

Stadig ledige pladser onsdag fra 17.00.

(Egenbetaling).

# Netværk



# ET FORPLIGTENDE NETVÆRK

NETVÆRKETS STØRSTE VÆRDI ER DET, VI DELER MED HINANDEN

VI BYGGER RELATION PÅ ET FUNDAMENT AF TILLID OG RESPEKT

WEEKENDTURENE MED VIRKSOMHEDSBESØG ER VITALE FOR NETVÆRKET

NYE I NETVÆRKET STÅR FORREST I KØEN TIL AT BYDE INDENFOR

# NEDSLAG I NETVÆRKET 2024

Januar – Xtreme: Tøj mv.

Februar – Netværksmøde Guldfeldt – byggeri og motivation

Marts – Annonceres

Marts – august: Weekendture med værtskab - værter søges

September – Pyrenæerne – i bjergkongernes baghjul

September – opsamling på året

December – Infomøde og kickoff 2025

December – årsafslutning med julesul

To topmøder i Fynsk Erhverv (egenbetaling)

# Digitalt netværk

- Facebook binder os sammen



## BC 23 - Vejen til Mont Ventoux



+ Inviter

Debat Medlemmer Begivenheder Medier Filer Vejledninger



Skriv noget ...



Billede/video



Opret begivenhed



Meningsmåling

### Om

Gruppen er mødested for deltagere i Fynsk Erhvervs Business Challenge Cykling 2023 - et netværk for fyns' erhvervsledere, som arbejder målrette... [Se mere](#)



Privat

# 2024: Pyrenæerne kalder...



Sæt kryds kryds i kalenderen fra 3. til 8. september.

# Vi skal på hjul af Vingegaard



Der tog Tourmalet i Vueltaen 2023.

# På hjul af Riis – Hautacam 1996





# Fire dage i Pyrenæerne

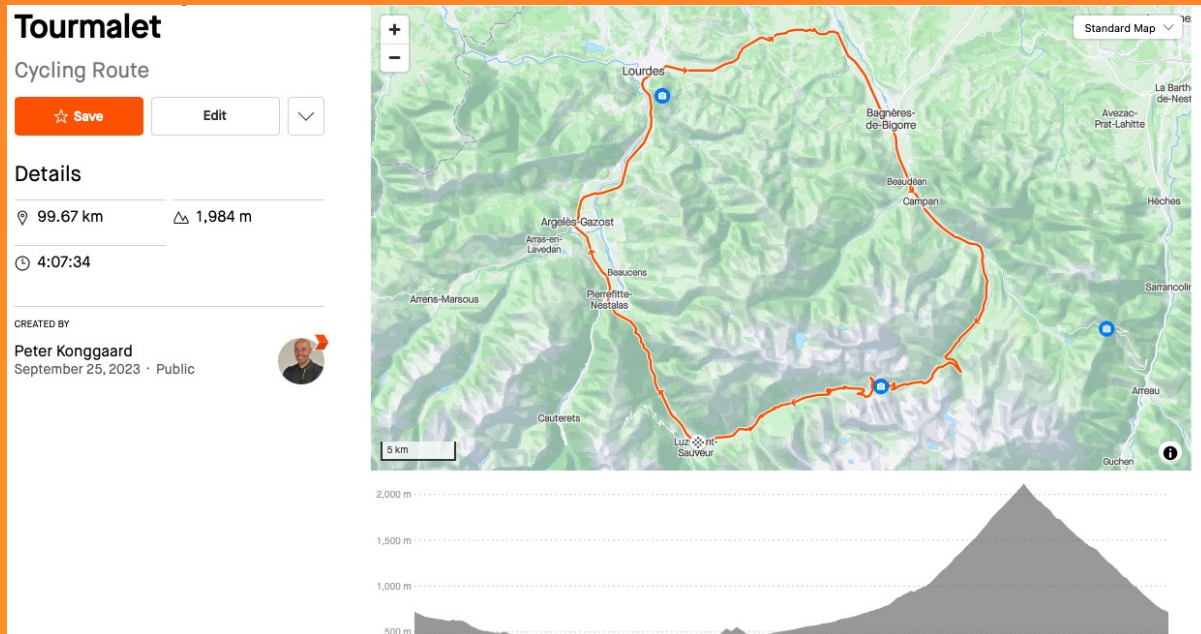


Vi skal udfordre de legendariske bjerge i Pyrenæerne.

Vi tilrettelægger ruter, som både tilgodeser bjergtusser og tonsere, der trives bedst på små buler eller listige café-stop.

Og ikke mindst skal vi nyde godt af hinandens selskab – der er vin og koldt øl på bagsmækken efter dagens optur.

# 100 km med top på Tourmalet

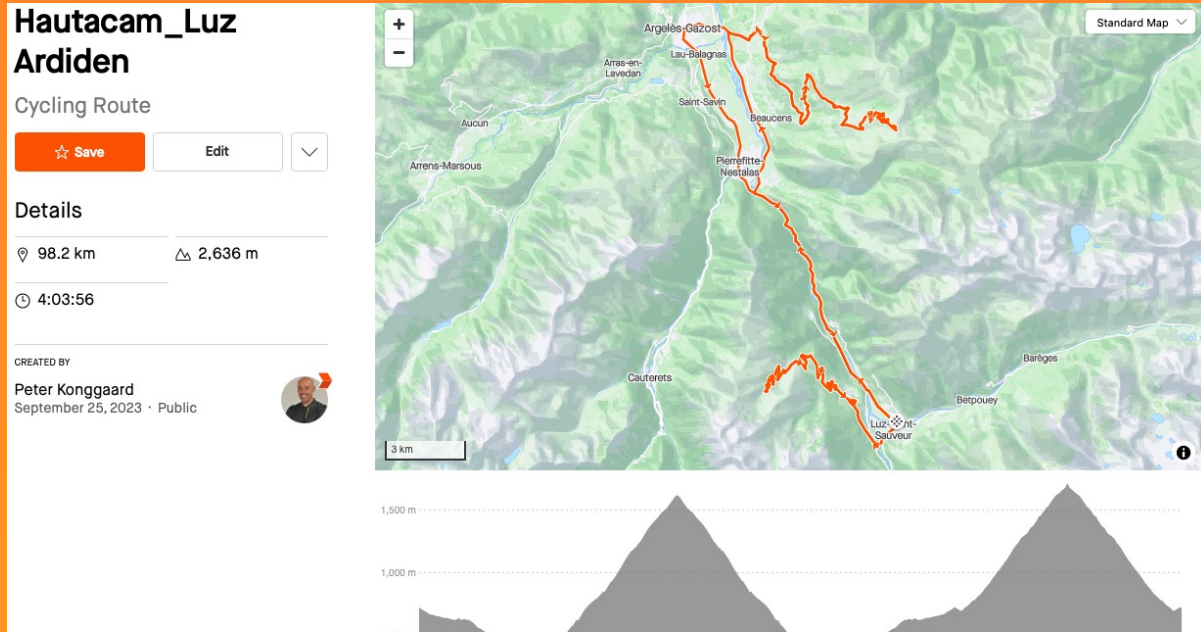


Ruterne er endnu ikke lagt endeligt fast.

Når hotellet er booket, går kaptajn Konggaard i ruteplanlægnings-mode.

Her et bud på 100 kilometer med Tourmalet som højdepunkt.

# 100 km med to toppe



Hautacam og Luz  
Ardenen koster 2636  
højdemeter

# Business Challenge 2024 - i bjergkongernes baghjul

Til køleskabet

Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni	
Ma 1	Nytårsdag 1	To 1		Fr 1		Ma 1	2. påskedag 14	On 1	☉	Lø 1	Netværk og træning
Ti 2		Fr 2		Lø 2		Ti 2	☉ 17.30: Energi Fyn - træning	To 2	17.30: Energi Fyn - træning	Sø 2	
On 3		Lø 3	☉	Sø 3	☉	On 3		Fr 3		Ma 3	23
To 4	☉	Sø 4		Ma 4	10	To 4	17.30: Energi Fyn - træning	Lø 4	Netværk og træning	Ti 4	17.30: Energi Fyn - træning
Fr 5		Ma 5	6	Fr 5		Fr 5		Sø 5		On 5	Grundlovsdag
Lø 6		Ti 6		On 6		Lø 6	Netværk og træning	Ma 6	19	To 6	☉ 17.30: Energi Fyn - træning
Sø 7		On 7		To 7		Sø 7		Ti 7	17.30: Energi Fyn - træning	Fr 7	
Ma 8	2	To 8		Fr 8		Ma 8	☉ 15	On 8	☉	Lø 8	Netværkstur med overnatning
Ti 9		Fr 9	☉	Lø 9		Ti 9	17.30: Energi Fyn - træning	To 9	Kr. himmelfartsdag 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 9	Netværkstur med overnatning
On 10	17.00: Netværk og tøjprøving	Lø 10		Sø 10	☉	On 10		Fr 10		Ma 10	24
To 11	☉	Sø 11		Ma 11	11	To 11	17.30: Energi Fyn - træning	Lø 11		Ti 11	17.30: Energi Fyn - træning
Fr 12		Ma 12	7	Ti 12		Fr 12		Sø 12	Netværk og træning	On 12	
Lø 13		Ti 13		On 13		Lø 13		Ma 13	20	To 13	17.30: Energi Fyn - træning
Sø 14		On 14		To 14		Sø 14	Netværk og træning	Ti 14	17.30: Energi Fyn - træning	Fr 14	☉
Ma 15	3	To 15		Fr 15		Ma 15	☉ 16	On 15	☉	Lø 15	Lillebælt Rundt
Ti 16		Fr 16	☉	Lø 16		Ti 16	17.30: Energi Fyn - træning	To 16	17.30: Energi Fyn - træning	Sø 16	
On 17		Lø 17		Sø 17	☉	On 17		Fr 17		Ma 17	25
To 18	☉	Sø 18		Ma 18	12	To 18	17.30: Energi Fyn - træning	Lø 18	Netværk og træning	Ti 18	17.30: Energi Fyn - træning
Fr 19		Ma 19	8	Ti 19		Fr 19		Sø 19	Pinsedag	On 19	
Lø 20		Ti 20		On 20		Lø 20	Netværk og træning	Ma 20	2. pinsedag 21	To 20	17.30: Energi Fyn - træning
Sø 21		On 21		To 21		Sø 21		Ti 21	17.30: Energi Fyn - træning	Fr 21	
Ma 22	4	To 22		Fr 22		Ma 22	17	On 22		Lø 22	☉
Ti 23		Fr 23		Lø 23		Ti 23	17.30: Energi Fyn - træning	To 23	☉ 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 23	Netværk og træning
On 24		Lø 24	☉	Sø 24	Palme søndag 10.00: Sæsonopstart landevej	On 24	☉	Fr 24		Ma 24	26
To 25	☉	Sø 25		Ma 25	☉ 13	To 25	17.30: Energi Fyn - træning	Lø 25		Ti 25	17.30: Energi Fyn - træning
Fr 26		Ma 26	9	Ti 26	17.00: Energi Fyn - træning	Fr 26		Sø 26	Fyen Rundt	On 26	
Lø 27		Ti 27		On 27		Lø 27		Ma 27	22	To 27	17.30: Energi Fyn - træning
Sø 28		On 28	17.00: Netværk Guldfeldt	To 28	Skærtorsdag	Sø 28	Netværk og træning	Ti 28	17.30: Energi Fyn - træning	Fr 28	☉
Ma 29	5	To 29		Fr 29	Langfredag	Ma 29	18	On 29		Lø 29	
Ti 30				Lø 30		Ti 30	17.30: Energi Fyn - træning	To 30	☉ 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 30	Netværk og træning
On 31				Sø 31	Påskedag	Fr 31		Fr 31			

ÆNDRINGER VIL FOREKOMME !

# Business Challenge 2024 - i bjergkongernes baghjul

Til køleskabet –  
efter  
sommerferien.

Juli		August		September		Oktober		November		December	
Ma 1	27	To 1 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 1	Ti 1	Fr 1 ●	Sø 1 ●					
Ti 2		Fr 2	Ma 2	36	On 2 ●	Lø 2	Ma 2	49			
On 3		Lø 3 Netværk og træning	Ti 3 ●		To 3	Sø 3	Ti 3				
To 4		Sø 4 ●	On 4 Årets udfordring - Pyrenæerne	Fr 4	Ma 4	45	On 4				
Fr 5		Ma 5	32	To 5 Årets udfordring - Pyrenæerne	Lø 5		To 5				
Lø 6 ●		Ti 6 17.30: Energi Fyn - træning	Fr 6 Årets udfordring - Pyrenæerne	Sø 6	On 6		Fr 6				
Sø 7		On 7	Lø 7 Årets udfordring - Pyrenæerne	Ma 7	41	To 7 Intern Kickoff på 2025	Lø 7				
Ma 8	28	To 8 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 8 Årets udfordring - Pyrenæerne	Ti 8	Fr 8	Sø 8 ●					
Ti 9		Fr 9	Ma 9	37	On 9	Lø 9 ●	Ma 9	50			
On 10		Lø 10	Ti 10		To 10 ●	Sø 10	Ti 10				
To 11		Sø 11 Netværk og træning	On 11 ●		Fr 11	Ma 11	46	On 11			
Fr 12		Ma 12 ●	33	To 12	Lø 12	Ti 12	To 12				
Lø 13		Ti 13 17.30: Energi Fyn - træning	Fr 13	Sø 13		On 13	Fr 13				
Sø 14 ●		On 14	Lø 14	Ma 14	42	To 14	Lø 14 Årsafslutning				
Ma 15	29	To 15 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 15	Ti 15	Fr 15 ○	Sø 15 ○					
Ti 16		Fr 16	Ma 16	38	On 16	Lø 16	Ma 16	51			
On 17		Lø 17 /Eggekagetur på 200 km	Ti 17	To 17 ○	Sø 17	Ti 17					
To 18		Sø 18	On 18 ○	Fr 18	Ma 18	47	On 18				
Fr 19		Ma 19 ○	34	To 19	Lø 19	Ti 19	To 19				
Lø 20		Ti 20 17.30: Energi Fyn - træning	Fr 20	Sø 20	On 20	Fr 20					
Sø 21 ○		On 21 17.00: Afrejsemøde	Lø 21	Ma 21	43	To 21	Lø 21				
Ma 22	30	To 22 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 22	Ti 22	Fr 22	Sø 22 ●					
Ti 23		Fr 23	Ma 23	39	On 23	Lø 23 ●	Ma 23	52			
On 24		Lø 24	Ti 24 ●		To 24 ●	Sø 24	Ti 24				
To 25		Sø 25 Netværk og træning	On 25	Fr 25	Ma 25	48	On 25 Juledag				
Fr 26		Ma 26 ●	35	To 26 Ned fra bjergene - debriefing	Lø 26	Ti 26	To 26 2. juledag				
Lø 27		Ti 27 17.30: Energi Fyn - træning	Fr 27	Sø 27	On 27	Fr 27					
Sø 28 ●		On 28	Lø 28	Ma 28	44	To 28 Kickoff på BC-2025	Lø 28				
Ma 29	31	To 29 17.30: Energi Fyn - træning	Sø 29	Ti 29	Fr 29	Sø 29					
Ti 30		Fr 30	Ma 30	40	On 30	Lø 30	Ma 30 ●	1			
On 31		Lø 31 Netværk og træning		To 31		Ti 31					

ÆNDRINGER VIL  
FOREKOMME !



TØJET



# NETVÆRKSPAKKEN

Omfatter: Vintertræning, to hverdagstræninger, to trænere torsdag, weekendtur lørdag eller søndag med værtskab, fire faciliterede netværksmøder.

**Kr. 5.600,-**

# REJSEPAKKEN

Omfatter: Planlægning, ruter, hotel, fly, transfer, guider, massører, forplejning og årssæt m/trøje og buks

**Kr. 12.400,-**

Priser ekskl. moms



# TØJPAKKE TIL TIDLIGERE DELTAGERE (En del af rejsepakken)

Omfatter: Et unikt årssæt med kortærmet trøje og kort buks.

**Kr. 1.260,-**

# TØJPAKKEN TIL NYE DELTAGERE

Omfatter: Neutral trøje, buks og vindvest.

**Kr. 1.620,-**

Derudover er der mulighed for at købe andre BC produkter.

Alle priser ekskl. moms

**PRAKTIK:**

**DU SKAL TILMELDE DIG VIA  
FYNSK ERHVERVS SITE**

**SENEST 9. JAN. 2024**



# Fynsk Erhverv

## **Business Challenge Cykling 2024 INKL. rejse**

Tilmelding til netværket Business Challenge Cykling 2024 INKL. rejse i Fynsk Erhverv

Virksomhedens navn

Dit fulde navn

Dit mobilnummer

Din e-mail

Virksomhedens CVR nummer

Din jobtitel

Jeg vil gerne modtage nyheder fra Fynsk Erhverv

**Tilmeld**

Hvis du har markeret, at du ønsker at modtage nyheder fra Fynsk Erhverv, vil du fremover modtage nyhedsbreve, invitationer, værktøjer og lignende aktuelle tilbud via din mail. Du kan til enhver tid trække dit samtykke tilbage

**BC24 BLIVER ET BRAG AF EN ÅRGANG**

**KOM OG VÆR MED!**