www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nr. 1 Marts 2014 27. årg.

HOVEDSPONSOR

kontor syd

SPONSOR

Jønnes Cykler
www.joennes.dk

A N N O N C E

Alle CMS' medlemmer får nu 10 % rabat på muskel og skadebehandling hos Soleus Sportsmassage

Vi tilbyder:

- LaserTerapi
- Massage
- Sports akupunktur
- Triggerpunktsmassage
- og Kinesiotape

Har du smerter eller skader i f.eks. lænd, ryg, nakke, knæ eller ben? Så kontakt os, vi har stor succes med hurtig smertelindring, som regel inden for en uge.

SOLEUS
Sportsmassage

Klinikejer er Kim Paulsen, tidligere deltager på bl.a. La Marmortte, Hamburg Cyclasic og Criquielion.

Læs mere på www.Soleus-sportsmassage.dk

Klubben har indgået en aftale med Kim Paulsen, med et tilbud til alle medlemmer af Cyklemotion Sønderborg.
Vi kender det næsten alle: På et eller andet tidspunkt får man en skade, stor eller lille, det være sig smerter i nakke, skulder, ryg, lænd, arme eller i benene. Især knæene.
Nogle kan klares med en justering af cykelindstillingen, mens andre ikke klares umiddelbart.
Så er det godt med ovennævnte tilbud. Det anbefales, at kigge på Kims hjemmeside, der fortæller meget mere.

Husk, hvis du henvender dig og aftaler en behandling, så fremvis gyldigt medlemskort, for at få de 10% rabat.

Vi forlanger ikke, at Kim kender jer alle.

Kim er flyttet fra Enghaven 2 til Victoriaparken, Helgolandsgade 9, 1. sal i Sønderborg. Tel.:7447 6169—Mob.: 6169 7447

Nr. 1 Marts 2014

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER JUNI 2014

Forsiden :

Den "gamle" formand får overrakt kurv og blomster af den nye formand og kassereren.

Foto: Arne Larsen med Henrys kamera.

BESTYRELSEN

Formand
Tina H. Johannsen,
Dyntvej 96
6310 Broager
☏ 29 27 23 47
e-mail: CMS-sonderborg@live.dk

Kasserer
Henry Frederiksen
Vibevej 13
6440 Augustenborg
☏ 74 47 19 12 / Mob.: 61 86 25 05
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Rikke Holch Nielsen, ☏ 74 42 42 91
Jørgen Christensen, ☏ 74 46 11 39
Carsten Paulsen, ☏ 40 76 39 80
Bjarne Skov, ☏ 20 72 23 34

Bladredaktion

Henry Frederiksen (hf), ansvh.
Vibevej 13
6440 Augustenborg
☏ 74 47 19 12
Mob.: 6186 2505
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Monika Hoeck Petersen
Nedergaden 4, Mjang
6470 Sydals
☏ 5129 4368
e-mail: petersen.per@get2net.dk

CMS Klubhus: **Verdens Ende nr. 6, 6400 Sønderborg**
Hjemmeside: www.cms-soenderborg.dk

Bestyrelsens side

af Tina H Johannsen

Generalforsamlingen 2014 blev afholdt i klubhuset lørdag den 1.februar, og ikke mindre end 34 klubmedlemmer dukkede op. I år havde vi som noget nyt valgt at afholde generalforsamlingen på en lørdag, samt være vært med et stykke smørrebrød.
Udfaldet var positivt .

Under generalforsamlingen var der mange gode debatter og der fremkom rigtige gode ideer til klubaftener, idèkasse m.m.

Efter 10 år som formand havde Bjarne Skov ønsket at stoppe .Da han i fremtiden vil bruge flere kræfter omkring skolebestyrelsesarbejde.

Bjarne har igennem de 10 år opnået og gjort rigtig mange ting for klubben, en formand med masser af energi og engagement. En ildsjæl, der brænder for klubben. Det er vi alle sammen meget taknemmelig for.

Bjarne sidder stadig et år i bestyrelsen, og vil hjælpe mig godt på vej.

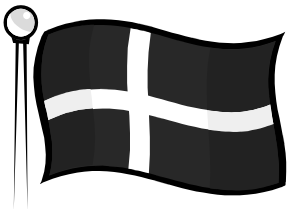
Vil samtidlig benytte lejligheden til at takke for valget som formand, og jeg ser frem til en spændende tid, samt et godt samarbejde.

Året 2014 vil blive præget at mange spændende arrangementer.
Der afholdes bl.a. Alssundløbet og Trædtil.

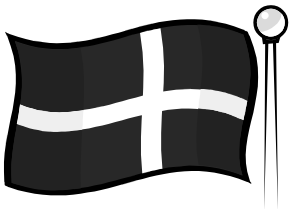
Der vil blive arrangeret fællesture, og der arrangeres klubaftener med tema som ”hjælp til cyklen”, og ikke mindst masser af mulighed for mange skønne timer sammen ude på landevejen.

Så hold øje med vores hjemmeside - den vil løbende blive opdateret.

Læs referatet fra generalforsamlingen fra side 6—11



Tillykke med fødselsdagen



APRIL		JUNI
02. Kirsten Dornhoff	22. Michael Johannsen	03. Hanne H. Andresen
03. Karla N. Andersen	24. Katrine B. Riggelsen	04. Bo Andresen
04. Vilberg Olafsson	29. Leif Erik Larsen	05. Cai Risskov
04. Vivi Riggelsen	**MAJ**	25. Viggo Clausen
06. Trine Brammann	13. Henning Seelk	29. Bente Urban
08. Bjarne Eliasen	16. Leif Menzer	30. Eduard C. Madsen
10. Thomas E. Riemer	19. Nanna S. Petersen	30. Birgit Nicolaisen
13. Jacob Bladt	23. Gunnar Jørgensen	
13. Svend Aage Urban	24. Hans Jacobsen	
14. Jette Christensen	25. Peter Christiansen	
17. Mogens Christensen	25. Henry Frederiksen	
17. Monika H. Petersen	25. Irene Grau	
18. Sille Brammann	27. Pia M. Brammann	
18. Henning D. Jensen	27. Hanne Madsen	
20. Helle Juhl	28. Rasmus Pedersen	

VELKOMMEN I KLUBBEN

Leif Mikkelsen, Sønderborg

REFERAT FRA GENERALFORSAMLINGEN DEN 1. FEBRUAR 2014

Referent: Rikke Holch Nielsen

1) Valg af dirigent: Lars Sørensen blev valgt. Lars konstaterer at generalforsamlingen er korrekt indkaldt.

2) Bestyrelsens beretning:
Medlemmer: Vi er i dag 162 medlemmer i klubben + *3* passive, 111 er aktive = 68%, det er over 2/3 – meget flot!
Fordeling M/K: ca. 60/40, der er 33 medlemmer under 25 år = 20%, hvilket er vigtigt, da det er denne %-sats, som tæller ved tilskud fra Sønderborg-Ordningen.
Det er nogenlunde status quo i forhold til sidste år, dog lidt flere cykelaktive.
Møder: Der er i årets løb afholdt 7 bestyrelsesmøder. Der er afholdt 2 Alssund-Løbet – møder. 4 møder ang. Trædtil Danmark 2013. Derudover møder i diverse udvalg.
General information: Klubben er blevet spurgt om vi kunne tænke os, at være medarrangør til TV2 tur rundt i landet under Tour De France. Dette finder sted den 18. og 19. juli. Der bliver indkaldt til møde sidst i februar.
Vi er også blevet spurgt om vi kunne tænke os, at være med når SE turen kommer til Sønderborg. De vil gerne have et større event når de ankommer, og cykler videre.
Klubben har indgået en aftale med Soleus sportsmassage. Så hvis I vil benytte dette, får i 10% på de fleste behandlinger. Står på vores hjemmeside under link.
Vi har i bestyrelsen diskuteret hvad vi skal gøre, for ikke altid at skulle trække på de samme medlemmer, når der er brug for hjælp i klubben. Vi er blevet enige om, at der først på sæsonen vil blive lavet et skema med alle de aktiviteter klubben har i løbet af året, samt navne på de aktive medlemmer. Skulle der være nogen, som ikke byder ind med at hjælpe, vil bestyrelsen tage kontakt til vedkommende, for at finde noget hvor vedkommende kan hjælpe med til.

Kurser: Der har desværre ikke været nogen medlemmer, som har været på kursus, selvom. Det er bare at melde sig, og når der er nok, vil disse kurser blive afholdt. Du kan også her gå ind på DCU-M's hjemmeside, og se hvilke kurser der bliver udbudt. Skulle du ønske at deltage i et af disse kurser, så kontakt én fra bestyrelsen.
Nordborg afdelingen: Vores afdeling i Nordborg kører fint, men kunne godt tænke sig at være flere. Der blev inden sæsonstart holdt et møde oppe ved Nord-Als idrætscenter. Vi prøver igen inden sæsonen starter, og har lavet noget materiale, som skal op at hænge rundt på Nordals. Så håber vi, at dette kan tiltrække nogle flere nye medlemmer deroppe.
Klubhuset: Husudvalget har selv stået for rengøringen af klubhuset, både inde og ude. De har dog besluttet, at der fra den kommende sæson vil blive arrangeret 2 arbejdsdage, hvor der ryddes op ude og inde, og hvor huset får en gang maling.
De penge der var afsat til renovering af huset, er ikke blevet brugt, så det skal vi har gjort noget ved, i den kommende sæson.
Vi har bedt om at få tilbud på at få lavet badeværelset, så vi har et toilet mere i klubhuset, samt en bruser. Dette koster 45.000 kr., men med hjælp fra medlemmer til det grove nogle lørdage, kan det laves for under 25.000 kr.

Turudvalget: Turudvalget har gennem sæsonen arrangeret en del klubture. Desværre måtte en weekendtur aflyses, på grund af for få deltagere. Så en opfordring til jer medlemmer skal være, at gå ind på hjemmesiden og se hvornår der er planlagt klubture. Disse findes under kalender, og bliver lagt ud først i foråret.
I juni var der arrangeret en aften med cykling, og med efterfølgende grill mad. Dette havde meget stor opbakning.
Cyklisterne: Cyklisterne har haft mange spændende ture, Det er dejligt at læse om alle de ture I har været på, på vores hjemmeside. En opfordring til alle andre, til at gøre det samme, både til hjemmesiden og klubbladet.

Arrangementer:
Klubben har haft følgende arrangementer i løbet af sæsonen:
* Vintercup finaleløb, som blev holdt i Augustenborg med efterfølgende spisning og præmieoverrækkelse.
* Alssund-Løbet hvor der var 262 deltagere, og Sønderborg Rundt, hvor der deltog ca. 50.

* Træd Til, dette løb blev afviklet i september måned i 7 forskellige byer. Her var deltagerantallet på over 350 i Sønderborg. Vi synes det er flot, efter som det er første gang, klubben har afholdt dette løb.
* En tur til Haderslev Næs løbet. Her deltog 17 medlemmer.
* En weekendtur til Silkeborg, men denne måtte desværre aflyses på grund af for få deltagere. Vi prøver igen i april måned.
* En tur til Frankrig, i cykelløbet La Marmotte. Her var der 8 medlemmer som deltog.
* En tur til Fryndesholm løbet med start i Fynshav. Her deltog 17 medlemmer.
* En tur til Grejsdal løbet. Her deltog ca. 20 medlemmer.
* En weekendtur på MTB hvor der var lejet 1 sommerhus ved vestkysten. Her deltog 5 medlemmer.
* En weekendtur til Tønder, hvor 12 cyklister deltog.
* Kongeetapen , Der var 12 medlemmer som deltog i Konge-etapen.
* Vintercup prøveløbet, som blev afviklet sammen med Danfoss Cykel Klub med start i Ketting klubhus. Her deltog 22 hold.
* Gendarmsti-turen, som starter fra klubhuset, var der 54 tilmeldte. En stor del af deltagerne kom fra andre klubber.
* Champagneløbet blev afholdt den sidste dag på året, en hygge cykeltur på 1½ time.
* Hjælperfest på Mongolian Barbecue, hvor bestyrelsen takkede hjælperne, som hjalp til ved Alssund-Løbet og TrædTil Danmark.
* Klubfesten blev holdt nede i klubhuset. Her deltog *17* medlemmer. Der blev serveret julemad.
* Udvalgsfest, hvor bestyrelsen takkede for udvalgenes indsats, og hvor vi fik en snak om hvad der evt. skal ske i den kommende sæson.

Vi håber, at der til vores fremtidige klubture er flere medlemmer som ønsker at deltage. Det er altid sjovere når der er mange med.
Vintersæson træning: Her er både MTB og Spinning hvor holdet næsten er fyldt op. Igen i år har vi fået klubbens instruktør Jan Mortensen, som træner for holdet.
Runde fødselsdage:
Der er 10 medlemmer der har rundet et skarpt hjørne i deres liv, og klubben har sørget for at ønske dem tillykke med 2 flasker vin.

3) Overrækkelse af gave til afgående formand: Henry holder tale. Tina og Henry overrækker kurv og blomster.
Se forsiden!
Formanden takkede til sidst sponsorerne, annoncørerne og kommunen.

4) Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse: Henry gennemgår regnskabet. Der er en enkelt påtegnelse fra revisorerne – *"Fremover skal klubture gå via klubbens konto og ikke via en privatkonto".* Regnskabet godkendes.

Henry gennemgår regnskabet for Alssundløbet.
Henry gennemgår regnskabet for TrædTil.
5) Forelæggelse af budget for kommende år: Henry gennemgår budget. Budgettet godkendes.

6) Behandling af indkomne forslag: Forslag til vedtægtsændring

I vedtægternes § 6, ordinær generalforsamling, indskydes ordene "og eventuelle indkomne forslag" i sætningen om bekendtgørelse af dagsorden, så hele paragraffen vil lyde (min (Asger/red.)understregning):

§ 6. Ordinær generalforsamling.
Den ordinære generalforsamling, der afholdes hvert år i februar måned, indkaldes skriftligt med mindst 3 ugers varsel.
Dagsorden og eventuelle indkomne forslag bekendtgøres senest 8 dage før generalforsamlingens afholdelse.
Vedtægtsændringer/forslag der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse.
Stemmeret på generalforsamlingen har alle fremmødte med gyldigt medlemskab, dog kun 2 personer pr. familiemedlemskab.

Forslaget er vedtaget

7) Fastlæggelse af kontingent: Besluttet at kontingentet er uændret.

8) Valg:
a) Valg af Formand – Tina Johansen valgt som ny formand
b) Valg af 1 årig post for Tina – Bjarne Skov er valgt
c) Valg af bestyrelsesmedlemmer 2 årig periode, Carsten Poulsen og Rikke Holch Nielsen er genvalgt

d) Valg af Bestyrelsessuppleant for en 1 årig periode – Bjarne Kastrup er genvalgt og Peter Lund Pedersen er nyvalgt

e) Valg af 2 revisorer Per U. Pedersen er genvalgt og Mogens Christensen er nyvalgt
f) Valg af Revisorsupplent Finn Lassen er genvalgt

9) Nedsættelse af diverse udvalg:
Turudvalget: Jørgen Hartig og Christian Petersen er nyvalgt for en 2 årig periode. Jørgen Christensen er nyvalgt for en 1. årig periode.
Husudvalget: Bjarne Kastrup er nyvalgt og Helge B. Hansen er genvalgt begge for en 2 årig periode.
Cyklistudvalget: Jørgen Christensen og Gitte Hansen er genvalgt begge for en 1 årig periode.
Webudvalg: Johanne Ahrendt og Rikke Holch Nielsen er genvalgt for en 1 årig periode.
Bladudvalg: Henry er genvalgt for en 1 årig periode. Der opfordres til at alle medlemmer bliver bedre til at komme med indlæg til klubbladet.

10) Eventuelt:

Nøglesystem: Der er diskussion om klubben skal investerer i et nyt nøglesystem med brikker.
4 nøgler er indtil nu blevet væk/ej tilbageleveret. Briksystemet er ikke vedtaget. Der undersøges hvad det koster med et kodesystem.

Cykelforsikring: Der er en opfordring til at alle medlemmer med dyre cykler køber en tillægsforsikring til deres indboforsikring, med kasko til cyklen. Bestyrelsen undersøger ved DCU, hvad mulighederne er for en fælles forsikring.

Hjælpere til diverse arrangementer: Bestyrelsen laver en liste, over opgaver i klubben hvor alle i klubben skal hjælpe til. De medlemmer der ikke melder sig vil blive sat på nogle opgaver. Listen kommer til at ligge på hjemmesiden.

Tilskud til løb: Forslag – Turudvalget vælger 3-5 løb som klubben giver tilskud til. Klubben giver tilskud når året er omme, point fra løb kan evt. gå til et klubmesterskab.
Det er ikke nødvendigt at give tilskud til cykelløb, idet vi har så dyre cykler og kan sagtens selv betale.

Nordborg afdeling: Kan vi gøre noget for at få flere medlemmer deroppe. Eks.: Ved at cykel med hinanden til træning. Holde en informationsaften.

Fremover til generalforsamling: Sendes ud hvem der er på valg eller genvalg – hvis muligt.

Forslag/kommentarer fra deltagerne:

Idekasse kan sættes op i klubhuset, så medlemmer kan komme med ideer, som bestyrelsen kan gennemgå ved bestyrelsesmøderne.

Kunne klubben investere i værktøj og arrangerer klubaftner, så vi kan gennemgå cyklerne. Evt. med Lars Sørensen og Arne Larsen. Bestyrelsen sørger for indkøb af værktøj mm.

Stumpeaften – kunne vi arrangere en klubaften hvor alle kommer med deres stumper til køb/salg/bytning.

Køleskabet – Hvorfor skal der være lås på det? Bestyrelsen overvejer om det er nødvendigt med lås på køleskabet.

Runde fødselsdage – Er det nødvendigt vi giver, når medlemmerne ikke ved, hvem der har runde fødselsdage? Medlemmerne skriver normalt en tak i klubbladet.

Kunne klubture måske starte fra klubben og medlemmer sover hjemme og køre igen dagen efter.

Vil folk møde op til klubture der udgår fra klubben? Det tages til efterretning af turudvalget.

Generalforsamlingen sluttede med at dirigenten takkede for god ro og orden.

Vores nye formand, Tina H. Johannsen takkede for valget, og lovede, at gøre sit til, at CMS fortsat er en god klub at være medlem i.

Vi bakker selvfølgelig den nye formand op, og er behjælpelig , hvor det måtte blive nødvendig, og er sikker på, at hun vil gøre det bedste for klubben.

hf

Formanden takker af.

Efter længere tids overvejelser, besluttede jeg i efteråret, at det var på tide, at klubben fik en ny formand, da jeg har været på posten i 10 år.

Grunden til at jeg stopper er, at jeg stiller op til skolebestyrelsen i den skole, hvor min søn går.

Jeg ved at dette kommer til at tage en del af min fritid, da jeg før har været i skolebestyrelsen, og det ville derfor gå ud over klubben, hvis jeg forsatte som formand.
Det har været 10 spændende og lærerige år, at være formand for klubben, men det har også kostet en del arbejde, selvom jeg har haft en bestyrelse og udvalg, som har taget en stor del af slæbet. **Så mange tak for det !**

Jeg vil gerne her sige mange tak for den opbakning, jeg har fået gennem årene af jer medlemmer, og tusind, tusind tak for den fine kurv til mig, og den fine buket blomster til min kone, samt de fine ord det blev sagt på generalforsamlingen. Jeg blev helt rørt over dette.

Dog er jeg ikke helt ude af bestyrelsen, da jeg er blevet valgt ind i bestyrelsen for en 1 årig periode for at hjælpe den nyvalgte formand.

Tag nu godt imod klubbens nye formand, hun vil i hvert fald gøre sit til, at vi fortsat har en kanon god klub.

Med venlig hilsen
Bjarne Skov

Tror godt, jeg på klubbens vegne, kan sige den afgående formand tusind tak for en kæmpe indsats for klubben. En ildsjæl og en så engageret formand for en klub, skal man søge længe efter.
Altid mange bolde i luften, men samtidig med at have det store overblik, også går ned i detaljerne. Der skal være styr på tingene…….
Kan lide, at der sker noget, men kan også blive en smule frustreret, når noget ikke er helt på plads i god tid. Så kommer den bramfrie tone på……

Vi takker dig også for hele tiden at tænke på det sociale i klubben—for som du siger: *En lille fest i ny og næ skader heller ikke.*

hf

Indlæg af Jørgen Hartig

Jørgen vil skrive om forskellige store cykelnavne her i bladet.
Starter med:

EDDY MERCKX.

Eddy blev født 17. juni 1945 i Tielt-Winge i Belgien. Altså det der dengang blev kaldt et krigsbarn.

Eddy giftede sig i 1967 med Claudine Acou og sammen fik de 2 børn. Axel og Sabrina Merckx

Eddy var nok den mest komplette rytter under hele hans karriere. Han beherskede alle discipliner. Var en rigtig god bjergrytter og helt exceptionel på enkeltstarterne. Samtidig var han en man altid skulle regne med, hvis feltet kom samlet hjem til en spurt.

Eddy vandt Tour de France i 1969-1970-1971-1972 og 1974. I 1973 deltog han ikke.
Det er værd, at bemærke, at han samtidig i 1969 også tog bjergtrøjen og pointtrøjen. Da han sejrede i 1970 tog han det år også bjergtrøjen og blev nr. 2 i pointkonkurencen. Merckx vandt sin første Tour i 1969 med et forspring på 17 minutter til nummer 2.

Året før i 1968 havde han vundet Giroén og taget alle 3 trøjer der. Desuden sejrede han også i Giroen i 1970-1972-1973 og 1974. Altså vinder af både Touren og Giroen i de samme år.

I 1973 ville nationalistiske franskmænd ikke tillade Merckx at stille op i Touren, da han derved kunne vinde 5 gange i træk og tangere franskmanden Anquetils rekord om 5 sejre i træk og måske endda overgå den ved, at vinde i 1974. Efter ikke at have været til start i 1973, var han tilbage i 1974 og vandt løbet for 5. gang.
Merckx deltog også i Touren i 1975, hvor han som den første i historien kunne vinde løbet for 6. gang. Men på vej op af bjerget Puy de Dome blev Merckx væltet af cyklen af en fransk tilskuer der overfaldt ham og slog ham i nyrerne. Dagen efter på Frankrigs nationaldag Bastilliedagen angreb Bernard Thevenet. Selvom skaden ikke var alvorlig måtte Merckx opgive, at vinde sin 6. Tour og endte, som nummer 2 efter Bernard Thevenet.

Fortsættelse følger i næste blad…….

UDVALGSFEST

Traditionen tro holder vi en lille fest, for de medlemmer som sidder i de forskellige udvalg.
Den blev i år holdt lørdag den 18. januar i klubhuset.
Efter formanden havde budt velkommen, gennemgik han, hvad der havde sket i sidste sæson, og hvad der skal, i den kommende sæson.
Efter denne lille gennemgang, gik vi over til spisningen, som i år blev leveret af en ”madmor” fra Broager.
Dette havde Tina sørget for.
Skulle hilse og sige, at den var super-super fremragende.

Der manglede ikke noget: Der var både forret, hovedret, vin/øl/vand ad libitum—kaffe med kage og diverse drinks.

Der deltog i alt 14.

KONTINGENT 2014

I dette første nr. af klubbladet vil der heller **ikke** i år være indlagt et indbetalingskort.
Det afskaffede vi allerede sidste år, med den begrundelse, at der for det første skal betales for disse kort, samt et gebyr banken opkræver for denne ordning. Dem vil klubben gerne spare.

For det andet, så betaler langt de fleste via netbanken, ganske få stykker betaler kontant.

Beløbet, som I selv finder, skal overføres til klubkontoen, står på side 22 i bladet.

Da ”kontingentåret” går fra 1/4-31/3 er:

Sidste frist for overførsel/betaling af kontingentet for 2014:

<u>Mandag den 31. marts 2014</u>

*Kontingentet er inkl. et medlemskort, som er til rådighed i løbet af april.

VINTERCUP RESULTATER:

Lars W. Sørensen og Carsten Paulsen er eneste par fra CMS.

Der er 35 par i denne klasse.

Der køres altid den første søndag i de respektive måneder.

1. afd. 3. november 2013	**Resultat:**	**Delt 2. plads**
2. afd. 1. december 2013	**Resultat:**	**Delt 3. plads**
3. afd. 5. januar 2014	**Resultat:**	**Delt 4. plads**
4. afd. 2. februar 2014	**Resultat:**	**En flot 1. plads**

Samlet plads (foreløbig), hvor de 3 bedste placeringer er gældende:

Er en 1. plads

Resultatet fra 5. og sidste afd. (finalen), som køres søndag den 2. marts på Fyn, kommer med i næste klubblad.

Vintercuppen køres i DCU- Motion's regi.

For vores vedkommende foregår det i Region 3, som omfatter Sydjylland/ Fyn.

Vintercup er, som de fleste ved, et cykelorienteringsløb, hvor der skal findes poster og besvares spørgsmål ude i terrænet.

Hvorfor der ikke deltager flere CMS'er denne gang, vides ikke, tidligere deltog der helt op til 12 par.

Der skulle meget gerne deltage flere næste år—til sæsonen 2014/15.

Byggeforretning
v/Torben Fedders

TF Byggeforretning Aps - Helligbæk 37 - 6400 Sønderborg
Tlf.: 40 19 09 55 - www.tfbyg.dk - tfbyggeforretning@mail.dk

INFO vedr. Grejsdalsløbet 2014:

Thomas Riemer har været så flink, at oprette en gruppe, som hedder CMS Sønderborg, hvor kodeordet er CMS Søndeborg. Her kan I tilmelde jer løbet på de forskellige ruter. Gør dette såfremt I vil afsted, da vi på den måde repræsenterer klubben som et hold.

Da alle ikke er på Facebook, kan I bare gå ind på:

www.grejsdalslobet.dk, Evt via vores hjemmeside, under ”Kalender”, for derigennem at komme til gruppetilmeldingen.

BEMÆRK kodeordet– det er Søndeborg uden R og ophold mellem CMS og S i Søndeborg.

En mulighed er også, at I kan meddele det til kassereren (snarest mulig), som så tilmelder dig/jer.

Løbet, som er den 11. maj, har en limit på 4500 deltagere. Lige nu er der over 1700!

Bliver vi mange, bliver det rigtigt sjovt. Reklameeffekten bliver jo også større !

Vi har mulighed for at låne en lukket lastbil ved Kontor Syd til cyklerne.

Nærmere info. vil blive udsendt senere per mail .

CUBE Analog 29'er

- Poplock forgaffel
  hydrauliske skivebremse

Kr. 6299,-

CUBE Rygsæk 11L

Kr. 349,-

Cube hjelm

- Magnet luk
- Høj ventilation

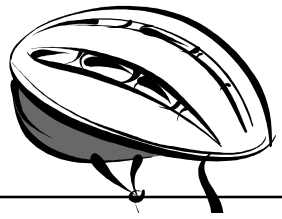
Kr. 999,-

CUBE

Cyklerne fra Jønne – Gør byens gader skønne.

Jønnes Cykler

www.joennes.dk



Udstyrssiden

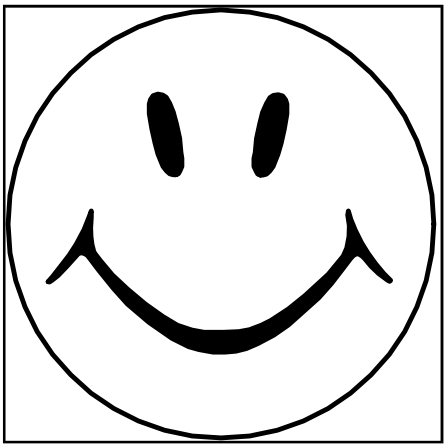
Klubtøj

Gældende priser **pr. 1. januar 2014**: **BEMÆRK DE NYE PRISER!**

Trøje med korte ærmer, X-treme	**medl.pris**	**kr. 125,-**
Trøje med korte ærmer, Giordana	**medl.pris**	**kr. 500,-**
Trøje med korte ærmer, Giordana-dame	**medl.pris**	**kr. 475,-**
Trøje med lange ærmer, X-treme	**medl.pris**	**kr. 200,-**
Trøje med lange ærmer, Giordana	**medl.pris**	**kr. 600,-**
Korte bukser, X-treme	**medl.pris**	**kr. 200,-**
Korte bukser, Giordana	**medl.pris**	**kr. 500,-**
Korte bukser, Giordana-dame	**medl.pris**	**kr. 500,-**
Lange bukser med seler, efterår/forår	**medl.pris**	**kr. 450,-**
Lange vinterbuks	**medl.pris**	**kr. 550,-**
Vinterjakke, thermo	**medl.pris**	**kr. 600,-**
Vindvest, Windbreaker	**medl.pris**	**kr. 350,-**
Vindjakke, Windbreaker	**medl.pris**	**kr. 450,-**
Løse ærmer (sæt) Giordana	**medl.pris**	**kr. 125,-**
Løse ben (sæt) Giordana	**medl.pris**	**kr. 175,-**
Skoovertræk Giordana	**medl.pris**	**kr. 125,-**

Enkelte løse ærmer og løse ben fra X-treme til hhv. kr. 75/125,-

BEMÆRK: Hvor intet er nævnt, er tøjet fra X-treme og sælges så længe lager haves. Kontakt Lars W. Sørensen og hør nærmere. Se side 20



HUSK-HUSK-HUSK

Hele april måned starter vi træningerne kl. 18:00—derefter er det kl. 18:30.
Gælder dog kun racerkørerne. Cyklisterne starter altid kl. 18:00

…..og så skal det lige nævnes, at

……klubmedlemskortene vil ligge fremme i klubhu set i løbet af april måned.
Gælder dem, der har betalt til tiden!

……Thomas Riemer har oprettet en CMS- fællestil melding til Grejsdalsløbet. Læs mere på FB og/eller vores hjemmeside, under kalender.

……der er nogle ekstra eksemplarer tilovers af bla det **Cykel Motion Danmark.** Kontakt Henning.

……dem der har abonneret på bladet **Cykel Moti on Danmark,** skal huske at få det betalt.

……tøjpriserne er nedsat/korrigeret, gælder især sommertøjet fra X-treme.

CMS hjemmeside/facebook

Vores Facebook-gruppe har fået rigtig mange medlemmer/brugere. Kig jævnligt, både på vores udmærkede hjemmeside og på Facebook.

Der kan du følge med i, hvad der sker af nyheder, løb, gode ideer, kommentarer osv.
Generelt kan gruppen også bruges til forslag til ture m.m.
Sådan gør du:
Gå på vores hjemmeside, klik på links, klik på Facebook ! Er du endnu ikke medlem af gruppen, så anmod enten Rikke eller Johanne om medlemsskab, så klarer de det - og du er *med.*

Med venlig hilsen
Webudvalget

Hej alle
Tak for opmærksomheden i forbindelse med min 50 års fødselsdag.

Med venlig hilsen
Lars Sørensen

Udvalg

Fester og lignende:
Intet fast udvalg, der nedsættes efter behov.

Husudvalg:

Bjarne Kastrup, ☏ 4079 1673
email: bjarnekastrup@mail.dk

Helge Bek Hansen, ☏ 2092 1951
email: helgebekhansen@gmail.com

Hans Hansen, ☏ 2029 0635
email: hhm16@bbsyd.dk

Svend Aage Urban, ☏ 7448 5175
email: be_saurban@privat.dk

Webudvalg:
Rikke H. Nielsen, ☏ 7442 4291
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Johanne Ahrendt, ☏ 2637 7667
email: ahrendt@valodiaf.dk

Turudvalg:

Jørgen Hartig, ☏ 2343 1884
email: jhartig@live.dk

Chr. Petersen, ☏ 2171 3416
email: petersen30@stofanet.dk

Lars W. Sørensen, ☏ 7442 4291
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Cyklistudvalg:
Jørgen Christensen, ☏ 7446 1139
email: jetpost5a@bbsyd.dk

Gitte Hansen, ☏ 2988 4689
email: gittehansen@rathje.dk

Klubtøj:
Lars W. Sørensen, ☏ 7442 4291
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Lån af klubbens cykelstativer, henvendelse til:

Lars W. Sørensen, ☏ 7442 4291
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Bladet *Cykel - Motion Danmark:*
Henning Seelk, ☏ 7448 8753 , mob. 2876 8053
email: henningseelk@privat.dk

Kalender /*Hæng mig op !!*

A K T I V I T E T E R

Dato	Måned	Kl.	Arrangement / arrangør / mødested
02.	**MARTS**	**10:00**	**5. AFD. VINTER-CUP(FINALE)/ CMO**
17.		**19-20:30**	**Intro.møde, Cyklister/Motionist/klubhus**
19.		**19-20:30**	**Intro.møde, Motionist/Nord-Als Idrætsc.**
25.		**19:00**	**Sidste gang spinning med afslutning på**
			Sundhalle - som vi plejer!
30.		**02:00**	**Sommertid starter-stil uret 1 time frem**
31.			**Frist for kontingentbetaling (bankdag)**
01.	**APRIL**	**18:00**	**Tirsdagstræning starter**
01.		**18:00**	**Cyklisterne starter**
01.	**MAJ**	**18:30**	**Tirsdag og torsdag BEM. Klokketid!**
11.			**Grejsdalsløbet/ fællestur/ klubhus**

Andre aktiviteter og info., som ikke er nået at komme med i dette klubblad, vil blive udsendt via mails/hjemmeside eller Facebook, indtil næste klubblad udkommer.

F a s t e træningsture / motion:

Træning racer: Hver **tirsdag og torsdag kl. 18:00 fra klubhuset**
BEMÆRK: Ab 1.maj kl. 18:30

Hver **søndag**, **kl. 10:00 fra klubhuset**

Træning MTB : **Indtil 1. april hver tirsdag og torsdag kl.18:15**

Cyklisterne: Hver **tirsdag med start 1. april ALTID kl. 18:00**

Kort om CYKLEMOTION SØNDERBORG

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG (CMS) er mødestedet for områdets cykle-interesserede og er organisatorisk tilknyttet DANMARKS CYKLE UNION (DCU) og DCU-MOTION.
Selve cykleaktiviteterne er opdelt i to grupper:

- **Cyklisterne, der er for alle med en alm.cykel. Der cykles ca.25—35 km. med en moderat hastighed, hvor alle kan være med. Venter på hinanden.**

- **Motionscykling, (opdelt igen i A, B og C-hold), er for de lidt hurtigere og som har en rimelig god racercykel. Der cykles 3 gange ugentlig. A-holdet kører ca. 75-100 km., med en gennemsnitshastighed på ca. 30–32 km/t. B -holdet kører ca. 60-80 km. med et snit på ca. 26–29 km/t. C-holdet kører ca. 40 km. med et snit på ca. 22–25 km/t.** Herudover arrangeres i løbet af sæsonen nogle længere cykelture, og fælles deltagelse i en række motionscykelløb, samt klubture for alle niveauer, og hvor der kan indgå et motionsløb.

Det forventes, at helt nye medlemmer på racer kan klare C-hold- niveauet!

Hvis dette lyder som noget for dig, så kontakt en i klubbens bestyrelse (se side 3). Du er også velkommen til at møde op til en af klubbens træningsture (se side 21), og cykle med et par gange, for at se om det er noget for dig.

HELT UFORPLIGTENDE!!

Kontingent for 2014 (1/4-31/3)

Aktive motionister (tirsdag/torsdag/søndag)		
Personligt-/familiekontingent		550 DKK
Cyklisterne (tirsdag)		
Personligt kontingent	(1 person)	225 DKK
Familiekontingent	(flere)	300 DKK
Passivt medlemskab *)		100 DKK

*) kan ikke deltage i nogen af klubbens **aktiviteter**, ej heller **træning!**

BEMÆRK: Kontingenterne er inklusive et **medlemskort til kr. 25,-**
Familiekontingent dækker den del af familien, der er registreret som medlemmer og som har fælles adresse (samme husstand).

Klubbens bankforbindelse: SYDBANK, konto nr.: **8010 1056325**, hvortil bl.a. kontingentet kan indbetales.
Gælder dog ikke til Alssund-Løbet / Sønderborg Rundt ! (Særskilt kto.nr.)

THAT'S EPIC

THE ONLY FULL
SUSPENSION 29ER
WORLD CHAMPION

Pris fra kr. 22.999,-

Specialized

COMP RD

KR. 1499,-

SPECIALIZED

Sål kr. 249,-

2013 VENGE

MORE BIKE THEN AERO

SPECIALIZED®

Jønnes Cykler

www.joennes.dk

Altid med helt fremme...

kontor syd

Sønderborg
Elholm 2
6400 Sønderborg

Padborg
Dammen 2
6330 Padborg

Haderslev
Christian X's Vej 2
6100 Haderslev

Vejen
Ådalen 13A, 1.th.
6600 Vejen

Herning
Bredgade 45
7400 Herning

Odense
Svendborgvej 243
5260 Odense S

www.kontorsyd.dk - info@kontorsyd.dk - Tlf. 74 12 32 00