www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nr. 2 JUNI 2015 28. årg.

HOVEDSPONSOR:

kontor syd

SPONSOR:

JØNNES CYKLER
– Totalleverandør til cykelfolket · 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

!!! UNDSKYLD—UNDSKYLD !!!

I forrige klubblad glemte vi (jeg) at nævne, at det var

Mogens Christensen

der havde taget forsidebilledet.

hf

Nr. 2 JUNI 2015

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOM-MER SEPTEMBER 2015

Forsiden :

Så er vi klar lørdag morgen den 25. april på vores træ-nings-week-end.

Foto: Pia Petersen

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
☎ 61 86 25 05
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Rikke Holch Nielsen, ☎ 74 42 42 91
Jørgen Christensen, ☎
Carsten Paulsen, ☎ 40 76 39 80
Bjarne Sørensen, ☎ 23 48 22 47

BLADREDAKTION

Henry Frederiksen (hf), ansvh.
Vibevej 13
6440 Augustenborg
Mob.: 61 86 25 05
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Monika Hoeck Petersen
Nedergaden 4, Mjang
6470 Sydals
☎ 51 29 43 68
e-mail: monika.engkildegaard@bbsyd.dk

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

Bestyrelsens side

af Henry

Træningen er nu i fuld gang, trods det lidt kølige forår, så er der alligevel mødt rigtig mange op - op til 50 nogle gange. Dejligt at se, at så mange er ude og lufte klubtrøjen. Det er virkeligt flot !
Vi træner jo først og fremmest for at få benene rørt, få frisk luft og nyde samværet med andre.
Nogle træner også til motionsløb rundt omkring. De første har allerede fundet sted, bl.a. Grejsdalsløbet den 10. maj, hvor CMS deltog med en snes stykker.
Se lidt mere på side 16.

Så går det slag i slag hen over hele sæsonen.
En del af os er allerede tilmeldt Vattenfall Hamburg Cyclassic i august.

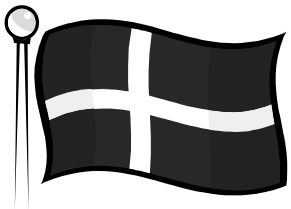
Vi arbejder i øjeblikket for fuld tryk på planlægningen af Alssundløbet / Sønderborg Rundt , som altid finder sted den første søndag i august.

I år prøves noget helt nyt, nemlig online-tilmelding og tidtagning med chip og måtter, som vi skal passere. DCU stiller med alt materiellet.
Dog kan der stadig tilmeldes på selve dagen.
Programmet/bladet trykkes ved Casanta Tryk sidst i maj og sendes på gaden først i juni.
Samtidig arbejdes der på TrædTil Danmark, som foregår søndag den 30. august ved AGS på Grundtvigs Allè i Sønderborg.

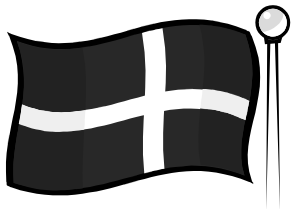
Disse 2 arrangementer kræver en del hjælp fra medlemmerne. Meld jer ved formanden, hvis I ikke allerede har gjort det.

Som I kan se på modsatte side, så har klubben fået en hel del nye medlemmer. Vores info-møder i foråret har båret frugt. Tag godt imod dem, så de føler sig velkommen og som en del af klubben.
Desværre har vi også måttet sige farvel til nogle, men alt -i alt dog en nettofremgang i medlemstallet, så vi nu er 163, de 115 er aktive.

Projekt Zero har ligget lidt stille på grund af rigelige gøremål med planlægning af vores løb.
Pas nu godt på jer selv– og på de andre!! Og HUSK, vi kører altid i minimum klubtrøje (sponsortrøjen)……..



Tillykke med fødselsdagen



JUNI	JUNI - fortsat	AUGUST
02. Heidbjort Karlsdottir	30. Eduard C. Madsen	02. Søren H. Hansen
02. Bjarne Sørensen	30. Birgit Nicolaisen	14. Sven Dyhr
03. Morten Andersen		21. Jacob S. Møller
04. Bo Andresen	**JULI**	23. Hans P. Ahrendt
05. Cai Risskov	01. Bjarne K. Kastrup	26. Jytte Frederiksen
09. Jørn Juhl	01. Frederik Sørensen	30. Bo Hansen
20. Glenn Møller	11. Claus Staugaard	
21. Johannes Callesen	14. Ulla Andresen	**SEPTEMBER**
21. Johannes Møller	17. Christian Petersen	01. Rasmus Juhl
22. Tanja C. Nielsen	20. Karina Jørgensen	10. Jan Mortensen
25. Viggo Clausen	21. Jørgen Rudbeck	11. Arne Bonde
25. Birte D. Pedersen	22. Simon Ørskov	15. Svend Å.Andersen
28. Jess S. Andersen	26. Agusta Olafsson	15. Helge B. Hansen
28. Malene Thornhal	27. Nikolaj Andresen	
29. Bente Urban		

VELKOMMEN I KLUBBEN

Eva Brinck Hansen, Sønderborg
Søren H. Hansen, Sønderborg
Susanne Hansen, Sønderborg
Søren P. Jensen, Nordborg
Helmuth Mattesen, Sønderborg
Ingelise Mattesen, Sønderborg
Allan Nielsen, Broager
Marianne L. Nielsen, Broager
Flemming Nielsen, Guderup
Birte D. Pedersen, Sønderborg
Christian Ø. Pedersen, Sønderborg
Simon Ørskov, Sønderborg
Martin Ørskov, Sønderborg
Cai Risskov, Sønderborg (gensyn)

!!! NYT—NYT—NYT !!!

ONSDAGSHOLD

Hvad er nu det? - vil nogen spørge….. som om vi ikke træner nok.

På generalforsamlingen, var der en som spurgte om et pensionisthold.

Det havde forsamlingen ikke noget imod, hvis vedkommende selv ville stå for det.

Det ville han gerne, så nu er Helmuth Mattesen startet med dette pensionist-hold, som vi kalder det.

Det foregår nemlig hver onsdag morgen/formiddag fra kl. 9:00 til kl. 12:00

Er man typisk A-menneske, så er tidspunktet fint…….men hvis man er B-mennesker, hva' så??

Det skal lige nævnes, at undertegnede er **B**-menneske…….

Andre end pensionister er selvfølgelig også velkomne :-)!

Vi håber, det bliver en succes—held og lykke til Helmuth!

Hilsen Henry

MEDLEMSBEVISER I *CMS*

I forbindelse med at klubben købte klubhuset i 2007, har en del medlemmer dengang købt medlemsbeviser à kr. 500,-
Da klubhuset for længst er betalt og klubben er ret velkonsolideret, har bestyrelsen - på det seneste møde - besluttet at udbetale medlemsbeviserne her i løbet af 2015.

Det er selvfølgelig frivilligt, om disse medlemmer ønsker pengene udbetalt, eller lade dem blive i klubben, men fristen for et svar er senest 30. december 2015. Derefter tilfalder beløbet automatisk klubben.
Der vil blive udsendt et brev til hver enkelt på et senere tidspunkt, så der skal ikke svares nu.

Venlig hilsen
på bestyrelsens vegne
Henry/kass.

TRÆNINGS-WEEK-END

Blev afholdt den 24. til 26. april

Turudvalget forsøgte sidste år med en trænings-week-end. Det blev sådan en stor succes, at det skulle prøves igen i år.
Igen i år blev det en succes.
Det startede allerede om fredagen med en lille trilletur, lørdag morgen mødtes vi så igen med en gang morgenmad.
Derefter blev vi så delt i hold og cyklede nogle kilometer, alt efter hvad vi kunne. Hen på eftermiddagen vendte vi tilbage til klubhuset.
Lørdag aften var der fælles vildsvinespisning leveret af Detleff i Guderup.
Klubben var vært med kaffe og kager + et par små til halsen.
En rigtig hyggelig aften, men det blev ikke så sent, da vi skulle mødes igen tidlig søndag morgen til morgenkaffe. Igen blev vi delt i hold og cyklede ud i det danske forårsvejr, blev ikke de lange ture, da det regnede en del.

En rigtig god ting fra Turudvalgets side, en anderledes måde at mødes på, som klubben opfordrer jer til at gentage.

P.k.v. Henry

Gitte Hansen fra Cyklisterne skriver:

Tak til Turudvalget for endnu en gang at arrangere træningsweekend for os alle fra fredag til søndag.
Desværre var en del af os Cyklister forhindret i at deltage, men det var ikke på grund af manglende lyst og interesse.
Og hvor var det dejligt at se, at der var lavet en arbejdsfordeling, så vi hver især vidste, hvad vi skulle lave, da vi mødtes lørdag aften i klubhuset. Måske skulle os, der stod for anretning af maden, lige have læst spisesedlen først, men vi nåede da at få øje på flødekartoflerne. Mange af os var vist enige om, at vi fint kunne have klaret os med almindelige kartofler.
Vi var en meget lille flok, der mødtes til rundstykker søndag morgen. Det var meget hyggeligt, for vi var ikke flere, end at vi kunne sidde ved et bord og snakke. Men måske skulle der være tilmelding til søndag af hensyn til indkøb af morgenbrød.

Jeg håber, I gentager træningsweekenden næste år og gerne med arbejdsfordeling. Det er altid hyggeligt at arbejde sammen med nogle af klubkammeraterne, som vi ellers ikke snakker så meget med.

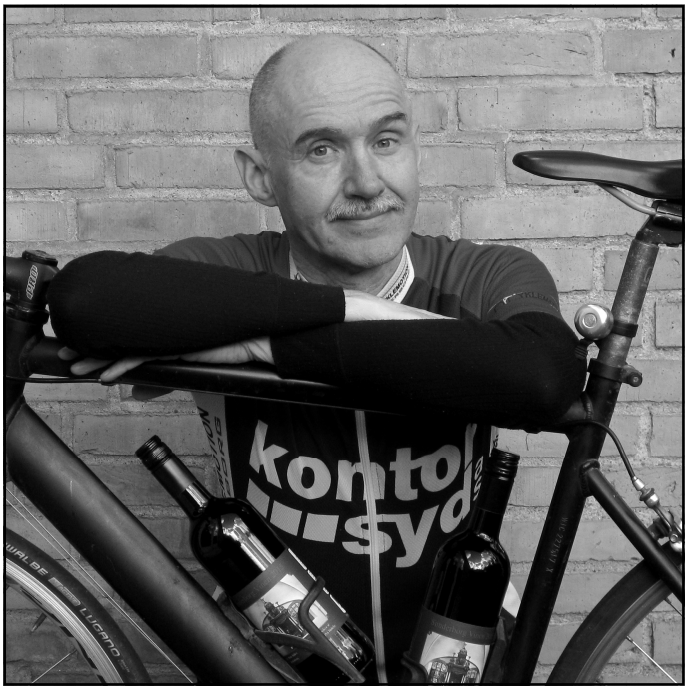
Vadehavsløbet

Tidlig søndag morgen den 31. maj—før klokken 6, ringede vækkeuret.
Havde været så letsindig at tilmelde mig til dette løb. Det skulle prøves.
Nu gik turen til Esbjerg, hvor start/mål-området var.

Det er 3. gang løbet afvikles. Der var i år tilmeldt omkring 225—fordelt på 3 ruter, hhv. 35 km.– 74 km. og den lange på 139 km.
Jeg havde valgt den lange, som de kaldte MandøEventRuten.
Præcis kl. 09.00 startede 75 på denne rute.

Det gik hu-hej ud af byen, vi blev hurtigt splittet, prøvede at hænge på en gruppe med over 40 km./t—det var dumt, det gik ikke, så en på over 35—det gik heller ikke.
Endelig kom der en lille ”gruppe” på 3 mand. Far og søn + en, som hed Carsten. Alle fra Øster Vedsted og Ribe Cykel Club.
Faderen sagde: ”Hæng på, hvis det er”. Det gjorde jeg så, det virkede supergodt.
Farten var stadig høj, nu skal det siges, at vi havde medvind et langt stykke.
Blæst, det havde vi nok af. Det fik vi senere at mærke, da vi drejede mod syd og sydvest.
Godt, der var nogle at ligge på hjul af. Sønnen og Carsten var ganske unge. Jeg var igen den ældste.
Meget specielt, at cykle ude i Vadehavet og helt ud til Digerne ved Sneum Sluse. Især Digerne kunne jeg godt lide at cykle bagved—der var der nemlig læ.
Lidt før Kammerslusen, drejede vi ind mod Ribe, som nu lå øst for os.

Første depot var netop i Ribe efter 38 km. og knap 1½ time!
Nu gik det så videre sydpå—i modvind/sidevind—til næste depot i Gånsager.
Der blev vi trøstet lidt, for depot-folkene sagde: ”Nu har I kun 65 km. tilbage”. Vi havde kørt 74 km. Kunne stadig holde et snit på 26.
Jo, tak—det var godt nok det sydligste punkt, men dog l a n g t hjem til Esbjerg.
Heldigvis kørte vi både i zig og zag, dog mest i medvind. Dejligt!!
Pludselig råbte faderen(husker ikke hans navn): Op med humøret, vi har passeret de 100 km.
Den melding giver ekstra kræfter, både fysisk og mentalt.



Kære cykelvenner, tak for vinga-ven

I betænkte mig med gennem

klubben, til min 60-årsdag.

Asger Frank

Sidste depot var i Darum, kun 20 km. fra Esbjerg.

Derude vestpå kæmper de ikke med bakker og knolde, nej, de kæmper derimod med blæsten. Tror vi havde en 12-14 s/m !!

De største ”stigninger” var på 1 til højst 2-3%. De var til gengæld lange, men jeg ventede altid på toppen :-)! (Min computer viste 33 hm. på hele ruten!)
I det hele taget ventede vi altid på hinanden.
Det var dejligt, og det skal I have tak for.
Det skriver jeg, fordi jeg har lovet at sende bladet til Ribe CC.
Mødte en del gamle kendinger på startstedet, hvor vi fik en god snak om ”gamle dage”.
HYGGELIGT!!

Det havde holdt tørvejr hele dagen, men lige 3-4km. før mål, begyndte det at smådryppe lidt.

Alt i alt, et rigtig flot og anderledes cykelløb, som jeg stærkt vil anbefale. Man kan jo også nøjes med 74 km.-ruten.

Tak til arrangørerne—Esbjerg Cykle Motion og Øster Vedsted Cykle Club.

NB! Skal lige nævnes, at jeg vandt et gavekort på kr. 500,- til et kroophold i Ribe. *Henry*

”Når trafikanter ser rødt, går sikkerheden i sort……”

Sådan var overskriften i JV den 12. maj 2015
Kilde: JV og BT.

Der er krig på de danske landeveje, når motionscyklister i flok møder bilisterne. Politiet iværksætter en kampagne, hvor de går efter motionscyklister, der kører tre eller fire ved siden af hinanden.
Det fyger med skældsord, og der bliver truet med knytnæver og sprøjtet med sprinklervæske, når motionscyklisterne og bilisterne møder hinanden på de danske landeveje.
Cykling på racercykel har boomet de sidste år, og mellem 300.000 og 400.000 mennesker trækker jævnligt i det kropsnære cykeltøj og kører af sted på racercyklen.
Men mange af de nye cykelryttere på vejene er ikke klar over, hvordan man skal opføre sig. De kører ofte i store grupper og spærrer vejene, og deres dyre racercykler er sjældent udstyret med reflekser, lygter og ringeklokker, som loven ellers tilskriver. Det får nu politiet til at skride ind.
»Vi vil ikke blive ved med at finde os i det - og derfor sætter vi ind mod det. Motionscyklisterne vil blive tjekket i alle ender og kanter, og de vil blive skrevet for de overtrædelser, der er,« siger Henrik Suhr, politimand og pressekoordinator hos Nordsjællands Politi, til Radio24syv.

Henrik Zachariassen, der cykler i cykelklubben ABC i Nordsjælland, har selv prøvet at være udsat for vejvrede.
»På et tidspunkt var der en bil, der kørte alt for stærkt og tæt forbi mig på en øde landevej. Det var meget tæt på at gå galt, og der var masser af plads, så det var en tydelig provokation. Jeg gav ham en fuckfinger, og så bakkede han tilbage og forsøgte at presse mig ud i rabatten,« siger han til Radio24syv.

Henrik Suhr fra Nordsjællands Politi vil ikke forholde sig til, hvem der opfører sig værst ude på de danske landeveje - bilisterne eller cyklisterne - men kender til adskillige tilfælde, hvor bilister har trådt over grænsen ved at sprøjte med sprinklervæske, køre alt for tæt på eller råbe ud af vinduerne.
»Dem kommer vi også efter. Det duer ikke. Man skal give cyklisterne plads. Det er gensidigt, at man skal opføre sig ordentlig, når man færdes i trafikken,« siger Henrik Suhr til Radio24syv.

Tilråb, truende knytnæver, fuckfingre og truende kørsel

.

For et par måneder siden kortlagde FDM og Danmarks Cykle Union og en række andre organisationer mængden af »vejvrede« på de danske landeveje. Vejvrede er for eksempel tilråb, truende knytnæver, fuckfingre eller truende kørsel. I undersøgelsen sagde 67 procent af de 3.000 adspurgte, at antallet af konflikter i trafikken mellem bilister og motionscyklister er stigende.

Svært at få budskabet ud

I Danmarks Cykle Union er man godt klar over problemet, og derfor iværksætter man en kampagne, der i første omgang skal rette sig mod de organiserede medlemmer.
»Det er helt basale råd som at man skal trække ind til siden og lade bilerne komme forbi, som vi vil belære vores medlemmer om,« siger Brian Samuelsson, der er projektleder i DCU.
Han er dog klar over, at det bliver svært at få budskabet ud til alle motionscyklisterne.
»Problemet er, at kun omkring 30.000 af dem, der cykler, er organiseret i klubber, og det gør, at der er mange, som det er svært for os at nå,« siger Brian Samuelsson til Radio24syv.

Sådan er reglerne for motionscyklister:

- Man må max. køre 2 og 2 ved siden af hinanden på landevejen, hvis forholdene er til det. Kommer der et køretøj bagfra, trækkes ind på en række.
- Hold altid til højre på vejen.
- Begge fødder skal være på pedalerne, og mindst èn hånd på styret.
- Cyklen skal have mindst to bremser, der virker uafhængigt af hinanden.
- Altid lys, både for og bag i lygtetændingstiden.
- Altid have mindst èn hvid refleks foran og en rød refleks bag.
- Altid have mindst èn gul refleks i hvert hjul.
- Altid en lovlig ringeklokke på cyklen.

Kilde:
CYKLISTFORBUNDET.DK

Fortsættes på næste side…...

…..fortsættelse fra side 11.

Hvorfor nu alt dette ? Jo, det er noget, der vedkommer os alle. Noget vi må forholde os til.
Er det et problem i vores klub?
Vi pointerer det ret ofte, når vi cykler derudad. Mener ikke, vi har de store problemer. Der vil altid være enkelte som ikke er helt ”pæne”, og nogle er ikke er vant til at cykle i flok, hvor der gælder særlige uskrevne regler.
Dem får de hurtigt lært—og det er rigtig fint .
Som I også kan læse i artiklen, så er det kun 8-10%, som er organiseret i motionsklubber.
Så husk det nu, vi er let genkendelige tøjmæssigt— kør pænt og reglementeret—overhold færdselsloven, sig ”tak”, hvis trafikanterne viser hensyn til os, så kan vi næsten ikke gøre mere.
Så må vi bare håbe, at Politiet ikke tager parti for bilisterne og andre motoriserede, men ser sagen fra begge sider. Der skal være plads til alle!!

Ville have skrevet lidt om ”viftekørsel” i dette nummer, men efter det her, så lader jeg stille og rolig være.

Henry (hfr)

Deadline

Der har været ønske fremme, om vi ikke igen kunne skrive en deadline med tekst og evt. billeder til næste klubblad.
Det blev droppet, fordi det var en temmelig lang tidshorisont (3-4mdr.), og folk glemte det. Så prøvede vi, og gør det stadig, med en mail-reminder med en noget kortere tidsinterval, som blev sendt til alle medlemmerne.
Det hjalp, dog ikke så meget, som kunne ønskes.

Nu gør vi det, at det både kommer på vores hjemmeside, efter et forslag fra et medlem, og formanden udsender stadig en ”deadline” per mail.

Med disse tiltag, håber vi, at der kommer lidt mere gang i skrivemaskinen.

Det er nu engang lidt sjovere, når vi er flere der bidrager til et godt klubblad.

Hilsen *bladredaktionen*

KLUBHUSET

Der var indkaldt til en ”arbejdslørdag” den 9. maj kl.9.00, for nu skulle klubhuset have en ordentlig forårsrengøring, både ude og inde.
Så der blev skrubbet og skuret, pudset og vasket. Udvendigt blev der også gået til den.
Huset fik både renset tagrender, hele syd,- nord –og vestsiden blev nymalet.
Der blev fjernet ukrudt og nyrevet og fejet, så alt nu ser pænt og nydeligt ud!

Til efteråret får vi en varmepumpe mere installeret, da èn pumpe har svært ved at ”trække” varmen ind i køkken/alrummet.

Kl. 11.00 havde Johannes gjort grillen klar til en omgang grillpølser med div. tilbehør.

Medlemskab af DCU

Som alle sikkert ved, så er Cyklemotion Sønderborg medlem af DCU med DIF som den overordnede paraplyorganisation.

Udover en masse fordele, har klubben automatisk de 5 DIF forsikringer:

o En ansvarsforsikring for klubben
o En lovpligtig og en frivillig arbejdsskadeforsikring
o Psykologisk krisehjælp
o En idrætsrejseforsikring til dækning på klubture
o En retshjælpsforsikring

Dette er rart at vide, især når vi arrangerer cykelløb, hvor vi har frivillige hjælpere og deltagere, som kan komme til skade.

Heldigvis har vi kun oplevet det en gang, da en deltager i Alssundløbet fik en flagstang ned i hovedet og måtte ba-bu på sygehuset.
Da trådte DCU til med økonomisk hjælp til den tilskadekomne.

To gamle mænd efter 110 km...godt med en pibe tobak og en øl
…….skrev Karin Padkær på FB.

Ja, sådan ser vi ud efter 110 km. på en søndags-træningstur.
Godt man så kan slappe af bagefter med en god pibe tobak og en øl på Peters terrasse.

Tror Peter griner, forbi jeg er ved at falde i søvn - eller?

VINTER-CUP RESULTATER :

CMS har desværre kun et par med i denne sæson

Resultaterne for Lars og Carsten blev :

1. afd. kørt d. 2. november—det gav **en 7. plads**

2. afd. kørt d. 7. december—deltog ikke

3. afd. kørt d. 4. januar 2015—det gav en **delt 21. plads**

4. afd. kørt d. 1. februar 2015—deltog ikke

5. afd. (finalen) blev kørt d. 1. marts 2015—deltog ikke

Det samlede resultat - gav ingen, da holdet kun havde deltaget 2 gange.
(Det er de 3 bedste placeringer, der tæller)

BEDRE HELD NÆSTE ÅR !!

Der er 31 par i denne klasse.

Står du og mangler en murer?
så kontakt:

Hørup Murerforretning

v/Michael Duus

Mobil: 30 62 62 98

Din lokale murermester

Energivejlederen

ZEROBolig
FÅ INSPIRATION TIL BOLIGRENOVERING

www.horupmurerforretning.dk

TF Byggeforretning
v/Torben Fedders

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

Kort om Grejsdalsløbet 2015

Der deltog i alt 4500

....som er limit for dette løb

Som nævnt på Best.siden, så var CMS repræsenteret med en snes deltagere, CMS gæster og egne medlemmer, i Grejsdalsløbet i Vejle.

Uden at gå alt for meget i detalje, skal blot nævnes, at Carsten Paulsen selvfølgelig kom først i mål på 135 km.-ruten. Blev nr. 24 i en tid på 4:28 med over 30 i snit.

Derefter kom Glenn Møller og Ole Andresen som nr. 212 og 213 i en tid på 4:40. Snit på 28,9.

Ældste CMS'er (70+) Peter L. Petersen og Henry Frederiksen, klarede sig også pænt.

Peter blev nr. 440 af i alt 708 på 80 km.-ruten. i en tid på 3:43 timer

Malene Mikkelsen kom i mål sammen med Peter

Henry blev nr. 763 af i alt 1863 på 135 km.-ruten i en tid på 5:20 timer

Tillykke ! Flot klaret af alle.

CUBE

CUBE Agree GTC Pro

Carbon Racer, 105.

11.999,-

Cube Hjelm AM Race.

Fås i flere farver.

799,95,-

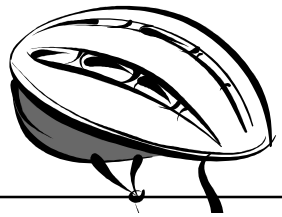
Lækker Cube Rygsæk.

Denne taske kan rumme 11L

399,95,-

JØNNES CYKLER

– Totalleverandør til cykelfolket · www.joennes.dk



Udstyrssiden

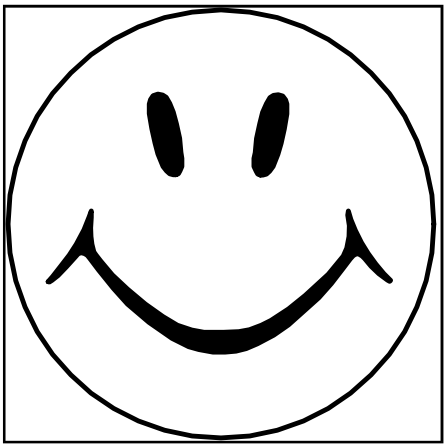
Klubtøj

Gældende priser **pr. 1. MARTS 2015**:

***BEMÆRK DE NYE NEDSATTE PRISER!**

Trøje med korte ærmer, Giordana	**medl.pris**	**kr. 500,-**
Trøje med korte ærmer, Giordana-dame	**medl.pris**	**kr. 475,-**
Trøje med lange ærmer, Giordana	**medl.pris**	**kr. 600,-**
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 Sonic	**medl.pris**	**kr. 500,- ***
Vinterjakke, thermo	**medl.pris**	**kr. 550,- ***
Vindvest, Windbreaker	**medl.pris**	**kr. 300,- ***
Vindjakke, Windbreaker	**medl.pris**	**kr. 400,- ***
Løse ærmer (sæt) Giordana	**medl.pris**	**kr. 125,-**
Løse ben (sæt) Giordana	**medl.pris**	**kr. 150,- ***
Skoovertræk Giordana	**medl.pris**	**kr. 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 24



HUSK-HUSK-HUSK

Jævnligt at se på vores hjemmeside—især kalender er vigtig, der dukker hele tiden nye aktuelle ting op.
Kig også på Linkene.

…..og så skal det lige nævnes, at

……meddele flytning/tel.-& mailændringer til formand og kasserer, - dermed kan listerne holdes ajour

……bilag for udlæg for klubben, altid skal forsynes med **formål og UNDERSKRIFT**, samt afleveres til kassereren straks eller snarest mulig efter begivenheden/arrangementet

……vi har fået en ny klubblads annoncør, se side 15

……samme annoncør er også grill-sponsor ved Alssundløbet

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

KLUBTØJ

Køb af klubtøj skal altid indbetales på klubbens konto: **8010 1056325.**

Samme konto som til kontingent, klubtilmeldinger m.v.

Udvalg

Fester og lignende:
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

Bjarne Sørensen,☏ 2348 2247
email: bjarne.soerensen@3f.dk

Mogens Christensen, ☏ 2016 5608
email: mc.godsk@live.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

Bent Kastrup, ☏ 7442 9492

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

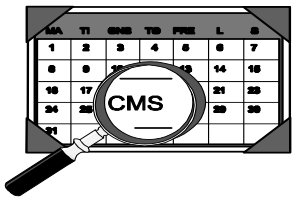
Gitte Hansen,☏ 2988 4689
email: gittehansen@rathje.dk

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
	JULI		
12.	**Søndag**	**?**	**MTB Sommertur / Klubhuset**
27.	**Mandag**	**19:00**	**Info.møde Alssundløbet / Klubhus**
			ALLE er velkomne
	AUGUST		
01.	**Lørdag**	**13:00**	**Opsætning af telt m.m. Alssundløbet**
02.	**Søndag**	**06:00**	**Startstedet gøres klar til Alssundløbet**
02.	**Søndag**	**09:00**	**Starten går - Alssundløbet**
25.	**Tirsdag**	**?**	**Klubaften med grill / Klubhuset**
29.	**Lørdag**	**?**	**Hjælp ved startstedet TRÆDTIL / AGS**
30.	**Søndag**	**07:00**	**Hjælp ved startstedet TRÆDTIL / AGS**

Andre aktiviteter og info., som ikke er nået at komme med i dette klubblad, vil blive udsendt via mails/hjemmeside eller vores Face-bookgruppe. Gælder også frister for tilmelding.

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER—RACER: Hver tirsdag & torsdag kl. 18.30
og hver søndag kl. 10.00
MOTIONISTER—RACER (Helmuth): Hver onsdag kl. 09:00

CYKLISTERNE: Hver tirsdag—altid kl. 18.00

TRÆNINGEN FOREGÅR ALTID FRA KLUBHUSET, VERDENS ENDE 6 i SØNDERBORG

Kort om

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

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

- ***Cyklisterne*** er for dem med almindelige cykler, der ønsker motion, men også lægger vægt på det sociale og nyder turen. Vi cykler hver tirsdag i sommerhalvåret fra kl. 18 til ca. kl. 20, og vi venter på hinanden, så vi følges ad både ud og hjem. Kig rundt på hjemmesiden for at læse mere om os.
- ***Motionisterne,*** (opdeles 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. 40-50 km. med et snit på ca. 22–25 km/t. Herudover arrangeres i løbet af sæsonen nogle længere cykelture, 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 bare 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 2015 (1/4-31/3)

Motionisterne **(tirsdag/torsdag/søndag)**

Personligt-/familiekontingent	525 DKK

Cyklisterne (tirsdag)

Personligt kontingent (1 person)	200 DKK
Familiekontingent (flere)	275 DKK
Passivt medlemskab *)	100 DKK

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

Familiekontingent dækker den del af familien, der er registreret som medlemmer og som har fælles adresse (samme husstand).

Klubbens bankforbindelse: SYDBANK, Reg.nr.: **8010** Kto.nr **1056325**, hvortil bl.a. kontingentet kan indbetales.

SPECIALIZED

BE ONE WITH YOUR BIKE™

Kunne du tænke dig at vide mere om, hvad BodyGeometry fit er? Så læs med her.

Body Geometri Bikefitting går i korte træk ud på at indstille din cykel, så den passer 100% med din krops anatomi. Det betyder bl.a., at komponenter såsom sadel, styr, bremse/skiftegreb, frempind, klamper, sko og pedaler skal indstilles, så du har de bedste forudsætninger for at yde maksimalt og minimere risikoen for skader.

Bestil dit BodyGeometry fit hos **Jønnes Cykler.**
Kontakt Jens på mail Info@joennes.dk for, at høre mere.

JØNNES CYKLER

– Totalleverandør til cykelfolket · 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