www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nr. 3 SEPTEMBER 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 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 Marmotte, Hamburg Cyclasic og Criquielion.

Læs mere på www.Soleus-sportsmassage.dk

Tak

Tusind tak til dig, Anders Bengtson, for hjælpen torsdag aften den 25. juni 2015. Vi var en flok CMSer, der var på træningstur kørende på cykelstien fra Tandslet mod Kirke Hørup. Jeg var så uheldig at styrte og trykkede min brystkasse så kraftigt, at jeg ikke var i stand til at cykle videre. Du var på vej til Mommark - stoppede op og spurgte, om vi havde brug for hjælp. Du kørte mig og min cykel hjem. Tak for det.
Samme aften kørte min bror, Bjarne mig til Aabenraa sygehus, hvor jeg blev røntgenfotograferet. Jeg har siden hen fået at vide, at 3-4 ribben er trykket. Efter omstændighederne har jeg det godt, men desværre må jeg regne med 3 måneders pause.
Også tak til dig Bjarne.

Med sportslig hilsen fra Bent Kastrup

Nr. 3 SEPT. 2015

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOM-MER DECEMBER 2015

Forsiden :

En glad Emanuel med barnebarn—klar til start ved Trædtil 30.8.2015

Foto: Henry Frederiken

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, ☏ 21 47 08 18
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

Utroligt, hvor det går stærkt, ja, nærmest uhyggeligt stærkt. Tænker på cykelsæsonen.
Ikke længe siden, synes man,- vi startede vores træningsture i april måned og nu er det snart slut. September med, så køres der kun på MTB.
Cyklisterne stopper også med udgangen af september. Starter først op igen til foråret.
Vi håber, at rigtig mange har fået nogle gode oplevelser ude i naturen, og ikke mindst– sammen med andre glade cyklekammerater.

Vores årlige tilbagevendende arrangementer er godt overstået, her tænkes især på Alssundløbet/Sønderborg Rundt og Trædtil, dog venter der endnu et par—nemlig Gendarmstiløbet og Champagneløbet. Se kalender side 21.

Der skal også indkaldes til et evalueringsmøde omkring Alssundløbet/ Sønderborg Rundt og Trædtil.
Det kommer der nærmere om.

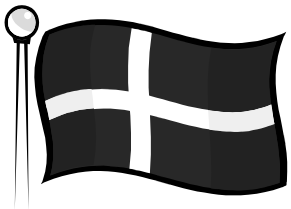
Bestyrelsen arbejder nu på, at få stablet en ”Hjælperfest” på benene.
Det udsendes der også nærmere om senere.

Her i vinterhalvåret har vi igen spinning på programmet. Se side 7, men da bladet sikkert ikke når at komme ud til fristudløb, sender formanden en reminder ud.
Desuden står det allerede på vores hjemmeside: www.cms-soenderborg.dk

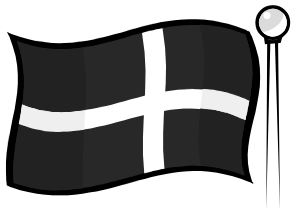
Husk her i den kommende mørke tid—hav godt med lys på cyklen.

Pas nu godt på jer selv– og på de andre!!

Og HUSK, vi kører så vidt mulig i klubtøj her i vinterhalvåret……..vi <u>har</u> vintertøj på lager.



Tillykke med fødselsdagen



SEPTEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER
18. Rikke H.Nielsen	07. Birthe Callesen	29. Keld Brammann
25. Kaj Jørgensen	08. Ivan Grau	29. Naja Brammann
30. Dennis Petersen	09. Borghild Jørgensen	29. Allan Clemmesen
	09. Ole H. Andresen	
OKTOBER	12. Susanne Hansen	**DECEMBER**
01. Hans Hansen, Nordborg	12. Susanne Bissenbacker	01. Jane Johansen
04. Carina Larsen	13. Rikke Petersen	01. Emanuel Buelund
07. Bjarne Jensen	15. Pernille Mortensen	03. Thomas Pedersen
07. Per Elmtrup	16. Per U. Pedersen	03. Gitte Hansen
15. Peter L. Petersen	17. Søren R. Hansen	04. Malene Mikkelsen
21. Jytte Hartig	21. Bent Rask	
25. Pia Petersen	23. Rikke S. Møller	
29. Jørgen Christensen	27. Thomas Strecke	

VELKOMMEN I KLUBBEN

Lars Bendixen, Sønderborg
Camilla Birkeland, Augustenborg

TAK

Kære klub-kammerater!

Tusind tak for vingaven som jeg fik til min 70 års fødselsdag i juni.

Venlig hilsen
Johannes Callesen.

!!LÆS SIDE 7 FØRST !!

Særlige omstændigheder)*

Skal prøve at forklare de særlige omstændigheder, som gør at bladet måske bliver lidt forsinket og tilmeldingen på modsatte side bliver lidt flexibel.

Sidder i øjeblikket i et sommerhus i Skovmose på Sydals og skriver på en bærbar pc.

Vi er blevet hjemløse på grund af et rørbrud med deraf følgende hussvamp i over en 1/3 af huset.

Derhjemme på Vibevej, står min stationære pc. Med hele programmet for klubbladet—blandt andet.

På den bærbare skal den indskrevne tekst først over på en USB-nøgle, og så ind igen på den stationære pc.

Det er lidt omstændelig, og tager længere tid, men forhåbentlig går det godt alt sammen.

Så det er lidt kørsel frem og tilbage.

Skulle hilse og sige, at vi er forsikret! !

Hilsen Henry

SPINNING

Igen i år har vi lavet en aftale med City Fitness, Lindeallè 6 i Sønderborg om leje af spinningslokalet, til det kommende vinter-halvår.

Vi kører hver tirsdag aften kl. 19.00—20.00
12 gange før jul og igen 12 gange efter nytår(2016).

Første gang: Tirsdag den 6. oktober

Vi råder over 30 cykler.
Så det er *"først til mølle-princippet"*.

Tilmelding til:
Henry, mob. 6186 2505, mail: henryfrederiksen@email.dk
Ikke mundtlig, det glemmer han bare ……!

Tilmelding,-og betalingsfristen er sat til den 20. september, men på gr. a. *særlige omstændigheder*),* kan denne dato godt skubbes lidt.

Prisen for HELE sæsonen helt hen til marts næste år er: Kr. 400,-, som indbetales på klubbens konto:

Reg.nr.: 8010 kto.nr.: 01056325

Man er først endelig tilmeldt, når man har betalt gebyret.

Regnes det ud pr. gang, bliver det kun kr. 16,66– inkl. et bad bagefter, det er da billigt, for at få lov til at svede tran i en hel time!

Man kan udmærket "dele" en cykel, hvis man f.eks. kun kan hver anden tirsdag.
Erfaringerne viser, at der maks. kommer 80% af de tilmeldte, så hvis nogen vil være "løsgænger", så koster en cykeltime kr. 20,-

I år får vi en ny instruktør:

Viggo Clausen, med stor erfaring og mangeårig medlem af Cyklemotion Sønderborg.

.
Vi håber igen at se rigtig mange glade spinnere…….

TV2 på Tour

af Henry F.

Sideløbende med, at der blev vist Tour de France, kørte TV2 sideløbende også et cykelløb, TV2 på Tour, i 10 byer i Danmark for cyklemotionister.

Da det blev Tønders tur, synes jeg det kunne være spændende at deltage. Så torsdag morgen den 16 juli, drog jeg til Tønder.
Midt på Torvet var det hele stillet op, - gik og snusede lidt til atmosfæren og den stemning, der allerede var der ved 9-tiden.

Efter at startnummeret var påsat, skulle vi kl. 10.45 gøre os klar ved startsnoren.
Michael Stærke fra TV2, som også cyklede med, fik overrakt mikrofonen og fortalte, at vi kl. 11.00 var live på TV2 i ca. 5 min, hvor vi kørte ud på en opvarmningstur i en times tid.
Ud af byen i et samlet felt med motorcykler med blå blink, servicebiler og en kamerabil lige foran os. Det virkede helt proffi.

Vi startede langsomt ud, næsten for langsomt, men efterhånden blev hastigheden sat gradvist op. Fik da hilst og snakkede lidt med Michael Stærke ude på ruten, meget sjovt.
Der var mange snørklede veje og små landsbyer, vi skulle igennem.

Lidt kultur blev det også til, da vi kom forbi Gallehus og så hvor guldhornene blev fundet. Derefter en sløjfe ind til Møgeltønders brosten (Pavè) og forbi Schackenborg Slot.
Der var ingen vinkende kongelige ved Slottet, som der var alle de andre steder på ruten.
Opvarmningsrunden varede ca. 1 time og 27 km., da vi kom tilbage til Tønder torv, hvor vi havde en lille kort pause.

Nu blev det efterhånden varmere og vindjakkerne blev smidt, spændingen, - ikke mindst pulsen – steg et par grader.
Noget helt nyt for mit vedkommende skulle ske, nemlig et GADELØB.

Der var både yngre, ældre og ældst til samlet start.

Kl. 12 gik starten på gadeløbet. Rundstrækningen på 1,4 km., var behørigt afspærret, og der stod hjælpere på de kritiske steder og advarende vinkede med flag - igen som ved profferne.

Man følte sig helt tryg ,både ved lyskryds og skarpe sving.
Man skulle køre så mange runder, som man kunne, inden for en time.

Feltet på ca. 100 blev hurtigt spredt, ja nærmest sprængt i atomer, de unge kørte, som var der en løve i hælene på dem.

Det værste sted på ruten var brostenene på Torvet, men over dem skulle vi jo. Flere gange endda!
De unge havde indhentet os motionister, allerede efter de første par omgange. De nærmest fløj hen over pavèen med over 40 i timen.

Det var med at holde godt fat på styret og være koncentreret.

Det rystede så meget, at mit ur gik i stå!

Det blev til 21 omgange à 1,4 km., eller knap 30 i snit for mit vedkommende i den afsatte time, så det var jeg temmelig godt tilfreds med.

Omgangene skulle vi ikke selv tælle, nej nej, det gjorde DCU skam, via deres tidtagningssystem.

På storskærmen på Torvet kunne vi i øvrigt følge Tour de France live.

Efter en spise-og drikkepause – og en god pibe tobak – gik turen hjemad.

En dejlig dag med mange oplevelser, fantastisk stemning og perfekt cykelvejr.

Det er ikke sidste gang, jeg skal prøve det igen, hvis TV2 på Tour igen kommer på disse kanter.

Det bliver så uden ur…...

ALSSUNDLØBET/Sønderborg
Rundt 2. august 2015

af Henry F.

Efter mange timers forberedelser, som det jo er ved sådan et stort arrangement, og med mange hjælpere involveret, så kom endelig dagen.
I år prøvede vi igen med noget nyt—nemlig tidtagning, oneline tilmelding og lidt ændringer på rutelængderne, samt selve ruterne.

DCU stillede med tidtagervognen og mandskab.
Oneline-tilmeldinger havde deadline til mandagen før løbet.
Man kunne dog stadig tilmelde sig på selve dagen.
Det var der langt over 100, der benyttede sig af, da de først lige skulle se på vejrudsigten.
Denne gruppe fik dog ingen spisebillet, men måtte selv til lommerne, hvis de var sultne og tørstige.

Styregruppen havde valgt at ændre ruterne til 50—75—og 125 km. Ruten på 140 km., der også gik et smut ud over Als, blev droppet. Depotstedet på Ullerup Skole blev flyttet til et firma lidt før skolen.
En rigtig god idè, fordi det er nemmere og mere ligetil, - ved skolen har altid været lidt kringlet at komme ud på den rigtige rute igen, og folk har kørt forkert.
Det har vi ikke hørt noget om i år.
Sløjfen ud over Søgård er også blevet droppet, i og med at den længste rute nu er på 125 km.

Igen i år fik vi god omtale i dagspressen + i E-avisen (Sønderborg Nyt) både før og efter.
Åbningstalen blev holdt af vores borgmester, som bl.a. sagde, at: ”i dag starter sommeren, så kan rigtig komme ud at se Sønderborg og omegn, nyd vores smukke natur, og kommer I forbi Blans, så stiller jeg sodavand ud til vejen”.
Desuden roste han både Svend Aage Kjær (Kontor Syd) og de mange frivillige, der havde været med til at stable det her på benene.
Det synes han, vi skulle have klapsalver for—og det fik vi !

Prologen gennem byen startede med ”Banditten” (Svend Aages dollargrin) og BMW Race Marshalls, som førte os sikkert over til 2-Øren på Sundgade, hvor løbet blev skudt i gang.

Op ad Grønnekærvej blev fårene skilt fra bukkene, således at det samlede felt blev godt fordelt ud over Broagerland til 1. depot i Ullerup.
Der blev ruterne delt. Den lange rute fortsatte længere ud over Sundeved, mens de andre kørte mod Sønderborg via Blans (jeg så ingen sodavand ved vejen?) og Sandbjerg Slot.

For de deltagere, som gerne ville have et diplom, måtte de selv klare hjemmefra.
Det var også noget nyt—på grund af oneline tilmelding.

Som det er sædvane, så var der pokaler til yngste og ældste deltager.
Yngste deltager i år var:

Ældste deltager i år var: Henry Frederiksen 73 år, CMS

Det var på en lidt trist baggrund, at Henry modtog denne pokal, den var faktisk dedikeret til Helmuth Mattesen, som er et par måneder ældre end Henry, men Helmuth måtte desværre kort førinden på sygehus med hjerteproblemer.

Deltagerantallet var nogenlunde det samme for både Alssundløbet og Sønderborg Rundt som sidste år med pil opad.

Pt. er regnskabet endnu ikke opgjort, men mon ikke det giver et lille overskud—som det plejer……

Alle hjælpere kan allerede nu begynde at glæde sig, fordi der forude venter en lille hjælpefest, efter vi har afholdt Trædtil den 30. august.

Bestyrelsen arbejder på, at finde en passende dato.

VATTENFAL HAMBURG CYCLAS-SIC 2015

Sidste år ved denne tid skrev Malene og Carsten om dette motionsløb her i bladet.
Allerede den gang blev jeg faktisk lidt betaget af det.
Så allerede i maj, spurgte jeg Peter, om han havde lyst til at tage med til Hamborg.
”Jamen, det skal vi da med til”, sagde han uden betænkningstid, ”bare du bestiller hotel fra lørdag til søndag”.
Som sagt, så gjort.
Lørdag den 22. august kørte vi til hotellet i Hamborg.
Vi havde mange bekymringer: Om vi i det hele taget kunne køre helt hen til hotellet, da alt er afspærret på gr. a. løbet - om vi kunne finde Gänsemarkt, hvor vi skulle hente startnumre - om vi kunne finde startstedet på Steinstrasse.
Alle 3 ting blev gjort til skamme. Vi klarede det hele lørdag.
Nu kunne vi sove trygt. De afspærrede først sent lørdag aften og nat.
Søndag den 23. august kl. 09.30 skulle vi starte på Steinstrasse. Vi var der allerede kl. 08.45, altså i god tid….det var kun 100 km.-ruten på Stengade.

Der var allerede kommet mange hundrede før os, og der kom rigtig mange hundrede efter os—ja, hele 1500 i vores felt. Vi var kun eet felt, dem var der mange af. Jamen det er da helt vildt, aldrig har vi set så mange motionister på et sted, eller snarere på en gade. Hvordan får de os ud af denne gade og videre ud af Hamborg ?
Det skal vi da lige love for, de havde styr på. Der skulle helt henne foran være såkaldte mastere—dem kunne vi ikke se nede fra midten i feltet, hvor Peter og jeg lå. Imponerende, ikke kun inde i Hamborg by, nej på hele ruten var der simpelthen afspærret for trafik og andet godtfolk. Rundkørslerne, dem kunne vi både køre venstre eller højre om, som det nu passede os bedst. Som i Tour de France.
Vi skulle klare de 100 km. med et gennemsnit på 26, ellers blev vi taget ud af løbet, fordi vi skulle væk af banen, inden alle profferne kom susende!
Det var vi , ifølge resultatlisten et snit på 27,7, min computer viste 29,4 (køretid). Vi blev nr. 7494 hhv. nr. 7495 ud af godt 20000—nr. 75 hhv. nr. 76 i aldersklassen. Det kan vi kun være godt tilfredse med.
Vi skal temmelig sikkert til Hamborg igen til næste år. En oplevelse for livet.

Peter L.. Petersen & Henry Frederiksen

TRÆDTIL DANMARK

Søndag den 30. august 2015

10 byer i Danmark, var med til at afvikle arrangementet Trædtil Danmark, Her kom Sønderborg igen med på landkortet.
Der blev knoklet både lørdag og især fra tidlig søndag morgen.
Lørdag fra kl. 10.00 til 14.00 var der udlevering af startnumre for de forhåndstilmeldte.
Søndag skulle det hele være klar kl. 08.00, hvor de første deltagere allerede ankom.
De ikke-forhåndstilmeldte begyndte også at komme—dem var der nu ikke så mange af. Det havde nemlig begyndt at regne, og det holder mange inden døre.
Men 10 minutter før første start, holdt regnen op og det blev tørvejr resten af dagen. Hvem, der havde forbindelse til ”ham” deroppe, vides ikke ?
Efter at Byrådsmedlem og formand for Sundhedsudvalget Helge Larsen havde holdt en velkomsttale, sendtes de første ud på 110 km.
Nu gik det slag i slag. Næste var 65 km., derefter 25 km.
Tilsidst blev det MTB-rutens tur, som i øvrigt var det næststørste hold i hele Danmark, kun overgået af Hillerød. Der var 131, som havde valgt denne rute.
…..SUPERFLOT !!

Vi havde i år den ære, at have besøg af projektlederen for Trædtil for hele Danmark, Henrik H. Westermann fra KB i København.

Vi havde igen allieret os med BMW-Race Marshalls, til at gelejde os sikkert ud af byen og ud på ruterne. Desforuden havde vi 4 servicebiler kørende, som holdt øje med, om der var problemer. Hver især havde værktøj, dæk og slanger med.

I år fik hver deltager udleveret et flot diplom efter hjemkomsten.

Der var igen rift om vore lækre ringriderpølser, som grillmester Bjarne Sørensen havde kræset om.

Deltagerne hyggede sig, og alt i alt, blev det en rigtig god dag.
Efter rydningen af pladsen, som dog gik rimelig smertefrit, kunne hjælperne endelig slappe af.

Vintercup 2015/16

Skulle nogen medlemmer ønske at deltage i den kommende VINTERCUP, så meddel det til Henry, som så vil sørge for at I bliver tilmeldt ved DCU.

Vintercup er en slags orienteringsløb på cykel.
Man kører som par, og det gælder om at finde poster ude i naturen.
Der er indtegnet 12 poster på det udleverede kort, og det gælder om at finde så mange som muligt inden for 90 minutter.
Der vanker strafpoint, hvis man kommer for sent tilbage. Et strafpoint pr. minut, så hellere miste en post og komme rettidig i mål.

Der køres 5 afdelinger i 5 forskellige områder.
Bedst at deltage i alle 5, men kan dog nøjes med 3 afd., da det er de 3 bedste resultater, der tæller til sidst.
5. og sidste afd. afsluttes altid med en finalespisning, med præmieuddeling til de 3 bedste i hver klasse.
Der deltager normalvis 200-250 par i vintercuppen.

Der køres i år således:
1. afd. den 1.11. Arrangeres af Christiansfeld CM
2. afd. den 6.12. arrangeres af Odense Orientering
3. afd. den 10.1.2016 arrangeres af Multi Motion, Assens
4. afd. den 7.2. 2016 arrangeres af Nørre Aaby Cykelklub
5. afd. (finalen) den 6.3. 2016 arrangeres af MCK Baghjulet, Middelfart

Hold selv øje med DCU's hjemmeside, der kan ske ændringer undervejs.

Tilmeldingsfristen er: **10. oktober 2015** til Henry.

Gebyr for deltagelsen i alle 5 afd. er i år: KR. 600,- Pr. par.

Beløbet indsættes på klubbens konto:

Reg.nr. 8010 konto nr. 1056325

I er først endelig tilmeldt, når beløbet ses på kontoen– regn med et par bankdages tid.

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

NYT FRA:

KLUBHUS

Klubhuset har fået en længe tiltrængt ny loftstrappe. Lidt større og mere stabil, let at gå op af og så har den gelænder. Flot opsat og udført arbejde af Bjarne Sørensen og Henning Seelk. TAK!

HJEMMESIDEN

Hold hele tiden øje med Kalender. Der kommer jævnligt nye ting til.

Se, hvordan du bliver ”venner” på side 19.

DCU Motion

INTET SÆRLIGT NYT—UDOVER DER AFHOLDES VINTER-CUP

(SE OMTALE SIDE 14)

HOLD SELV LIDT ØJE MED DERES HJEMMESIDE:

www.vintercup.dk Der kommer bl.a. en invitation til 1. afdeling.

CUBE

CUBE Agree GTC Pro

Carbon Racer, 105.

11.999,-

Cube Hjelm AM Race.

Fås i flere farver.

799,95,-

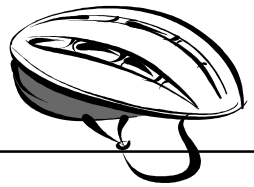
Lækker Cube Rygsæk.

Denne taske kan rumme 11L

399,95,-

JØNNES CYKLER

– Totalleverandør til cykelfolket · www.joennes.dk



Udstyrssiden

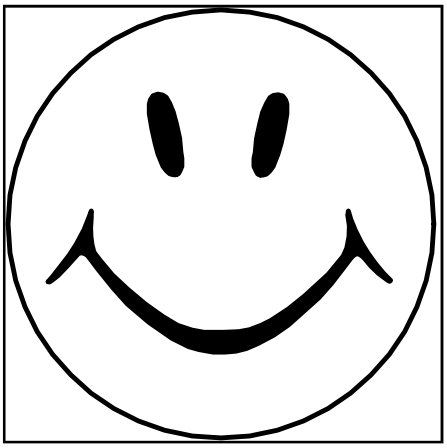
Klubtøj

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,- ***
Vindvest, Giordana NY	**medl.pris**	**kr. 450,-**
Vindjakke, Windbreaker	**medl.pris**	**kr. 400,- ***
Vindjakke, Giordana NY	**medl.pris**	**kr. 600,-**
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 kassereren, da det er ham, der prøver at holde styr på det.

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

…...

…...

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, ☏ 2147 0818
email: jorgen@bbsyd.dk

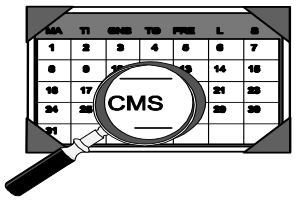
Gitte Hansen,☏ 2988 4689
email: gittehansen@rathje.dk

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
	Sept.		
6.	**Oktober**	**19.00**	**Start på spinning—City Fitness,**
			Lindeallè 6, Sønderborg (se side 7)
10.	**Oktober**		**Sidste frist for tilmelding til Vinter-cup**
			(se side 14)
8.	**NOV.**	**10.00**	**Gendarmstiløbet/ CMS/ klubhuset**
31.	**DEC.**	**09.00**	**Champagneløbet(turen)/ klubhuset**

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: **Hver tirsdag & torsdag kl. 18.00**
og hver søndag kl. 10.00

MTB: **Ab oktober, samme tider som ovenfor.**

CYKLISTERNE: **Hver tirsdag—altid kl. 18.00 –Slutter til oktober.**

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