

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nr. 3

SEPTEMBER 2016

29. årg.



ProjectZero

HOVEDSPONSOR:

**kontor
syd**

SPONSOR:

 **JØNNES CYKLER**
- Totalleverandør til cykelfolket · www.joannes.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.



Klinikejer er Kim Paulsen, tidligere deltager på bl.a. La Marmotte, Hamburg Cyclclassic og Criquelion.

Læs mere på www.Soleus-sportsmassage.dk

Nr. 3 SEPT. 2016

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk



NÆSTE NUMMER UDKOM-
MER
DECEMBER 2016

Forsidefoto:

C-holdet på aften-
tur med 7 cms'er
og 2 gæster den
23. august 2016.

Foto: Allan Nielsen

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

Jørgen Christensen, ☎ 21 47 08 18

Carsten Paulsen, ☎ 40 76 39 80

Bjarne Sørensen, ☎ 23 48 22 47

Bjarne Kastrup, ☎ 40 79 16 73

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

Mob.: 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 Tina H. Johannsen

Vi skriver nu september og dermed begyndelsen af efteråret, en sommersæson går lige så stille imod sin ende.

Der har været mange dejlige træningsdage med god tilslutning over hele bredden. Nogle af de nye tiltag denne sæson var starten tirsdag kl. 18.00 med henblik på socialt samvær efter endt træning i klubhuset, og vores turtavle, hvor alle kunne se, hvem der var turløber og hvor turen gik hen, to gode ting, som jeg håber kan få lov til at vokse videre den kommende sæson med vores fælles indsats.

Sommerens cykelvejre blev lidt blandet bolsjer med en del regn og blæst, men også dejlige dage med solskin, men trods vejrets luner er I medlemmerne mødt talrigt op.

Nu mærker vi for alvor, at dagene har aftaget med næsten 6 timer og mørket falder tidligere om aften, derfor starter træningen også fast kl. 18.00 tirsdag og torsdag—her i september.

Traditionen tro afsluttes sæsonen med en klubtur, som i år går til Svendborg, hvor der skal hygges i de fynske bakker den 8-9 oktober. Små 20 mand er pt. tilmeldt.

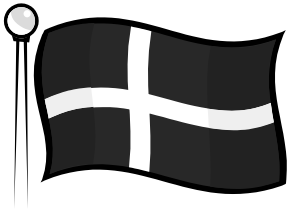
Der er stadig rige muligheder for at holde cykelformen lidt vedlige vinteren over, der trænes stadig fra klubhuset tirs./tors. og søndag efter den 1. oktober dog på MTB eller som vejret nu tillader, og klubben har arrangeret et spinningstilbud hver tirsdag kl. 19.00 ved Sønderborg City Fitness (læs mere inde i bladet), samt der arbejdes på højtryk for at få etableret **træningsudstyr "Hometrainer" til klubhuset.**

Klubben har lige afholdt to store arrangementer i august, Alssund-løbet og TRÆDTIL, hvor mange medlemmer var på banen, så vi kunne afvikle arrangementerne forsvarligt. Jeg håber I vil nyde frugten af vores fælles arbejde, nu der kommer lidt ekstra i pengeposen til vores fælles arrangementer, indkøb af træningsudstyr mm. Tak for indsatsen til jer!

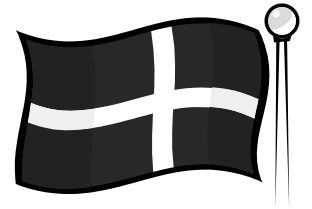
Husk lige at sætte kryds i kalenderen den 12. november, da afholdes der klubfest i klubhuset.. Indbydelsen kommer senere.

Pas nu godt på jer selv og på de andre.

HUSK: Godt med lys på cyklen her i den mørke tid.....



Tillykke med fødselsdagen



| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| SEPTEMBER | 04. Gitte Holt | 01. Jane Johansen |
| 18. Rikke H. Nielsen | 07. Birthe Callesen | 03. Gitte Hansen |
| 25. Kaj Jørgensen | 09. Ole Hell Andresen | 03. Thomas Pedersen |
| 30. Kent Paysen | 09. Borghild Jørgensen | 04. Malene Mikkelsen |
| 30. Dennis Petersen | 13. Rikke Petersen | 16. Kirsten Buchhave |
| OKTOBER | 15. Pernille Mortensen | 17. Flemming Juhl |
| 01. Hans Hansen, Nordb. | 16. Per Ulrik Pedersen | 20. Arne Larsen |
| 04. Carina Larsen | 21. Bent Rask | 22. Eva Brinck Hansen |
| 07. Per Elmtrup | 23. Rikke S. Møller | 23. Marianne L. Nielsen |
| 07. Bjarne Jensen | 27. Thomas Strecke | 28. Tina H. Johannsen |
| 15. Peter Lund Petersen | 29. Keld Brammann | 30. Mathias Andresen |
| 21. Jytte Hartig | 29. Naja Brammann | 30. Susanne Nielsen |
| 25. Pia Petersen | 29. Allan Clemmesen | 30. Karin Padkær |
| 29. Jørgen Christensen | DECEMBER | 30. Susanne V. Palnov |
| NOVEMBER | 01. Emanuel Buelund | 31. Rasmus Hell Andresen |



VELKOMMEN I KLUBBEN

Jens Christian Kristensen, Sønderborg
Mike Sprenger, Tinglev

SPINNING

Så kører vi spinning igen i vinterhalvåret 2016/17
Vi har fået en god aftale med Sønderborg City Fitness.

Vi starter første gang: tirsdag den 4. oktober kl. 19.00

Der køres, som vi plejer, i en time hver gang.

Sidste gang i 2016 er tirsdag den 20. december.

Vi starter 2. etape i det nye år: tirsdag den 3. januar 2017 kl. 19.00, og helt frem til tirsdag den 21. marts.

Vi råder over 30 cykler, hvor vi gerne skulle have dem alle besat!

Tilmelding og betaling sker til Henry:

Tel.: 6186 2505 el.

E-mail: henryfrederiksen@email.dk

SENEST TIRSDAG DEN 27. SEPTEMBER

Det gælder "først til mølle princippet"

Tilmeld dig allerede nu, så glemmer du det ikke !

PRISEN for hele sæsonen frem til 21. marts 2017 er den samme som de foregående år:

KR. 400,-

Indsættes på klubbens konto: 8010 01056325

Vi har igen Viggo Clausen som spinningstruktør.

Han giver os lidt sved på panden, men så er det godt at kunne blive skyllet af bagefter.

Kom og vær med, det er super hyggeligt!!

KLUBTUR

Klubturen i år går til Fyns-land, hvor vi skal bo på Svendborg Vandrerhjem.

Der har vi boet et par gange før, det er et rigtig dejligt vandrerhjem.
Et godt udgangspunkt for nogle gode ture i det fynske landskab.

Dem sørger bl. andre Jørgen Christensen for.

Der arrangeres både en kort tur, en mellemtur og en lidt længere tur.
Så der er sørget for, at alle kan få en god oplevelse.

Inden dette blad kommer ud er tilmeldingsfristen udløbet, men vi er pt. en
snes stykker, som drager af sted.

Vi har aftalt at mødes i Fynshav Færgehavn lørdag den 8. oktober kl. 7.45,
hvor vi kan få transporteret vor bagage i følgebilen.
Vi skal kun tænke på at cykle.

Efter morgenkaffen på færgen, lander vi i Bøjden, hvorfra vi cykle mod
Svendborg.

Der er 3 ruter at vælge imellem.

Undervejs bliver der tid til at spise den medbragte mad.

Efter indkvarteringen er tiden frem til aftensmaden på vandrerhjemmet til fri
afbenyttelse—evt. en lille bytur eller en cykeltur.

Søndag 9. oktober (efter morgenmaden) er der igen arrangeret forskellige
cykelruter, med næsen vendt mod Bøjden, hvor vi skal være hen på efter-
middagen.

Forhåbentlig har alle haft en god week-end med mange gode og spænden-
de oplevelser.

Skulle du, efter at have læst beskrivelsen, fået ”blod på tanden”, så kontakt
straks Jørgen Christensen.

Måske findes der stadig en mulighed for at deltage ??

KLUBAFTEN

Onsdag den 28. september kl. 19.00

Alle har sikkert hørt, at der i 2017 kommer ca. 40.000 spejdere til Sønderborg.

Hvad kommer det nu en cykleklub ved ?

Jo, klubbens kasserer og Line Sørensen fra Spejdernes Lejr, har haft en korrespondance vedr. en evt. hjælp af klubbens medlemmer, både før og under afviklingen.

Der skal nemlig bruges en masse cykler, som kommunen har samlet sammen, og for længst er i gang med at gøre i stand.

Der er her, vi kan gøre en god gerning, ved at hjælpe med dette arbejde.

Alle i klubben kan skifte et slidt dæk/slange, skifte en kæde, smøre en cykel osv.

I selve ugen 22. juli til 30. juli 2017 er der også en hel del, som vi kan være behjælpelig med.

Jeg synes det lyder spændende, og derfor har jeg inviteret projektassistent Line Sørensen, Sønderborg Kommune, ned i klubhuset, onsdag den 28. sept., for at fortælle meget mere om Spejdernes Lejr 2017.

Af hensyn til et traktement, må vi bede om en tilmelding, senest søndag den 25. sept. til Henry.

Håber vi er mange, som slutte op.

Det giver god reklame for klubben i medierne.

Disse reklamer kommer løbende - hen til selve afviklingen og efterfølgende.

Hilsen
Henry

ALSSUNDLØBET

Tina H. Johannsen

Jeg vil gerne takke jer alle som har gjort en indsats ved dette års Alssundløb.

Som arrangør så ligger der mange opgaver på vores skuldre, men med jeres indsats så lykkes det at afholde et cykelløb med **246 deltager på Alssundløbet og 38 på Sønderborg Rundt.**

I alt har vi været små 50 hjælpere i gang. Dejligt med god opbakning.

Både før under og efter løbet er der blevet hjulpet flittigt til. Det har været en fornøjelse at se, hvor tingene tog form, blev afviklet og sidst pakket sammen ved fælles hjælp.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne, at vi leverede et super arrangement.

Der vil blive afholdt et fælles evalueringsmøde i september når vi også har fået TRÆDTIL DANMARK afviklet den 28. August.

Hold øje med mail og hjemmesiden.

Yngste og ældste deltager fik hver en stor pokal.

Foto:

*Lykke Bæk
Seffinger/
cms*



POSTNORD DANMARK RUNDT 27.-31.7. 2016

Af Carsten Paulsen

Forventninger til denne tur kunne dyrkes i nogen tid, da vi (Christian Petersen og Carsten Paulsen) allerede den 4. januar via sportstimning.dk tilmeldte os Postnord Danmark Rundt Motion.

"Ride like a Pro" var den fængende tekst på arrangementets invitation, og med max. 80 deltagere fra det ganske land tøvede vi ikke længe og slap dermed hver med ca. 4.200 kr. for turen indeholdende deltagergebyr på cykelløbet kongeetapen, bustransport mellem etaperne, overnatning og fuld forplejning i 5 dage, så vi skulle nærmest kun tænke på at cykle.

Vi ventede derefter spændt på yderligere deltagerinformation og offentliggørelse af årets ruter.

Ved tilmelding skulle vi vælge mellem forskellige forventede gennemsnitshastigheder til holdopdeling, så vi valgte hurtigste hold, og så var der jo lidt ekstra motivation til at hænge på til klubtræningen.

Jeg var noget spændt på hvor hårdt det ville være at cykle så langt og flere dage i træk selvom det ikke var rigtigt cykelløb og vi skulle cykle holdvis med kaptajn og samling af de forskellige hold 5 km før mål til fælles afsluttende rundtur i målbyerne ind til målstregen.

Jeg havde nok sat næsen op efter at skulle overnatte på hoteller og mon der også var massage til motionisterne :-).

Det gik mod forventning trægt med øvrige tilmeldinger til turen, og tilmeldingsfristen blev vist også skubbet, så der gik lang tid inden der kom yderligere deltagerinformation. I mellemtiden blev vi, dog ved lidt insider viden fra Christian Christiansen fra vores klub som også i år skulle køre med det **"rigtige" postnord**-motionshold, bekendt med at vi skulle overnatte på efterskoler og med kun 33 tilmeldte ud over Postnord-holdet, faldt forventningerne noget.

Som arrangementets navn antyder skulle vi naturligvis cykle samme ruter som profferne dog kun en rundtur i målbyen. Spænding om ruterne blev udløst, og etaperne kom til at ligge i den sydlige del, første dag 200 km fra Herning til Esbjerg, anden dag 180 km fra Rømø til Sønderborg (**hjemmebane**), **tredje dag 165 km fra Åbenrå til Vejle (kongeetape)**, fjerde dag hviledag i Nyborg for os motionister dog lavede vores kaptajner en holdtidskørsel inden vi skulle se profferne køre enkeltstarten, femtedagen **125 km fra Karrebæksminde til København blev inkl. ca. 2 omgange på** lukkede veje på Frederiksberg, imod proffernes 10 omgange.

Første mødested og tid var på Levring efterskole nær Viborg den 26. juli kl. 1800, hvor vi efter aftensmad

havde møde/information om næste dags første tur fra Herning til Esbjerg.

Vi blev først opdelt i 2 hold kun, på grund af de få deltagere, et 26-hold og et 29-hold så alle kunne passe ind efter forventet gennemsnitshastighed med blandet aldersfordeling 30-60+ og blandet hanner og hunner.

De forskellige overnatningssteder blev derudover Skærbæk Idrætscenters feriehytter, Sundeved Efterskole og to gange Nyborg Efterskole.

Forplejning var alle steder super god, og fleksibel til vores bus nåede frem til forplejning-/overnatningsstederne.

Vores postnord-servicebiler som var med hele vejen gav også rigtig fin service, passede på vores cykler mellem turene, og havde altid dørene åbne hvis der var behov for cykelrengøring eller vedligeholdelse.

Så jeg måtte sande at idrætscentre og efterskoleophold var rigtig god og praktisk løsning i stedet for hotelophold.

En del af oplevelsen var også at nå i mål ca. en halv til en time før profferne kom, hvor man der allerede kunne mærke stemningen, og så kunne vi følge profferne på deres sidste del af turen dels på storskærm ved målmådet og dels når de kørte over målstregen. 20 minutter efter hver etapes målgang for profferne, kørte bussen os til overnatningsstederne.

Den første cykeldag mod Esbjerg forløb godt og der blev kørt en del paradekørsel eller rulleskift, og så fik man talt lidt med de fleste under turen og prøvede lidt på at huske navne og kendetegn på de andre. Vi kom godt i mål i Esbjerg og nåede god tilskuerplads til at se proffernes opløb.

Andendagen til Sønderborg forløb også godt og helt uden regnbyger. Midtvejspausen fra Rømø til Sønderborg blev holdt i plantagen ved Frøslev, hvor vi fik sodavand og sandwich.

Kongeetapen på tredjedagen blev givet fri til eget tempo og med chip til tidtagning som øvrige motionister der kører denne som endagsløb.

På hviledagen trillede vi først en rute på 25 km ved Nyborg for herefter at køre samme strækning som en holdtidskørsel, hvor vi kunne tippe på hvilket hold der ville komme hurtigst i mål. Om eftermiddagen gik vi ned i Nyborg og så proffernes enkeltstart, på nært hold både ved startrampen og målstregen, og bemærkede særligt at de fleste var meget unge cykelryttere.

Den sidste etape fra Karrebæksminde til Frederiksberg blev noget anderledes end forventet, idet vi var varslet med at skulle cykle sammen med mange andre fra velgørenhedsarrangementer fra Køge og det kunne blive noget kaos med måske 500 andre cyklister i et stort felt. Melding om at de kørte fra Køge ca. en time før aftale nåede imidlertid ikke ud til os inden dagens afgang, så det endte med at vores hold på ca. 14 mand cyklede alene til Frederiksberg, så held i uheld kunne vi cykle vores eget tempo hele vejen inkl. rundstrækningen på Frederiksberg.

....fortsættes på næste side >>

.....POSTNORD DANMARK

Alt i alt en rigtig god oplevelse som kan anbefales at prøve hvis man ikke kun er til "racerløb", men har tid til lidt ekstra ture i ferien.

Næste år forventes Postnord Danmark Rundt dog først at ligge 12. - 16. september, og tiden må så vise om der bliver arrangeret flere PostNord Danmark Rundt for motionister.

Næste afsnit
af Henry

Det startede med at Viceborgmesteren, Aase Nyegaard, ringede, om jeg havde lyst til at være VIP'er for en dag. Det sagde jeg omgående JA-TAK til. Det skete et par dage før 2. etape af Postnord Danmark Rundt, som gik fra Rømø til Sønderborg.

Vi skulle mødes med en postmand på Kærvej i Sønderborg.

Postmanden sagde: " Hvis I kan høre nogen summen, så har vi bier med i bilen, som vi skal afleveret i Bevtoft." Vi skulle lige forBI ! Godt vi ikke lider af klaustrofoBI , sagde jeg til Aase, da manden gik ind til huset med bierne.

Tænk, man kan sende bier i en kuvert ! Så gik det mod Rømø. Straks vi ankom, blev vi vist over i VIP-området, hvor vi kunne spise og drikke, alt det, vi havde lyst til. Man følte sig lidt privilegeret, hvilket vi også var. Der blev både hilst på mere eller mindre kendte, - andre borgmestre, DCU-folk (**Jesper Vorre**), **tog et billede af Michael Valgren, samt overværede indskrivningerne.**

En dejlig start! Vi blev gelejdet hen til VIP-bil 1, som vi skulle køre i, lige foran feltet. Dvs., der lå en bil imellem. Men kunne tydelig se dem.

Alt kunne følges i bilen via Radio Tour. Knap var vi kommet over dæmningen, før de første 3 gik i udbrud. Fik at vide i Radio Tour, at vi skulle holde ind til siden, så de kunne komme forbi. Vi lå os så lige bagved dem. De lå på 43-46 km/t. De blev først indhentet lidt før Sønderborg. Spændende at følge med og være midt i det hele. Der var stor opbakning hele turen rundt.

I Sønderborg blev vi igen gennet hen til VIP-området.

Det blev Aase, og ikke Borgmesteren (som var på ferie), som skulle overrække blomster og medaljer til vinderne i de forskellige discipliner.

Efter flere rundstrækninger i Sønderborg blev Magnus Cort fra Orega Greenager etapevinder på Dybbøl Banke.

Efter en forrygende og uforglemmelig dag, kunne vi vende næsen mod Augustenborg.

CYCLASSICS HAMBURG

D. 21. aug. var vi 4 c-ryttere der var med til Hamburg Cycclassics. Fin temperatur og blå himmel. Vi overnattede på hoteller i nærheden af startstedet i centrum af Hamborg. Det var en fordel at bo tæt på startområdet om morgenen, men ulempen var at efter løbet kunne man ikke komme ud af byen før efter kl. 16, da meget var afspærret for biler.

Alt var velorganiseret og i festlig stemning. Turen var over broer, små bakker, lige landeveje og igennem små landsbyer og inde i centrum af Hamborg. Efter ca. 53 km kom der et depot m. kager, bananer og opfyldning af væske i drikkedunkene.

Alle 4 gennemførte 100 km. og modtog en kæmpe medalje om halsen.

Det var virkelig en super oplevelse at prøve at cykle med så mange glade motionister. Fantastisk følelse af at have været del i et stort cykelløb.

Begge køn kunne deltage. Der var ruter på 60 km, 100 km og 155 km. Prisen for løbet på 100 km. var 89,51 euro. Lidt billigere, når man tilmeldte sig ret tidligt.

Hilsen Marianne og Allan.

af Flemming Juhl

Ja, jeg var dernede for 3. år i træk og kørte 155 for anden gang.

Vi er en fast blandet gruppe på 15, der tog derned allerede om fredagen, 5 var påhæng og skulle ikke køre med.

På den måde får vi en hyggelig weekend ud af det. Både med cykelgear og god mad.

De fleste af os havde booket hotel lige overfor hovedbanegården, så der var let adgang til alt.

Arrangementet er rigtig godt organiseret, men kan sikkert godt være lidt uoverskueligt, hvis det er første gang man deltager, pga. antallet af deltagere.

Vil klart anbefale at man senest tager derned dagen før og får hentet sit startnummer. Så har man mulighed for at forberede sig og finde ud af, hvor ens startgruppe vil være.

Vi var 6 på 155 km. og 4 på 100 km. Os der kørte 155 km. startede i gruppe A. Dvs. næsten helt i front.

Vejret var godt og kanonstemning hele vejen rundt på den lukkede rute.

Jeg kom igennem med et snit på 37,4. Lidt langsommere end sidste år, men det var forventet pga. mindre træning.

.....fortsættes på side 14>>

CYCLASSICS HAMBURG

Det rakte til en plads som nr. 628 ud af 1760 blandt herrerne. Den bedste fra holdet endte på en flot 16. plads.

af Henry

Sidste år tog Peter L. Petersen og jeg til Hamborg. Da hed det Vattenfall Cyclastics, og havde eksisteret i 20 år.

Det blev en succes, så det skulle prøves igen i år. Nu hedder det Euro Eyes Cyclastics, stadig med Skoda og Erdinger Bier, som nogen af hovedsponserne.

Vi ankom allerede om lørdagen, som vi stærkt vil anbefale, og boede på samme hotel, nemlig Steigenberger Hotel, Hamburg. Tæt ved alting: Afhentning af startnumre og reklame, og startstedet (Steinstrasse).

I år blev vi tildelt gruppe M i forhold til sidste år i gruppe O. En slags opgradering :-)!

Allerede på startnummeret, kan man se, hvilken gruppe man skal køre i, og hvornår man starter.

Giver Flemming ret, det kan virke lidt uoverskueligt, men ikke 2. gang.

ALT forløber i ro og orden, og virker meget velorganiseret—hele vejen rundt på den lukkede rute. Der kommer ingen modkørende, rundkørsler kan køres både højre og venstre om. Der kommer INGEN!

Folk i hundredevis sidder ude ved vejene og rundkørsler med flag og musik og hepper. De hygger sig med kaffe/kage, øl/vin.

Jo, der er en rigtig god stemning, og vi føler os som nogle proffier. Fantastisk at opleve.

På mit "Urkunde" står der: 100 km. på 3.31 time med snit på ca. 28,5.

Ganske pænt ift. 2015 med 27,7 km/t.

Placering: 7331 og i aldersklasse 70+ nr. 53

Der deltog et sted mellem 18– 20.000 motionister.

Det mærker man ikke så meget til, da der er flere startsteder rundt om i byen.



B I L A G

Da det af og til sker, at jeg får nogle bilag fra medlemmerne på udlæg for klubben, som er dels gamle og dels ikke attesteret, beder jeg om at sørge for, at bilagene ikke ligger for længe, og at de er behørigt attesteret med formål og underskrift.

Er bilagene små, så klæb dem op på et større stykke papir, så er de også nemmere at håndtere/arkivere.

På forhånd tak!

Henry

Hvad får jeg for mit kontingent ?

Det spørgsmål har været fremme nogle gange. Nu vil vi ridse det op i store træk.

- * **Tilskud til fællesture/løb—ex. Fryndesholm/Haderslev Næs**
- * Tilskud til week-end ture (Klubture)
- * Grill efter træning
- * **Billigt klubtøj**
- * **Klubfest & hjælperfest**
- * Gratis Kurser
- * Andre gratis arrangementer

Ikke at forglemme de 3 ugentlige træningsture/samvær

Udnytter man disse ting, så er kontingentet næsten "hjemme".

Bestyrelsen

**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

CUBE



CUBE Agree GTC Pro

Carbon Racer, 105.

11.999,-



Cube Helm AM Race.

Fås i flere farver.

799,95,-



Lækker Cube Rygsæk.

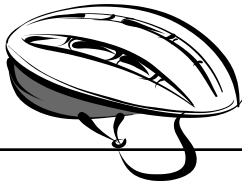
Denne taske kan rumme 11L

399,95,-



JØNNES CYKLER

- Totalleverandør til cykelfolket · www.joennes.dk



Udstyrssiden

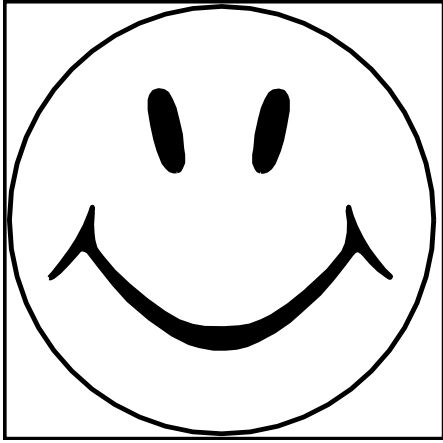
Klubtøj

Gældende priser pr. 1. januar 2016:

| | | |
|---|-----------|-------------|
| 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,- * |
| <u>*Sælges så længe lager haves til KUN kr. 200,-</u> | | |
| 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

.....meddel flytning/tel.-& mailændringer til kassereren, da det er ham, der prøver at holde styr på disse ting

.....klubhuset er blevet lidt mere "grøn" med "grøn" strøm og den første LED-pære

..... vores facebook-gruppe vokser støt og roligt, og har nu 89 medlemmer

..... Et kig på vores vedtægter §4/4a (ses på hj.siden) fortæller, at medlemmer som ikke overholder vore regler og vedtægter kan ekskluderes af klubbens bestyrelse.

PROJEKT ZERO

På nedenstående link, kan du se et interview med kassereren

<http://www.projectzero.dk/da-DK/Artikler/2016/September/Cyklist-for-livet.aspx>

Der blev aftalt et møde med Pernille Petersen fra Projekt Zero, Alsion, ved klubhuset.

Vi fik en god snak om klubben og undertegnede.

Det var det, hun kom efter.

Der blev taget en del billeder, og det hele tog en times tid.

Det er nu på deres hjemmeside, og bliver desuden udsendt som nyhedsbrev til 4000 personer.

KLUBTØJ

Køb af klubbetøj 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

Bent Kastrup, ☎ 7442 9492

Webudvalg:

Johanne Ahrendt, ☎ 2637 7667

email: ahrendt@valodiaf.dk

Løbsudvalg:

Tina H. Johannsen, ☎ 2927 2347

email: cms-sonderborg@live.dk

Bjarne Skov, ☎ 2072 2334

email: bskov@bbsyd.dk

Turudvalg:

Jørgen Hartig, ☎ 2343 1884

email: jhartig@live.dk

Lars W. Sørensen, ☎ 7442 4291

email: rikke.lars@bbsyd.dk

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818

email: jorgen@bbsyd.dk

Bent Kastrup, ☎ 7442 9492

Seniorudvalg:

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

Bent Kastrup, ☎ 7442 9492

Johanne Ahrendt, ☎ 2637 7667

email: ahrendt@valodiaf.dk

Lån af klubbens cykelstativer, henvendelse til:

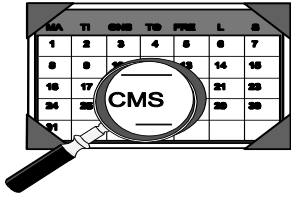
Lars W. Sørensen, ☎ 7442 4291

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 | TID | ARRANGEMENT / MØDESTED |
|-------|---------|-------|---|
| 26. | SEPT. | 19.00 | Evalueringsmøde/Klubhus |
| 28. | Do. | 19.00 | Klubaften/Spejdernes Lejr/ Klubhus |
| 4. | OKTOBER | 19.00 | Spinning/ Sdbg. City Fitness |
| 8.-9. | | | Klubtur Svendborg, se pro- gram på hj. siden |
| 6. | NOV. | | Gendarmsti-tour / Klubhus |
| 12. | Do. | | KLUBFEST / KLUBHUS |
| 21. | JANUAR | | UDVALGSFEST / KLUBHUS |

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER: Hver tirsdag / torsdag kl. 18.00
Hver søndag kl. 10.00

SENIORER: Hver tirsdag kl. 18.00 , slutter 9. oktober.

SPINNING FOR ALLE: Hver tirsdag kl. 19.00 City Fitness, Lindeallè

MOTIONISTER—NORDALS: Hver tirsdag kl. 18.00- Starter fra Nord-
Als I drætscenter, Langesø.

*HELLIGDAGE, DER FALDER PÅ TIRSDAGE/TORSDAGE eller FREDAGE,
BETRAGTES SOM SØNDAGE MED START KL. 10.00*

Kort om



CYKLEMOTION SØNDERBORG (CMS) er mødestedet for områdets cykleinteresserede og er organisatorisk tilknyttet DCU- DANMARKS CYKLE UNION.

Selve cykleaktiviteterne er opdelt i to grupper:

- **Seniorene 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. 30-35 km/t. **B-holdet kører ca. 60-80 km. med et snit på ca. 26-29 km/t.** C-holdet kører ca. 40-60 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 2016 (1/4-31/3)

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

Personligt-/familiekontingent 525 DKK

Seniorene (*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, Eller Swipp til nr. 2539 7300, **så ryger beløbet automatisk ind på kontoen.** HUSK—at skrive jeres navn!

BH Easy motion EVO cross
FRA 20.999,-



Cykleme fra Jønne - gør byens gader skønne

HJELME



Hos Jønnes Cykler i Sønderborg findes der cykler og udstyr til ethvert behov - både for hverdagscyklisterne og de ambitiøse motionskøber.

Der er bare noget særligt over at træde ind i en rigtig cykelformning. Hvor der dukker af gummi og olie, og hvor lyst genskinner i de pulserede cykler til alle aldre.

Op en rigtig cykelformning - det er netop, hvad Jønnes Cykler på Alsgade 54 er.

Vores butik er blevet udvidet med flere og flere specialiserede produkter og tilbyr således alt til både den mindelige cyklist som den ambitiøse motionsrytter, hvilket afspejler den rivende udvikling, som cykling har været inde i:

- Vi har oplevet, at flere og flere bruger cykling som motionsform, og både racercykler og mountainbikes har boomet i flere år efterhånden.

Vi tilbyder alt fra beach- til high end-cykler som CUBE og Specialized og har derfor også alle mulige slags kundeservice. Vi tilbyder også rentabel finansiering, som har været med til at sælge nogle bedre cykler på gaden.

Indehaver Jørn Mathiesen fremhæver desuden de såkaldte Mini-cykler, som butikken stiller til rådighed - og her har vi lige bare et gave med gamle horellige. Det er topede cykler, som kundersne uden betragning kan lide, men deres egne cykler er til service og reparation:

- Det er spritnye cykler i markante farver og med et flot reklameskilt på.

LØBECYKLER



AGU PONCHO

AGU REGNSÆT



Smart Washer Komplet cykel vask



DIN CYKEL
 BLIVER
 SOM NY

KOM
 OG OPLEV
 SELV

SPONSOR TRØJE



GRATIS LÅNECYKEL

NÅR DU INDLEVERER
 EGEN CYKEL TIL
 REPERATION



Raleigh City
4699,-



Raleigh Shopping
4699,-



Raleigh elcykel
FRA 11999,-



Cube Team Kid
FRA 2499,-



Cube Alm pro
4799,-



Nishiki Lite
6999,-



Lille service

**FAST LAV PRIS
 250,-**

Vidste du...

- at Jønnes cykler har leveret cykler til Sønderjyske håndboldholdere, så de kan ankomme standsmessigt til træning og kamp - og samtidig gøre noget godt for miljøet
- at Jønnes Cykler netop har igangsat et projekt i samarbejde med Project Zero og Lokalavisen, hvor der er lavet hjemmesiden testencykel.nu, hvor der stilles gratis elcykler til rådighed i en måned. Der kan ansøges om at være med på www.testencykel.nu
- at Jønnes Cykler tilbyder bikefitting, som er tilpassning af cykler til rytterne inden for alt fra træning til mountainbike og hverdagscykler - et forløb på tre timer, som tager udgangspunkt i cyklistens anatomi
- at Jønnes Cykler tilbyder sine kunder seks gratis lånecykler i markante farver.
- at Jønnes Cykler har eksisteret siden 1975.

ÅBNINGSTIDER:
 Mandag - fredag 9.00-17.30
 Lørdag 9.30-13.00

Se mere på www.joennes.dk

JØNNES CYKLER
 - Totalleverandør til cykelfolket - www.joennes.dk

Alsgade 54 • 6400 - Sønderborg • Tlf. 74 42 63 26



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

Adalen 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