

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nr. 1

MARTS 2017

30. årg.



Bright Green Business

ProjectZero

HOVEDSPONSOR:

**kontor
søsyd**

SPONSORER:

Hørup
Murerforretning
Michael Dines
Mobil: 30 62 62 98

*Din lokale
murermester*



www.horupmurerforretning.dk



A N N O N C E

Alle CMS' medlemmer får 10 % rabat på muskel og skadebehandling hos Soleus akupunktur & massage

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 Cyclassic og Criquelion.

mail@soleus.dk.

Hjemmeside/ booking: www.soleus.dk

Nr. 1 MARTS 2017

Medlemsblad for



NÆSTE NUMMER UDKOMMER
JUNI 2017. DEADLINE
20.MAJ MED TEKST OG BIL-
LEDER

Forsidefoto:

En lille flok CMS-
motionister klar til
træningstur- her ved
Verdens Ende.

Foto: *Tina Johannsen*

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

☎ 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

Vi går nu ind i en ny cyklesæson. Det kribler i de fleste for at komme rigtig i gang. Den officielle træningsstart for både Motionister og Seniorer er tirsdag den 4. april. Se kalender side 21.

Mange har holdt kondien ved lige i vinter-halvåret med spinning og MTB cykling.

Vi fik generalforsamlingen godt overstået lørdag d. 4. februar. Et fyldigt referat ser du på siderne 6-11.

Vi har her i det nye fået 2 nye sponsorer, som vi byder velkommen, det er:

Hørup Murerforretning og AL-Intra, Nybølnor

Som I ser på forsiden og inde i bladet, så har vi nu —foruden Kontor Syd – fået 2 nye firmaannoncer i bladet. Disse 2 har også fået en plads på klubtrøjerne.

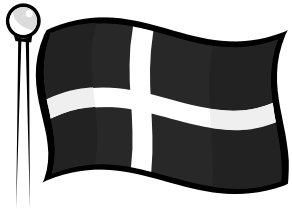
Det nye klubtøj fra Craft, som vi forventer er klar til sæsonstart eller umiddelbart derefter, er købt via SydDesign (en del af Kontor Syd Gruppen).

Langt størsteparten af medlemmerne har allerede haft mulighed for at se, prøve og bestille tøjet ved 2 afholdte klubaftener i klubhuset.

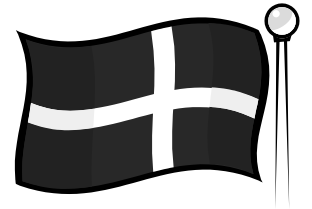
De resterende medlemmer har efterfølgende også bestilt tøj.

Vi glæder os allerede til at komme ud på landevejen og vise det nye klubtøj frem.

Pas nu godt på jer selv og de andre ude i trafikken.



Tillykke med



MARTS	18. Sille Brammann	25. Irene Grau
23. Camilla Birkeland	18. Peter Jørgensen	27. Pia M. Brammann
25. Hans Aage Trærup	20. Helle Juhl	27. Hanne Madsen
27. Sv. E. Bendiksen	22. Michael Johannsen	28. Rasmus Pedersen
	24. Connie Pedersen	JUNI
APRIL	24. Katrine B. Riggelsen	03. Morten Andersen
02. Kirsten Dornhoff	29. Naja T. Pedersen	04. Bo Andresen
03. Karla N. Andersen		09. Hans P. Blom
04. Villy Olafsson	MAJ	09. Jørn Juhl
04. Vivi Riggelsen	01. Allan Nielsen	20. Glenn Møller
06. Trine Brammann	06. Jeppe Palnov	20. Robert Terp
07. Søren Jørgensen	13. Henning Seelk	21. Johs. Callesen
08. Bjarne Eliassen	16. Leif Menzer	25. Viggo Clausen
10. Thomas E. Riemer	23. Gunnar Jørgensen	25. Birte D. Pedersen
17. Monika H. Petersen	24. Hans Jacobsen	30. Eduard C. Madsen
17. Margit Søndergaard	25. Henry Frederiksen	30. Birgit Nicolaisen

Et lille kig på tegnebrættet, så skulle vores nye klubtrøje komme til at se sådan ud

—men dog i farver!



REFERAT FRA GENERALFORSAM- LINGEN, DEN 4. FEBRUAR 2017

Valg af dirigent og referent

Lars W. Sørensen valgt til Dirigent, han kunne konstatere at general-
forsamlingen var korrekt indkaldt

Rikke Holch Nielsen valgt til Referent

Bestyrelsens beretning for det forgangne år:

Medlemstal

Cyklemotion Sønderborg består i dag af 161 medlemmer deraf 99 akti-
ve, fordelt på 96 mænd og 65 kvinder samt 31 af medlemmer er un-
der 25 år.

Møder der er afholdte i 2016.

I løbet af året er der afholdt bestyrelsesmøder, informationsmøder, eva-
luerings møder, planlægningsmøder til løb og udvalgmøder her i
klubhuset.

Der er afholdt sponsor møder afholdt hos Kontor syd og Jønnes Cykler.

Tilbageblik

Sæsonen 2016 har været et aktivt år for Cyklemotion Sønderborg. Der
er blevet trænet flittigt på landevejen, og i skoven.

I vinter halvåret er MTB fortrukket for en del medlemmer, det sociale
glemmes heller ikke i vinterhalv året. F.eks. turen i Kelstrup plantage,
blev der efter træning hygget med Grillpølser. Andre har valgt klub-
bens tilbud om at træne i spinning lokalet hos Sønderborg city fit-
ness, hvor klubben råder over 30 spinning cykler hver tirsdag aften.
Der er 27 cykler optaget. Til jul og sæsonslut afsluttes der altid med
en pariserbøf og hygge ved Sundhalle.

Klubben har haft arrangementer med f. eks Jørn Nielsen som fortalte
om hans forberedelser og hans cykeltur verden rundt. Mikkel Nielsen
som fortalte om den store spejderlejr, som kommer til Sønderborg i
år. Hjælper fest på PEKING med 30 deltager.

Klubfest i klubhuset med Klubaftner med Craft hvor der blev prøvet tøj.

Flere og flere deltager i udlandet og det blomstrer rigtig meget op med fælles tilmeldinger mm. via Facebook. Det er rigtig dejligt at se dette forum bruges, efter sidste års opfordring. Medlemmerne opfordres til at dele dette på klubbens hjemmeside gerne med billeder.

Hvis der er ideer til forbedring af hjemmesiden, så kom gerne frem med dem, målet er at få en hjemmeside som er god og nyttelig for alle vores medlemmer. Samtidig viser den vores ansigt udadtil.

Klubbladet udkommer 4 gange årligt med gode artikler om, hvad der rør sig i klubben. Det er bare med at komme med input det er ingen krav til lange artikler osv. Vores Klubblad kommer ud i det lokale område ved at ligge forskellige steder - bibliotek fitness osv.

Turudvalget.

Turudvalget startede sæsonen op med træningsweekend med 35 deltagere.

Der blev kørt på flere hold så der var noget for alle. Dagene startede med fælles morgenmad, fredag aften stod på suppe og lørdag aften var det med rigtig lækker aftensmad og hygge. En rigtig skøn weekend med masser af social samvær og mange km. i benene.

Fryndesholmløbet var arrangeret som et fællesarrangement 15 ryttere deltog. Der var fælles morgenmad inden løbsstart, efter løbet var der en grillpølse.

Der blev afholdt fælles grill efter en trænings aften inden sommerferien, igen rigtig god tilslutning

Klubturen i oktober gik til Svendborg. 20 medlemmer blandet motionister og senior ryttere var taget afsted. En super weekend i de fynske bakker, som afslutning på sæsonen med sved på panden og hyggelig samvær.

Gendarmsti-tur i november var igen godt besøgt.

Tanker for den nye sæson er bl.a. at få planlagt flere ting, og inddraget flere hjælpere - Træningsweekend- klubtur – fællesarrangementer.

Året sidste dag afholdes der Champagne løb, 27 forhåndstilmeldte medlemmer, dog kiggede flere forbi.

Seniorer har haft en god sæson med mange gode ture. Seniorer har den hyggelige vane at der skrives lidt om deres tirsdagstur, som lægges på vores hjemmeside.

Nordborg afdeling

På Nordals kører der stadig en lille fast gruppe, som løbene har flere nye med på prøvetur, som vi håber vil finde vejen til klubben.

Husudvalget

Husudvalget startede med et udvalgsmøde hvor der blev drøftet tanker og ideer med klubhuset for året med ønske om at gøre mere brug af huset. Der er blevet arbejdet på at anskaffe 2 indoor bikes. Der er afholdt arbejdslørdag medio april 2016 med rigtig god opbakning – tak for det.

Der er blevet installeret varmeblæser i det andet rum, samt opsat ny loftstrappe. Vandforsyningen har udskiftet vandmåler med fjernaflæsning, og på kommunens regning lavet ny skelbrønd og lagt stikledning ind til huset så spildevand ikke løber ud i havet.

Der er til det nye år foreløbige ideer og planer om cykelstativer ved huset og der er hørt ønsker om en forslagskasse.

Løbsudvalget

Løbsudvalget blev etableret ved sidste generalforsamling, og der arbejdes stadig med formen for udvalget. Der blev sidste sæson arrangeret og afholdt Alssundløbet og TRÆDTIL.

Alssundløbet havde igen fremgang på deltager, på Sønderborg rundt var der ny rute og nye tiltag. En lille fremgang.

TRÆDTIL var der meget få deltager, dette kunne skyldes at der samme dag blev afholdt Alssundmanden. Løbsudvalget er allerede godt i gang med at planlægge dette års Alssundløb.

Sponsorer:

Ophør af sponsoraftale med Jønnes Cykler, der er indgået nye sponsoraftaler med Hørup Murerforretning og Al-Intra.

Klubtøj

Indgået aftale med Craft, der vil blive nye retningslinjer for bestilling af klubtøj

Jeg vil gerne takke vores hovedsponsor Kontor Syd. En tak til de offentlige instanser, annoncørerne i Alssund-løbets program og klubbladet, andre sponsorer, udvalgene, hjælpere og alle Jer medlemmer som gør en indsats for klubben Til allersidst vil jeg gerne sige tak til bestyrelsen for et godt samarbejde henover året.

Spørgsmål:

Der blev diskuteret hvorfor vi skulle skifte tøj og bestilling af nyt tøj.

Regnskab for 2016 til godkendelse, herunder Alssund Løbet og TrædTil Danmark. Kassereren fremlægger regnskabet. Regnskab er godkendt

Der blev stillet spørgsmål til Sponsorrater, og tilgodehavende.

Budget for 2017 til orientering, Kassereren fremlægger budgettet for 2017, kommentar til budgetteret underskud, dette sker pga. tilskud til nye trøjer.

Behandling af indkomne forslag:

Ændringsforslag til §4, der fjernes sætningen "Dette gælder dog ikke i forbindelse med Cyklisterne"

24 stemte for ændringsforslag

6 stemte imod ændringsforslag

Fastlæggelse af kontingent 2017, uændret kontingent.

Valg af bestyrelsesmedlemmer

Bestyrelsen:

Bjarne Sørensen (villig til genvalg) - Genvalgt
Jørgen Christensen (villig til genvalg) - Genvalgt
Henry Frederiksen (villig til genvalg) - Genvalgt

Suppleanter:

Peter Lund Petersen (villig til genvalg) – Genvalgt
Margit Søndergaard – Nyvalgt som 2. suppleant

Revisor:

Per Ulrik Pedersen (villig til genvalg) - Genvalgt
Leif Menzer (villig til genvalg) - Genvalgt

Revisor Suppleant:

Johanne Ahrendt (villig til genvalg) - Genvalgt

Valg af udvalgsmedlemmer

Turudvalg:

Lars W. Sørensen (villig til genvalg) - Genvalgt
Jørgen Christensen (villig til genvalg) – Genvalgt
Suppleant for 1 år, Bestyrelsen taler med Bent Kastrup, hvis Bent ikke ønsker er Hans Hansen villig til valg.

Husudvalg:

Hans Hansen (villig til genvalg) - Genvalgt
Bjarne Sørensen (villig til genvalg) – Genvalgt
Suppleant: Lars Brinck Hansen - Nyvalgt

Seniorudvalg:

Gitte Hansen (villig til genvalg) - Genvalgt
Jørgen Christensen (villig til genvalg) – Genvalgt

Webudvalg:

Johanne Ahrendt (villig til genvalg) - Genvalgt

Bladudvalg:

Henry Frederiksen (villig til genvalg) - Genvalgt
Monika Hoeck Petersen (villig til genvalg) - Genvalgt

Tøjudvalg:

Lars W. Sørensen (villig til genvalg) - Genvalgt

Løbsudvalg (Stævneudvalg):

Tina Johannsen (villig til genvalg) - Genvalgt

Bjarne Skov (villig til genvalg) - Genvalgt

Johanne Ahrendt (villig til genvalg) - Genvalgt

Bent Kastrup, Bjarne Skov taler med Bent Kastrup

CMD:

Henning Seelk (Ikke villig til genvalg)

Carsten Paulsen - Valgt

Eventuelt

Der blev spurgt om der var interesse for en udenlandstur, eksempelvis til Italien med Partner.

Hjælp til spejderlejr kan ske som privatperson, bestyrelsen prioriterer Alssundløbet.

Craft katalogvarer er kommet. Tilbudsvarer fra Craft, her fortsætter tilbuddene. Katalogvarer kan ses på Crafts hjemmeside. Kan evt. lægges på Facebooksiden. Ved bestilling af varer, lægges opslag på FB, så medlemmerne ved hvornår der bestilles og kan få varer med.

Forslag om at vi altid starter træningen kl. 18. Vi skal være bedre til at skrive på tavlen, hvor vi kører hen. Der kunne offentliggøres ruten på FB inden træning.

Det nye tøjdesign blev vist.

Klubben var vært ved et traktement, som bestod af smørrebrød, samt øl/vand.

Generalforsamlingen sluttede ved 13-tiden.

FORMANDEN HAR ORDET

Nu er det snart April igen, så foråret er lige om hjørnet og vi tager fat på en ny sæson. I skrivende stund er dagen allerede tiltaget med 2 timer 57 min og man mærker allerede de lysere stunder. Mange længes allerede for at komme ud på racer og nyde den danske natur, selvom der vinteren over er blevet trænet flittigt af mange på MTB og i spinninglokalet.

Generalforsamlingen er vel overstået og klubhuset var fyldt godt op af interesseret medlemmer. Under Generalforsamlingen blev der besluttet at alle klubbens medlemmer fremadrettet skal køre i klubbens sponsortrøje, når der køres på træningsdagene eller når man deltager i klub/løb/arrangementer.

Cyklemotion Sønderborg har fra årsskiftet tegnet to nye flerårige kontrakter, med Hørup Murerforretning og AL-INTRA, vi ser frem til et godt samarbejde og takker for jeres støtte. Der er nu tre sponsor på vores nye klubtrøje Hovedsponsor Kontor Syd på bryst/ryg og på hvert ærme henholdsvis Hørup Murerforretning og AL-INTRA. En lille præsentation af de to firmaer, Hørup Murerforretning v/ Michael Duus, har bl.a. erfaring med ombygning, tilbygning, nybyggeri og forsikringssskader og AL-INTRA v/ Jørgen Johannsen, har bl.a. erfaring med vippecontainer, lastbilcontainer, kipcontainer og skovle/plove.

Klubbens cykeltøj vil fremadrettet blive leveret af mærket Craft, som mange af jer har hilst på ved de 2 klubaftner som har været arrangeret i forbindelse med tøjprøvning. **Fremadrettet vil der være ændret proceduren i forhold til tøjbestilling. Første bestilling bliver nu her inden sæsonstart (Februar). Og da klubben har fået to nye sponsor, som vil støtte klubben,** skal der en ny klubtrøje til. Dog vil den første kortærmet trøje fås til ekstra nedsat pris.

Elite model til 280 kr.

Performance model til 205 kr.

Husk på at der ikke udsendes Giro kort i forbindelse med kontingentet opkrævning ved sæsonstart, men man indbetaler blot beløbet (se side 22) på klubbens konto 8010 1056325. Dog udsendes der en erindrings mail.

Formand- Tina H Johannsen.

Orientering fra seniorudvalget

Lørdag, den 14. Januar 2017 var 13 af seniorcyklisterne samlet til møde og hygge, og følgende blev aftalt:

Vi er enige om, at vi gerne vil fortsætte som en samlet gruppe, uanset vi har forskellige ønsker til den måde, vi hver især cykler på. For selvom vi måtte vælge at dele os, vil der altid være forskel på, hvad vi kan og vil.

De, der også gerne vil cykle med de andre hold torsdag eller søndag, kan vælge at betale fuldt kontingent og dermed få mulighed for både at cykle med os og med de øvrige hold de andre dage..

Vi skal alle forstå, at det er ok at ligge til sidst. Der er plads til os alle, uanset styrke. Det er ikke til gene for de andre.

De hurtige skal forstå, at enten må de køre frisk fremad, vende om og cykle de langsomme i møde eller de må stå og vente, til vi igen er samlet. En mulighed er også at lave en sløjfe, men det kræver, at næste samlingspunkt nøje aftales og overholdes, så ingen bliver hægtet af.

Vi skal sørge for at give nye på holdet en langsom start, så vi ikke taber dem igen.

Og som klubben skriver på hjemmesiden, så vægter vi det sociale meget højt - og det er vi rigtig gode til.



Hilsen Jørgen og Gitte

Seniorerne holder en lille
ispause.

MOBIL-PAY

Som alle sikkert har hørt, så ophører Swipp og har indgået et ægteskab med MobilPay.

Fortvivl ikke, klubben kan stadig modtage betaling den vej—og med samme mobilnr. som hidtil, nemlig 2539 7300.

Kassereren skal, sammen med formanden, udfylde en del papirer og forevise klubbens vedtægter og seneste regnskab, og billedlegitimation mm.

Så det er lidt af en omstændelig affære.

Det er ikke Sydbank, som forlanger det, men selskabet der administrerer MobilPay.

Om det nås lige præcis til den 28. februar vides ikke, men så må vi bare vente til det er oppe at køre.

Det vil blive offentliggjort på vores FB-side.

KONTINGENT 2017

Så er det tid til at tænke på fornyelse af medlemsskabet af Cyklemotion Sønderborg.

Som I kan se på side 22, så går året fra 1. april til 31. marts.

Det vil sige, at årskontingentet for 2017 skal være kassereren i hænde senest den 31. marts.

Beregn, at der kan gå op til 2-3 bankdage, inden det ses på bankkontoen.

Klubbens konto: Reg.nr.8012 kto.nr. 01056325, MobilPay 2539 7300—eller kontant til kassereren.

Beløbene ser I på side 22.

B I L A G

Da det af og til sker, at jeg får nogle bilag fra medlemmerne på udlæg for klubben, som dels er 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 med overnatning—typisk Klubture.
- * Grill efter træning og ifm. arrangementer (2-3 gange årligt)
- * **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
FA INSPIRATION TIL SOLIDRENOVERING

www.horupmurerforretning.dk

Vi har siden 2007 leveret professionelt murerarbejde til både private og erhvervsdrivende, hvor høj kvalitet og god service har været kerneværdierne i al vores arbejde.

Vores arbejdsopgaver har gennem årene varieret fra mindre til større mureropgaver, som har udviklet sig til totalentrepriser.

Vi ser frem til at høre fra dig.

Kontakt os på telefon: 30 62 62 98

Tips til cyklesæsonen

Sådan cykler du i en gruppe.

Oftentimes kører vi på mindre biveje, som bestemt også er meget hyggeligt, men det er (også) sjovt at cykle på landevej sammen, hvor man kan lære at ligge på hjul, og derved spare energi. Helt op til 50%.

Det er godt med lidt ekstra udfordringer, end blot kilometer i benene.

Man kan f.eks. øve rulleskift—en spændende disciplin— hvor man med hinandens hjælp kan få mere fart på.

Rulleskift kan lægges ind som intervaltræning på længere ruter, man finder nogle lange strækninger, som er gode til at øve sig på. Det kunne være på Broager Land—fra Skelde til Broager. Eller modsat, afhængig af vindretningen.

Man cykler i to rækker og får nu gruppen til at rotere som en cykelkæde. Man tager kun en ganske kort føring, måske 5-10 sek., og afhængig af vindretningen, køres der med eller mod uret. Husk, den der kører forrest og foretager et skift, må ikke forcere, da gruppen så kan bryde.

Rulleskift er en god måde at lære at køre i grupper på og man giver hinanden læ, og den fælles fart bliver højere.

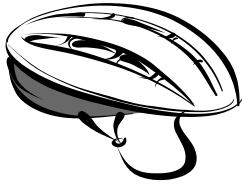
Husk at give tegn ved forhindringer og sig det højt.

Man skal altid vise hensyn til den øvrige trafik, og heller aldrig overskride midten af vejen.

Der skal være plads til os alle.

I parentes skal nævnes, at vi prøvede det et par gange sidste år.

Det var på Turlederens initiativ—selvfølgelig.....



Udstyrssiden

UDGÅET KLUBTØJ *

Gældende priser pr. 1. januar 2017:

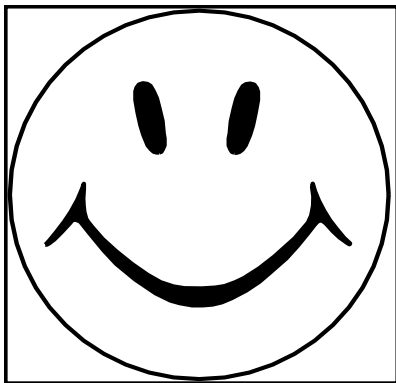
* Trøje med korte ærmer, Giordana	medl.pris	kr. 300,-
* Trøje med korte ærmer, Giordana-dame	medl.pris	kr. 250,-
* Trøje med lange ærmer, Giordana	medl.pris	kr. 350,-
* Vinterjakke, thermo (X-treme)	medl.pris	kr. 300,-
* Vindvest, Giordana	medl.pris	kr. 300,-
* Vindjakke, Giordana	medl.pris	kr. 400,-

KLUBTØJ

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,-
Løse ærmer (sæt)	medl.pris	kr. 125,-
Løse ben (sæt)	medl.pris	kr. 150,-
Skoovertræk	medl.pris	kr. 125,-

BEMÆRK: Tøjet mærket med * - og som udgår - er sat til ½ pris af kostpris, og gælder så længe lager haves.





HUSK-HUSK-HUSK

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

.....og så skal det lige nævnes, at

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

.....Project Zero har et link til vores hjemmeside

.....CMS kan fejre 30 års jubilæum i november måned 2017

.....**der nu er 93 medlemmer, som kan se vores Facebook-side, og gør brug af den.**

Kig på den jævnligt, så det ikke er noget, du går glip af . Ville være ærgerligt!

NY TØJLEVERANDØR

Vi forventer det nye tøj fra CRAFT vil være leveret til sæsonstart eller lige umiddelbart efter.

De fleste medlemmer har allerede set, prøvet og bestilt det nye tøj på de **2 tøjaftener, der blev afholdt i januar måned.**

De, der ikke var tilstede, kan alligevel bestille tøj. Det sker til formanden Tina H.Johannsen.

HUSK! Vi har vedtaget, at der ydes kr. 200 rabat på 1. gangs køb af trøjer fra CRAFT.

I næste klubblad, som udkommer til juni, kommer de nye CRAFT-priser med.

Indtil da, spørg Tina.

KLUBTØJ

Køb af klubtøj skal altid indbetales på klubbens konto: 8010 1056325. Samme konto som til kontingent, klubtilmeldinger m.v. eller Mobilpay til nummer 2539 7300.

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

Webudvalg:

Johanne Ahrendt, ☎ 2637 7667
email: ahrendt@valodiaf.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,

Seniorudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818
email: jorgen@bbsyd.dk

Gitte Hansen, ☎ 2988 4689
mail: gittehansen@rathje.dk

Klubtøj:

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

Løbsudvalg:

Tina H. Johannsen, ☎ 2927 2347
email: cms-sonderborg@live.dk

Bjarne Skov, ☎ 2072 2334
email: bskov@bbsyd.dk

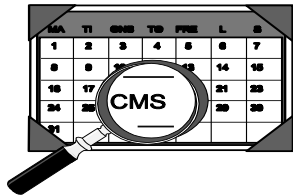
Bent Kastrup

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

Cykelstativer

Hvis du vil låne klubbens cykelstativer, så kontant

Lars W. Sørensen, ☎ 7442 9291
email: rikke.lars@bbsyd.dk



Kalender / *Hæng mig op !!*

A K T I V I T E T E R

DATO	MÅNED	TID	ARRANGEMENT / MØDESTED
Tirsd. 21.	Marts	19.00	Sidste gang spinning for denne gang. —Vi afslutter på Sundhalle kl. ca. 20.30 med Pariserbøf.
Søndag 26.		02.00	Skiftes til sommertid—ur 1 time frem.
Tirsd. 04.	April	18.00	1. gang træning, klubhuset
Torsd. 04.	Maj	18.30	Træning, klubhus. Bem. tidspunkt!
Lørd. 06.			Stjernetour de Grindsted
Sønd. 14.			Grejsdalsløbet, Vejle
Sønd. 21.			Brundtlandsløbet, Toftlund
Sønd. 28.			Vadehavsløbet, Ribe
Mand. 05	Juni		Rands Fjord Rundt, Fredericia
Lørdag 10.			Fyen Rundt, Odense

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER: Hver tirsdag / torsdag kl. 18.00

Hver søndag kl. 10.00

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

Første træningsstart udendørs -Mot.& Seniorer- er tirsdag den 4. april kl. 18.00 !!

BEM.! Fra og med 4. maj startes der kl. 18.30 om torsdagen.

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

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

Selve cykleaktiviteterne er opdelt i to grupper:

- *Seniorerne 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.

Kontingent for 2017 (1/4-31/3)

Motionisterne (tirsdag/torsdag/søndag)

Personligt-/familiekontingent	525 DKK
-------------------------------	---------

Seniorerne (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).

AL-INTRA produkter:

Vippecontainere
Kip-containerer
Truckskovle
Snepløve
Pallegafler
Åbne og lukkede
lastbilcontainere
Smedearbejde
Kraner

Nybølhorvej 24
DK 6310 Broager
tlf. 74441800/74440860
Fax: 74441902
E-mail: AL-intra@mail.dk
Internetadresse: www.AL-intra.dk

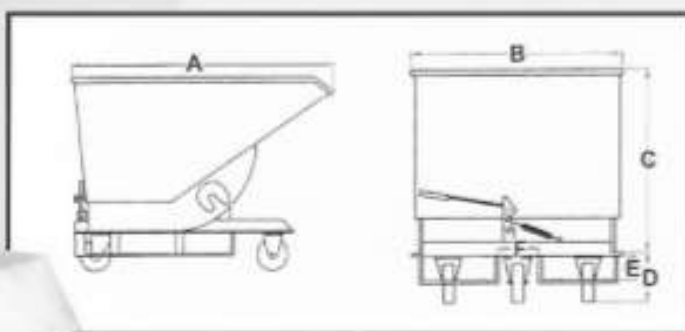


Vippecontainere, standard model, med hjul

Selvtømmende vippecontainer med automatisk retur og lås til håndtering af alle mulige industriprodukter såsom, metal, træ, sand, cement, affald mv.

Vippecontaineren håndteres med:
Gaffeltruck
Palleløfter
Stabler

Leveres: Lakeret, Galvaniseret og Rustfri.
Fordele: Losses fra 3 sider.



Model	A	B	C	D	E	F	Volumen (litre)	Max. last (kg)	Vægt (kg)
350	1300	900	730	190	90	110	350	1500	501
550	1560	900	850	190	90	110	550	1500	502
750	1670	980	910	190	90	110	750	1500	503
1000	1960	980	1100	190	90	110	1000	2000	504
1200	1960	1180	1100	190	90	590	1200	2400	505
1400	1960	1280	1100	190	90	590	1400	2800	506
1800	2260	1360	1250	250	90	620	1800	3000	507
2000	2260	1430	1250	250	90	620	2000	3000	508
2500	2260	1580	1250	250	90	620	2500	3000	509

Standard model samt let model kan leveres med 2-delt låg.

Alle typer kan leveres uden hjul.
Køb containeren på dine mål, det er ikke meget dyrere.



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