www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 1 MARTS 2018 31. årg.

Bright Green Business
ProjectZero

HOVEDSPONSOR:

kontor syd

SPONSORER:

Hørup Murerforretning
Mobil: 30 62 62 98
Din lokale murermester
www.horupmurerforretning.dk

ALANTRA ApS
Nybølnorvej 24
6310 Broager
Tlf.: 74 44 18 00
Fax: 74 44 19 02

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.

Klinik SOLEUS akupunktur & massage

Klinikejer er Kim Paulsen, tidligere deltager på bl.a. La Marmotte, Hamburg Cyclassic og Criquielion.

mail@soleus.dk.

Hjemmeside/ booking: www.soleus.dk

Nr. 1 MARTS 2018

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER JUNI 2018. DEADLINE 20. MAJ MED TEKST OG BILLEDER til HENRY

Forsidefoto:

Kreeret af Tina H. Johannsen

BESTYRELSEN

Formand

Tina H. Johannsen,
☎ 29 27 23 47
e-mail: cms-sonderborg@live.dk

Kasserer

Henry Frederiksen
☎ 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
Mike Sprenger, ☎ 60 65 10 65

BLADREDAKTION

Henry Frederiksen (hf), ansvh.
☎ 61 86 25 05
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Monika Hoeck Petersen
☎ 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

Kalenderen siger stadig vinter og temperaturen roder rundt i minusgrader. Men mange holder varmen og pulsen oppe af MTB cykling og spinning. Men inden vi ser os om så titter foråret lige så stille frem. Så få nu Cyklen pudset og smurt, så den er klar til træningsstart.

Vi er mange der går og længes efter at komme ud i naturen og bakkerne.

Generalforsamlingen den 3.februar er nu vel overstået. Vi tog afsked med Peter L Petersen som ønskede at udtræde af bestyrelsen. Tak for dit engagement i bestyrelsen.

Mike Sprenger blev valgt til bestyrelsesposten. Mike er en aktiv ung gut, som har været i klubben i et par år, vi ser frem til et godt samarbejde. Der kan læses mere om generalforsamlingen i et forkortet referat inde i bladet, hele referatet hænger i klubhuset.

En ny sæson står for døren, og i den anledning vil jeg lige erindre om at kontingentet skal indbetales på klubbens konto, enten via bank overførsel eller mobile pay, inden 1.april 2018. Være obs. på vi har fået ny bank. Læs mere inde i bladet.

Der er arrangeret informations aften mandag den 19. marts kl. 18.30 i klubhuset på Verdens Ende. Aftenen er for nye som gamle medlemmer. I den forbindelse vil der også være mulighed for at erhverve sig noget af udsalgstøjet.

De nye udvalg summer allerede, og der arbejdes på forskellige arrangementer til os medlemmer, og jeg ved i skrivende stund, at der allerede er sat datoer af til forskellige arrangementer, så tjek vores hjemmesidekalender løbende og få sat kryds i kalenderen.

I Sønderborg kommune er der oprettet et nyt organ: Cykelforum. Visionen er at fastholde ønsket om at være cykelkommune på et politisk niveau. Formål at sætte cyklismen på politikernes dagsorden.
Fra Cyklemotion Sønderborg sidder jeg som repræsentant. Der er i klubhuset på opslagstavlen informationer om, hvad der sker i cykelforum. Bl.a. arbejder vi lige nu med klassificeringsskiltning og en kampagnefilm omkring: God opførsel på cykel.

Vil lige dele lidt fra en plakat ”Cykelrytteren”

Når cykelrytteren siger ..

”Jeg cykler lige en lille tur”, så menes der ”vi ses om 6 timer..”
”Diamanter i benene”, så menes der ”mine ben er rigtig gode i dag”
”Bagfra bagfraaaa! taaàk!” så menes der ”så flyt jer for pokker”

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

Tillykke med fød-selsdagen

MARTS	07. Søren Jørgensen	24. Connie Pedersen
22. Jørgen Hartig	08. Bjarne Eliasen	
23. Camilla Birkeland	10. Thomas E. Riemer	**MAJ**
25. Hans Aage Trærup	13. Svend Aage Urban	01. Allan Nielsen
27. Svend Erik Bendiksen	17. Monika H. Petersen	06. Anders S.Bentzon
28. Mogens Nissen	17. Margit Søndergaard	06. Susanne Terp
	18. Peter Jørgensen	13. Henning Seelk
APRIL	20. Helle Juhl	16. Leif Menzer
04. Vilberg Olafsson	22. Michael Johannsen	20. Claus Bech

!!!UNDSKYLD!!!

I sidste nummer *"TILLYKKE med FØDSELSDAGEN"*, blev vort nye medlem—Johan Lauritzen—desværre glemt:

Johan havde fødselsdag den 27. november.

Forsinket *Tillykke!*

VELKOMMEN I KLUBBEN

Jens Christian Bentzon
Karen Sejer Bentzon
Kasper Sejer Bentzon
Anders Sejer Bentzon
Marie Sejer Bentzen

Lasse Nordbag Kristoffersen
Camilla Nordbag Kristoffersen
Arthur Nordbag Kristoffersen
Theodor Nordbag Kristoffersen
Peter Emil Jacobsen

BERETNING GENERALFORSAMLING 3. FEBRUAR 2018

af Tina H.Johannsen (formand)

Hjertelig velkommen alle sammen, vi er i dag samlet for at afholde den 31. generalforsamling i Cyklemotion Sønderborgs historie.
I foråret 2017 mistede vi vores cykelkammerat Bjarne Kastrup. Under en træningstur den 18. april fik han det dårligt, men trods hurtig hjælp fra cykelkammerater, forbipasserende, ambulancefolket, samt hospitalet, så sov Bjarne ind den 9. maj.
Bjarne var et mangeårigt medlem af Cyklemotion Sønderborg og de senere år sad han i bestyrelsen. Vi husker Bjarne som loyal og meget hjælpsom, altid deltagende i vores arrangementer. Vil I sammen med mig, afholde 1 minuts stilhed for at mindes Bjarne Kastrup.

Medlemstal

Cyklemotion Sønderborg bestod den 31/12 af 131 medlemmer 78 mænd og 53 kvinder og 26 under 25 år. I dag er vi 140 medlemmer, deraf 94 aktive som svarer til 67%.

Møder der er afholdt i 2017**.**

I løbet af året er der afholdt 7 bestyrelsesmøder her i klubhuset.

Planlægningsmøder i forbindelse med at få et projekt i gang ” fælles åbengade på verdens ende”

Løbsudvalget har afholdt fælles informationsmøder, samt fælles evaluerings møder, derudover planlægningsmøder og statusmøder over flere gange.

I cykelforum har der været 3 møder og et arrangement på kulturaften.

De øvrige udvalg har afholdt enkelte møder hver især.

Tilbageblik

Sæsonen 2017 som vi nu kan kigge tilbage på, har været et aktiv år for Cyklemotion Sønderborg. Året har været fyldt med mange aktiviteter. Året igennem har rigtig mange medlemmer været flittige på landevejen, selv om vejret ikke altid har artet sig fra den pæneste side.

I vinterhalvåret er MTB foretrukket for en del medlemmer. Der køres i nærområdet og der afprøves forskellige skove/spor længere væk. Selv om der er køligt, så hygges der stadig bla. på tur i Kelstrup Plantage.

Andre har valgt at deltage i klubbens tilbud om at træne i spinningslokalet hos Sønderborg City Fitness, hvor klubben råder over 30 spinnings cykler hver tirsdag aften. Denne vintersæson er alle cykler optaget og der bliver svedt igennem. Viggo - vores spinningsinstruktør giver altid svedgaranti.

Vi havde natten til den 15. december indbrud i klubhuset, der blev ødelagt en yderdør samt en indvendig dør og vores pengekasser med indhold blev stjålet. Det viste sig at næsten samtlige klubhuse på Verdens Ende havde haft besøg denne nat.

Som noget nyt i Sønderborg kommune er der oprettet et nyt organ, Cykelforum.. Fra Cyklemotion Sønderborg sidder formanden som repræsentant.

Cykelforums indgangsvinkel til kommunen, skal være på det politiske plan - ikke embedsværket. Der er væsentlig mere slagkraft i at italesætte det overfor politikerne, da det er dem, der kan få noget trumfet igennem.

Cykelforum har repræsentanter, der dækker næsten alle aspekter:
Skoler, Elcykelfolket, Arbejdspladser, Erhvervsliv og diverse klubber.

Cykling er presset af både Naturstyrelsen og Sønderborg Kommune, derfor er politisk bevågenhed vigtigt.

Den trafik, der skal flyttes, bør være dem, der cykler korte ture dagligt.
Der kan være flere årsager til at folk vælger bilen: Dårlige vejforhold -dårlig belysning -travlhed.

Meningen med Cykelforum er, at det skal være selvstyrende.
Vi er selv igangsætter med fx kampagner mm.
På sigt er det meningen, at der skal etableres underudvalg.

Vi har allerede flere projekter i gang bla., er vi i gang med at få sat en spotfilm med fokus på god karma og sikkerhed i trafikken, og et projekt om at få lavet skilte til kommunen med forskelle bakker, så de synliggøres med både stigningsprocenter og bakkens form, som vi bl.a. kender fra skiltene i Vejle.

<u>Klubben har budt på forskellige arrangementer</u>

Udvalgsfest den 20.januar, med 12 udvalgsmedlemmer.

Klubaftner med Craft, hvor der blev prøvet nyt tøj.

Information aftener både i klubhuset og i Nordborg.

Trænings weekend 7.-9. april (arrangeret af turudvalget)

Arbejdslørdag den 6. maj (arrangeret af husudvalget)

Hjælperfest på PEKING Restaurant den 16.septemper med 25 deltagere

Klubtur til vejle 20 deltagere (arrangeret af turudvalget)

Grill aften efter træning (arrangeret af husudvalget)

Gendarmstitur (arrangeret at turudvalget)

Klubfest/ 30 års fødselsdag 18.november 30 deltagere

Champagneløbet på årets sidste dag, og som altid møder I medlemmer talrigt op til dette hyggelige arrangement.

I år var det Jørn Juhl som have lavet løbet. Jørn var gået i historiske detaljer og der skulle bla. køres efter et gammel kort over Sønderborg. Der blev kæmpet rundt i Sønderborg, nogen steder havde det med fordel været at bære gummistøvler ☺.

>>>>>

Efter alle var kommet i mål var der point lighed, men Mona og Christian vandt tænd-stikdysten og dermed vinder til at arrangere turen i 2018. Vi sluttede af med kransekage og et glas.

Igennem denne sæson har mange medlemmer været ude at lufte vores klubtrøje til forskellige arrangementer, både på dansk jord, men også i udlandet. Det er altid en fornøjelse at høre om jeres oplevelser og bedrifter.

Det er blevet meget populært igennem de senere år at tage til udlandet og deltage i større løb. Mærke ens grænser og få masser af oplevelser i andre landes natur og kultur. Facebook er blevet et superhurtigt orienteringsorgan til både planlægning og dele ens oplevelser med cykelkammeraterne. Flere er også flinke til at skrive en lille artikel og sende billeder til vores klubblad, som samtidig synliggør vores klub udadtil, det sætter vi stor pris på. Kom gerne med input til webmaster og bladredaktionen.

Vores hjemmeside har vi en ide om at give et ansigtsløft. Hvis I har ideer til noget som kunne gavne at have på hjemmesiden, så kom gerne frem, målet er at få en hjemmeside som er god og nyttelig for alle vores medlemmer. Samtidig viser det vores ansigt udadtil.

FB Gruppen bruges flittigt - pt. 95 medlemmer.

Bladudvalget

Klubbladet udkommet 4 gange - marts - juni - sept. - dec., med et oplag på ca. 210 styk per gang.

Der er i det forgangne år kommet nye bladuddelere til, og vi siger tak til Gitte og Kirsten for deres store arbejde igennem mange år og velkommen til Asta, Lykke og Per Elmtrup.

Seniorer.

Seniorerne har haft en god sæson med mange gode ture, om solen skinner eller ej, så skal der rulles en tur. Seniorerne har den hyggelige vane, at der hver gang skrives lidt om deres tirsdagsture, som uploades på vores hjemmeside.

Husudvalget

Der er afholdt arbejdslørdag først i maj 2017 med rigtig god opbakning hvor der er lavet diverse vedligeholdelse og rengøring – tak for jeres opbakning.

Efter kommunen fik lavet ny skelbrønd og lagt stikledning ind til huset, så spildevand ikke løber ud i havet, så har vi været generet af kloakduft i perioder. Der har været videokamera i systemet og man har fundet ud af det skyldes bl.a. det gamle bruserafløb, som dog ikke bruges mere, der arbejdes stadig på en løsning.

Løbsudvalget

Løbsudvalget lavede som noget nyt flyers om Alssundløbet som der kunne tages med til løb og deles ud. Der blev indkøbt nye skilte med støtte fra Kontor Syd, vi samlede selv skiltene.
Flot resultat.

Der var mange problemer med DCU-tilmeldingen mm. Man har besluttet at undersøge mulighederne hos Sportstiming til dette år.

Alssundløbet blev afviklet med mange positive tilbagemeldinger. Der overvejes at sætte kræfter ind på en MTB rute i stedet for Sønderborg Rundt.

Turudvalget.

Turudvalget startede sæsonen op med træningsweekend, igen bød turudvalget på en weekend med blanding af gode trille ture på alle niveau og krydret med masser af social hygge.

Fryndesholmløbet, Haderslev Næs, samt Ravneløbet var arrangeret som fællesarrangementer.

Klubturen gik i september til Vejle, 20 friske CMS medlemmer blandet motionister og seniorryttere var taget afsted. En superhyggelig weekend med udfordringer i bakkerne i Vejle som afslutning på sæsonen med sved på panden og hyggeligt samvær.

Gendarmsti-tur i november havde i år ikke så mange deltagere som normalt, det viste sig at der dagen før havde der været afholdt et større MTB arrangement i området .. Men de fremmødte have en super tur med mudder, vand samt varm suppe.

Hvad er tankerne med 2018 sæsonen.

Som nævnt i beretningen har de forskellige udvalg allerede været i gang med overvejelserne. Bl.a. et cykelstativ ude på parkeringspladsen, fællestur sidste weekend i september til Heise Kro ved Fredericia og træningsweekend 3. weekend i april, kursustilbud, foredragsaften, en aften kun kvinder.

Til slut vil jeg gerne takke vores sponsorer Kontor Syd, Hørup Murerforretning, og AL-INTRA.

En tak til de offentlige instanser, annoncørerne i Alssund-løbet program og klubbladet, andre sponsorer, udvalgene, hjælpere og alle jer medlemmer som gør en indsat for klubben.

Til allersidst vil jeg gerne give en stor tak til bestyrelsen for det gode samarbejde i årets løb.

Herefter blev beretningen godkendt.

>>>>>

1.Valg af dirigent og referent

Bjarne Sørensen blev valgt som dirigent og Per Ulrik Pedersen blev valgt som referent.

Dirigenten konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

To stemmetællere blev udpeget.

Mht. aktuel stramning omkring persondatebeskyttelsesloven, blev det accepteret at holde referat navneneutralt, undtagen for valg til bestyrelse og udvalg.

2. Bestyrelsens beretning for 2017 og evt. nyt i 2018

Se beretningen på de foregående sider.

3. Fremlæggelse af revideret regnskab 2017 til godkendelse

Underskrevet regnskab blev udleveret til de tilstedeværende.

I 2017 er tøjlageret nedskrevet med 11.600 DKK, og klubtøjtilskud er 17.800 DKK.

Endelig opgørelse først om et år eller mere. Hvis der sælges mere af det gamle tøj og der ikke opbygges nyt lager. Grundlæggende vil man ikke opbygge nyt lager.

Der er stadig en del ikke afhentet tøj.

-Spm.: -Var "klubtøjlageret" ikke et resultat af et sponsorat der ophørte?

Sv.: Korrekt

Sv.: Administration bør minimeres. Alternativet er at fremsende regning når bestilt tøj er kommet.

Typisk min. mængde pr. bestilling er 10 stk.

Klubben ønsker at støtte "lokalmiljøet" (forretninger) ved at købe hos lokale, hvilket har givet lavere priser.

-Spm.: Skal der skiftes tøj når sponsorat ophører?

Sv.: Har været nødvendig i en aktuel sag. Tilbageværende sponsor ville ikke acceptere at der blev kørt med en ikke betalende sponsors navn på tøjet.

Konklusion: Bestyrelsen vil arbejde videre med tøj-sagen, herunder de input der netop var kommet.

-Spm.: Er overskuddet ved Alssundløbet stort nok til at berettige indsatsen?

Sv.: Vigtigt at klubberne arrangerer løb så medlemmerne kan deltage i løb rundt omkring i landet, hvilket klubbens medlemmer også har glæde af.

Må derfor ikke betragtes som en forretning.

Herefter blev regnskabet godkendt.

4. Forelæggelse af budget for 2018 til orientering.

Blev omdelt til de tilstedeværende.

Klubben deltager ikke længere i "Træd Til".

5. Behandling af indkomne forslag eller vedtægtsændringer.

Ingen forslag modtaget.

6. Fastlæggelse af kontingent for det kommende år (2018).

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent.

Ændringsforslag fra tilstedeværende medlem: Der indføres personligt kontingent for motionister, evt. kompenseret ved at hæve familiekontingent for motionister.

Det blev besluttet ikke at medtage forslag i år, bl.a. da konsekvens for budget ikke er kendt, men lade bestyrelsen kigge på mulighed og konsekvens til næste år.

Uændret kontingent vedtaget.

>>>>>

7. Valg

Formand:
Tina H.Johansen, øvrige bestyrelsesposter: Carsten Paulsen og Mike Sprenger (ny)

Dirigenten takkede Peter L. Petersen, der udtrådte, for hans indsats.

Suppleanter:
1.suppleant Asta Nielsen (ny)
2.suppleant Margit Søndergaard

Revisorer: Per Ulrik Pedersen og Leif Menzer
Revisorsuppleant:
Mogens Nissen (ny)

Turudvalg: Lars W.Sørensen og Jørgen Christensen. Suppleant: Hans Jacobsen (ny)

Husudvalg: Hans Hansen og Bjarne Sørensen

Seniorudvalg: Gitte Hansen og Jørgen Christensen

Webudvalg: Mike Sprenger (ny)
Jens Chr.Bentzon har tilbudt at supportere (ny)

Bladudvalg: Monica Petersen og Henry Frederiksen

CMD og Cycling: Carsten Paulsen

Tøjudvalg: Lars W.Sørensen

Løbs-/Stævneudvalg: Tina Johansen

Tina vil danne undergrupper med eget ansvarsområde ifm. opgaver ved Alssundløbet.

-Kommentar: Kritisk med kun et medlem i udvalget.

Sv.: Udvalget blev oprettet, da oprindelig hovedperson forlod bestyrelsen, og man ønskede at give mulighed for at formalisere udvalgets beføjelser, uden at der sidder medlemmer fra bestyrelsen.

Herefter blev Mona Christiansen nyvalgt.

9. Eventuelt

-Spm.: Hvornår kommer der asfalt på grusvej til klubben?

Sv.: Forsinket p.gr.a. jordstridighed.

-Tøj med ophørt sponsor må kun anvendes ved formelle arrangementer, hvis dækket af tøj med aktuelle sponsorer.

-Spm.: Kunne kurser i f.eks. hjertestater mm. ikke arrangeres i klub-regi?

Sv.: Hospitalet afholder løbende kurser.

-Der bør udnævnes klubambassadører der tager imod nye medlemmer.

-Stole bør forsynes med filtdupper.

-Klubben er blevet Zero-certificeret (hus). Certifikat hængt op i klubhuset.

-Persondataforordningen. DIF/DGI kommer med vejledning.

Herefter blev generalforsamling lukket og der blev takket for god ro og orden.

Klubben var efterfølgende vært med smørrebrød, samt øl/vand.

Hvis nogen medlemmer ønsker at se det fulde referat og best. beretning fra generalforsamlingen, så kan det fås ved bestyrelsen. Det vil også blive ophængt i klubhuset.

Hvis nogen medlemmer ønsker at se regnskabet for 2017, kan dette fås/ses ved henvendelse til kassereren.

BANKSKIFT

Vores nye bank pr. 1. januar 2018 er **Danske Bank**, **Perlegade i Sønderborg.**

Det nye kontonr. er: Reg. nr. 9570 kto. 12485190 (BENYTTES VED NETBANK)

BEMÆRK VED MOBILEPAY, BENYT DET NYE 5-CIFREDE NR. 16346

KONTINGENT 2018

Så skal der igen tænkes på at få fornyet medlemsskabet for dette år.

Beløbet skal du selv finde på side 22.

Det afhænger helt af, om du er ***Motionist*** (træning: tirsdag, torsdag og/eller søndag).

Eller om du er ***Senior***, der træner/cykler om tirsdagen. Om du er enlig eller der er flere i husstanden som cykler.

HUSK: Vores kontingent er et husstandskontingent, d.v.s. at hele husstanden automatisk er medlem.

KONTINGENTET kan indbetales til vores bankkonto/MobilePay: Se øverst på siden…..

Kan selvfølgelig også betales kontant til kassereren.

KONTINGENTET betales altid senest den 31. marts, men da vi rammer ind i påsken i år, så er sidste frist <u>den 3.april 2018!!</u>

HVIS du, mod forventning, ikke ønsker at være medlem, så giv besked i god tid til kassereren.

Så slipper han for at bruge tid på at udsende rykkere……eller ringe rundt!

NB! Sæt evt. beløbet til **betaling i netbank til 3. april**, så skal du ikke gå og huske på det!!

KLUBHUS

Klubhuset blev den 1. februar udnævnt til et **ZeroSport klubhus.**

Som et af de få i hele Danmark….

Begrundelsen var, at klubben skulle foretaget en hel del tiltag for at spare på energien, og dermed på Co2.

Bl. a., som der også stod i ansøgningen, har vi efterisoleret på loftet, udskiftet alle el-pærer til LED-pærer, som kun bruger en brøkdel af hvad en alm. pære bruger, tillige med, at den holder betydelig længere.

Bruger kun varmepumper til opvarmning af hele huset.

Det er ikke kun godt for os, men vi er også med til at formindsker Co2 udslippet i atmosfæren. Sønderborg Kommune har jo en ambition om, at kommunen skal være Co2 neutral i 2029.

I 2018 skal der ske endnu mere, for det første skal den gamle varmvandsbeholder udskiftes med en ny gennemstrøms-varmvandsbeholder.

Kort efter udnævnelsen til ZeroSport klubhus, blev der foretaget et gratis energitjek på huset på anbefaling af kommunen.

Denne rapport indeholder en masse tiltag, som klubben endnu kan gøre.

Det er lige fra Solceller til nedtagning af el-radiator i toilettet.

Rapporten, som er på 13-14 sider kan fås/ses ved Husudvalget.

Kontaktmand til Husudvalget er: Bjarne Sørensen, eller kontakt initiativtageren Henry, som også ligger inde med rapporten.

Den kan evt. sendes på email.

Der blev straks efter udsendt en pressemeddelelse, som foreløbig JV og SønderborgNyt har valgt at bringe.

Vidste du for resten, at du sparer 79 gr. Co2 for hver km., du cykler ?

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

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

KLUBTØJPRISER FRA CRAFT

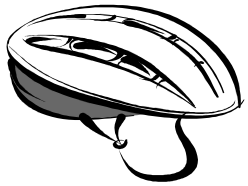
Trøje med KÆ - Performance	**medl. pris 350,-**
Trøje med KÆ - Elite	**medl. pris 400,-**
Trøje med LÆ - Light	**medl. pris 400,-**
Trøje med LÆ - Thermo	**medl. pris 450,-**
Korte buks – Performance	**medl. pris 500,-**
Korte buks – Elite	**medl. pris 600,-**
Lange buks uden pude	**medl. pris 450,-**
Vinterjakke, Thermo	**medl. pris 700,-**
Vindvest	**medl. pris 400,-**
Vindjakke	**medl. pris 500,-**
Vindjakke med break	**medl. pris 650,-**
Løse ærmer	**medl. pris 150,-**
Løse ben	**medl. pris 200,-**
Undertrøje KÆ *!!uden logo!!*	**medl. pris 235,-**
Undertrøje KÆ m. break *!!uden logo!!*	**medl. pris 335,-**
Undertrøje LÆ *!!uden logo!!*	**medl. pris 270,-**
Undertrøje LÆ m. break *!!uden logo!!*	**medl. pris 370,-**
Svedtrøje, Active KÆ *!!uden logo!!*	**medl. pris 200,-**
Svedtrøje, Active LÆ *!!uden logo!!*	**medl. pris 230,-**

Husk! 1. gangs køb af klubtrøje med korte ærmer koster hhv. kr. 205,- eller kr. 280,- (afhængig af Performance eller Elite). Gælder KUN EN trøje.

Tilbud nye medlemmer: Ved køb af et sæt klubtøj, bestående af klubtrøje med KÆ og korte bukser, er der kr. 300 i rabat.

Desuden findes der andre katalogvarer (uden logo) i Craft sortimentet. Spørg Lars W. Sørensen—se side 20

OBS!OBS! SE UDSNIT AF KLUBTØJET PÅ NÆSTE SIDE>>>



Udstyrssiden

UDSALG af KLUBTØJ *

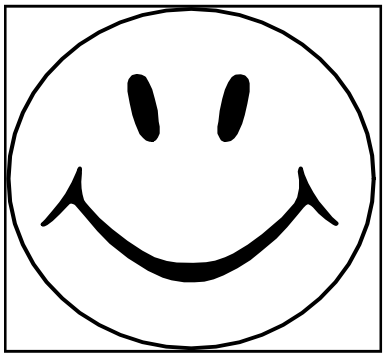
UDSALGS-priserne pr. 1. januar 2018:

* Trøje med korte ærmer, Giordana	medl.pris	kr. 150,-
* Trøje med korte ærmer, Giordana-dame	medl.pris	kr. 125,-
* Trøje med lange ærmer, Giordana	medl.pris	kr. 175,-
* Vinterjakke, thermo (X-treme)	medl.pris	kr. 150,-
* Vindvest, Giordana	medl.pris	kr. 150,-
* Vindjakke, Giordana	medl.pris	kr. 200,-
* Korte bukser, Giordana	medl.pris	kr. 250,-
* Korte bukser, Giordana-dame	medl.pris	kr. 250,-
* Lange bukser med seler, efterår/forår	medl.pris	kr. 225,-
* Lange vinterbuks Sonic	medl.pris	kr. 250,-
* Løse ærmer (sæt)	medl.pris	kr. 65,-
* Løse ben (sæt)	medl.pris	kr. 75,-
* Skoovertræk	medl.pris	kr. 65,-

Det er "rene" gi'væk priser!

BEMÆRK: Tøjet mærket med * er sat yderligere ned—til det halve af, hvad det har kostet før, og gælder så længe lager haves.

Herunder vores nye KLUBTRØJER fra Craft, SE priserne side 17.



HUSK-HUSK-HUSK

Jævnligt at se på vores hjemmeside—især kalender er vigtig, der dukker hele tiden nye aktuelle ting op. Se også på vores Facebook (via hj.siden)

.....og så skal det lige nævnes, at

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

.....jævnlig kigge i udhængsskabet og opslagstavlen i klubhuset. Der hænger bl.a. referater fra vores best. møder og generalforsamlingen, og andre nyheder

.....klubben arrangerer klubtur sidste week-end i september. Hvorhen ?, kommer senere....

KLUBTØJ

Klubben er gået Shop-AMOK, hvad angår udgået klubtøj !

Noget af tøjet er nedsat til det halve—af det halve.

Se modsatte side.....

Prislister hænger i øvrigt også i klubhuset.

Der ligger et lille buffelager/stødlager på tøjlageret, så de som endnu ikke har erhvervet det nye tøj, (gælder nye som "gamle" medlemmer), eller som minimum klubtrøjen ihht. vedtægter og sponsoraftaler, kan henvende sig ved **Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880** , som også ved, hvad der er på lager. **Se side 20.**

Der er nu sat en tøjbestillingskasse op ved tøjlageret.

Tøjbestillingslister med priser ligger i klubhuset. Den udfyldte bestillingsliste, skal du lægge i tøjkassen ved tøjdepotet.

Der vil blive udsendt en **deadline**, og derefter bliver listerne indsamlet, og når der er 10 styk af et dessin, bliver bestillingen afsendt til leverandøren.

OBS! Der ligger stadig uafhentet(bestilt) tøj i klubhuset!

Udvalgene

Tøjudvalg:

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Husudvalg:

Helge Bek Hansen, ☎ 2092 1951
email: helge.beha@gmail.com

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

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

Lars Brinck Hansen, ☎ 2015 9934
email: lbh@agramkow.dk

Webudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065
email: Mike@Sprenger.dk
Supporter: Jens Chr. Bentzon
☎ 4161 0151
email: jensbentzon@gmail.com

Fester og lignende:

Nedsættes efter behov.

Turudvalg:

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880
email: rikke.lars@bbsyd.dk

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818
email: jorgen.christensen@3f.dk

Hans Jacobsen, ☎ 6126 9850
email:hansjacobsen2459@gmail.com

Seniorudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818
email: Jorgen.christensen@3f.dk

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

Løbs,-stævneudvalg:

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

Mona Christiansen, ☎ 5355 7930
email: mc@chrimo.dk

Cykelstativer og tøjudvalg

Hvis du vil låne en af klubbens cykelstativer, eller spørge om tøj, så kontakt Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880

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
Mandag 19.	MARTS	18.30	INFO/Orient.-møde/CMS Klubhus
Tirsdag 27.		19.00	Sidste gang spinning i sæson 17/18
Tirsdag 27.		20.30	Afslutn. spinningshold Sundhalle
Søndag 1.	APRIL	10.00	1. gang off. træning / CMS Klubhus
Tirsdag 3.		18.00	Træning og 1. gang *Seniorerne*
Tirsdag 3.			!! KONTINGENT BETALING !!
Torsdag 5.		18.00	Træning
Lørdag 14.			Arbejdslørdag / Klubhus
Fredag 20.+	21. +	22.	Trænings-weekend/nærmere følger
Tirsdag 1.	MAJ	18.30	Træning
Torsdag 3.		18.00	Træning
Tirsdag 22.		18.30	Efter Træning/Grill/nærmere følger

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER Sønderborg: **Hver tirsdag kl. 18.00/abmaj kl. 18.30**
Hver torsdag kl. 18.00

Hver søndag kl. 10.00

FØRSTE udendørs træning (på racer), er søndag den 1. april

SENIORERNE starter første gang tirsdag den 3. april kl. 18.00

MOTIONISTER Nordals: Hver tirsdag kl. 18.00 - Starter fra Nordals Idrætscenter, Langesø.

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

BEMÆRK: HELE april måned startes der kl. 18.00. Ab maj igen kl. 18.30 om tirsdagen. **ALTID FRA KLUBHUSET**

Kort om CYKLEMOTION SØNDERBORG

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG (CMS) er mødestedet for områdets cykle-interesserede og er organisatorisk tilknyttet DCU- DANMARKS CYKLE UNI-ON . Klubben er også medlem af Sønderborg Idrætsråd.

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. 30–35 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 2018 (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:

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

AL-INTRA ApS

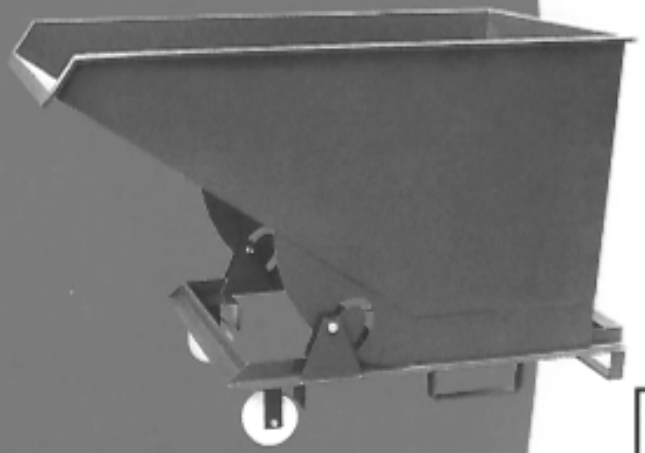
- Vippecontainere
- Kip-containere
- Truckskovle
- Sneplove
- Pallegafler
- Åbne og lukkede lastbilcontainere
- Smedearbejde
- Kraner

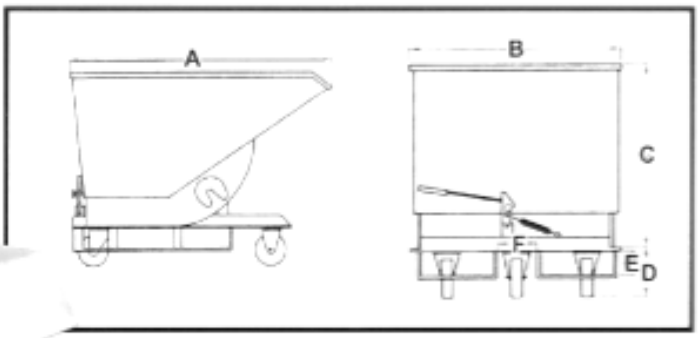
Vippecontainere, standard model, med hjul

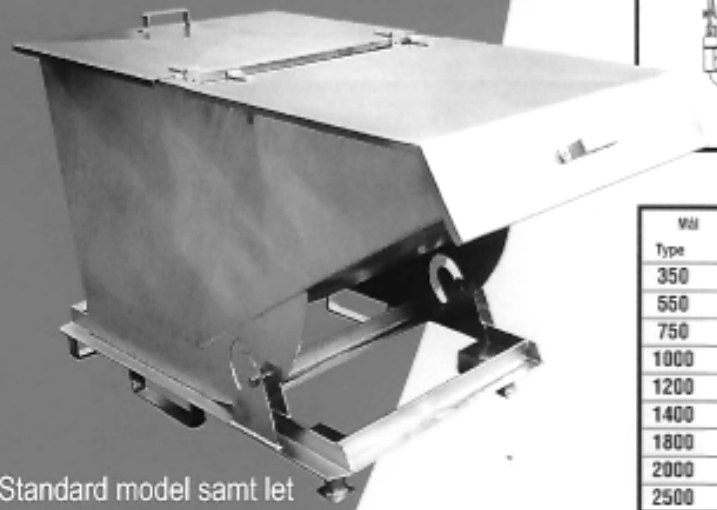
Selvtømmende vippecontainer med automatisk retur og lås til håndtering af alle mulige industriprodukter såsom, metal, træ, sand, cement, affald mv.

Vippecontaineren håndteres med:
Gaffeltruck
Palleløfter
Stabler

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







Mål / Type	A	B	C	D	E	F	Volum (liter)	Maks. last (kg)	Vare nr.
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
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