www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 2 JUNI 2018 31. årg.

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. 2 JUNI 2018

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER SEPT. 2018. DEADLINE 22. AUGUST MED TEKST OG BIL-LEDER til HENRY

Forsidefoto:

Forsiden til folder og bladet.

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

Alssund-løbet 2018

Forberedelserne er i fuld gang for at få alt på plads til dette års Alssundløb. Som i år afholdes søndag den 5.august. Der er kommet en ny struktur på forberedelserne og afviklingen. Der er lavet forskellige opgavegrupper med hver deres tovholder.

I skrivende stund så har vi travlt med at indhente annoncer, så vi igen kan få et lækket Alssundløbsblad ud i det lokale område.

Der er tegnet ruter, som snart kommer op på vores hjemmeside, som man så kan download til sin cykelcomputer. Men ved du hvordan? Ellers kig med på vores hjemmeside, der vil der være en guide.

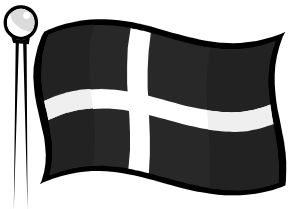
Der søges præmier til lodtrækning af rytterpræmier, i den forbindelse så vil vi gerne opfordre, at man kunne spørge i sit netværk. Kontakt gerne Mona Christiansen, som er tovholder, på mob.nr.: 5355 7930

Der vil igen i år blive lavet tidtagning fra Sportstiming, så man bl.a. har mulighed for at følge live med fra sin mobil. BMV Marchall vil også i år sikre at sikkerheden vil være i top. Musik og lyd bliver atter leveret af Jossound.

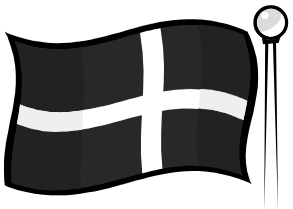
Der vil være behov for mange hjælpere, bl.a. i ugen op til løbet, men også på løbsdagen og efter. Så det er nu I skal tænke over, hvad I kan bidrage med til dette års Alssundløb. Der hænger en hjælpeliste i klubhuset, som man kan skrive sig på. Vi vil løbende opdatere listen. Der vil også være sat kontaktpersoner på, så man kan henvende sig til tovholderen for den/de ting, man gerne vil hjælpe med.

Skulle der være spørgsmål er man altid velkommen til at kontakt mig pr. mail el mobil.

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



Tillykke med fød-selsdagen



MAJ	25. Viggo Clausen	27. Nikolaj Andresen
24. Hans Jacobsen	25. Jan Jørgensen	28. Karen Sejer Bentzon
25. Henry Frederiksen	25. Birte D. Pedersen	**AUGUST**
JUNI	29. Bente Urban	01.Camilla N.Kristoffersen
01. Bjørn Davidsen	30. Birgit Nicolaisen	13.Lasse N. Kristoffersen
02. Marie Sejer Bentzon	**JULI**	14. Kasper Sejer Bentzon
02. Bjarne Sørensen	14. Ulla Andresen	14. Sven Dyhr
03. Morten Andersen	14. Egon B. Jensen	18.Athur N. Kristoffersen
04. Bo Andresen	17. Christian Petersen	20. Per Samsøe
09. Hans Peter Blom	20. Karina Jørgensen	21. Jacob S. Møller
09. Jørn Juhl	21. Jørgen Rudbeck	23. Hans Peter Ahrendt
20. Glenn Møller	22. Simon Ørskov	25. Jens Chr. Kristensen
21. Johannes Callesen	26. Agusta Olafsson	26. Jytte Frederiksen

VELKOMMEN I KLUBBEN

Susan Christensen, Sønderborg

Anette Davidsen, Sønderborg

Bjørn Davidsen, Sønderborg

Ole T. Hertz, Sønderborg

Peter Junker, Sydals

Jan Due Kristensen, Sønderborg

Birkir Oskarsson, Sønderborg

Anne Petersen, Sønderborg

Margaretha Thomsen, Sønderborg

Klaus Thomsen, Sønderborg

PERSONDATAFORORDNING

Den 25. maj 2018 trådte EU's nye persondataforordning i kraft. Reglerne gælder alle virksomheder, organisationer og offentlige institutioner i EU.

Privatlivspolitik for Cyklemotion Sønderborg
Udarbejdet 25. maj 2018

Cyklemotion Sønderborgs dataansvar

Vi behandler personoplysninger og har derfor vedtaget denne privatlivspolitik, der kort fortæller dig, hvordan vi behandler dine personoplysninger til sikring af en fair og gennemsigtig behandling.

Gennemgående for vores databehandling er, at vi kun behandler personoplysninger til bestemte formål og ud fra berettigede (legitime) interesser. Vi behandler kun personoplysninger, der er relevante og nødvendige til opfyldelse af de angivne formål, og vi sletter dine oplysninger, når de ikke længere er nødvendige.

Kontaktoplysninger på dataansvarlige

Cyklemotion Sønderborg er dataansvarlig, og vi sikrer, at dine personoplysninger behandles i overensstemmelse med lovgivningen. Kontaktoplysninger:

Kontaktpersoner: Formand Tina H. Johannsen og kasserer Henry Frederiksen

Foreningsadresse: Verdens Ende 6, 6400 Sønderborg

CVR: 29 71 84 66

Telefonnr.: 29 27 23 47 Tina H. Johannsen og 61 86 25 05 Henry Frederiksen

Mail: cms-sonderborg@live.dk og henryfrederiksen@email.dk

Website: www.cms-soenderborg.dk

Behandling af personoplysninger

Vi behandler følgende personoplysninger:

Medlemsoplysninger:

Registrerings- og kontaktoplysninger som navn, adresse, indmeldelsesdato, telefonnummer, fødselsdato og e-mailadresse

Kategorisering som aktiv motionist herunder motionist/senior eller passivt medlem.

Her indsamler vi oplysninger

Normalt får vi oplysningerne fra dig. I tilfælde af indhentelse fra offentlige medier eller andre kilder vil dette ske efter aftale/samtykke med den pågældende person som oplysningerne vedrører.

Foreningens formål med behandling af dine personoplysninger

Vi behandler dine personoplysninger til bestemte formål, når vi har en lovlig grund.

Lovlige grunde til behandling er særligt:

- Foreningens berettigede (legitime) interesser i at behandle dine oplysninger (interesseafvejningsreglen)
- At det er nødvendigt for at opfylde en kontrakt med dig
- Behandling efter lovkrav

Behandling med formålene:

- Formål med behandling af medlemsoplysninger:
  - Foreningens medlemshåndtering, herunder kontingentopkrævning
  - Som led i foreningens idrætsaktiviteter og andre aktiviteter, herunder planlægning, gennemførelse og opfølgning
  - Opfyldelse af lovkrav, herunder folkeoplysningsloven
  - Levering af varer og ydelser du har bestilt
  - Administration af din relation til os

- Formål med behandling af oplysninger på ledere og trænere:
  - Håndtering af trænernes og ledernes hverv og pligter i foreningen
  - Overblik over og forbedring af erfaringer og kompetencer, herunder kurser
  - Opfyldelse af lovkrav
  - Udbetaling af løn, godtgørelser, refusioner og lignende
  - Administration af din relation til os

Vi behandler kun personoplysninger ud fra legitime interesser

I det omfang vi behandler dine medlemsoplysninger på baggrund af interesseafvejningsreglen, vil denne behandling udelukkende være motiveret af berettigede (legitime) interesser som:

- Udøvelse af idrætsaktivitet, herunder udfærdigelse af holdkort, holdopstillinger, interne resultatlister m.v.
- Håndtering af dine medlemsrettigheder i henhold til vedtægterne m.v., herunder i forhold til generalforsamling.
- Opfyldelse af medlemspligter, herunder opkrævning og betaling af kontingent m.v.
- Afholdelse af sociale arrangementer, sportslige aktiviteter samt andre aktiviteter
- Brug af situationsbilleder taget i foreningen, der afbilder en konkret aktivitet eller situation i foreningen .

Brug af situationsbilleder taget i foreningen, der afbilder en konkret aktivitet eller situation i foreningen .

Videregivelse af dine almindelige personoplysninger til specialforbund i DIF, til DGI samt til DGI's landsdelskontorer, i relevant og nødvendigt omfang i forbindelse med idrætsaktivitet.

Da foreningen er medlem af idrætsorganisationer, kan der ske videregivelse af oplysninger om ledere og træner til disse, for at ledere og trænere kan modtage information og aktivitets- og kursustilbud fra disse idrætsorganisationer

Af praktiske og administrative hensyn opbevarer vi dine almindelige medlemsoplysninger også i en periode efter din udmeldelse af foreningen

Af hensyn til kontaktmuligheder kan der for børn og unge under 18 år behandles oplysninger om forældrene

Bevaring af oplysninger med historisk værdi til statistik og lignende

Oftest vil vores behandling af dine personoplysninger basere sig på et andet lovligt grundlag end samtykke. Vi indhenter derfor kun dit samtykke, når det i sjældne tilfælde er nødvendigt for at behandle dine personoplysninger til de formål, der er beskrevet ovenfor.

Hvis vi indhenter dit samtykke, er det frivilligt, om du vil give samtykke, og du kan til enhver tid trække det tilbage ved at give os besked om det.

Når vi indhenter personoplysninger om børn og unge, foretager vi en vurdering af, om barnet selv er i stand til at afgive de pågældende personoplysninger. Hvis ikke, indhenter vi samtykke fra en forælder. Vores udgangspunkt er 15 år.

Indsamler vi personoplysninger på børn via informationstjenester (apps og sociale medier), kan børn fra og med de er fyldt 13 år selv afgive samtykke.

Videregivelse af dine personoplysninger

Der kan ske videregivelse af oplysninger om ledere og trænere i relevant omfang til idrætsorganisationer, som foreningen er medlem af.

Vi videregiver ikke personoplysninger til firmaer til markedsføring uden dit samtykke.

Opbevaring og sletning af dine personoplysninger

Vi har forskellige behandlingsformål og opbevaringsperioder alt efter, om vi behandler dine personoplysninger som medlem af foreningen, som ulønnet leder eller træner eller som lønnet leder eller træner:

<u>Medlemmer:</u>

Vi vil opbevare dine personoplysninger i en periode fra medlemskabets ophør og i overensstemmelse med følgende kriterier:

Af praktiske og administrative hensyn opbevarer vi dine almindelige medlemsoplysninger i op til 3 år efter kalenderåret for din udmeldelse af foreningen (klubben).

GREJSDALSLØBET 2018

Som mangeårig deltager, vistnok 22 gange, må jeg nok erkender, at jeg er havnet i et voldsomt vacuuuummmm!

Det skal forstås på den måde, at dem som er på alder eller ældre end jeg—de kører for langsomt! Dem der er yngre end jeg—de kører for stærkt til at jeg i det mindste kan ”hænge” på.

Det er sk... irriterende, for hvad indebærer det?

Jo, det indebær(bar), at jeg for det meste kom til at køre alene, og bare ser de andre suse forbi.

Det er temmelig demoraliserende.

Sådan var det ikke før !?

Hvorfor?

En af forklaringerne var nok den stride blæst, tænkte jeg. Men den har de andre jo også, så det er ikke kun det……

En trøst var det, at høre i højtaleren i målet, at en 75-årig havde vundet et rejsegavekort på kr. 5000,-

Ju,huu…..råbte jeg,….men det var desværre ikke mig, det var en med startnr. 1532. Jeg havde nr. 1364.

ØV,ØV!!

Nå, men en lille trøst var det, da nogle deltagere fra CMS sagde, at det var flot, at jeg kom rundt inden for rimelig tid. Gennemsnittet nævner jeg ikke.

Der var i øvrigt 4500 deltagere, hvoraf de ca. 50 blev diskvaifiseret for at køre over for rødt!

Mindst 2 kom ba,bu,ba,bu på sygehuset, den ene i vores gruppe på en meget ujævn nedkørsel med over 40 km. fart—direkte ind i et træ. Peter stoppede omgående for at hjælpe, indtil ambulancen kom. Den anden kørte i den forkerte vejbane frontalt ind i en modkørende bil. Hvordan kommer man over i modkørende vejbane?

En del kørte, især de yngre (licenskørere?), som om de havde stjålet både cykel og hjelm, og med hovedet under armen.

Man tør næsten ikke deltage, bare på grund af alt det.

Det ender nu nok med, at jeg tilmelder mig igen til næste år :-)!

Jeg havde heller ikke de nødvendige ”diamanter i benene denne flotte forårsdag i maj.

Cykelhilsen fra Henry

BANKSKIFTE

Da der er flere, som endnu ikke har fået vores gamle kontonr. og mobilepay nr. ændret i deres systemer, og derfor har indbetalt kontingent og andet til de gamle numre, bliver vi nødt til igen at nævne, at vores nye bankforbindelse pr. 1. januar 2018 hedder Danske Bank, Perlegade i Sønderborg.

Det nye numer i Danske Bank er: Reg. nr. 9570 kto. 12485190 (BENYTTES VED NETBANK)

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

MobilPay vil overføre beløbene fra gl. numre til vores ny, løbende konto i Danske Bank.

MobilPay har lovet, at det ikke sker fejl fremover, da de gamle kontonumre nu er spærret.

VELKOMSTPAKKE

Der er nu fremstillet en VELKOMSTPAKKE - specielt for nye medlemmer.

Denne ”pakke”, består af relevant information om klubben, det nyeste klubblad, samt vedtægter, prislister på klubtøj etc., ligger fremme i klubhuset, og kan udleveres til nye medlemmer, eller til dem som bare kommer for at køre med.

Sig til, når der ikke er flere……

”Pakken” er udarbejdet at Henry

KLUBHUS

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

Som et af de få i hele Danmark….

ZEROsport er målrettet idrætsanlæg og foreninger med eget klubhus, der ønsker at spare på energien. ZEROsport er en underafdeling af ProjectZero

Her i maj måned fik vi det endelige bevis, da projektleder Kristian Krogh fra ProjectZero overrakte diplomet til Henry Frederiksen.

Dette skete ved vores klubhus, Verdens Ende.

Diplomet fortæller, at klubben har sparet 10—15% på energien.

Der er sat klistermærker op på både for -og bagdør på klubhuset.

Men der kan spares endnu mere.

Det viser en rapport over klubhuset, udarbejdet af energikonsulenten

Charlie Lemtorp

Bygningskonstruktør

(Rapporten ligger fremme i klubhuset)

Det kunne være skønt at få et bronze —sølv—eller måske et gulddiplom?

Der er *lidt* at stræbe efter!

Vi har heldigvis et Husudvalg, som tager sig af disse ting.

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

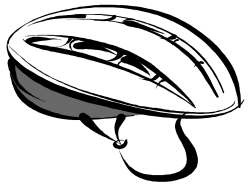
Trøje med KÆ - Performance	**medl. pris 350,-**
Trøje med KÆ - Elite	**medl. pris 400,-**
Trøje med LÆ - Light	**medl. pris 400,-**
Trøje med LÆ - Thermo	**medl. pris 450,-**
Korte buks – Performance	**medl. pris 500,-**
Korte buks – Elite	**medl. pris 600,-**
Lange buks uden pude	**medl. pris 450,-**
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

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



Udstyrssiden

UDSALG af KLUBTØJ *

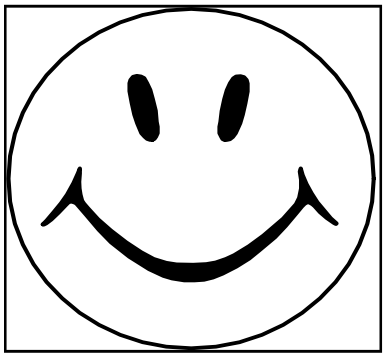
UDSALGS-priserne pr. 1. januar 2018:

* 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 13.



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

.....der nu er godt 100 medlemmer, som følger vores "lukkede" FB side

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.

Der er nu sat en tøjbestillingskasse op ved tøjlageret.

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

Der vil blive udsendt en **deadline**, og derefter bliver listerne indsamlet, og når der er **5 styk** af et dessin, bliver bestillingen afsendt til leverandøren.

Som noget nyt, så har vi aftalt med Kontor Syd, at i stedet for 10 styk af et dessin, så er det **5 styk** fremover.

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
16.	JUNI	0900	Fryndesholmløbet/Skolen Fynshav
17.			Haderslev Næs Løbet /Starup Skole
03.	JULI	20.00	Grillaften, efter træning/klubhus
05.	August	0900	Alssundløbet/Kontor Syd, Elholm 2
28.-30.	Sept.		Klubtur med overnatning Fredericia/ Hejse Kro
			Nærmere følger

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER Sønderborg: Hver tirsdag kl. 18.00
Hver torsdag kl. 18.30
Hver søndag kl. 10.00

SENIORERNE starter altid hver tirsdag 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

ALLE træningsture: ALTID FRA KLUBHUSET, Verdens Ende

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:

- ***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 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

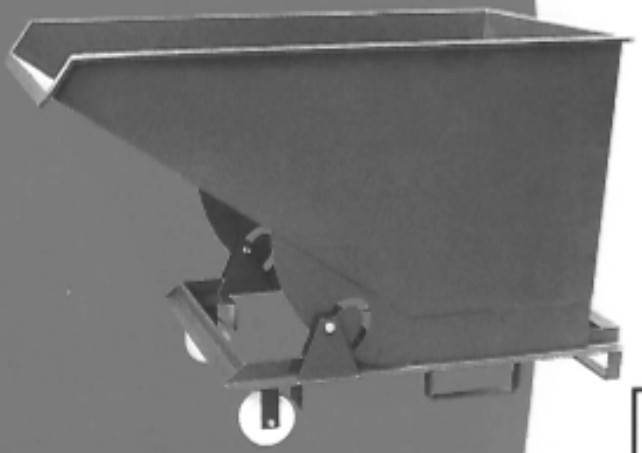
- Vippecontainere
- Kip-containere
- Truckskovle
- Sneplove
- Pallegafler
- Åbne og lukkede lastbilcontainere
- Smedearbejde
- Kraner

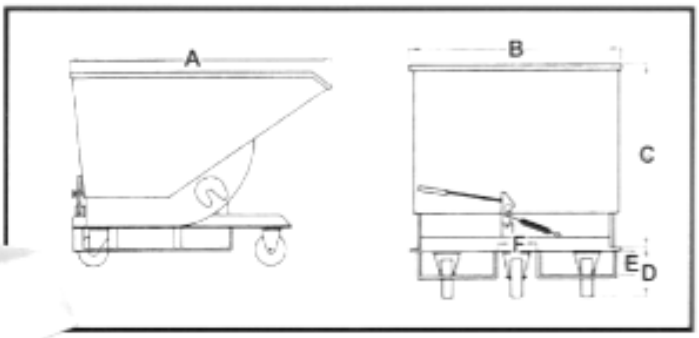
Vippecontainere, standard model, med hjul

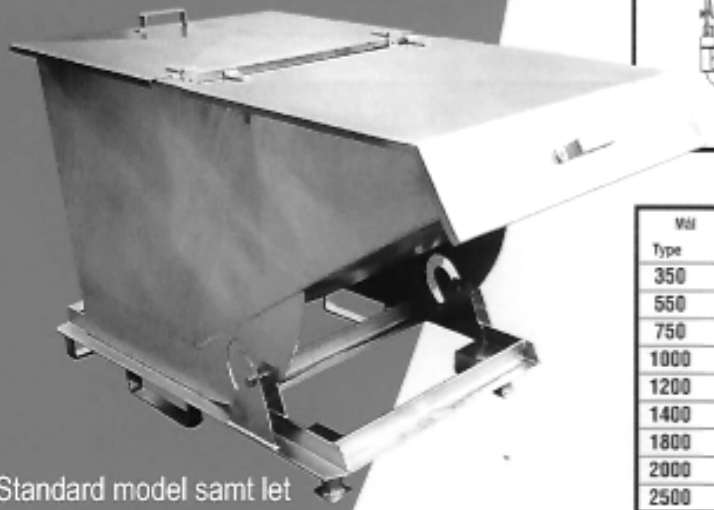
Selvtømmende vippecontainer med automatisk retur og lås til håndtering af alle mulige industriprodukter såsom, metal, træ, sand, cement, affald mv.

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