

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 2

JUNI 2019

32. årg.



HOVEDSPONSOR:

**kontor
syd**

SPONSORER:

Hørup
Murerforretning
etableret 1968
Mobil: 30 62 62 98

*Din lokale
murermester*



www.horupmurerforretning.dk



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.



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

mail@soleus.dk.

Hjemmeside/ booking: www.soleus.dk

Nr. 2 JUNI 2019

Medlemsblad for



**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
JUNI 2019. DEADLINE
30. AUGUST MED TEKST OG
BILLEDER TIL HENRY**

Forsidebillede:

Fra vores første fælles
træningstur den 2. april
2019.

Over 50 mødte op.....

Foto: Henning Seelk

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 Henry

Referatet fra generalforsamlingen, afholdt den 2. februar 2019, er med i dette nummer. Se side 6-9 + 14/15.

Efter over 30 år, hvor Alssundløbet blev afholdt 1. søndag i august, har vi valgt at skubbe Alssundløbet til sidste søndag i august.

Hvorfor nu det?

Industriferie og skoleferie er de senere år blevet "rykket", og der var lidt vanskeligt at skaffe nok hjælpere, da mange var på ferie, eller ikke var sikker på, om de kunne hjælpe.

Det håber vi have løst ved denne ændring til sidste søndag i august.

Den seneste store nyhed er, at TOUR de France 2021 starter i Danmark med 1. og 2. og 3. etape. 3. etape (4. juli) går fra Vejle til Sønderborg. Sønderborg bliver således målbyen på denne etape.

Hvad kan Cyklemotion Sønderborg gøre i den anledning ?

Vi ved, at der skal bruges et stort antal frivillige i Sønderborg til afspærring, opsætning af tribuner, officials + meget andet.

Foreløbig har vi lagt "billet" ind ved Jesper Schack, Sønderborg (DCU best. medlem), på at være behjælpelig, men ikke til hvad som helst.

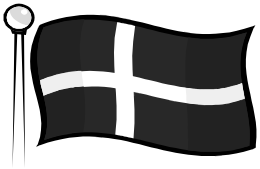
Vi vil jo gerne se selve opløbet ved Dybbøl Mølle.

Den endegyldige rute fra Vejle til Sønderborg er pt. ikke helt fastlagt.

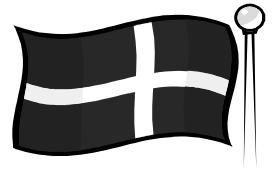
Som I ser på modsatte side, så har CMS fået mange nye medlemmer her i 2019. Netto har det givet en flot fremgang på 10 medlemmer (de 8 er aktive). I alt er medlemstallet pt. på 158, hvoraf de 113 er aktive. Det er procentvis noget af det højeste i CMS' historie.

Desværre måtte vi også sige "farvel" til nogen enkelte.

"Pas nu godt på jer selv, og på de andre ude i cykellandet".



Tillykke med fødsels- dagen



JUNI	14. Egon B. Jensen	14. Kasper S. Bentzon
18. Thor Skovsted	16. Jørgen Jonstrup	14. Sven Dyhr
20. Glenn Møller	17. Christian Petersen	18. Arthur Kristoffersen
21. Johannes Callesen	20. Karina Jørgensen	21. Jacob S. Møller
25. Viggo Clausen	21. Jørgen Rudbeck	23. Hans Peter Ahrendt
25. Jan Jørgensen	22. Simon Ørskov	25. Jens Chr. Kristensen
25. Birte D. Pedersen	26. Agusta Olafsson	26. Jytte Frederiksen
27. Henrik Wendelboe	27. Nikolaj Andresen	26. Finn Iversen
29. Bente Urban	28. Karen Sejer Bentzon	
30. Birgit Nicolaisen		SEPTEMBER
	AUGUST	01. Rasmus Juhl
JULI	01. Camilla Kristoffersen	05. Simone Bonde
01. Mette Bonde	01. Brian Stenderup	06. Tine Wendelboe
02. Peder Lund Nielsen	01. Per W. Wolff	09. John Callesen
11. Claus Staugaard	10. Allan Kjær	10. Jan Mortensen
14. Ulla Andresen	13. Lasse Kristoffersen	15. Helge Bek Hansen



VELKOMMEN I KLUBBEN

Peter Christiansen (IGEN) mot. Marius Jepsen barn

Thomas Jepsen mot.

Jørgen Jonstrup (IGEN) mot.

Allan Kjær mot.

Lise Kjær mot.

Palle Kristiansen mot.

Ken Mehlberg mot.

Brit W. Petersen

Rasmus Bjerre Poulsen mot.

Brian E. Riemer mot.

Thor Skovsted mot.

Jens Vestergaard mot.

Tine Wendelboe mot.

Henrik Wendelboe mot.

Per Wolff mot.

Referat fra generalforsamling

Lørdag den 2. februar 2019

Tina Johannsen byder velkommen til den 32. generalforsamling i Cyklemotion Sønderborgs historie.

1. Valg af dirigent og referent

Bestyrelsen foreslår Lars Winther Sørensen til dirigent, valgt

Bestyrelsen foreslår Rikke Holch Nielsen til referent, valgt

2. Bestyrelsens beretning for det forgangne år

Cyklemotion Sønderborg består af 148 medlemmer 95 mænd og 53 kvinder og deraf er 14 aktive seniorer. Fremgang siden sidste år, i alt på 17 medlemmer

I løbet af året er der afholdt 7 bestyrelsesmøder her i klubhuset. Møder i projekt Zero, Løbsudvalget har afholdt fælles møde om ny struktur på Alsundløbet samt 2 tovholdermøde. I cykelforum har der været 4 møder. De øvrige udvalg har afholdt enkelte møder hver især.

Sæsonen 2018 som vi nu kan kigge tilbage på, har været et helt fantastisk solrigt cykel år, og derved har det været et år, hvor rigtig mange har fået luftet cyklen meget. Det er altid en stor fornøjelse at læse jeres små indlæg på Facebook eller i klubbladet.

I vinterhalvåret kører en del medlemmer MTB. Selvom der er køligt så hygges der stadig bl.a. på tur i Kelstrup plantage blev der efter træning hygget med Grillpølser.

Andre har valgt at deltage i klubbens tilbud om at træne i spinninglokalet hos Sønderborg City Fitness, hvor klubben råder over 30 spinningscykler hver tirsdag aften. Denne vintersæson er alle cykler optaget og mere til. Til jul og sæsonslut afsluttes der altid med en pariserbøf og hygge, som bliver nydt på Sundhalle.

Klubben har budt på forskellige arrangementer i 2018. Udvalgsfest i januar, hvor vi er samlet fra alle udvalg over lidt lækkert mad og drikke. Som tak for folks frivillige indsats året igennem.

Klubaftner med Craft, hvor der blev prøvet tøj.

Information aften i klubhuset hvor klubben invitere nysgerrige, nye og gamle medlemmer til en aften med et lille oplæg om hvad klubben kan tilbyde, samt få hilst på nye klubkammerater over en kop kaffe og småkage.

Trænings weekend i april var igen et vellykket arrangement for alle medlemmer både A-B-C ryttere og seniorer. Arrangementet er en god blanding at en masse km i benene og social samvær, både på de forskellige hold men også på tværs da man hver morgen er fælles morgenmad samt lørdag aften har fælles spisning.

Arbejdslørdag i april, her bliver der i klubhuset lavet forskellige reparationer og rengøring såvel ude som inde. Efter endt arbejde serveres der en grillpølse (arrangeret af husudvalget)

Alssundløbet

Hjælperfest på PEKING i september for de medlemmer som har hjulpet til omkring Alssundløbet.

Klubtur i september gik til Heise kro, hvor man fik et par hyggelige dage på cyklen

Grill aften efter træning som hver gang har været godt besøgt

Gendarmstatur

Klubfest, hvor der var fuldt hus.

Champagneløbet. På året sidste dag afholdes der Champagneløb. I år var det Mona og Christian som have lavet løbet. Margit og Flemming trak af med sejren og dermed vinder til at arrangere turen i 2019. Vi sluttede af med kransekage og et glas. 9 par deltog.

Vores hjemmeside har det sidste års tid været igennem et ansigt løft, og blevet gjort mobilvenlig. Hjemmesiden bliver løbene opdateret, men husk nyheder kommer ikke af sig selv. Flere er også flinke til at skrive en lille artikel og sende billeder til vores klubblad, som samtidig synliggøre vores klub udadtil, det sætter vi stor pris på. Vi vil stadig gerne kunne synliggøre, hvad klubbens medlemmer deltager i på vores hjemmeside og gerne med billeder, så kom gerne med input til webmaster.

Facebook er blevet et superhurtigt orienteringsorgan til både planlægning og dele ens oplevelser med cykelkammeraterne. Gruppen bruges også flittigt pt. 109 medlemmer.

Klubbladet udkommer 4 gange årligt med et oplag på 190 stk. pr. gang. Klubbladet indeholder gode artikler om, hvad der rør sig i klubben. Man er altid velkommen med lidt til bladet. Klubbladet kommer ud i det lokale område, hvor det blandt andet ligger hos sponsorerne, cykelhandlerne, biblioteker, fitnesscenter og som noget nyt i Skansen.

Seniorerne har haft en god sæson med mange gode ture, 14 aktive og de tager afsted om solen skinner eller ej.

Igennem sæsonen har de igen været gode til at støtte op om alle vores arrangementer.

Løbsudvalget besluttede at der skulle laves en ny form for forberedelse til Alssundløbet. Samt ansvaret skulle deles ud på flere tovholdere. Ideen bag at dele løbsforberedelserne/afholdelse op i områder og sætte en tovholder på blev en god succes, dog skal det udvikles lidt mere med små ændringer.

Alssundløbet blev afviklet med mange positive tilbagemeldinger. Sønderborg Rundt blev ikke afholdt i '18 og vi fik kun få kommentar, om at det var savnet.

Alssundløbet har altid været afholdt den første søndag i august. Dengang med henblik på det var sidste søndag i sommerferien før børnene startede i skole igen. Efter flere års observationer, må vi erkende, at efter skolen har flyttet børnenes skoleferie, bliver det ofte et problem at få folk til at hjælpe, eller man er usikker på om man er hjemme pga. ferie. Så derfor har vi nu besluttet at flytte løbet til den sidste søndag i august (25. august 2019).

Hvad er tankerne med 2019 sæsonen, der er pt. gang i at planlægge et foredrag med Dan Frost 18. marts sammen med flere cykelklubber, og med afholdelse hos Linak. Mere derom følger.

Jeg vil gerne takke vores sponsorer: Kontor Syd, Hørup Murerforretning, og AL-INTRA. En tak til de offentlige instanser, annoncørerne i Alssundløbet program og klubbladet, andre sponsorer, heriblandt Linak, udvalgene, hjælpere og alle jer medlemmer som gør en indsats for klubben Til allersidst vil jeg gerne give en stor tak til bestyrelsen for det gode samarbejde.

3. Forelæggelse af revideret regnskab 2018 til godkendelse, herunder alssund-løbsregnskabet som bilag til orientering

Indtægter i alt kr. 176.774, udgifter i alt kr. 153.567, Årets resultat kr. 23.206. overskud ved Alssundløbet kr. 19.084.

Regnskabet blev godkendt

4. Forelæggelse af budget 2019 til orientering

Der er budgetteret med indtægter for kr. 157.000 og udgifter for 150.000, hvilket betyder et budgetteret overskud på kr. 7.000.

5. Behandling af indkomne forslag eller vedtægtsændring

Ole Andresen har indsendt et forslag om ændring af træningstiderne: Ændring af træningstiden begge hverdage til kl. 18.00 hele året rundt, i stedet for tirsdage kl.18.00 og torsdag kl. 18.30.

Der er problemer for nogle til at nå det til kl. 18.00.

Forslaget blev trukket tilbage og Ole lavede et ændringsforslag til kl. 18.15 alle hverdage hele året rundt, gældende pr. 1. april 2019.

Forslaget blev vedtaget.

Bestyrelsen har indsendt et forslag til ændring af kontingent:

Motionister kr. 450

Seniorer kr. 300

Passive kr. 100

Forslaget blev vedtaget.

6. Fastlæggelse af kontingent for det kommende år (2019)

Vedtaget

7. Valg

Valg til bestyrelsen:

Bjarne Sørensen, Villig til genvalg, valgt

Henry Frederiksen, Villig til genvalg, valgt

Jørgen Christensen, Villig til genvalg, valgt

Suppleant

1. Suppleant, Asta Nielsen, Ønsker ikke genvalg

1. Suppleant, Steen Ryborg, valgt

2. suppleant, Margit Søndergaard, Villig til genvalg, valgt

Valg til revisor

Per Ulrik Pedersen, Villig til genvalg, valgt

Leif Menzer, Ønsker ikke genvalg,

Revisor Suppleant, Mogens Nissen villig til genvalg til revisor, valgt

Revisor Suppleant, Finn Lassen, nyvalgt

Turudvalg:

Jørgen Christensen, Ønsker ikke genvalg

Lars Winther Sørensen, Villig til genvalg, valgt

Bjarne Sørensen, valgt

Hans Jacobsen ønsker at udtræde af turudvalget, selvom han ikke er på valg. Hans udtræder, turudvalget har bemyndigelse til at finde en.

Hvis der bliver aktivt arbejdet på en ekstra til turudvalget, vil Jørgen Christensen gerne være suppleant, valgt

Husudvalg:

Helge Bek Hansen, Villig til genvalg, valgt

Lars Brinck Hansen, Villig til genvalg, valgt

Der skal vælges et medlem for et år, Mike Sprenger, valgt

Der skal vælges en suppleant for 1. år, Bjarne Sørensen, valgt

Seniorudvalg

Gitte Hansen, Ønsker ikke genvalg

Hans Jacobsen, nyvalgt

Jørgen Christensen, villig til genvalg, valgt

>>>> fortsættes på side 14 og 15

**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

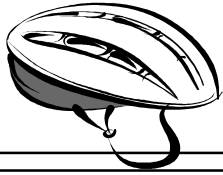
www.horupmurerforretning.dk

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



Udstyrssiden

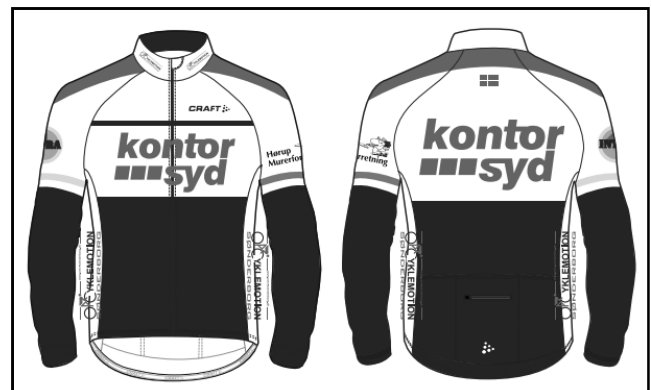
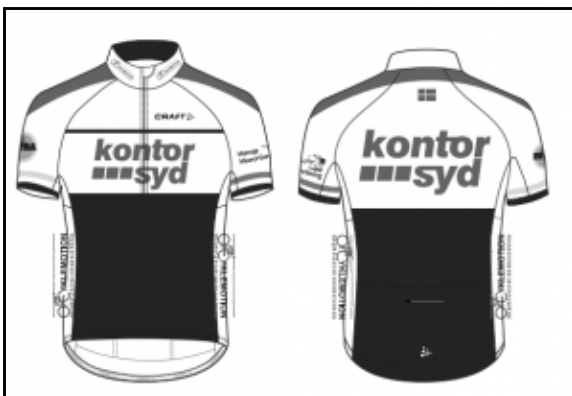
KLUBTØJPRISER FRA CRAFT

Trøje med KÆ - Performance	medl. pris 350,-
Trøje med KÆ - Elite	medl. pris 400,-
Trøje med LÆ - Thermal	medl. pris 450,-
Korte buks - Performance	medl. pris 500,-
Korte buks - Performance dame	medl. pris 500,-
Korte buks - Elite	medl. pris 600,-
Lange buks u.pude Perform.	medl. pris 450,-
Vinterjakke, Thermo Elite	medl. pris 700,-
Vest, med Windbreaker	medl. pris 400,-
Vindjakke, Performance	medl. pris 500,-
Vindjakke, med Windbreaker	medl. pris 650,-

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 Performance og korte bukser Performance, er der kr. 300 i rabat. Pris i alt: Kr. 550,-

Herunder ses vores nye KLUBTRØJER fra CRAFT:



STOF TIL KLUBBLADET

Mange af vores medlemmer har mange oplevelser, når de cykler både herhjemme i Danmark og i det store udland.

Det kunne være interessant og skønt, hvis alle medlemmer kunne få glæde og måske inspiration af disse oplevelser.

Derfor en opfordring:

Skriv om jeres oplevelser til bladredaktionen eller til klubbens lukkede facebook-gruppe—stort som småt— gode som mindre gode. Så kan bladredaktionen evt. tage det derfra.

Et eller andet må der kunne fortælles.

Man hører jo både om ture til Mallorca, La Marmotte og Harzen.

Herhjemme er der både Grejsdalsløbet, Sjælland Rundt, og Fryndesholmløbet osv. osv.

Turholdet er særdeles flittige til at fortælle om deres alm. tirsdagsture på klubbens facebookgruppe.

Turholdet sender stoffet til vores webmaster Mike Sprenger, så sørger han for, at det komme på rette sted.

Noget lignende kunne være ønskeligt.

Haderslev Næs Løbet

På Haderslev-Starup Cykelmotionsklubs hjemmeside kan man læse, at de har valgt at lægge Haderslev Næs løbet i "mølposen", som klubbens formand Michael Engberg selv udtrykker det.

Øv, lidt ærgerligt, da vores klub har haft mange gode minder derfra.

Der var rutelængder, så alle kunne deltage.

Man kan kun håbe, at løbet vil blive taget op igen.....

CYKELFÆRGE

Så foreligger både sejltider og priser på "cykelfaergen.info, til den nye cykelfærge med navnet: Rødsand.

Første sejlads er sat til fredag den 28. juni med afgang fra Egersund. kl. 09:00

Den lægger ind ved Marina Minde kl. 09:15 og Brunsnæs kl. 09:45. Derfra går det til Langballigau med ankomst kl. ca. 10:00. Afgang fra Langballigau igen kl. 10:15.

Der kan bookes billet via www.cykelfaergen.info

Dernæst klik "booking" - cykelfærgen ude til højre, der kommer en "kalender", tast dato, hvorfra, tid og antal billetter. Husk evt. at bestille til cykel. Husk evt. at bestille returbillet. Og endelig: HUSK pas!

Der sejles hver dag 4 dobbeltture + en aftentur hver onsdag.

Hver torsdag sejles der desuden en "sprittur" til Flensborg.

Skulle du have problemer med bookningen, så ring til N.V. Jensen på mobil nr.: 2010 5118.

KLUBBENS BANK

Vores bankforbindelse er Danske Bank, Perlegade i Sønderborg.

Ved betaling/overførsel **NETBANK: Reg.nr. 9570 kto.nr. 12485190**

Eller **MOBILEPAY: 16346**

KLUBHUSNØGLER

Der har været ytringer om at medlemmerne ikke kunne komme ind i klubhuset.

Vi har en nøgle ordning: Alle kan få en nøgle udleveret ved kassereren - mod et depositum på kr. 100,-

>>>>forsat fra side 9

Web udvalg

Mike Sprenger, villig til genvalg, valgt
Jens Chr. Bentzon

Bladudvalg

Monika Petersen, villig til genvalg, valgt
Henry Frederiksen, villig til genvalg, valgt

Tøjudvalg

Lars Winther Sørensen, villig til genvalg, valgt

Løbs-stævneudvalg

Tina Johannsen, villig til genvalg, valgt
Mona Christensen, villig til genvalg, valgt

Cykel-Motion Danmark og Cycling

Carsten Paulsen, villig til genvalg, valgt

8. Eventuelt

Jørgen Christensen vil gerne appellere til medlemmerne, at man får tilmeldt sig turene i god tid.

Lars Sørensen vil høre, hvornår medlemmerne ønsker at træningsweekenden ligger? Sidst i april eller først i maj, svaret var at det afhænger lidt af påsken.

Hans P. Blom, ønske om en nøgleboks, så det er muligt at kunne komme ind i klubhuset. Bestyrelsen tager det til overvejelse. Der blev påpeget at alle medlemmer har mulighed for at købe en nøgle for kr. 100 i depositum.

Bjarne Sørensen, Generalforsamlingens beliggenhed, passer lørdag formiddag? Kunne det være en søndag eller en hverdagsaften?

Vi har tidligere haft en hverdagsaften, hvor der ikke er dukket mange op, efter det er blevet flyttet til en lørdag, er der flere der deltager. Der er butiksansatte der ikke har mulighed for at deltage om lørdagen.

Hans Jacobsen, ønsker en navneændring for Seniorerne, andre klubber kalder det for Turcyklisterne, Hjulridderne eller Familiecyklisterne. Seniorer kunne afskrække nogle.

Navnet Turcyklisterne kunne tiltrække flere aktive. Kunne bestyrelsen tage en snak om dette.

Der kunne nævnes at der er frit valg af cykel og ikke som i dag almindelig cykler.

Hans Peter Blom tager diskussionen op omkring el-cykler, der var en bred opbakning til at el-cykler er velkomne, så længe el-cyklisten tilpasser sig holdet og ikke presser tempoet op. Derved kan flere komme ud at cykle.

Der blev sluttet af med smørrebrød samt en øl/vand.

RULLESKIFT

Vi var 6 på c-holdet lørdag den 4. maj (trænings week-end) som cyklede over Broager—Gråsten og videre mod Felsted. Lige uden for Gråsten gjorde vi holdt og Steen Ryborg foreslog, at vi skulle prøve rulleskift.

Vi havde vinden fra højre side, så vi rullede med uret rundt.

Senere fik vi vinden fra venstre side, så rullede vi mod uret rundt.

Vi gjorde det kontinuerligt, dvs. "rullende" rulleskift.

Tror, vi gjorde det 1 km. den ene vej rundt, og 1 km. den anden vej rundt.

Synes det virkede rigtigt fint, og tror også de andre og instruktøren var tilfredse!

Det skal vi helt sikkert øve noget mere, det er faktisk sjovt!

SE også Asgers indlæg side 17.

Henry

Bjarne Eliassen takker.....

"Tak for gaven til min fødselsdag den 8. april.

Det var lidt af en overraskelse, at Henry overbragte mig to flasker vin fra klubben.

En dejlig overraskelse.

De skal nok blive nydt i løbet af ikke alt for lang tid".

OM TILSKUD VED MOTIONS (FÆLLES)LØB

Vi har i bestyrelsen drøftet, hvordan vi får flere af medlemmerne til at deltage i motionsløb.

Blev enige om at hæve tilskudsbeløbet til max. Kr. 100, mod tidligere max. kr. 50,-

Et eksempel:

Fryndesholmløbet, som vi har deltaget i mange gange, har 3 rutelængder.

1 på 35 km. koster kr. 75,-

1 på 75 km. koster kr. 115,-

1 på 110 km. koster kr. 150,-

Det vil sige, at 35 km.-ruten faktisk er gratis. 75 km.-ruten faktisk kun koster kr. 15,-

110 km.-ruten kun koster deltagerne kr. 50,-

For at deltagerne kan få tilskud, kræves der at hver enkelt meddeler tur-længde og pris til kassereren.

Oplys venligst også konto nr.

Ovennævnte kræves, at der cykles i minimum klubtrøjen.

Løbet finder sted lørdag den 22. juni med start kl. 09:00 ved Fryndesholmskolen i Fynshav.

KOM i god tid, da der serveres gratis morgenkaffe og rundstykker!

DER KOMMER NÆRMERE INDBYDELSE FRA TURUDVALGET

Vi trækker ind.....

af Asger Frank

I træningsweekenden 4-6. maj benyttede vi på et af holdene lejligheden til samtidig at træne *træk-ind-på-en-række-i-en-fart*, altså enkeltrække.

Så efter en indledende opsang/instruktion gjorde vi os umage over de næste 100 km - uden at blive trætte (af det).

Ved instruktionen repeteredes grundprincippet: Den yderste rytter trækker ind bag den inderste (ham/hende nærmest rabatten).

Desuden understregedes, at for at lykkes med "lynlåsmetoden", er det nødvendigt at inderste række *åbner* og giver plads:

Pladsen kommer dels ved at inderrækkens forreste sætter farten lidt op (hvis de kan!), dels ved at de bagerste letter på trådet, mere jo længere tilbage man er.

De bagerste ryttere har også det bedste overblik over hvor meget der skal åbnes, for at der bliver pladser nok.

Men hvordan skal gruppen egentlig kunne vide, at NU trækker vi ind?

F.eks. er "bil bagfra" jo ikke i sig selv et ubetinget signal til at trække ind, men blot en orientering om at tage sig i agt.

Jo, man trækker såmænd blot ind, når det er indlysende i situationen, eller hvis nogen råber en-og-en eller hvordan det lige falder. Det er sådan set nok, at der bare er én der har ment det nødvendigt, og skal nødvendigheden diskuteres, kan det gøres bagefter.

Et par *træk ind-situationer*, jeg selv synes skal fremhæves:

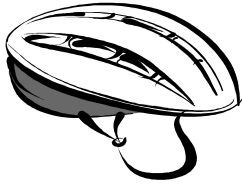
Bil bagfra ved fuldt optrukket midterlinje.

Her kan man nemlig ikke forlange at bilisten krydser spærrelinjen, uanset hvor øde vejen ellers ligger hen.

Ved mere trafik kan det være nødvendigt at køre enkeltrække hele tiden, men det hører nok under de helt normale overvejelser, man skal have om hvornår det er okay at køre dobbeltrække.

Uoverskuelige sving på smalle veje eller bakketoppe.

Kører man dobbeltrække er det ikke muligt for den yderste at *kaste sig ind* mod rabatten hvis der kommer en bil, der (også) regner med at have hele vejen for sig selv. Eller en anden cykelklub modgående.



Udstyrssiden

UDSALG af KLUBTØJ

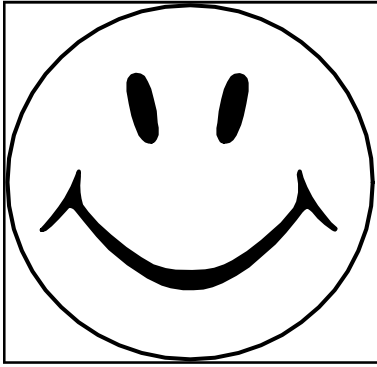
UDSALGS-priserne gælder pr. 1. februar 2019:

Trøje med korte ærmer, Giordana	medl. pris kr. 75,-
Trøje med korte ærmer, Giordana-dame	medl. pris kr. 65,-
Trøje med lange ærmer, Giordana	medl. pris kr. 90,-
Vinterjakke, thermo, X-TREME	medl. pris kr. 75,-
Vindvest, Giordana med break	medl. pris kr. 75,-
Vindjakke, Giordana med break	medl. pris kr. 100,-
Korte bukser, Giordana	medl. pris kr. 125,-
Korte bukser, Giordana-dame	medl. pris kr. 125,-
Lange bukser med seler, efterår/forår	medl. pris kr. 110,-
Lange vinterbuks, Sonic	medl. pris kr. 125,-

Det er "rene" gi'væk priser!

BEMÆRK: Tøjet er sat yderligere ned—til det halve af, hvad prisen var i forrige klubblad, og gælder så længe lager haves.

DER KAN FOREKOMME UDSOLGTE VARER. SPØRG LARS!!



HUSK-HUSK-HUSK

**Jævnligt at se på vores hjemmeside, www.cms-soenderborg.dk
Især Kalender og Nyheder er vigtig, da der hele tiden dukker nye aktuelle ting op.**

.....og så skal det lige nævnes, at

-I skal meddele flytning/tel./mob.-& mailændringer til kassereren, da det er ham, der prøver at holde styr på disse ting.
-jævnligt kigge i udhængsskabet på klubhuset og opslagstavlen i klubhuset. Der hænges bl.a. referater fra vores best. møder og generalforsamlingen, og andre nyheder.
-der nu er over 100 medlemmer, som følger vores "lukkede" FB side.
-du sparer miljøet for 79 gr. CO₂, for hver km. du cykler.
-vi har fået 16 nye medlemmer i år, hvoraf 14 er aktive
-vi har mistet 4, hvoraf 3 aktive og 1 passiv

KLUBTØJ

Der ligger som regel 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 iht. vedtægter og sponsoraftaler, kan henvende sig ved **Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880,**

email: rikke.lars@bbsyd.dk

som også ved, hvad der findes på lageret.

Der er nu sat en tøjbestillingskasse op ved tøjlageret.

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

Rikke/Lars vil så tage sig af det videre fornødne, og du får besked mht. bestilling/levering.

Som noget nyt, så har vi aftalt med Syddesign, at i stedet for 10 styk af et dessin, så er det kun **5 styk** fremover, vi skal op på, inden tøjet bliver bestilt. Det sker to gange årligt.

Udvalgene

Tøjudvalg:

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

Husudvalg:

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

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065
email: mikeksprenger@gmail.com

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

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

Webudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065
email: mikeksprenger@gmail.com

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

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

Suppleant:

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

Turholdudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818
email: jorgen.christensen@3f.dk
Hans Jacobsen, ☎ 6126 9850
mail: hansjacobsen2459@gmail.com

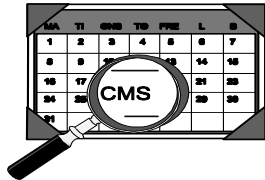
Løbs,-stævneudvalg:

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

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

Cykelstativer:

Hvis du vil låne en af klubbens cykelstativer, så kontakt Lars W. Sørensen,
☎ 2213 8880, eller 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
Tirsdag 18.	JUNI		Grill efter træning/Klubhus
Lørdag 22.		09:00	Fryndesholm Løbet, Fynshav Fællestur (nærmere fra Turudvalget)
10.	AUGUST		Ravneløbet / Agerskov
18.			Sønderjyll. Rundt / Aller Friskole
25.		09:00	Alssundløbet /Kontor Syd, Elholm 2
Lø.Sø.7.-8.	SEPT.		Klubtur SÆT allerede X i kalenderen NU ! Nærmere info følger.....

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER :

Hver tirsdag og torsdag kl. 18.15, og søndag stadig kl. 10.00

TURHOLDENE: Hver tirsdag (med mulighed for torsdag og søndag)
- SAMME TIDER!

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

Træningsturene: STARTER ALTID FRA KLUBHUSET, Verdens Ende 6 i Sønderborg

Kort om



CYKLEMOTION SØNDERBORG (CMS) er mødestedet for områdets cykleinteresserede og er organisatorisk tilknyttet DCU- DANMARKS CYKLE UNION . Klubben er også medlem af Sønderborg Idrætsråd.

Selve cykleaktiviteterne er opdelt i to grupper:

- **Turholdene**, er for dem med almindelige cykler, (el-cykler er også velkommen) der ønsker motion, men også lægger vægt på det sociale og nyder turen. Vi har mulighed for at cykle tirsdag/torsdag i sommerhalvåret fra kl. 18:15 til ca. kl. 20, og søndag kl. 10.00, 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. B-holdet kører ca. 60-80 km. C-holdet kører ca. 40-60 km. Herudover arrangeres i løbet af sæsonen nogle længere cykelture, samt klubture for alle niveauer, og hvor der kan indgå et motionsløb.
- Gælder både Turholdene og Motionisterne: **ALLE starter kl. 18:15 på hverdage. Søndage kl. 10.00** Der startes altid fra Klubhuset.

Årskontingent for 2019 (1/4-31/3)

Motionisterne : (tirsdage/torsdage/søndage) 450 DKK

Turholdcyklisterne : (tirsdage) 300 DKK

Turholdcyklisterne: (tirsdage/torsdage/søndage) 450 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

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



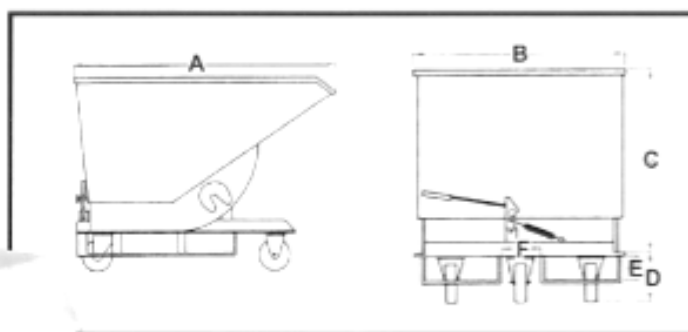
AL-INTRA ApS

Vippecontainere, standard model, med hjul

Selvtømmende vippecontainere 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	A	B	C	D	E	F	Volum (litr)	Maks. last (kg)	Vare etc.
Type									
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