www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 2 & 3 SEPTEMBER 2020 33. årg.

HOVEDSPONSOR:

kontor syd

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&3 SEPT. 2020

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk
CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER DECEMBER 2020. DEADLINE 20. NOVEMBER MED TEKST OG BILLEDER til HENRY

Forsidebillede:

Turholdet på Tour de Ø-hop.

LÆS indlæg på side 6

Foto: Indsendt af Lykke Bek Seffinger

BESTYRELSEN

Formand

Tina Hansen,
☎ 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

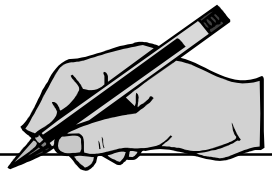
Henry Frederiksen (hf), ansvh.
☎ 61 86 25 05

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 Hansen (formand)

Sæsonåret 2020 har været meget speciel: Inden vi stoppede med vores vintertræning, blev vi præsenteret for en ny virus - Cowid-19, som senere udviklede sig til en pandemi. Cowid-19 har haft stor indflydelse på denne sæson, i marts blev klubben lukket for alt træning frem til 9. juni.

Træningen blev genoptaget med skarpe restriktioner, max. antal, holde afstand, spytning og snyd af næse skulle foregå i eget ærme, plus mange andre restriktioner. Trods de restriktioner som Cowid-19 gav, fik vi alligevel træningen op at stå.

Som mange andre cykelløb i år blev afviklingen af Alssundløbet 2020, ikke muligt pga. vi ikke ville kunne gennemføre en forsvarlig afvikling med de regler som er udstukket. Så nu vi ser frem til 2021, hvor Alssundløbet afholdes den 29. august.

I januar startede vi et klubsamarbejde op med MTB og SCK, hvor vi havde planlagt fællestrænings muligheder, det har pt. været meget begrænset muligheder pga. situationen, men nu lysner det, og I vil snarest modtage en ny træningskalender.

Arrangementerne har været små i denne sæson, dog kan jeg løfte sløret for, at der arbejdes på en træningsdag den 19.september med fællesspisning om aftenen.

Ligeledes så afholdes der klubfest i klubhuset lørdag den 21. november, så sæt kryds i kalenderen.

Året sluttes af med champagneløbet den 31. december.

CMS har indgået en aftale med Flügger.

Vi har lavet en ”Flügger Andelen” aftale.

I korte træk, giver det jer medlemmer 20% i rabat ved køb, og Flügger giver klubben 5% til klubben af det indkøbte beløb.

Der kommer mere information pr. mail.

Vi går mørkere tider i møde, så husk lys på cyklen, så vi kan passe godt på hinanden.

Tillykke med fødsels-dagen

SEPTEMBER	02. Brian E. Riemer	09. Ole Hell Andresen
01. Rasmus Juhl	07. Per Elmtrup	13. Rikke Petersen
05. Simone Bonde	07. Bjarne Jensen	16. Per U. Pedersen
09. John Callesen	11. Henrik Laue Petersen	18. Dennies Olesen
10. Jan Mortensen	15. Peter Lund Petersen	21. Bent Rask
15. Helge Bek Hansen	19. Lotte Nørup	23. Rikke S. Møller
18. Rikke Holch Nielsen	21. Jytte Hartig	
18. Kristian Strand	25. Pia Petersen	**DECEMBER**
21. Anja Alnor	29. Jørgen Christensen	01. Emanuel Buelund
27. Jens B. Vestergaard	29. Karin Schroll	01. Tue Nielsen
30. Dennis Petersen		01. Anne Petersen
	NOVEMBER	03. Gitte Hansen
OKTOBER	04. Jeanette Christensen	10. Peter E. Jacobsen
01. Hans Hansen	07. Birthe Callesen	13. Lise Kjær

VELKOMMEN I KLUBBEN

Jeanette Christensen mot. 6440 Augustenborg

Tue Nielsen mot. 6400 Sønderborg

Leif Mikkelsen mot. 6400 Sønderborg

Brian Jørgensen mot. 6470 Sydals

DESVÆRRE har vi måttet sige ”FARVEL” til nogle få medlemmer, som har udmeldt sig af CMS af forskellige årsager……

TURHOLDET PÅ TOUR

Af Lykke Bek Seffinger

Turholdet startede ud en varm søndag morgen den 9. august med færgen Fynshav til Bøjden med medbragt morgenmad.
Nu måtte vi af sted, trods hedebølge.

Den planlagte tur 26/7 blev aflyst pga. regn.

Turen skulle gå via Ringe til Svendborg og med færgen til Ærøskøbing og hjem fra Søby.
De første 10 km gik let, men så kom bakkerne, Svanninge bakker, men vi kom igennem.
Vi havde fået tilladelse til at gå op bakkerne—af turlederen.

En cyklist blev fanget af en cykelchikane, væltede og fik en lille skramme på knæet.

Bakkerne dukkede op igen og igen, dog med en lang lige strækning ad en tidligere jernbanelinje fra Korinth til Ringe.

Frokost blev afholdt siddende på træstammer ved Egeskov Slot.
Og så pludselig stod en af os uden cykel. Hvem fa..... stjæler en cykel her ved indgangen til Egeskov Slot??? Der blev sendt en cykelpatrulje af sted, der blev ringet og råbt. Skulle en af os virkelig blive efterladt ved Egeskov Slot?
En solstikramt cyklist kom gående med bøjet hoved og indrømmede, at cyklen fejlagtigt var taget med. Men hvor var cyklen så nu, da den ikke blev bragt tilbage? Nå, cyklen fandt dog sin rette ejermand. Den blev fundet der, hvor ”tyven” havde sat den…….

Flere bakker mod Svendborg, og det trak energi ud af kroppen. Det var der råd for ved havnefronten med to timers ventetid.
Efter fem kvarters sejlads med et velfortjent hvil, nåede vi Ærøskøbing, hvor der var en temperatur på 29,2 grader. En lang bakke igen, ellers derudaf med to kæde-kludder-episoder.
Et kort besøg i det mindste galleri i Danmark, en telefonboks.

Dagen sluttede ved ankomst til Fynshav og 92 km kørt.

Turholdet hygger sig….desværre er billederne ikke i farver iht. aftale med Trykkeriet

SPINNING

Selvfølgelig skal vi til spinning igen—trods covid-19.
Vi har igen fået en god aftale med Fitness Syd
Dog bliver det sikkert lidt anderledes, idet der på nuværende tidspunkt formentlig ikke kan blive med ”fuldt” hus. Afstand til hinanden osv.

Så Fitness Syd kunne kun love, at der måtte benyttes max. 15 cykler.

Dog kan det senere vise sig, alt efter hvad myndighederne udmelder, at det tal kan blive udvidet.
Dette kan først meddeles medio september.

Vi må regne med at prisen for deltagelse vil blive noget større end sidste år.

Med 15 cykler/deltagere bliver prisen: KR. 480,-

Denne pris er, som de andre år, **for hele sæsonen**, og det vil sige hen til tirsdag den 23. marts 2021!

Skulle det vise sig, at der må lukkes lidt mere op, f.ex til 20 cykler, så bliver prisen selvfølgelig mindre.

Det gælder ”først til mølle” princippet.

Sidste frist for tilmelding er 29. september (se også *Kalenderen* side 13).

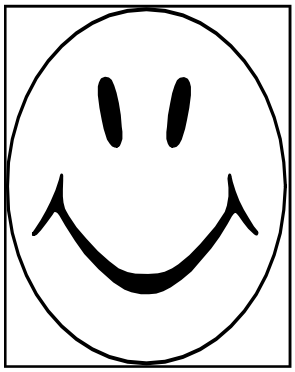
Venligst vent med betaling til denne dato. Da kender vi den rigtige pris.

Der vil senest denne dato, blive udsendt en mail til de tilmeldte ang. pris.

Tilmelding til Henry
Email: henryfrederiksen@email.dk

Eller mob.:6186 2505

Igen i år har vi vores egen instruktør Viggo Clausen som indpisker og med svedgaranti….



HUSK-HUSK

Jævnligt at se på vores hjemme-side, www.cms-soenderborg.dk

Især <u>Kalender</u> og <u>Nyheder</u> er vigtige, 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.

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

……..der nu er 116 medlemmer, som følger vores "lukkede" FB side. Det er faktisk alle de aktive medlemmer.

…….du sparer miljøet for 79 gr. CO_2, for hver km. du cykler.

…….Kommunens mål: I 2025 skal 50% af borgerne i Sønderborg Kommune være aktive.

……..vores klubhus er certificeret til et ZERO Sport klubhus, da vi har sparet mellem 10—20 % energi, hvilket vil sige el & varme

Bestyrelsen siger tak til Kirsten Buchhave og Per Ulrik Pedersen for den fine støvsuger (lidt brugt), de forærede klubben.

Tror den kom på et godt tidspunkt, da den gamle havde haft bedre dage……..

Udstyrssiden

UDSALG af KLUBTØJ

UDSALGS-priserne er gældende pr. 8. februar 2020:

Trøje med korte ærmer, Giordana	**medl. pris kr. 75,-**
Trøje med lange ærmer, Giordana	**medl. pris kr. 90,-**
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, Extreme	**medl. pris kr. 110,-**
Løse ben, Giordana	**medl. pris kr. 40,-**

BEMÆRK: Priserne på tøjet er sat ned til et minimum og gælder så længe lager haves.

DER KAN FOREKOMME UDSOLGTE VARER. SPØRG LARS!!

BUKSER fra *CRAFT:*

LØSE BEN OG LØSE ÆRMER

Udstyrssiden

KLUBTØJPRISER FRA *CRAFT*

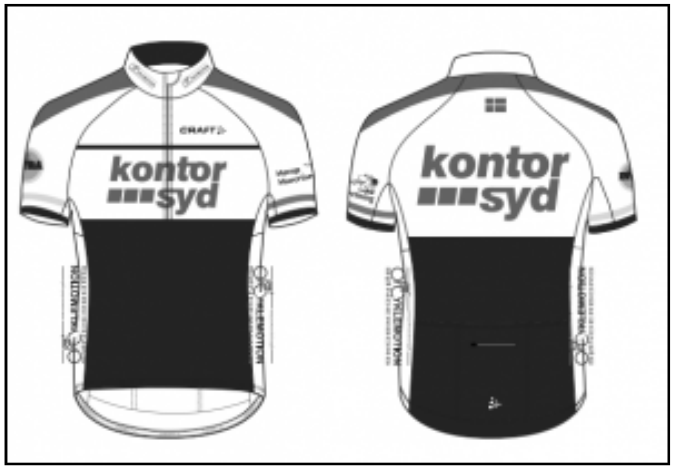
Priserne er gældende pr. 8. februar 2020

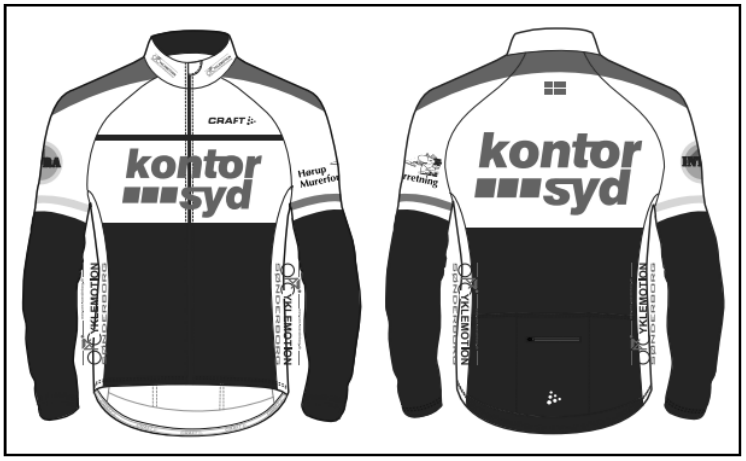
Trøje med KÆ - Performance	**medl. pris 350,-**
Trøje med LÆ - Thermal	**medl. pris 450,-**
Korte buks – Performance	**medl. pris 500,-**
Korte buks - Performance dame	**medl. pris 500,-**
Lange buks u.pude Perform.	**medl. pris 450,-**
Vinterjakke, Thermo	**medl. pris 700,-**
Vest, med Windbreaker	**medl.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

Tilbud nye medlemmer:

Ved køb af et sæt klubtøj, bestående af klubtrøje med KÆ, og et par korte bukser, er der kr. 300 i rabat. Den pris du i alt skal betale er KUN: Kr. 550,- for HELE sættet!

Herunder ses vores nye KLUBTRØJER fra *CRAFT*:





Udvalgene

Tøjudvalg:

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

Husudvalg:

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

Carsten Paulsen, ☎ 4076 3980
email:carstenapaulsen@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

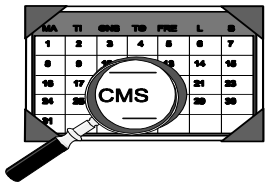
Løbs,-stævneudvalg:

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

Mona Christiansen, ☎ 5355 7930
email: mc@chrimo.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
Lørdag 19	SEPT.		Træningsdag med spisning/Klubhus
Tirsdag 29.			Senest tilmelding Spinning ved Henry
			Helst pr. mail—eller mobil 6186 2505
Tirsdag 06.	OKT.	19:00	Opstart Spinning/Fitness Syd
			Grundtvigs Allè 170, Sønderborg
Lørdag 21.	NOV.	18:30	Klubfest-33 års-fødselsdag/Klubhus
Tirsdag 15.	DEC.		Spinning-hold, tilmeld. til Sundhal ved Henry
Tirsdag 22.		19:00	Sidste gang Spinning inden jul
Tirsdag 22.		20:30	Afslutning Spinning-hold Sundhalle

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER : Hver tirsdag og torsdag kl. 18.15, og søndag kl. 10.00

TURHOLD : Hver tirsdag kl. 18.00, med mulighed også at cykle torsdag kl. 18.15 og søndag kl. 10.00

MTB Motion: Hver tirsdag og torsdag samme tid og sted. Dog lørdag kl. 10.00 ved Spang Banen. (Gælder kun MTB-holdene)

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

SPINNING: Hver tirsdag kl. 19.00 til kl. 20.00 Fitness Syd

LIDT AF HVERT.....

KLUBBENS BANK

Vores bankforbindelse er Danske Bank, Perlegade i Sønderborg.

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

eller **MOBILEPAY: 16346**

KLUBHUSNØGLER

Vi har i KLUBBEN en nøgleordning: Alle medlemmer kan få en nøgle udleveret ved kassereren –mod et depositum på kr. 100,-

Dette depositum får man tilbage igen ved aflevering af nøglen.

Ved evt. udmeldelse af CMS, skal man aflevere nøglen, og får så depositum tilbagebetalt.

KONTINGENT 2020

Der har åbenbart været lidt tvivl om kontingentet i klubben i år. Nogen har haft den opfattelse, at da vi ikke har kunnet træne, som vi plejer pga. coronaen, så skulle man heller ikke betale kontingent, før vi startede.

Dette er/var en forkert opfattelse, da kontingentet er et KLUBKONTINGENT og ikke et AKTIVITETSKONTINGENT.

Nu håber vi, at der ikke opstår en lignende situation igen. Læs: Corona

Kort om

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

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:

- ***Turholdene,*** er for dem på valgfri cykler, samt el-cykler, 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. 2-3 timer med gennemsnit 28-32/t. B-holdet kører ca. 2-3 timer med gennemsnit 26-29/t. C-holdet kører ca. 40-70 km. med gennemsnit 22-26/t. Turene varer fra 2-3 timer. Om søndagen lidt me-re. Herudover arrangeres i løbet af sæsonen nogle længere cykelture, samt klubture for alle niveauer, og hvor der evt. kan indgå et motions-løb. Læs mere på vores hjemmeside: **www.cms-soenderborg.dk**

Årskontingent for 2020 (1/4-31/3)

Motionisterne **: (tirsdage/torsdage/søndage) 450 DKK**

Turholdcyklisterne : **(tirsdage) 300 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 med-lemmer og som har fælles adresse (samme husstand). De nævnte satser er for HELE husstanden.

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