www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 2 | JUNI 2022 | 35. årg.

HOVEDSPONSOR:

kontor syd

A N N O N C E R:

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

Klinik SOLEUS akupunktur & massage

Vi tilbyder: **LaserTerapi-Massage-Sports akupunktur-Triggerpunktsmassage og Kinesiotape**

Har du smerter eller skader i f.eks. lænd, ryg, nakke, knæ eller ben?

Så kontakt os, vi har stor succes med hurtig smertelindring, som regel inden for en uge.

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

mail@soleus.dk. Hjemmeside/booking: www.soleus.dk

Støt klubben, når du handler i Flügger Farver

Flügger Farver har givet Cyklemotion Sønderborg et godt tilbud:

Når du har gang i maleprojekterne derhjemme, kan du som klubmedlem spare 20% på Flügger maling, tapet og værktøj samtidig med, at du støtter Cyklemotion Sønderborg.

Besøg din Flügger Farver butik, og angiv hvilken klub du er medlem af, inden du betaler.

Så får du 20% rabat på dine varer, og din klub får 5% af netto- købsbeløbet i støtte.

Dette afregnes med klubben en gang årligt.

I Flügger finder du et bredt sortiment af maling, spartel, tapeter, og maleværktøjer i høj kvalitet.

Flügger farver består af ca. 140 butikker i Danmark.

Her møder du et meget kompetent personale, der står klar til at vejlede dig med den rette løsning til dit maleprojekt.

OK Der er indgået en aftale med OK benzin. OK aftalen fungerer således, at klubben kan få støtte med et OK benzinkort, evt. også el og mobiltelefoni. Hvordan gør man så:

Download OK-appen. - Opret profil, log ind og vælg den klub eller forening, du vil støtte. Du støtter nu hver gang du tanker, uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort. Har du forvejen et OK benzinkort, ring 78760554

Nr. 2 JUNI 2022

Medlemsblad for

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER ULT. SEPT. 2022. DEADLINE 10. SEPTEMBER 2022 MED TEKST OG GERNE MED BILLEDER

Forsidebillede:

Ifm. Grøn Transport søndag d. 22. maj. Arrangør: Project Zero. Det var ikke just det bedste vejr, men der mødte alligevel mange op.

Fotoet er fra Slotskajen med den "gule" bro i baggrunden.

Foto: Mike Sprenger

BESTYRELSEN

Formand

Mike Sprenger, ☎ 60 65 10 65
e-mail: Formand@cms-soenderborg.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
Tina Hansen, ☎ 29 27 23 47

BLADREDAKTION

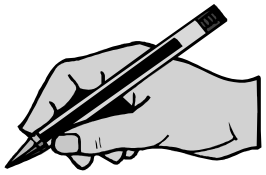
Henry Frederiksen (hf), ansvh.
☎ 61 86 25 05

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

Året 2022 bliver og er et stort år, sportsligt set, når 3. etape af Tour de France, lander i Sønderborg, som jo er målbyen den 3. juli.
Hold jer godt orienteret, der sker en masse spændende ting i hele regionen, men især i Sønderborg Kommune. Alt vil stå i cyklingens tegn!

Tour de Syd, som allerede blev afviklet på en skøn solskins søndag den 30. maj med over 2700 deltagere på 5 forskellige ruter: Vejle, Kolding, Haderslev, Aabenraa og Gråsten. Alle med mål i Sønderborg.

Mølle Parken på Kærvej tog imod med mad, drikke og musik på scenen.
Og masser af publikummer. Det sluttede således med en rigtig festlig dag.

Tak til Kultur i Syd for et flot arrangement !

Så fik vi rigtig godt gang i træningen i klubben.
Siden træningsstart søndag den 3. april, har vi ofte været fra 35–til over 40 hver gang.

Det er jo dejligt at se så mange motionister ude at lufte cyklen og vise ”flaget”.

Da vi deler os op i hold: A,B,C og Turhold, og har turleder med, bliver det ikke til stor gene for den øvrige trafik.

Sådan skal det være—der skal være plads til alle. Alle skal vise hensyn!

Klubhuset er ved at få en gang udvendig maling. Det skal være pænt til 3. juli, hvor Sønderborg forventer op til 75.000 gæster ifm. Tour de France.

Byen har allerede godt gang i den gule farve. Det bliver festligt—og STORT!

Turudvalget har allerede planlagt årets klubtur med overnatning på Svendborg Vandrerhjem.

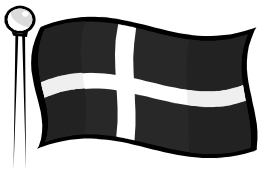
Den går i år til 4 øer, altså et Ø-hop.

Læs mere på side 8 og 9 i bladet, eller se i udhængsskabet ved klubhuset.

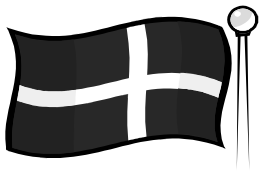
Fryndesholmløbet, som er tilskudsberretiget, afvikles lørdag den 18. juni i Fynshav.

Det er muligvis afviklet, inden bladet når ud. Se alligevel side 6 og 7 her i bladet og i klubhuset.

5 medlemmer har af forskellige grunde desværre forladt klubben, men som du kan se på modsatte side, så har vi foreløbig fået 7 nye medlemmer i CMS.



Tillykke med fødsels-dagen



JULI	AUGUST	SEPTEMBER
01. Mette Bonde	01. Brian Stenderup	01. Rasmus Juhl
02. Peder Lund Nielsen	01. Per W. Wolff	05. Simone Bonde
14. Ulla Andresen	02. Niels Dejgaard	09. John Callesen
16. Jørgen Jonstrup	10. Allan Kjær	10. Jan Mortensen
17. Christian Petersen	14. Kasper Sejer Bentzon	18. Rikke H. Nielsen
20. Karina Jørgensen	14. Sven Dyhr	19. Benny Håkensen
21. Jørgen Rudbeck	21. Jacob S. Møller	21. Anja Alnor
22. Simon Ørskov	25. Jens C. Kristensen	30. Dennis Petersen
26. Agusta Olafsson	26. Jytte Frederiksen	
28. Karen Sejer Bentzon	26. Finn Iversen	

www.cms-soenderborg.dk
CYKLEMOTION
SØNDERBORG

VELKOMMEN I KLUBBEN

Martin Andersen, mot.

Carsten B. Hansen, turhold

Benny Håkensen, mot.

Jens Christian Kristensen, mot.

Krista Schrøder, turhold

Allan Sørensen, mot.

Henrik Tietjen, mot.

kontor syd

Der er depot på ruterne:
Energidrik og vand +
Bananer, energibar og chokolade

TILMELDING

www.NSU-Als.dk

Svend Erik Petersen
Tlf: 20 16 46 59
Mail: se-als@mail.dk

OBS:

Udlevering af startnummer fra kl. 08.00 på skolen.

Gratis morgenmad fra kl. 08.00 samt kaffe, kage, ringriderpølser m.m. efter løbet

PRIS

35 km – 75 kr.
75 km – 115 kr.
110 km – 150 kr.

Foto: Bent Rask

Tilskud kræver, at du cykler i CMS-regi og minimum klubtrøjen.

FRYNDESHOLMLØBET

Fryndesholmløbet starter ved Fryndesholmskolen, Gyden i Fynshav.

For at få tilskud, skal Henry bare vide, hvor meget du har betalt, så bliver det refunderet med 50%, dog max. Kr. 75,-

Hvis man cykler i CMS-regi, hvilket vi går ud fra, så er det eneste som kræves at der køres i **klubtrøjen.**
Hvis du er ny medlem, så lån evt. en af de "gamle" medlemmer.

Muligvis når bladet ikke at udkomme inden løbet, men Turudvalget/Mike har udsendt info til alle medlemmerne i god tid.

MØD OP—det er et godt motionsløb!

! ! ! TUSIND TAK ! ! !

FOR OPMÆRKSOMHEDEN VED MIN 80-ÅRS FØD-SELSDAG DEN 25. MAJ.

Jeg havde en rigtig dejlig dag sammen med familien og vennerne.

Venlig hilsen Henry

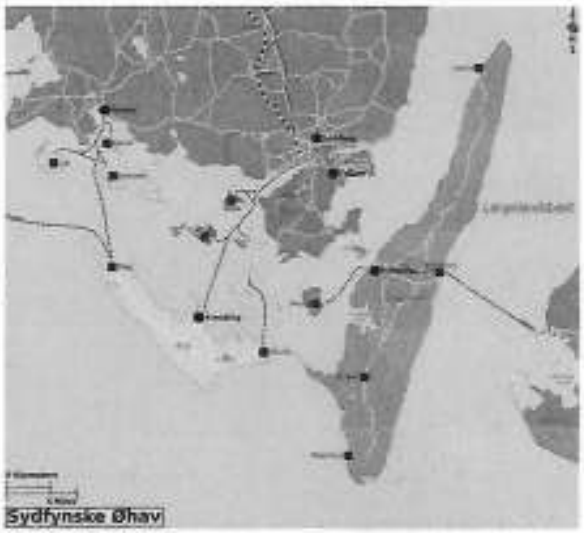
www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION
SØNDERBORG

Årets Klubtur

I år går turen til Fyn, Langeland og Ærø

Weekenden den 17. og 18. september 22



Så skal der cykles.

Her er årets tur hvor vi alle kan udfordre os med den Fynske Natur og samtidig få en god oplevelse sammen.

Turen er tilrettelagt så der er lavet ruter for alle fire kategorier på Fyn, Tåsinge og Ærø.

Vi skal sejle lidt på det sydfynske øhav i form af transport med færger.

Der er bestilt 15 dobbeltværelser på Danhostel Svendborg, så det gælder om at sikre sig en plads.

Pris for denne herlige tur: kr. 450,00 pr. person. + egenbetaling for drikkevarer

Tilmelding til Jørgen Christensen intercooler@live.dk

Tilmelding = betaling for turen, betales til Kassereren.

Mobil pay: 16346 eller bank: 9570 12485190.

Sidste frist for tilmelding: Fredag den 5. august 2022.

Hilsen Turudvalget

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION
SØNDERBORG

Årets Klubtur

Lørdag den 17. september.

Vi mødes i Fynshav lørdag den 17./9 kl. 07.45
og sejler til Bøjden kl. 08.00.

Der er rundstykker med til morgenmad på færgen.

Kaffe/the eller ?? Står du selv for og kan købes på færgen.

Landet i Bøjden køres der mod Svendborg. Ruter for de forskellige hold .

Mål for lørdag Svendborg. Der er bestilt værelser og middag på vandre hjemmet. Der venter en 2 retters menu. Drikkevarer for egen regning.

Søndag den 18. september:

Morgenmad på vandrehjemmet. Der er klargjort til smør selv madpakke .
Pakke sammen og klargøring til tur.

Der cykles mod Rudkøbing havn, hvor vi skal sejle til
Marstal med færgen kl. 12.20. Lander i Marstal kl. 13.10

Landet i Marstal går turen mod Søby, hvorfra vi sejler tilbage til Fynshav.

Færgen afgår fra Søby kl. 16.15

Der vil være følgebil med til at transportere bagagen til og fra Svendborg.

Bagage kan afleveres fredag før afgang mellem kl. 17.00 og 18.00

Og afhentes ved klubhuset søndag efter hjemkomst.

Der er bestilt 15 dobbelt værelser så det er om at melde sig til. Først til Mølle.

Sidste frist for tilmelding fredag den 5. august 2022. Håber vi ses.

Tilmelding = Betaling for turen .

Cykelhilsen fra Turudvalget

Udvalgene

Tøjudvalg:

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880

email: rikke.lars@bbsyd.dk

Husudvalg:

Carsten Paulsen, ☎ 4076 3980

email:carstenapaulsen@gmail.com

Hans Hansen, ☎ 2029 0635

email: hhm16@bbsyd.dk

Jørgen Rudbeck, ☎ 7441 6161
email: joru@privat.dk

Christian Petersen, ☎ 2171 3416

email: petersen30@stofanet.dk

Suppleant:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065

email:Formand@cms-soenderborg.dk

Turudvalg:

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

Bjarne Sørensen, ☎ 2348 2247

email: bjarne.soerensen@3f.dk

Hans Peter Blom, ☎ 2445 6329

email: blom6400@gmail.com

Jørgen Christensen, ☎ 21470818

email: intercooler@live.dk

Turholdudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 21470818

Hans Jacobsen, ☎ 6126 9850

mail:hansjacobsen2459@gmail.com

Web,-medieudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065

email: Formand@cms-soenderborg.dk

Tina Hansen, ☎ 2927 2347

email: cms-sonderborg@live.dk

Rikke Holch Nielsen, ☎ 7442 4291

email: rikke.lars@bbsyd.dk

Cykelstativer:

Hvis du vil låne en af klubbens cykelstativer, så kontakt Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880, eller email: rikke.lars@bbsyd.dk

Nyt fra Udvalgene

Husudvalg:

- Husudvalget har haft arbejdslørdag, hvor der blev gjort forårsrent— både ude og inde.

  Dagen afsluttedes med en gang grill.

- Der er indkøb maling til facade og skur.
- I skrivende stund er klubhuset allerede blevet malet.
- Tagudskiftning eller renovering af huset arbejder bestyrelsen stadig med.
- Der kommer en underskrivning af grundlejekontrakt som første prioritet, derefter kan processen komme i gang med projektudvikling og valg, samt tilskudssøgning.

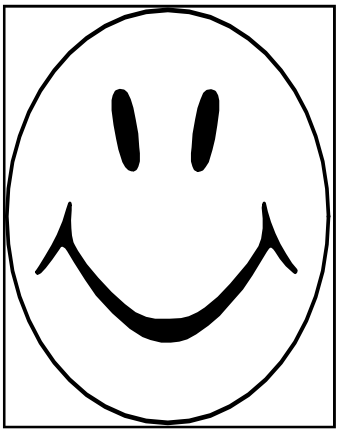
Turudvalg:

Som allerede nævnt, så har turudvalget fastlagt årets klubtur til blandt andet Fyn, med mad og overnatning, morgenmad på Svendborg Vandrerhjem. Derfra videre til Langeland via Tåsinge, Ærø og hjem til Fynshav.

Øvrige udvalg:

PT. intet nyt.

Der vil blive udsendt nærmere info……



HUSK-HUSK

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

Især Kalender og Nyheder er vigtige, da der hele tiden dukker nye aktuelle ting op.

.....og så skal det lige nævnes, at

…….I skal huske at melde flytning/tel./mob.-& mail ændringer 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/aktuelle ting.

…...der nu er 116 medlemmer, som følger vores "lukkede" FB side.

…...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, blot ved udskiftning af alm. glødepærer til LED pærer og installering af 2 varmepumper.

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

Nævnes skal da også, at klubben i år har 35-års fødselsdag.

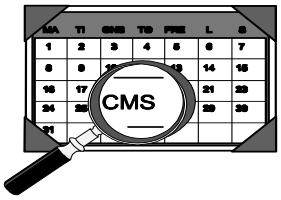
Helt præcis den 18. november 2022.

Som mange allerede ved, så blev CMS stiftet af en lille håndfuld

cykelglade(gale) motionister, **den 18. november 1987.**

Jeg var selv en af dem som—allerede dengang—blev bidt af en gal cykel!

Hilsen Henry



Kalender / *Hæng mig op !!*

A K T I V I T E T E R

DATO	MÅNED	TID	ARRANGEMENT / MØDESTED
Lørdag 18.	JUNI	08.00	Morgenkaffe ifm. Fryndesholmløbet
Lørdag 18.		09.00	Fryndesholmløbet /Gyden Fynshav,
			se side 6—7 i bladet
Søndag 3.	JULI		3. etape af Tour de France suser ind i
			Sønderborg
	AUGUST		
Lørdag 17.	SEPT.	07.45	Klubtur—mødes v. færgen, Fynshav
Søndag 18.			Klubtur, se program side 8—9

F a s t e træningsture / motion:

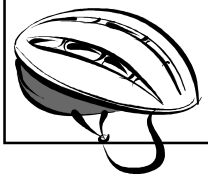
MOTIONISTER : Hver tirsdag og torsdag kl. 18.15, og søndag kl. 10.00

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, 6400 Sønderborg.

HUSK: Vi "kører" altid i klubtrøjen (som minimum).



Udstyrssiden

KLUBTØJPRISER FRA *CRAFT*

Priserne er gældende for 2022

Trøje med K/Æ - Performance	**medl. pris 372,-**
Trøje med L/Æ - Thermal	**medl. pris 452,-**
Korte buks - Performance	**medl. pris 556,-**
Korte buks - Performance dame	**medl. pris 556,-**
Lange buks u.pude Perform.	**medl. pris 452,-**
Vinterjakke, Thermo, Elite	**medl. pris 796,-**
Vindvest, m. break, Elite	**medl. pris 400,-**

TILBUD: 1.gangs køb af kun K/Æ trøje Kr. 350

Tilbud nye medlemmer:

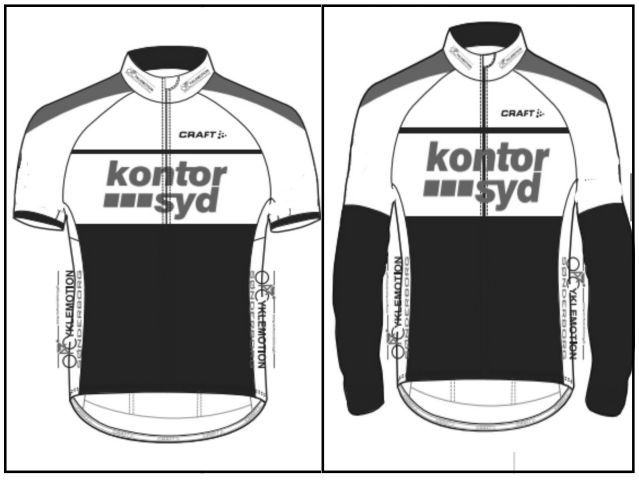
Ved køb af et sæt klubtøj, bestående af klubtrøje med K/Æ, og et par korte bukser, giver klubben kr. 300 i rabat.

Den pris du i alt skal betale for HELE sættet er

KUN: Kr. 628,- !

BUKSER fra *CRAFT*

TRØJER fra *CRAFT*



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:

- ***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 mere. Herudover arrangeres i løbet af sæsonen nogle længere cykelture, samt klubture for alle niveauer, og hvor der evt. kan indgå et motionsløb. Læs mere på vores hjemmeside: **www.cms-soenderborg.dk**

Årskontingent for 2022 (1/4-31/3)

Gælder alle aktive cyklister (Turhold/Motionister):

(tirsdag-/torsdag-/og søndagstræninger) KR.400

Passivt medlemskab *) KR.100

***) kan ikke deltage i nogen af klubbens **aktiviteter**, ej heller **træning!**

Familiekontingentet dækker den del af familien, der er registreret som medlemmer og som har fælles adresse (samme husstand). De nævnte satser includerer **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