

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 4

DECEMBER 2024

37. årg.



Bord og bænkesæt er sponsoreret af

BAUHAUS

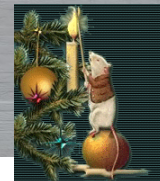
Lysmanden fra Kemp & Lauritzen er i gang med montering af de sponsorede udendørs lamper



Glaedelig jul og et godt nytår !!



Så kom der lys, hele 2 endda, ved hoveddøren



KLUBSPONSORER:

**kontor
■■■syd**

 **AUTO-BLOM**

ANNONCER:

Du støtter klubben, hver gang 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 oplys at du er medlem af Cyklemotion Sønderborg, inden du betaler.

Så får du 20% rabat på dine varer, og din klub får 5% af nettokøbs-beløbet 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

.....STØTTER SPORTEM

Der er indgået en sponsoraftale med OK benzin og Cyklemotion Sønderborg.

OK aftalen fungerer således, at klubben får støtte i form af 5 øre per liter benzin/diesel, hver gang du bruger et OK benzinkort, evt. også el, olie og mobil telefoni.

Hvad 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 tanket, uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort.

Har du forvejen et OK benzinkort, så ring til 7876 0554

NYT—NYT: Betaler du med OK-Appen, giver OK 10 øre pr. liter til vores klub.

KLUB-KONTINGENTET

**Følger stadig kalenderåret, så det skal først fornyes
senest den 30. marts 2025**

Medlemsblad for



**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
IGEN MARTS 2025.
DEADLINE 1. MARTS 2025**

Forsidebillede:

Collage og fotos:

*Jørgen Hartig og
Henry F.*

BESTYRELSEN

Formand

Mike K. Sprenger, ☎ 60 65 10 65
e-mail: formand@cms-soenderborg.dk

Kasserer

Henry Frederiksen
☎ 61 86 25 05
e-mail: henryfrederiksen@email.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Tina Hansen, ☎ 29 27 23 47

Jørgen Christensen, ☎ 21 47 08 18

Carsten Paulsen, ☎ 40 76 39 80

Brian Riemer, ☎

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

Mike K. Sprenger (formand) og Henry skriver:

Nu ser vi ind i den mørke og kolde tid, hvor klubben lidt er gået i dvale med træning, dog bliver der stadig kørt en del på spinningcykler, hometrainers og gravelbikes.

Vi har fået afviklet generalforsamling, hvor vi har fået nogle nye ansigter ind i flere udvalg, samt i bestyrelsen, her vil jeg gerne takke Hans Peter Blom for nogle gode år, da han udtræder af bestyrelsen, og giver pladsen videre til Brian Riemer, som har været en aktiv del af bestyrelsen i forbindelse med sin suppleant post.

Se referatet længere omme i bladet.

Klubbens fødselsdag den 18. november blev også fejret, dog først om lørdagen den 23. november.

Deltagerne kom til et festligt pyntet bord i klubhuset.

Vi fik mange hyggelige timer og nød den lækre mad fra Detleff og tak til Carsten for de flotte islagkager.

Klubben var vært med kaffe og kager, samt en lille en til ganen!

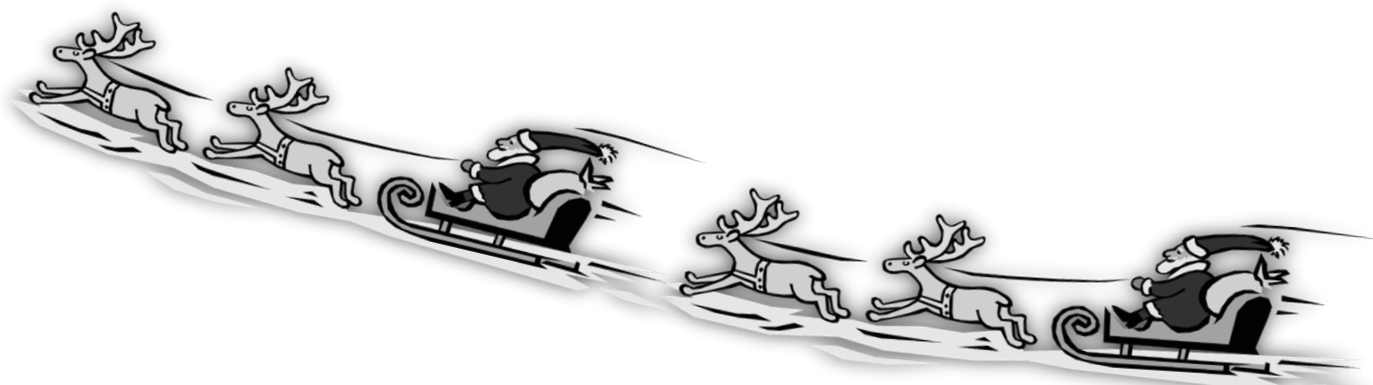
I 2025 vil bestyrelsen gå i gang med at bruge et årshjul, så vi kan få lidt mere styr på, hvornår vi afholder forskellige arrangementer, samt møder etc.

Det vil også gøre det nemmere for udvalgene at planlægge lidt efter, hvornår bestyrelsen har møde.

Håber vi alle ses den 29. dec. til årets Champagneløb, hvor klubben er vært for en omgang hygge på cyklen, samt noget kransekage og champagne i klubhuset.

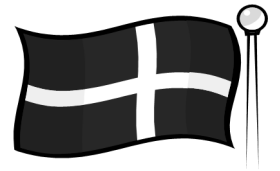
Se mere på side 15, og i Kalendere på side 21.

Jeg vil gerne takke alle for et dejligt år, samt ønsker jer alle sammen en glædelig jul og et godt nytår!





Tillykke med fødselsdagen !!!



DECEMBER	17. Asta Nielsen	24. Mike K. Sprenger
19. Manuel Bahnsen	22. Mikkel Juhl	25. Sofie H. Andresen
22. Eva Brinck Hansen	23. Lars W. Sørensen	29. Joachim S. Møller
23. Marianne L. Nielsen	26. Annette Dyhr	
25. Alexander Gerckens	26. Christian Ø. Pedersen	MARTS
28. Tina Hansen	FEBRUAR	1. Sebastian Clausen
30. Karin Padkær	3. Finn Lassen	4. Bente Nissen
31. Rasmus H. Andresen	4. Vidar Gudmundsson	5. Lars Brinck Hansen
JANUAR	6. Steen Ryborg	8. Asger Frank
1. Dorthe Callesen	10. Ole Tom Hertz	11. Mona Christiansen
2. Christian Christiansen	11. Jens Chr. Bentzon	11. Elin Lassen
8. Wickie Ljungberg	17. Kristine A. Riemer	11. Carsten Paulsen
15. Brian Jørgensen	22. Yvonne Ryborg	12 Bjarne Skov
17. Mary Jørgensen	23. Lykke Bæk Seffinger	14. Martin Ørskov

KLUBTØJ FRA E16

"Tøjbutikken" åbner igen 2. uge i januar 2025. Nærmere info kommer senere!!

Så da håber klubben, at alle kan få bestilt nyt tøj—specielt vintertøj, da vi nu går den lidt køligere tid i møde.

Det ser fantastisk flot ud, når vi alle cykler i ens klubbetøj.

Gælder specielt i højsæsonen.....

Reklameeffekten for både os selv og ikke mindst vore sponsorer— ikke at glemme!

På klubbens vegne

Henry

Velkommen hos Auto-Blom - lige ud til Alssund

Auto-Blom er ikke kun et traditionelt autoværksted, der foretager reparation af alle bilmærker.

Når du overlader ansvaret for reparation og service til os, har du garanti for, at din lastvogn eller personbil er i professionelle hænder.

Vi har hele to særligt indrettede værksteder med et nyeste testudstyr og moderne værktøjer — et til personbiler og et andet til lastvogne.

Det betyder, at vi kan håndtere reparationer af stort set alle vognmærker, og at vi har kapaciteten til fleksibel servicering af både større vognparker og personbiler.

Uanset om bilen kræver en større reparation eller blot har brug for et servicetjek, klarer vi det hurtigt og effektivt.

Hos os får du desuden en helt særlig 24-timers service.

Vores servicevogn er et mobilt værksted med alt det udstyr og værktøj, som kræves for at kunne foretage reparationer på stedet.

Tid på værkstedet kan du altid få inden for tre dage.

Opstår et akut problem, så har vi naturligvis tid og hjælper med det samme.

Vi passer godt på din bil!

SÅDAN VIL VI GERNE HUSKES:

Har du brug for hjælp,
Er vi hurtig på pletten
- 24 TIMER I DØGNET

Service og reparation af
ALLE BILMÆRKER
- også inden for
Garantiperioden

Højtuddannet personale
servicerer alle vognmærker
- STORE SOM SMÅ

BESTIL TID HOS OS NU
til et professionelt tjek
... vi har det rigtige udstyr

Auto-Blom - Tinggårdvej 3 - 6400 Sønderborg - Telefon: 74 48 70 07 - www.autoblom.dk

GENERALFORSAMLING DEN 30.10.2024

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning for 2024 og evt. nyt i 2025
3. Forelæggelse af revideret regnskab 2023/2024 til godkendelse
4. Behandling af budget for 2024/2025 til orientering
5. Behandling af indkomne forslag eller vedtægtsændringer
6. Fastlæggelse af kontingent for 2025
7. Valg

Bestyrelsesmedlemmer

Henry Frederiksen – villig til genvalg

Jørgen Christensen – villig til genvalg

Hans Peter Blom – ønsker ikke genvalg

Suppleanter til bestyrelsen

Brian Riemer – villig til genvalg

Peter Jørgensen – villig til genvalg

Revisorer

Per Ulrik Pedersen – villig til genvalg

Mogens Nissen – ønsker ikke genvalg

Revisor suppleant

Finn Lassen – villig til genvalg

8. Valg til udvalgene, samt evt. suppleanter

Turudvalg

Jørgen Hartig – ønsker ikke genvalg

Lars Sørensen – villig til genvalg

Husudvalg

Christian Petersen – villig til genvalg

Jørgen Rudbeck – ønsker ikke genvalg

Turcyklisterne

Jørgen Christensen – villig til genvalg

Web – Medieudvalg

Tina Hansen – villig til genvalg

Rikke Nielsen – ønsker ikke genvalg

Bladudvalg

Monika Hoeck Petersen – villig til genvalg

Henry Frederiksen – villig til genvalg

Tøjudvalg

Lars Sørensen – villig til genvalg

Løbs – og Stævneudvalg

Mike Sprenger – villig til genvalg

Brian Riemer – villig til genvalg

Lykke Bæk Seffinger – villig til genvalg

Carsten Paulsen – villig til genvalg

Poster der skal besættes

En person til bestyrelsen

En person til revisor

En person til turudvalget

En person til husudvalget

9. Eventuelt

Ad. 1 Jan Jørgensen blev valgt til ordstyrer. Jan konstaterede at generalforsamlingen er indkaldt rettidigt.

Lykke Seffinger blev valgt til referent.

Referenten blev bedt om at lave et orienteringsreferat. Generalforsamlingen er beslutningsdygtig.

Ad. 2 133 medlemmer, 87 aktive, nedgang fra 2023, 150 medlemmer. Første gang vi har et helt år før generalforsamling. Det har givet klubben tid til at komme i hus med forskellige opgaver. Klubfest 2023 var god. I år er der klubfest. 23/11. Turudvalget havde tur til Harzen, 27 deltagere til en god tur. Gode ture og hyggeligt samvær. Klubben afholdt infoaften i foråret. To arbejdslørdage i foråret. I efteråret gjorde vi klar til at få lagt nyt tag. Efterårstur blev aflyst pga. for få tilmeldte. Klubben har fået nyt tag, som er en stor udgift. Det tog halvanden uge at få det lavet. Vi ryddede selv op. Vi søger nu fonde for at finansiere udgifterne til taget. 2025 vil vi prøve at få mere struktur på arrangementer for året. Garmin kursus i foråret. Ny kode til døren så alle kan komme ind med kode. Vi prøver at få et C hold, et B hold skulle komme i gang. Mike takkede sponsorer.

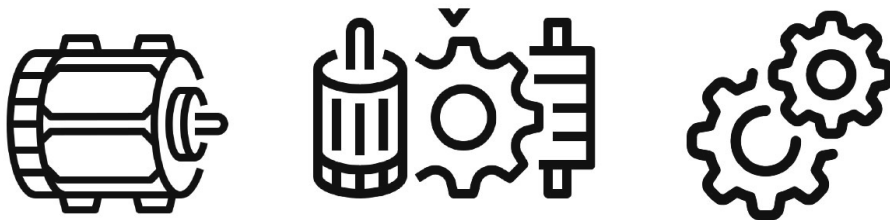


GCM

Gearcentralen Micmotor

Ekspertter i motor- og gearteknologi

*Vi udvikler, designer og producerer
elmotorer, gear og styringer*



Tlf. 74 42 18 64 • info@gearcentralen.dk

Redstedsgade 15 • 6400 Sønderborg

www.gearcentralen.dk

Bjarne Sørensen kommenterede holdinddeling. Har bestyrelsen prøvet at analysere hvorfor. Mike forklarede hvad han har fundet ud af. Bjarne kommenterede på at familier også hjælp til med løbet. Har tilbuddet holdt for taget? Prisen holdt 165000.

Beretningen blev godkendt.

Ad. 3 Henry fremlagde det reviderede regnskab.

Bjarne Sørensen spurgte til vandregningen. Der har været flere arrangementer. Værdien af klubhuset er det samme. Vi afskriver ikke på klubhuset. Vi laver løbende vedligehold.

Regnskabet blev godkendt.

Ad. 4 Budgettet for 2025 blev fremlagt af Henry. Jørgen Hartig spurgte til spinning. Det skulle gerne køre rundt. Tagudgift er ikke med i budget. Vi forventer at få tilskud til taget via sponsorer. Det kan påvirke budget for næste år. Jørgen Hartig vil have taget som udgift, og så budgetteret med eventuelle indtægter til at dække udgifterne. Carsten Paulsen kommenterede om hvad der vil ske, hvis vi ikke får tilskud. Hellere budgettere med underskud. Der skal synliggøres, hvad taget har kostet. Jørgen Hartig havde også ønsket at der var budgetteret med udgifterne 165250,- til taget. Carsten mener det er nok, at det er skrevet i referatet.

Ad. 5 Ingen indkomne forslag.

Ad 6 Uændret kontingent. Hartig mener, vi kan hæve kontingent. Finn Lassen, mener vi kan hæve kontingent, hvis vi ikke får tilskud til taget. Carsten kommenterer, at vi ikke har træner, derfor det billige kontingent. Vi tager diskussionen igen næste år.

Ad. 7 Henry blev genvalgt, Jørgen Christensen blev valgt til bestyrelsen

Brian Riemer ønskede at træde ind i bestyrelsen og blev valgt.

Jan Jørgensen blev valgt til 1. suppleant

Peter Jørgensen blev valgt som 2. suppleant

Per Ulrik blev genvalgt som revisor

Søren Jørgensen blev Valgt til revisor

Finn Lassen fortsætter som revisor suppleant

Lars Sørensen blev valgt til turudvalget

Bjarne Sørensen blev valgt til turudvalget.

Der mangler nytænkning i udvalget

Christian Petersen genvalgt til husudvalget

Jens Christian Kristensen blev valgt til husudvalget

Jørgen Christensen genvalgt til Turholdet
Tina Hansen genvalgt til Web og Medie udvalget
Mike er også med i udvalget

Henry og Monika fortsætter i bladudvalget

Lars Sørensen genvalgt til tøjvalg

Alle, Mike, Brian, Carsten og Lykke ønsker genvalg i løbs- og stævneudvalg

Ad. 9 Tina ønsker tilladelse til at tage billeder til Facebook.

Jørgen Hartig ønsker håndtørre på toiletterne.

Bestyrelsen bør sidde sammen til generalforsamlingen og dirigent bør sidde så vedkommende kan se alle.

Jørgen undrede sig over, at skuret ikke havde fået nyt tag. Bjarne kommenterede at der skulle byggetilladelse til dette.

Bjarne ønsker tiltag til holddeling. Jørgen kommenterede A holdets måde at cykle på.

Jan oplagde ide om medlemmer fra eksempelvis B-hold på skift lægger træningsplan op til mere struktur som ambassadører, blev modtaget meget positivt og med bred opbakning.

Carsten mener at hvert hold finder ud af det. SCK får skyld for at sætte tempoet i vejret. Carsten mener man kan byde ind på Messenger for at få dannet et hold.

Stor diskussion omkring cykle hastigheden på de forskellige hold.

Ole Sørensen fortalte om sin tid som ny i klubben.

Mike, formiddagshold på 22 vil gerne køre fra klubben.

Mike takkede for en god generalforsamling.

Sønderborg, 3. november 2024

For referatet

Lykke Seffinger

Tusind tak.....

for den flotte kurv—med alskends gode ting—, som jeg fik overrakt af bestyrelsen i forbindelse med vor klubfest.

Se forsiden..... 😊

Det blev jeg meget overrasket over !

Anledningen var mit 25. år som klubbens kasserer.

Venlig hilsen Henry

Bladudvalget vil gerne benytte lejligheden til at takke alle som har bidraget med både tekst og billeder til bladet, tak til annoncørerne i bladet og ikke mindst tak til bladudbringerne.

Håber det må fortsætte i det nye år!

Vi ønsker hermed alle

Glaedelig jul og et godt nytår !!



INVITATION TIL KLUBAFTEN



Mandag den 20. januar kl. 19.00

Vores medlem - Allan Kjær - vil denne aften fortælle om Garmin og Strava cykelcomputer.

Kræver at du har en Garmin konto eller en Strava konto.

Allan vil blandt andet fortælle om, hvordan du etablerer data, forbinder fra Garmin til Garminconnect, og synkroniserer.

Desuden hvordan du opretter/overfører givne cykelruter til din cykelcomputer.

Alt dette og meget mere bliver du klogere på denne aften.

Der er lagt op til en spændende aften.

Der anbefales, at du tager din cykelcomputer og evt. oplader med.

Det forventes at kurset – foredraget – info'en vil tage et par timer og foregår i klubhuset.

Der bliver opsat storskærm eller projektor.

Tilmelding nogen dage før er nødvendig til:

Mike på tel.: 6065 1065

eller mail: formand@cms-soenderborg.dk

Klubben siger....



et forsinket TUSIND TAK til BAUHAUS for de to flotte bord-& bænkesæt vi fik til erstatning for de gamle og udslidte.

Desværre kan de i bladet kun vises i sort/hvid, men de er fremstillet i hårdtræ.

De kan dermed holde i mange, mange år!

Jørgen Hartig har været så flink at samle og male dem.

Tak til Jørgen!

Se også bladets forside.....

Klubhuset får nyt tag og gavlender —september 2024



SERVICEN ER DEN SAMME - PRISEN MATCHER VI

**PRIS
MATCH**

SOM MEDLEM AF CMS KAN DU TRYGT HANDLE HOS
DIN LOKELE FRI BIKESHOP - VI MATCHER NEMLIG
PRISEN PÅ HJELME OG BEKLÆDNING MOD
UDVALGTE NETBUTIKKER.

SPØRG OS FØR
DU HANDLER ONLINE
OG STØT LOKALT

FAST SORTIMENT
AF TILBEHØR OG
SLIDDELE

Continental 

GARMIN®

SCHWALBE

SHIMANO

Muc-Off

XLC

SRAM



Fri BikeShop

SØNDERBORG

SPINNING

Efter vi har inviteret medlemmer fra andre klubber, så har vi næsten fuldt hus i Fitness Syd på Grundtvigsallè 170.

Der er dog stadig 2 cykler tilbage, så skynd dig, hvis du vil deltage efter jul/nytår.

Vi starter op igen torsdag den 2. januar kl. 18.15

Vi "kører" 13 gang helt hen til og med torsdag den 27. marts.

Kontakt Henry for nærmere info.—pris m.m.

Se side 3.



INVITATION

TIL CHAMPAGNETOUR



SØNDAG DEN 29. DECEMBER KL. 9.30 VED KLUBHUSET.

Vi holder en lille briefing om par/holdinddeling, start-& hjemkomst.

Der cykles på fast vej, så alle typer cykler kan være med.

Turen er ikke lang, (ca. 1-1,5 times cykling) og foregår i og lidt i yderkan-
ten af Sønderborg i et adstadigt tempo.

Efter hjemkomsten til klubhuset, vil der blive serveret champagne og
kransekage, og vi ønsker hinanden et GODT NYTÅR!

Af hensyn til indkøb er der tilmelding til Henry, **senest onsdag den 25.
december.**

Venlig hilsen

Carsten og Henry

HÅBER VI SES!

DIN LOKALE CAMPINGFORHANDLER



Hobby

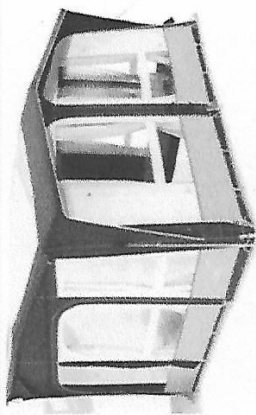
FENDT
CAMPING

CARAVELAS

Benetton

Kampa
DOMETIC

VENTURA



VI ER FORHANDLER AF DE KENDTE MÆRKER:

Campingmøbler • Campingudstyr og reservedele • Eget service værksted

Ulkebøl Camping Årød

Ulkebøl Campinggård | Agtoftsvej 15-17, Ulkebøl | Sønderborg | 74 42 32 56 | ucg@ucg.dk

Se mere på
www.ucg.dk

LIDT AF HVERT.....

NYT FRA UDVALGENE:

HUSUDVALGET

Der er nu kommet nyt tag på klubhuset
Samtidig fik vi nye endegavle (vedligeholdelsesfrie), nyt udhæng/stern
og nye tagrender samt nedløbsrør

Der arbejdes med et nyt dørlåssystem

Udvalget har fået et nyt medlem: Jens Chr. Kristensen

TURUDVALG

Arbejder med at få et formiddagshold op at stå
Tanker om tovholder/turleder til vores A, B og C-hold
Jan Jørgensen gerne holdkaptajn/turleder.
Ansvar evt. en måned ad gangen (Se referat på siderne 7,8 og 10)

Se, hvem der evt. er holdkaptajn/turleder på Messinger
f.eks. Rute 15—17—eller 18.

Udvalget har fået et nyt medlem: Bjarne Sørensen

Der pusles allerede nu med en fælles klubtur til næste år. Måske sydpå ?

Så hold øjne og ører åbne.....

TURHOLDUDVALG

Starter op med træning igen tirsdag den 1. april kl. 18.00

BLADUDVALG

Fremover vil der kun blive trykket 150 eksemplarer

Bladet udkommer 4 gange årligt: Marts, juni, september og december.



Per Wolff · Rojumvej 48 · 6400 Sønderborg
TLF.: 7442 5806 · Mobil: 4078 5806



Kløver Salonen

v/Else Hansen
Kløvercenteret

Tlf.: 7442 6415
6400 Sønderborg

STØT VORE SPONSORER OG ANNONCØRER—DE STØTTER OS!

Sig, du er medlem af Cyklemotion Sønderborg

Udvalgene

Husudvalg:

Carsten Paulsen, ☎ 4076 3980

email: carstenapaulsen@gmail.com

Christian Petersen, ☎ 2171 3416

email: petersen30@stofanet.dk

Jens Chr. Kristensen, ☎ 2221 2449
Email:

Turudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 2147 0818

email: intercooler@live.dk

Hans Peter Blom, ☎ 2445 6329

email: blom6400@gmail.com

Bjarne Sørensen, ☎ 2348 2247

email:

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880

email: ljwc23@gmail.com

Turholdudvalg:

Jørgen Christensen, ☎ 21470818

email: intercooler@live.dk

Tøjudvalg:

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880

email: ljwc23@gmail.com

Web,-medieudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065

email: formand@cms-soenderborg.dk

Tina Hansen, ☎ 2927 2347

email: cms-sonderborg@live.dk

Løbs-& Eventudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065

email: Formand@cms-soenderborg.dk

Brian Riemer

Lykke Bæk Seffinger

Carsten Paulsen

Bladudvalg:

Monika H. Petersen, ☎ 5129 4368

Henry Frederiksen, ☎ 6186 2505

Cykelstativer:

Hvis du vil låne en af klubbens cykelstativer,
så kontakt

Lars W. Sørensen, ☎ 2213 8880,
eller email: ljwc23@gmail.com



HUSK-HUSK

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

Især Kalender og Nyheder er

vigtige, da der hele tiden dukker nye aktuelle ting op.

Ligeledes på vores Facebook-side

.....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. klubbladet, referater fra vores bestyrelsesmøder plus andre gode/aktuelle ting.
- der nu er 135 medlemmer, som følger vores "lukkede" Face Book side.
-du sparer miljøet for 79 gr. CO2, for hver km. du cykler.
-der er 69% i Sønderborg Kommune, som ejer en cykel — det viser en undersøgelse.
-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.

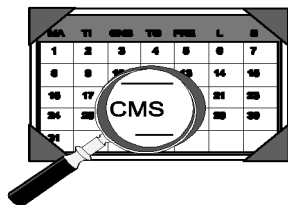
KLUBBENS BANK OG MOBILE PAY

Klubbens konto nr. i Danske Bank

Reg. nr.: 9570—Konto nr. 12485190

Mobile Pay nr.: 16346

Benyttes ved bl.a. til kontingentbetaling, egenbetalinger ved arrangementer og diverse køb.



Kalender / Hæng mig op !!

A K T I V I T E T E R

<u>DATO</u>	<u>MÅNED</u>	<u>TID</u>	<u>BEGIVENHED / MØDESTED</u>
Tirsdag 17.	DEC.	18.00	Spinningafslutning på Sundhalle
Torsdag 19.	DEC.	18.15	Sidste spinning inden jul
Onsdag 25.	DEC.		Tilmelding Champagnetour, Henry
Søndag 29.	DEC.	09.30	Champagnetour, Klubhus
Torsdag 02.	JANUAR	18.15	1. gang spinning i det nye år
Lørdag 18.	JANUAR	17.00	Udvalgsmøde/aften/fest, Klubhus
Mandag 20.	JANUAR	19.00	Klubaften ved Allan Kjær, Klubhus
	FEBRUAR		

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER : Hver tirsdag, torsdag og søndag på vintercykler eller Gravelcykler

Søndage—som altid kl. 10.00

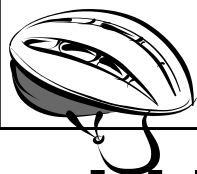
TURHOLDET: CYKLER IKKE I VINTERMÅNEDER

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

SPINNING: HVER TORSDAG kl. 18.15—19.15 i FITNESS SYD, Grundtvigsallè 170, 6400 Sønderborg

Træningsturene:

STARTER ALTID FRA KLUBHUSET, Verdens Ende 6, 6400 Sønderborg.



Udstyrssiden

KLUBTØJPRISER FRA ES16

DET NYE KLUBTØJ BESTILLES OG BETALES DIREKTE

AF DET ENKELTE MEDLEM VED ES-16

Priseksempler gældende for 2023/24:

Trøje med K/Æ medl. pris kr. ca.500,- *

Trøje med L/Æ medl. pris kr. ca.500,-

* Ved 1. gangs køb af en k/æ trøje fra ES16 gives yderligere kr. 100,- i klubrabat—brug den angivne CMS-kode ved bestillingen.

KURANTE—LAGERVARER

Enkelte Lange buks m. pude Perform medl. pris 452,-

En del korte buks—både damer og herrer.

Løse ærmer, ES-16 medl.pris 199,-

Løse ben,(4 par) Førpris kr. 188,- NU: kun kr. 75,-

Enkelte Vindvester, NU nedsat til kun kr. 150,-

TRØJER fra ES16



BUKSER fra X-Treme kun med CMS-logo



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 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. 18:00 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 2024/25 (1/4-31/3)

Gælder alle aktive cyklister (Turhold/Motionister):

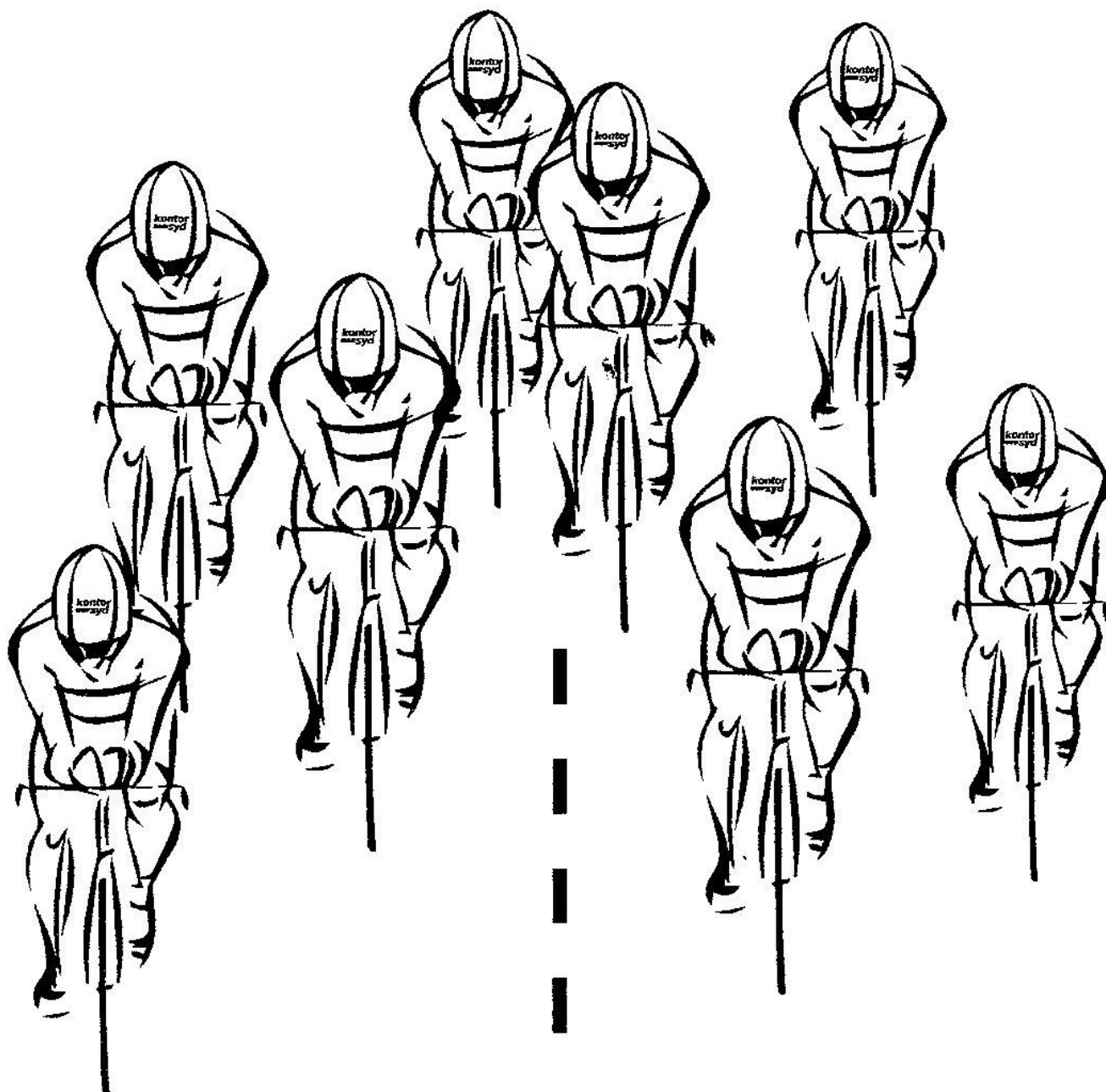
(tirsdag-/torsdag-/og søndags-træninger) KR. 400

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 er alt i alt for (inkluderer) **HELE husstanden**.

Indbetales til klubbens Konto eller MobilePay senest 31. marts 2024. SE SIDE 20



Vi skaber optimale arbejdspladser
– både for vores kunder og for vores medarbejdere

kontor
■■■syd

Kontorsyd.dk - info@kontorsyd.dk - Tlf. 74 12 32 00