www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

CVR nr. 29718466

Nr. 3 SEPTEMBER 2026 39. årg.

KLUBSPONSORER

Kontor Syd

AUTO-BLOM

A N N O N C E R:

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 SPORTEN***

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 tanker, 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.

Medlemsblad for
CMS-MEDLEMMER

www.cms-soenderborg.dk
CYKLEMOTION SØNDERBORG

NÆSTE NUMMER UDKOMMER IGEN DECEMBER 2026.
DEADLINE 1. DEC.. 2026

Forsidebillede:

CMS-Kvindeholdet 2026.

Foto:
Allan Nielsen

BESTYRELSEN

Formand

Tommi Kolb, ☎ 21 95 44 64

Email: formand@cms-soenderborg.dk

Kasserer

Henry Frederiksen ☎ 61 86 25 05
Email: henryfrederiksen@email.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Tina H. Sørensen, ☎ 29 27 23 47

Jørgen Christensen, ☎ 21 47 08 18

Brian Riemer, ☎ 53 19 52 95

Thomas Vang Rasmussen, ☎ 25 62 41 27

Bestyrelsessuppleanter

Mike K. Sprenger, ☎ 60 65 10 65

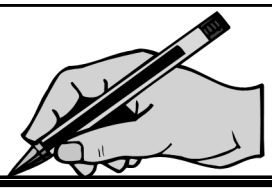
Peter Jørgensen, 42 43 19 99

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 Tommi Kolb (Formand)

ALSSUNDLØBET ER SLUT—OG HVOR DEN SÆSON LIGE AF?

September er landet, og det betyder, at cykelsæsonen så småt går på hæld.

Men hold nu op, hvor har det været et år fyldt med gode ture, grin, udfordringer, sved på panden og masser af gode oplevelser sammen.

Og mon ikke kalenderen allerede gemmer på endnu flere gode oplevelser i 2027 ?

FOR 2027 BLIVER ET HELT SPECIELT ÅR!

Klubben fylder nemlig **40 ÅR!**

40 år på landevejene—det skal selvfølgelig fejres med manér!

Så, find kalenderen frem og sæt et stort **KRYDS**

DATO: 18. november 2027

STED: Hotel Sønderborg Strand

Vi lover, at der bliver mindre focus på watt, kadence og gennemsnitsfart—og mere focus på godt selskab, mad og fest.

Vi er i god tid, og der vil komme mere information senere.

Der er allerede noget spændende i "ærmet" ☺!

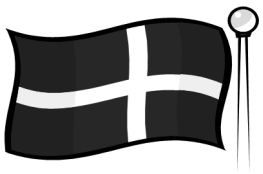
I øvrigt:

HUSK GENERALFORSAMLING—SE SIDE 9

HUSK SPINNING—SE SIDE 7

HUSK MTB CYKLING—SE SIDE 17

Tillykke med fødselsdagen !!!



SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
18. Rikke Holch Nielsen	19. Henrik H. Petersen	16. Per U. Pedersen
19. Benny Håkensen	21. Jytte Hartig	18. Dennies Olesen
21. Anja Alnor	25. Pia Petersen	23. Lene Gerckens
30. Dennis Petersen	29. Jørgen Christensen	23. Rikke S. Møller
30. Ole Tønder	29. Karin Schroll	
		DECEMBER
OKTOBER	**NOVEMBER**	01. Emanuel Buelund
02. Brian E. Riemer	05. Henrik S. Pedersen	01. Anne Petersen
14. Johannes B. Westergaard	07. Birthe Callesen	11. Karin Danielsen
15. Peter Lund Petersen	07. Kristian D. Danielsen	13. Lise Kjær
18. Marius V. Rasmussen	09. Ole Hell Andresen	16. Kirsten Buchhave
19. Lotte Nørup	13. Rikke Petersen	18. Johnny Weihe

VELKOMMEN I KLUBBEN

Michael Hoi mot. Sønderborg

Tusind tak!

For den flotte kurv fra klubben i anledning af, at jeg stopper i bestyrelsen. Desværre var jeg ikke hjemme (på arbejde), men Henry havde stillet den ved døren.

Endnu engang— tusind tak! Venlig hilsen Tina H. Sørensen

AUTO-BLOM

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

SPINNING

Igen i år har vi fået en god aftale med Fitness Syd.

Vi starter med spinning: **TORSDAG den 1. OKTOBER**

KL. 18.15

Vi får igen vores mangeårige, dygtige og energiske instruktør:

LAILA

I spinningslokalet råder vi over 24 cykler, så jo før du tilmelder dig, jo større er chancen for at få dig en cykel.

Tilmeldingen sker til:

HENRY—enten på mob.nr. 61862505 eller mail:

henryfrederiksen@email.dk

<u>Senest 27. september</u>

Vi "kører" 1 TIME 12 gange før jul og 1 TIME 12 gange efter nytår……

1. Start i den nye år (2027) er torsdag den 7. januar 2027

ALTID samme starttidspunkt!

Prisen for <u>hele</u> sæsonen er: KR. 450,-

- som betales til klubbens konto eller MobilePay ved tilmelding — se side 11.

HÅBER VI SES!

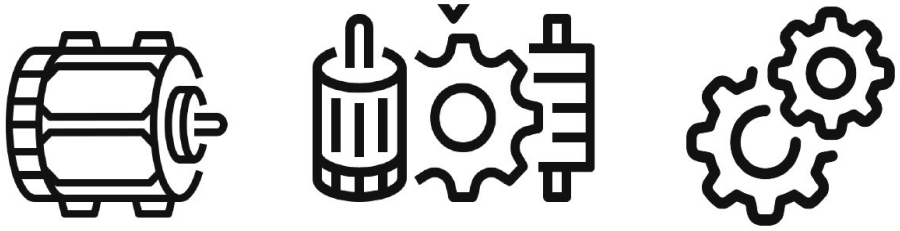
Adressen er: Fitness Syd, Grundtvigs Allè 170, 6400 Sønderborg

GCM

Gearcentralen Micmotor

Eksperter 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

www.cms-soenderborg.dk

CYKLEMOTION SØNDERBORG

INDKALDELSE TIL

GENERALFORSAMLING

ONSDAG DEN 21. OKTOBER 2026

I KLUBHUSET.

Dagsorden iflg. Vedtægter

1. **Valg af dirigent og referent**
2. **Bestyrelsens beretning for det forgangne år + evt. nye tiltag**
3. **Forelæggelse af revideret regnskab for regnskabsåret til godkendelse**
4. **Forelæggelse af budget for 2027—til orientering**
5. **Behandling af indkomne forslag eller ændringer i vedtægterne**
6. **Fastlæggelse af kontingent for det kommende år**
7. **Valg**

   På valg er:

   Tommi Kolb (formand)

   Tina H. Sørensen

   Brian E. Riemer

   + suppleanterne Mike K. Sprenger & Peter Jørgensen

   Dernæst valg til diverse udvalg
8. **Eventuelt**

KANDIDATER HAVES!!!

….TIL ALLE POSTER

Tilmelding er vigtig af hensyn til madbestillng—senest 14. oktober til formanden: Tommi Kolb-mail: *formand@cms-soenderborg.dk,* eller mob.: *21 95 44 64*

Der er spisning i klubhuset kl. 18.00 for de tilmeldte

CMS- KVINDEHOLDET

Af Marianne og Dorthe

Jeg havde længe tænkt, at vi manglede et kvindehold i CMS. Når jeg så kvinder cykle alene på landevejen, tænkte jeg, at der måske var flere, som savnede et fællesskab kun for kvinder på racercykel.
Jeg havde prøvet et et kvindehold hos RAAW i Aabenraa og oplevet, hvor meget fællesskabet, trygheden og inspirationen gav.
Jeg snakkede derfor med min mand, Allan, om ideen, og han bakkede mig op og ville gerne hjælpe.
En dag lavede jeg en plakat med mine tanker om, hvad et kvindehold kunne være, og sendte den til Mike. Han syntes det var en rigtig god idè, og tog den med til bestyrelsen. Heldigvis var bestyrelsen med på idèen, og så begyndte arbejdet med at få holde op at stå.
Mike, Tommi og Brian hjalp med det praktiske, Tommi kørte rundt med plakaterne, og jeg sørgede for at få kvindeholdet synliggjort på Facebook.
Allan hjalp blandt andet med ruter, billeder og at køre med, hvis vi fik punkteringer.

Jeg havde brug for en turleder mere, og her kom Dorthe Callesen med.
Hun havde faktisk også selv gået med tanker om et kvindehold, så det var oplagt, at vi skulle være os to om at starte det op.

Mandag den 18. maj 2026 kl. 18.00 trillede vi så afsted på den første tur.
Inden sommerferien var vi oppe på 9 kvinder, og det var dejligt at mærke, at interessen var der.

Vi har også haft en værkstedaften sammen med resten af klubben, hvor vi blandt andet lærte at klare en punktering.

Vi deltog også i Fryndesholmløbet i Fynshav.

Sommeren har naturligvis givet lidt mere spredte ture, da ferier og andre forhold hat gjort, at ikke alle har kunnet være med hver gang. Men engagementet er stort, og flere kvinder har allerede vist interesse for at blive en del af holdet fra april 2027.

Vi håber derfor på en endnu mere stabil sæson , når vi starter helt fra begyndelsen af april 2027—og også på, at flere får lyst til at tage med til de mange fine motionsløb rundt omkring.

For os handler kvindeholdet om meget mere end kilometer. kvinderne har givet udtryk for, at det er dejligt at have en fast dag, hvor man kan snakke, få inspiration, føle sig tryg og lære andre kvinder at kende.
Måske vigtigst af alt: Skabe nye venskaber.

Dorthe og jeg vil løbende se på, hvordan holdet udvikler sig. Hvis vi bliver mange nok, kan flere turledere og en opdeling blive relevant.
Vi evaluerer det hele den 1. oktober 2027.

Indtil da, glæder vi os bare over den første sæson og over det fællesskab, der allerede er blevet skabt.

Jo oftere vi er sammen og lærer hinanden at kende, jo mere glæder man sig til, at det bliver mandag igen!

Hilsen fra

Dorthe Callesen og Marianne Lund Nielsen

BANKSKIFTE

KLUBBEN HAR PER NOVEMBER 2025 SKIFTET BANK TIL

***

KONTONUMMER I VORES NYE BANK ER:

REG.NR.9740 KTO.NR. 3057840136,

SOM HERMED FREMOVER SKAL BENYTTES – dog **ikke** til kontingent-betaling.

Banken er tilknyttet et administrationssystem Unioo , som vi bl.a. skal benytte til kontingent-betaling, betaling til klubture m.m.

Der vil således til næste kontingent-betaling, blive udsendt en mail til samtlige medlemmer (husstande).

KONTINGENTERNE BLIVER AUTOMATISK TRUKKET PÅ DET BETALINGSKORT, SOM ER OPLYST TIL UNIOO.

NÆSTE GANG DET SKER ER:

1. APRIL 2027

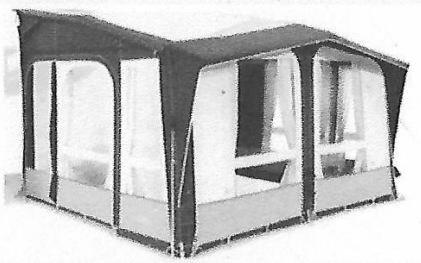
MobilePay kan ikke benyttes til kontingentindbetaling.

Men ellers er MOBILEPAYNR. : 16346—det samme, og som kan benyttes til alle andre ting.

***

(Der er indhentet tilladelse til at anvende Sydjysk Sparekasses logo i alle vores publikationer)

DIN LOKALE CAMPINGFORHANDLER



Hobby FENDT CARAVELAIR Kampa DOMETIC VENTURA

VI ER FORHANDLER AF DE KENDTE MÆRKER:

Campingmøbler • Campingudstyr og reservedele • Eget service værksted

Ulkebøl Camping Gård

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

.....Forskelligt.....

BESTYRELSESMØDER I RESTEN AF 2026:

Mandag den 12. oktober—MØDEPLIGT

(underskrift af regnskab 2026)

Mandag den 19. oktober

KLUBBLAD

Vi (bestyrelsen) arbejder stadig henimod, at digitalisere klubbladet.
Der er flere og flere som ikke ønsker det fysiske klubblad.
Så dette klubblad kan være det sidste fysiske blad.

Bladet vil dog altid kunne læses på klubbens hjemmeside eller på UNI-OO.
Derfra kan det evt. udprintes, hvis man ønsker det.

"TØJBUTIKKENS" ÅBNER IGEN 2027:

Besked udsendes via sms/mails af Tommi/Mike i god tid forinden.

Udvalgene

Husudvalg:

Jan S.Gregersen, ☎ 3052 5351
email: jg@karldpetersen.dk

Birthe Callesen, ☎ 4183 4648
email: birthecallesen@gmail.com

Christian Petersen, ☎ 2171 3416
email: petersen30@stofanet.dk

Jens Chr. Kristensen,☎ 2221 2449
email: jenschristiankristensen@outlook.dk

Tommi Kolb, ☎ 21 95 44 64
email: kolbtommi@gmail.com

Turudvalg:

Jørgen Hartig, ☎ 2343 1884
email: hartig@live.dk

Christian Ø. Pedersen,☎
c_orskov@hotmail.com

20238878
email:

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

Tøjudvalg:

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

Web,-medieudvalg:

Jan Jørgensen, ☎ 4243 1999
email: jan@familienjorgensen.dk

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

Løbs-& Eventudvalg:

Mike Sprenger, ☎ 6065 1065
email:

Lars Nielsen, ☎ 2678 0570

Lykke Bæk Seffinger ☎ 4042 4072

Finn Lassen-gerne hjælpe

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

Alssundløbet 2026 – Evaluering

Forbedringspunkter og forslag til 2027

Teltet er slidt og bør vurderes med henblik på renovering eller udskiftning.

Klubben råder over otte flagstænger til næste års arrangement.

Alssundløbet bør markedsføres via Visit Sønderborg og GoTo Sønderborg.

Muligheden for at placere reklame-trailere på strategiske lokationer bør undersøges.

Fryndesholmruten bør promoveres som en permanent cykeloplevelse på Als.
Markedsføringen bør moderniseres gennem brug af videoindhold, interviews og en tydeligere fortælling om løbets værdi for deltagerne.

CMS skal markedsføres mere aktivt i forbindelse med Alssundløbet, både før, under og efter arrangementet.

Det bør undersøges, om ruterne kan skiltes permanent.

Der skal udvikles og opsættes bannere i målområdet for at styrke den visuelle identitet.

Fra 2027 bør den yngste deltager i hver distancekategori (35 km, 75 km og 125 km) modtage en pokal.

Der blev foreslået indkøb af "CMS Frivillig"-beklædning til alle frivillige. Dette vil styrke både synlighed, fællesskab og holdånd.

Konklusion

Evalueringen peger særligt på behovet for bedre dokumentation og standardisering af opsætning, en markant styrkelse af markedsføringen, samt tydeligere organisering af frivilligt arbejde.

Samtidig er der et ønske om at styrke fællesskabet i klubben gennem øget synlighed af frivillige og flere sociale aktiviteter omkring klubhuset.

Alssundløbet gav igen et pænt overskud, trods lidt færre deltagere - på grund af vejret.

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.

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.

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

…….der er 69% i Sønderborg Kommune, som ejer en cykel — det viser en undersøgelse.

…….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.

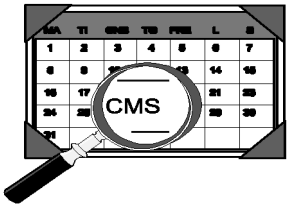
KLUBBENS BANK OG MOBILE PAY

Klubbens konto nr. i Sydjysk Sparekasse

Reg. nr.: 9740—Konto nr. 3057840136

MobilePay nr.: 16346

Benyttes bl.a. til egenbetalinger ved arrangementer og diverse køb. Dog ikke tøjkøb fra ES16, det bestilles direkte af det enkelte medlem.



Kalender / *Hæng mig op !!*

A K T I V I T E T E R

DATO	MÅNED	TID	ARRANGEMENT	STED
Søndag 27.	SEPT.		Frist for tilmelding	Henry
			til Spinning	
Torsdag 01.	OKT.	18.15	1. gang SPINNING	Fitness Syd
Onsdag 14.	OKT.		Tilmelding Generalf.	Tommi/Mike
Onsdag 21.	OKT.	18.00	GENERALFORSAM-LING—spisning!	Klubhus
Onsdag 21.	OKT.	18.30	Ordinær GENERAL-	Klubhus
			FORSAMLING start	
Torsdag 17.	DEC.	18.15	Sidste gang SPIN-NING i år	Fitness Syd
Torsdag 17.		20.00	Spinningholdet	Sundhalle

F a s t e træningsture / motion:

MOTIONISTER : **Tirsdage & Torsdage kl. 17.30**

Søndage & Helligdage — som altid kl. 10.00

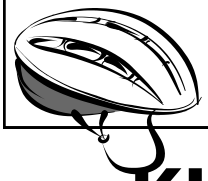
MTB-HOLDET: **Tirsdage kl. 17.30 ved Spangbanen**

Torsdage kl. 17.30 ved vores klubhus

TURHOLDET: **HOLDER VINTERPAUSE**

DAMEHOLDET: **Mandage kl. 17.30, Ab oktober holdes VINTER PAUSE**

Træningsturene: Starter altid ved Verdens Ende 6, 6400 Sønder borg.



Udstyrssiden

KLUBTØJPRISER FRA ES16

DET NYE KLUBTØJ BESTILLES OG BETALES DIREKTE

AF DET ENKELTE MEDLEM VED ES-16

Priseksempler gældende for 2025/26:

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

Lange buks uden pude

Lange buks m. pude , elite

En del korte buks—både damer og herrer

Enkelte Vindveste

1 enkelt Vinterjakke

Der ligger prisliste i klubhuset

KONTAKT LARS 2213 8880

BUKSER med og uden pude fra X-Treme kun med CMS-logo

Sælges meget billigt…

NYE TRØJER med det nye logo fra *Kontor Syd*

Billedet er desværre uden farver…..

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, **også elcykler**, 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 26-28/t. C-holdet kører ca. 40-70 km. med gennemsnit 22-24/t. Turene varer ca. 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 2027 (1.4.-31.3. 28)

Gælder alle aktive cyklister (Turhold/E-cyklister/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 **HELE husstanden.**

Kontingentbetalingen sker ved din oprettelse i UNIOO (der udsendes et link af formanden.)

Du er først reg. medlem, når det ses på bankudskriften.

Der bliver ikke udsendt nogen indbetalingskort eller andet!

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

Kontor
Syd

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