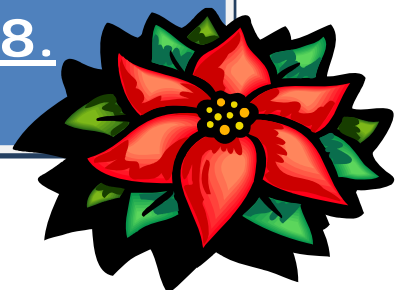




NYHEDSMAIL December 2008.



Velkommen til Næsby Cykelmotions Jule mail.

- **Nyt fra formanden**

I skrivende stund er der fuld gang i vinter træningen, som klares af medlemmerne på forskellig vis. Nogle er meget aktive på MTB andre kun lidt. Andre medlemmer træner meget aktivt og hårdt i spinninglokalerne rundt omkring. Klaus har startet lørdags træning op på racer. Og Torben køre Nite Ride. Søren starter styrketræning for cyklister op i januar.

Så der er dejligt som formand at se hvordan i alle er i gang på forskellig vis. Jeg og en 7-8 andre spinning i OBBC. Det er en god måde at holde formen ved lige på eller komme i gang efter en pause. Så vil du gerne med og prøve er du velkommen.

Der er stadig noget at se til i klubregi selvom vi er gået ned i tempo, men det kan ses af de efterfølgende punkter. **(Palle)**

- **Løbsberetning fra Faaborg og Webikecup i Vissenbjerg**

Ja, så fik jeg taget min MTB løbs mødom!! Jeg har i november måned deltaget i 2 vidt forskellige MTB løb: Fåborg som ikke var svær teknisk, men til gengæld var forbandet hård, med lange seje bakker og så Vissenbjerg som ikke var så hård men til gengæld mere teknisk, hvor jeg var nødt til at stå af cyklen ind i mellem og trække (løbe), pga. underlaget. Ingen af løbene var dog sværere end at alle har kunnet være med på det niveau man selv vælger. Især WEBIKE-cuppen som jo er på 1 time, så man bestemmer selv hvornår man ikke gider mere. Så kom bare ud af busken det er vildt sjovt at deltage og ikke spor dyrt (50 kr.) (Jimmi Rene)

- **Juleafslutning den 28-12**

Event Manageren har sat alle sejl til for at vi få, et brag af en juleafslutning som vil sparke så meget R... ☺ Nej vi skal hygge med Suppe og en Øl efter MTB træningen.

Så vi mødes kl. 09:30 ved Spejder hytten på Lille Rugbjergvej 6 Vi cykler ca. 1½ time i Åløggeskoven, hvorefter vi kører tilbage til Spejder hytten, hvor der er varm suppe og en lille tår til halsen, der er også kaffe og te, alt dette for kun 20 kr. Jer der ikke køre MTB skal komme til mødestedet kl. 11:30PS. Er der nogle der vil bage en kage, vil vi meget gerne høre om det. Tilmelding til Palle Energi på 23 631 882 eller email ps@nal-net.dk senest den 16-12

- **Vi skal afholde WebikeCup Mountainbike løb den 22-2**

Vi skal afholde WeBike CUP Mountainbikeløb i Hesbjerg skoven, og skal bruge nogle hjælpere, er det noget for dig og vil du høre hvad det drejer sig om skal du kontakte Torben på tek-and@email.dk eller 51204282

- **Gratistime i styrketræning for cyklister hos OBBC d 17-01 kl. 10:00.**

Du kan med rette spørge, om det er en god ide, at benytte styrketræning til, at udvikle din fysik som cykelrytter.

Svaret er et helt klart, JA. Styrketræning er generelt rigtig godt som supplement til din cykling, da du kan målrette dit arbejde på, at styrke specifikke dele af din krop, som støtter og supplerer de store muskelgrupper.

Vi skal træne 3 muskelgrupper her første gang og det er Mave, Ryg og Ben.

Træningen vare ca. 1 ½ time og så er der bad og kaffe ☺
for at tilrettelægge træningen bedst muligt skal du tilmeld dig på sbm@madsen-online.com eller mobil 72300390

- **Konditest og træningsprogram hos multicoach i Næsby**

Nu har du muligheden for at få testet formen og få lavet et forslag til hvordan du skal træne for at nå dit mål, vi har i cykeludvalget lavet en aftale med multicoach om at vi får mulighed for at komme ned i samlet flok og få lavet en konditest som består af en Maxtest og Submax trappetest samt en evaluering af forløbet, se mere på

<http://www.multicoach.dk/sitecore/content/MultiCoach/Home/Sport/Fysiologisk%20test/konditionstest.aspx>

Meld venligst tilbage til mig på tek-and@email.dk om dette har din interesse da vi skal være minimum 5 personer

For at få det til 500,- og vi finder en dato. **(Torben)**

- **Hvad med i Dameudvalget i den kommende sæson?**

Nu er der efter hånde mange damer/Piger i Næsby Cykelmotion, så skal vi ikke have et dameudvalg i 2009. med det formål at sætte fokus på og udvikle dame-cykling i Næsby både hvad angår elite, bredde og sociale arrangementer? Vil du være med så kontakt formanden.

- **Mountainbike løb hvor Næsby Cykelmotion har deltaget**

19 Okt	Blåbjerg Race	Keld, Stine, Martin, Torben
26 Okt	WEBIKE Stigeø	Keld

15 Nov	Svanninge Bakker	Palle T, Søren, Keld, Jimmi R, Johann, Torben
23 Nov	Vestergade CUP	Keld, Torben
30 Nov	WEBIKE Vissenbjerg	Jimmi Rene, Palle T, Torben I, Torben A
7 Dec	WEBIKE Langesø	Jimmi R, Keld , Martin, Torben

- **Mountainbike-Låncykel**

HUSK vi har stadig en låne mountainbike! Så har du en kone, kæreste eller god ven du vil indvie i MTB sportens glæder, kan du låne cyklen.



- **Harzen turen**

Harzen – Turen 2009 I Maj er allerede i godt gang med at blive arrangeret, og tilmeldingen har i første omgang resulteret i 20 forhåndstilmelding fra NCM og 10 fra Korup Cykelmotion således at vi allerede nu er oppe på 30 deltagere. Der er i alt plads til 37 cyklister, så er du stadig ikke forhånds tilmeld er det høje tid, da vi ellers vil gå andre veje for at have fyldt bussen op, og dermed gøre turen så sjove og billig som mulige.

Jeg tror at vi allerede nu kan melde ud at der er 5 som er interesseret i at køre MTB i Harzen og resten vil køre på racer.

Prisen vil ikke overstige kr. 1.500,- og det er muligt at vi kan bidrage med lidt ekstra fra klubkassen, men derom følger mere hen over foråret. Indbetaling af depositum vil følge i januar måned.

- **Hvordan går det med det nye cykeltøj (Palle)**

Glædelig nyhed, vi har det klar inden jul, så derfor vil der blive mulighed for at give jer selv det i julegave ☺

Det nye cykeltøj er nu landet og vi påregner i næste uge at lave udlevering fra Jørgen Siim's lagerlokaler på Bogense vej 72. PROTODAN Det bliver Onsdag d 17 december kl. 20.30 . 21.00

Dette er hermed besked til jer alle om at komme og få jeres tøj udlevering.

Kan I ikke komme så bedes I give undertegnede besked på mail eller sms, så jeg ved om I kommer og venter forgæves

**Med Cykel hilsen
Palle², Torben og Søren Bo**