

# NYHEDSMAIL November 2008.

Velkommen til Næsby Cykelmotions nyheds mail.

- **Nyt fra formanden**

Siden opstarten efter vinter pausen, har vi fået 26 nye medlemmer, og vi er så småt ved at have lært alle de nye navne, selvom der stadig er enkelte svipsere, ☺ men det skal nok komme! Vores "gamle" medlemmer er også vendt stærkt tilbage efter endt sommerferie, så vi fylder godt på landevejene og i skovene. Som noget nyt og spændende vil vi arrangere MTB motionscykelløb som en del af webikecup. Mere her om senere.

Dette er vores første nyheds e-mail i 2008, og fremover vil det indeholde det der rør' sig i og omkring klubben.

Vi vil arbejde hårdt på at der i 2009 vil komme nyheds mail løbende.

- **Mountainbike-folkets teknik dag**

Vi afholdt teknik dag i Holeskov den 26, med stort fremmøde 20-25 mand/damer mødte frem, på trods af det håbløse vejr havde vi en super dag hvor vi fik teknikken på plads godt hjulpet af Torben-Martin og Søren. Der var lavet et godt program med balance, bremse og køreteknik, vi afsluttede med kaffe og kage som Eventmanageren med hjælper havde sørget for. Efterfølgende har vi fået meget ros for arrangementet både af medlemmerne, men også af de gæster der kørte med. Så jeg håber at vi kan hjælpes ad med at få lavet et par opfølgings dage med MTB teknik i det nye år.

Træning på Mountainbike er som altid om **søndagen**. Turlleder er Keld X-Klein, Torben, Martin og Søren der alle er uddannede DGI Mountainbike instruktører, og er rigtig gode til at hjælpe nye som garvede MTB folk:). Så **HUSK** det er 09:30 vi starter ud fra Kiosken på Ærtebjerggårdvej / Stærehusvej. Ønsker du at træne på andre dage vil jeg opfordre dig til at skrive det på webforum, så er der jo eventuelt andre medlemmer der vil med.

- **Næsby Idræts Forening** Afholder SUNDHEDSAFTEN Mandag d. 17.

november kl. 18.30 – 21.00 for alle medlemmer af NIF

Kl. 18.30 – 19.30 Sjøv motion og bevægelse i Hal 1

Instruktør er Jesper Gejl, Multi Coach.

Kl. 19.30 – 20.00 Omklædning og pause. NIF serverer frugt og grønt samt vand.

Kl. 20.00 – 21.00 Foredrag om kost og motion i Klubhuset.

***Arrangementet er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig***

- **Mountainbike-Låncykel**

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



## Mountainbike træning giver dig:

- \* **Forbedret hjertefunktion**
- \* **Bedre iltoptagelse**
- \* **Mere udholdenhed**
- \* **Bedre kropskontrol og balance**
- \* **Øget motivation**
- \* **Natur oplevelser**
- \* **Sjov træning**

- **Spinning**

Der er den 29 afholdt gratis spinning intro i OBBC for medlemmerne, der var 15 der tog i mod tilbuddet og fik en fin aften. Roer og Jørgen Baghjul har efterfølgende prøvet igen og der er flere der har meldt deres ankomst. Følgende medlemmer spinner alle i OBBC så kontakt en af dem hvis du også ønsker at prøve.

- Preben
- Thomas
- Palle E
- Susanne
- Bjarne dudi
- Annette
- Marianne
- Palle T
- Søren Bo
- David A
- Per R
- Roar "Bobler"
- Jørgen baghjul "Bobler"

- **Fælles Mountainbike dæk køb i Tyskland**

Vi er 5 fra klubben der lige har købt Schwalbe MTB dæk i tyskland med stor rabat.

Nu skal vi til at bestille en sending igen, så er du interesseret i at købe Schwalbe Racing Ralph til ca. 190,- eller til Nobby Nic ca. 240,- pr. dæk skal du kontakte DON CUBE på [sbm@madsen-online.com](mailto:sbm@madsen-online.com)

- **Ny hjemmeside**

NIF skifter hjemmeside i den kommende weekend, så I vil hvis alt går vel møde en ny hjemmeside for cykelmotion i næste uge. Der er en del forbedringer bl.a. omkring tilgængelighed for redaktører og et nyt webforum, Du kan smug kikke her: [Testweb](#)

Oplever i problemer eller fejl på siden så kontakt DON CUBE på [sbm@madsen-online.com](mailto:sbm@madsen-online.com)

- **Få dig tilmeldt MTB i Faaborg den 15-11**

- **MTB-løb i Svanninge Bakker kl. 13:30**

Løbet køres i år for 12. gang og er som sædvanlig på ca. 25 km.

Pris ved forhåndstilmelding kr. 70,00. Eftertilmelding på dagen: kr.

90,00. Tilmeldingen skal være Torben i hænde [senest](#) fredag d. 7.

november kl. 18:00,

- **Ny træningsdag på Racer / Vintercykel.**

Klaus "Pihl" Møller har taget initiativ til et nyt og spændende tiltag med racer/ vintercykel træning. Om Lørdagen kl.09:30 fra klubhuset, Klaus melder at han vil tilrettelægge træningen efter dem der dukker op så du skal ikke være bange for at der bliver kørt for stærkt eller for langsomt. Klaus vil løbende evaluere på hvor mange der møder op.

Er du i tvivl så kontakt Klaus på tlf. [61 68 06 60](tel:61680660)

- **Harzen turen**

Tur udvalget har besluttet at vi tager til Harzen i maj måned 2009.

Setuppet bliver det samme som sidste år, det vil sige Korup - Næsby og eventuelt fyldt op med gæster.

- **Hvordan går det med det nye cykeltøj**

Tøjet er bestilt i Italien, der er endnu ikke nogen leverings dato, men følg med på nettet.

**Med Cykel hilsen**

**Palle Toft og Søren Bo**