

VELKOMMEN TIL NÆSBY CYKELMOTIONS NYHEDSMAIL

# Næsby Cykelmotion

AND You will never  
bike alone.....

22-11-2009

## Formanden har ordet.

Af Palle Toft



### Kære medlem af Næsby Cykelmotion

Jeg vil gerne starte med at ønske dig og din familie en god jul.

Vinterens aktiviteter er så "småt" begyndt. Træningen skifter karakter fra Racercykel til Mountainbike men ikke nødvendigvis intensitet, Det er meget glædeligt at se alle de nye medlemmer som kommer til klubben, ser ud til at trives i fællesskabet.

Der er ikke så megen trafik på webforum på hjemmesiden, Det er de faste der skriver DSK, Don Cube og undertegnede, så målsætningen for 2010 må være at vi alle kommer i gang med at kommunikerer med hinanden på dette fantastiske medie.

Vi vil fra bestyrelsen og Mountainbikeudvalget forsøge at holde jer ajour hele tiden med løbstilmeldinger - træningspas - jule hygge - sammenkomster og ikke mindst vor eget MTB arrangement den 28 februar 2010.

Vi arrangerer i samarbejde med NIF en tur fra Næsby Hallen den 31.12 kl. 10.00 på en times tid efterfulgt af en kransekage og en øl for at ønske godt nytår til de fremmødte. Det er hovedforeningen i Næsby IF som afholder det, men vi i cykelafdelingen har tilbudt at stille op og køre en tur på mtb på stisystemet for at udbrede kendskabet til vores afdeling.

Så er der en enkelt som vil hjælpe med at være der er han / hun velkommen til at give et praj til mig.

#### I dette nummer

- 1-2 Formanden har Ordet
- 3 Genbestilling af tøj (NYT)
- 3 Vigtige Guidelines
- 4 Jule Suppe en tradition
- 4 Harzen 2010
- 4 Kirkendrup sporet
- 5 Medlems aften i Bikebuster
- 6 Klub tur til Enebær Odde
- 6 Spinning i OBBC
- 7 MTB Billeder
- 8 Træningstider
- 8 Kommende begivenheder og motionscykelløb

---

Det er Mountainbike udvalget og Klaus "Pill" Møller der. som styrer tropperne

---



## Hvordan gik træningen i 2009

Som cykelmotionist er vi afhængige af vejret luner. Trods regn og blæst i både forår og efterår, så synes jeg at træningen har givet mange gode stunder. Der har været rigtig pænt fremmøde til vores fællestæninger og også til en række motionsløb. Specielt de mange som skulle af sted til Harzen og La Marmotte har været flittige.

Dette bekræfter at det at opstille et mål – at have en udfordring – på en positiv måde skubber til træningslysten og køreglæden.

Derfor vil jeg gerne opfordre dig til at overveje, hvordan du selv bliver bedre til at stille mål for din træning. Målsætningen behøver selvfølgelig ikke at dreje sig om deltagelse i lange løb i udlandet. Det kunne f.eks. være, at din form skulle være i orden til at deltage i Silkeborg MTB Marathon på 25-50-76 km eller Fyen Rundt på Racer i august, eller at du kommer til træning mindst 1 gang om ugen for at sikre det sociale samvær.



Kort ærmet bluse kr. 275

## Vi har brug for din hjælp

Jeg vil på dette sted også opfordre til at du melder sig som hjælpere til Vores Mountainbikeløb der er en del af Webike Cupen 2010 løbet som afvikles på Kirkendrupsporet den 28 februar. Og vi har brug for alles hjælp:

Det er Mountainbike udvalget og Klaus "Piil" Møller, som styrer tropperne

Til slut vil jeg ønske Næsby Cykelmotion medlemmerne et godt nytår, med håbet om mange gode kilometer på Mountainbike og landevejene både inden - og udenlands.

Formanden  
Palle toft



Her er vi til MTB løb, i vores nye tøj ☺  
er vi ikke flotte.?



## Hvordan gik træningen i 2009

## Genbestilling af Tøj

Nyt tøj

Vil vi gerne tilbyde alle vores medlemmer nye som gamle at købe nu uden for den normal bestillingstermin.

Men kun efterfølgende dele vil kunne bestilles og til følgende priser.

Kort ærmet bluse kr. 275

Langærmet bluse kr. 350

Vintervest (ny) kr. 395

Kortbenede shorts kr. 275

Knickers shorts kr. 295

Tilbagemeldinger til Palle Toft den 1. december – størrelser må vi finde ud af inden bestilling.



*NU er det muligt at bestille tøj*



### VIGTIGE GUIDELINES

**Når du som Mountainbiker færdes i skoven er det vigtigt at overholde disse enkle retningslinjer:**

1. Kør ikke på kortlagte og navngivne fortidsminder (Høje, grave, hulveje, stendiger og lignende).
2. Respektér SNS eller skovejerenes skiltning med "Mountainbike forbudt". De er opsat af en dybereliggende grund.
3. Nedsæt farten til under 10 km/t når der sker tæt passage af andre skovgæster (Send i forbifarten gerne et venligt smil og en hilsen. Det gavner sportens image, hver gang).
4. Vær om og vær med til at beskytte skovens liv – dyr, flora og fauna.
5. Kør aldrig i skovbunden udenfor allerede etablerede stier og spor. Kørsel på anlagte grusstier, MTB-spor, uofficielle trampestier og øvrige cykelspor er fuldt lovligt.

---

*Samtidig vil Claus (Bikebuster) fortælle om cykel nyheder 2010.*

---

## Jule og Nytårs hygge?

Jule/nytårs arrangement i Spejderhytten i Søhus er flyttet og endelig vedtaget at det bliver den 10. januar 2010.

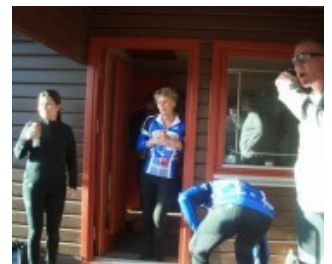
Palle Nielsen har en spændende tur-konkurrence iform af en orienteringstur.

Så derfor håber vi at der vil være stor opbakning til denne "for anden 2 i træk jule tradition"

Hvad skal der ske:

- Der er 10 poster rundt i Odense Nord
- Der er spørgsmål på alle poster
- Vi køre i hold (en hurtig en GPS og en klog)
- Husk mobil telefon med kamera ☺
- DER ER BESTILT HJEMMELAVET SUPPE

**Tilmelding til Palle Nielsen på [ps@nal-net.dk](mailto:ps@nal-net.dk)  
senest d 4-1-2010**



## Harzen 2010

HARZEN 13 MAJ – 16 MAJ 2010

Harzen – Der er nu fuldt helt op med forhåndstilmelding i alt 40 fra Korup og Næsby cykelmotion, og her er linket til overnatningsstedet så kan I selv kigge med.

Den endelige tilmelding fuldbetaling kommer omkring 1. februar – der bliver engang betaling denne gang.  
Landhotel Alte Aue: [www.landhotel-alteae.de](http://www.landhotel-alteae.de)

Med venlig hilsen Rejseudvalget ved  
Allan Rasmussen og Palle Toft

---

*Mountainbike er ikke  
kun en sport for smarte  
fyre*

---

## Nyt fra Kirkendrup sporet

Nu er der mærket op på 95 % af MTB sporet i Kirkendrupskov.

Jeg vil her gerne benytte lejligheden til at takke de mange hjælpere der har udført et kæmpe arbejde omkring tilblivelsen af "VORES" mtb spor i kirkendrupskoven og jeg kan kun opfordre dig til at komme og køre på sporet.

Søren Bo



## MEKANIKER KURSUS

### Medlems aften hos Bikebuster i Odense

KEND DIN CYKEL...

Man opdager hurtigt at det er en god idé at være "dus" med sin cykel når man kører Mountainbike.

Hos Bikebuster er der flere dygtige "Cykelsmede" som denne medlemsaften vil underholde med deres kunne og undervise dig i cyklens univers.

Samtidig vil Claus (Bikebuster) fortælle om cykel nyheder 2010. Og til lejligheden har han mange spændende medlemstilbud i butikken.

Derfor inviterer vi nu til mekanik kursus på "aftenskole". Den 20 Januar klokken 18:30 Næsby Cykelmotion er vært så der er kaffe og kage.

Der er max plads til 12 pr. aften så det er først til mølle, er der stor tilslutning kan der laves flere arrangementer. Tilmelding på [cube@sport.dk](mailto:cube@sport.dk)

Du vil lære at:

- udskifte slange
- Justerer gear og bremseser
- Skifte bremseklodser
- "Bleeding" af bremseser
- Skifte kæde og kassette
- smøre og vedligeholde cykler

medlemsaftnen er delt i 2 **NYHEDER** og **Mekaniker kursus**. Der er indlagt flere små praktiske prøver undervejs.

Med cykel hilsner

Mountainbike udvalget

## Klub tur til EnebørOdde den 7-2-2010

Så vil **Mountainbike** udvalget og eventmanager gerne invitere til  
" **RACE TO ENEBÆRODDE**".

- Der bliver kørt i 3 klasser Elite, Sport og Motion
- Motionsgruppen følges af til EnebørOdde med mottoet "EN for alle og alle for EN"
- Der køres på Mountainbike
- Starten går ved roklubben
- Vinder er ham/hende der er først ved parkeringspladen ved enebærodde
- Start motion 09:15 sport 09:20 elite 09:30
- Gæster er velkomne
- Eventmanageren vil sørge for kaffe og kage

Turkaptajn Motion Palle Energi

Turkaptajn Sport DonCube

Turkaptajn DSK Den seriøse kørelære



## Spinning i OBBC

Der er en del NCM'er (17) der Vinter træner i OBBC, vi træner normal Mandag, Onsdag og Fredag vil du med så kontakt

Søren Bo.

Se yderligere information her: [www.obbc.dk](http://www.obbc.dk)



## Billeder fra Blåbjerg og Faaborg MTB



Stine efter starten



MTB'erne gir' den MAXGAS



## Trænings tider

Tirsdag	kl.	17:30	Mountainbike med lygter
Onsdag	kl.	17:30	VinterRacer (med Klaus'erne)
Torsdag	kl.	17:30	Mountainbike med lygter
Søndag	kl.	09:30	Mountainbike (fra Ågade)

## Kommende begivenheder

En kalender over den kommende tids begivenheder og motionscykelløb

[MIC MTB CUP 1. afd.](#)

Webikecup

[MIC MTB CUP 2. afd.](#)

Suppe MTB orinterings løb (Næsby cykelmotion)

Webikecup

Mekaniker aften I Bikebuster

[MIC MTB CUP 3. afd.](#)

Webikecup

Klubtur til Enebærrodde

Webikecup

Assens MTB

[MIC MTB CUP 4. afd.](#)

Wibike Cup i Næsby

Melfar MTB

Webikecup

Silkeborg Marathon

Webikecup

Harzen 2010

29. November

20. December

26. December

10. Januar

17. Januar

20. Januar

24. Januar

31. Januar

07. Februar

14. Februar

13-14. Februar

21. Februar

28 Februar

13. Marts

21. Marts

21. Marts

4. April

13. Maj