



Tune IF Cykel Motion

Snart begynder sommersæsonen på racercykel

Så er det ganske vist. Aftenerne bliver lysere og lysere, og lige pludselig er det den 3 april. Så skal cyklerne luftes efter en lang vinter, som godt nok ikke ser ud til at ville slippe sit tag lige nu. Tænk en gang om allerede 3 uger er der solskin og 20 grader ;o). Det er nu at cyklen skal gåes efter, dækkene pumpes, kæden smøres osv. Lige så vigtig er cykelhjelm. Giv den et gennemsyn også. Er der synlige skader mm skal den måske skiftes ud. Er man i tvivl, så skift den. En god cykelhjelme kan fås i mange forskellige prisklasser, men fælles for dem er, at de redder liv. Udover at den skal være CE godkendt og have godkendelsesnummer EN1078 (for at opfylde de europæiske standarder for cykelhjelm) er det også vigtigt at de sidder godt, så ved man ikke hvad man skal have er det en god ide at prøve den i en fysisk butik, og ikke bare bestille den første og bedste fra en hjemmeside. Se evt. mere her på cyklistforbundets hjemmeside. <https://www.cyklistforbundet.dk/Alt-om-cykling/Cykler-og-udstyr/Hjaelp-til-koeb/Koeb-den-rigtige-hjelm>

HUSK – Cykelhjelme er obligatorisk når der cycles i TCM regi.



Turlederliste er klar på hjemmesiden

Puslespillet er gået op, og turlederlisterne er klar for de enkelte hold. Vi kan altid bruge flere turledere, så hvis det kunne være af interesse, så kontakt formanden på cykelmotion@tune-if.dk. Når vi er ved turledere, så husk at respektere de ting der bliver kommunikeret ud af turlederen på de enkelte ture. De har brugt tid på at forberede en tur til gavn for alle. De første gange efter sæsonstart vil turene være lidt kortere, så vi er sikre på at være hjemme mens det stadig er lyst. Vi vil igen i år opfordre til at man kører på "sit" hold. Her mener vi at en typisk A-rytter ikke rykker på B, og B på C osv. Selvom vi har smurt kæden skal den lige i gang igen, men det er ens for os alle.

C-holdets turledere har oprettet de kendte ture de har og lagt dem på hjemmesiden med link til både en beskrivelse af turen, samt link til GPSies. Se mere her: <http://tune-if.dk/afdelinger/cykel-motion/indhold/info/hold-c/>

Peter Dam har givet hjemmesiden en større overhaling hen over vinteren, så den gerne skulle fremstå mere ensartet og logisk. Vi vil også bestræbe os på at lægge information op løbende. Det forpligter også Jer, husk at tage nogle billeder, send spændende cykellinks og eventuel små historier fra turene til os. Vi bliver så glade når der kommer mail til os.

MTB

Vi har nu kørt en vintersæson med MTB og det har også været en læringsproces for os, men vi mener at der er noget at bygge videre på. Som vi efterhånden har skrevet en del gange, så har der været meget svingende deltagelse, men det er også forventeligt. Det er efterår og vinter og vejret er nogle gange mindre godt trods gods påklædning. Vores ønske er fortsat at vi kan blive så mange at vi kan holdopdele og hvis vi drømmer endnu mere, så kunne det også være godt hvis der også kunne stables et MTB sommerhold på benene.

Nu hvor vi starter på landevejen vil der ikke være en turleder til søndagsturene i Hedeland, men vi vil opfordre de medlemmer som ikke kører racer til at fortsætte med at køre ture sammen. Når raceren skal i stalden igen, er vi klar til at køre med.



Kost og motion

Den 27/2 havde vi besøg af Katrine Nyholm. Som omtalt på mødet, har vi mulighed for at få lavet ernæringsrådgivning, en personlig kostplan og en cykeltest. Kan vi samle 5 medlemmer, kan der gives 10 % rabat, og ved 10 eller flere kan vi få 20% rabat. Ernæringsrådgivningen koster kr. 1300 og tager 1,5 timer. Personlig kostplan koster kr. 500 og cykeltesten koster kr. 1400 og tager 2 timer. Fra de oplyste priser skal så trækkes henholdsvis 10 eller 20 %. Er man interesseret så send en mail til cykelmotion@tune-if.dk, så samler vi sammen. Deadline er søndag den 1. april.

TCM VinterCup

Vi er nu færdige med Tune Cykel Motion Vintercup og har fundet den endelige vinder. Der er blevet svedt og der er gået til den i spinninglokalet med enkeltstart, bjergetape og parløb. Vi er rigtig godt tilfreds med arrangementet og vi håber at kunne gentage succesen når cyklerne igen kommer ind med lidt småjusteringer.

Efter hver etape var der samling i klubhuset til lidt mad og socialt samvær, således også i lørdags hvor det endelige resultat blev fundet. Vinder af Tune Cykel Motion Vintercup 2017/2018 er **Conny Hansen**. Vi ønsker Conny tillykke med sejren.

