



Tune IF Cykel Motion

Kære alle

Hermed 2023-årets første hilsen – Håber I alle er kommet godt i gang med året og I ser frem til vi snart igen skal ud på landevejene og hygge os i godt selskab.

Generalforsamling

Generalforsamlingen og Hjerteredderkursus bliver

TIRSDAG DEN 28. MARTS 2023 KL. 19 – i Logen, Tune Hallen

Sæt allerede nu **X** i kalenderen og mød op og hør lidt løst og fast om vores klub.
Særskilt indbydelse kommer senere.

I forbindelse med og lige **før** generalforsamlingen vil der være mulighed for at deltage i et af DGI arrangeret HJERTEREDDERKURSUS - [Se mere her](#) - af en ca. ½ times varighed.

Det er vigtigt at i tilmelder jeg kurset. Det gøres ved at udfylde linket [her](#).

Det er læring/viden, som vi ikke håber vi får brug for, men hvis uheldet skulle være ude, så kan det redde liv.

Sæsonstart

Tirsdag den 4. april kl. 17.30

(som er mødetid hele april og derefter kl. 18) starter vi op igen for 2023-sæsonen.

Mødested: som tidligere år foran CBL v/Tune Hallerne (*husk at holde lidt afstand til ind-/udgangsdøren*)

Håber at se så mange som muligt allerede første gang (både gamle og nye) – HUSK cykellygte 😊

Turledere

Uden turledere ingen ture – Det siger vi hvert år, men det er ikke desto mindre sandt.

Hold A	Henrik og Claus	<i>Nærmere plan tilgår</i>
Hold B	Jesper S., Gert og Hugo (Henrik er reserve)	<i>Nærmere plan tilgår</i>
Hold C	Peter, Pia og Per	<i>Fordelingen er lavet for sæsonen</i>
Hold D	Finder ud af det på dagen	

Turlederlisterne kan ses på hjemmesiden [Tune Idrætsforening \(tune-if.dk\)](http://tune-if.dk) under de enkelte hold.

Er der nogen, som ønsker at vide mere om turleder rollen eller på sigt ønsker at melde sig, så kontakt en fra bestyrelsen.

Er din cykel også klar til sæsonen

Sæsonstart er også ensbetydende med, at det er nu, at cyklen skal checkes og gennemgås for evt. mangler eller optimering.

Dele skal måske udskiftes, kæden og andre bevægelige dele smøres, dækkene pumpes osv. Især vigtigt også at få tjekket **bremserne**, således cyklen er helt sikker og klar til at bevæge sig sikkert, når vi kører i grupper under træningsturene.

Lige så vigtigt er det, at **hjelmen** checkes. Har hjelmen været tabt kan det være, at den skal udskiftes.

Husk også at det er god stil med en **ringklokke** på cyklen, så der kan gives ordentlig signal ved overhaling af gående og andre cyklister. Køb evt en klokke med elastikspænde, så den er hurtig at sætte på og tage af.

Endelig er det vigtigt, at vi alle har **cykellygter** på. Der skal bare en punktering eller lignende til, så er det blevet mørkt inden vi kommer helt hjem.

Cykelregler når vi kører

Det er suverænt turledererne der bestemmer turene og deres afvikling. Vi vil dog lige komme med et par små reminders skulle man mod forventning have glemt det - **Alt sammen med henblik på sikkerheden** :

- Det er **forbudt** at overhale de forreste ryttere på en tur, medmindre turlederen har givet turen fri til skiltespurt eller der skiftes ved paradekørsel/kædekørsel. Det er umuligt for turlederen at opretholde et ordentligt overblik, hvis det sker.
- Det er de forreste eller bagerste, der kan dirigere 1 og 1 eller 2 og 2. Ikke dem der ligger i midten.
- Vi kører på cykelstien når det er muligt. Dette kan afviges, hvis turlederen eller de(n) forreste vurderer, at det ikke er forsvarligt for den videre tur.
- Kører vi IKKE på en cykelsti (når den er der) kører vi altid 1-1
- Dobbelt optrukken midterlinje = altid 1-1
- Vores mål er - som altid - ingen uheld og ingen konflikter med bilisterne

Se mere på vores egen hjemmeside, hvor vi også giver gode råd [TCM gode råd](#) og bl.a. henviser til DGI og tidl. cykelrytteres anbefalinger om adfærd på landevejene.

HUSK – HUSK – HUSK - HUSK

I Tune Cykel Motion kører vi ud samlet og hjem samlet og sikkerhed frem for alt

Kontingent

Sæsonstart er også lig med kontingentbetaling. Det gøres ved at overføre:

kr. 250 til TCM's konto i Arbejdernes Landsbank - reg. nr. **5396** konto nr. **0251769**

HUSK at angive dit navn med både fornavn og efternavn i betalingen, ellers er det næsten umuligt for kassereren at se hvem der har betalt.

Nye medlemmer skal tillige udfylde formularen på vores hjemmeside - [Tilmelding nye medlemmer](#)

Som ny kan man køre med 2-4 gange og prøve det, før der skal betales kontingent

HUSK – har du ændringer til navn, kontaktoplysninger så gerne mail eller oplysninger til cykelmotion@tune-if.dk

Tøj

Vores varelager af tøj er ikke så stort og heldigvis er vi mange, som har købt og som kører i vores nye pæne tøj.



Endnu engang tak til SUPER BRUGSEN i Tune for støtten

Bestyrelsen har besluttet, at vi grundet minimumskrav til køb af antal tøj ikke ønsker at købe ind til varelager med risiko for det ikke bliver solgt, men vi ønsker at høre medlemmerne først om der er konkret behov og så tager vi stilling til om og evt. hvad vi køber ind.

Arrangementer - 2023

TCM arrangementer i 2023, hvor vi sammen omkring cyklingen kan hygge og nyde hinandens samvær og styrke klubånden.

Vi har valgt at droppe sommerkonkurrencen i forhold til, hvor mange – eller nærmere få – det lykkedes at deltage i alle aktiviteter. Vi holder dog de enkeltstående arrangementer.

ARRANGEMENT	DATO – TIDSPUNKT	BEMÆRKNINGER
Enkeltstart	Tirsdag d. 25. april kl. 18.00	Klosterskoven – fælles tril derned – Klubben byder på drikke
Herslev Bryghus	Søndag d. 21. maj kl. 10.00	Afg. og rute aftales holdvis – mødetidspunkt fælles på HB kl. 12
De 4 Færger	Søndag d. 4. juni kl. 08.30	Afg. fra Tune i bil – afg. fra Kr. Hyllinge hallen på cykel – Fælles frokost efter aftale
Sommerhygge	Tirsdag d. 27. juni kl. 18.00	Efter en times cykling mødes vi til sandwich og ønsker hinanden god sommer
Stjerneløb	Tirsdag d. 5. september kl. 17.30	Efter løbet griller vi lidt
Sæsonafslutning	Tirsdag d. 26. september kl. 17.30	Efter en times cykling mødes vi til sandwich og ønsker hinanden en god vinter og tak for 2023

Kongsøre

Vi har valgt at aflyse denne tur grundet manglende tilslutning de sidste år

Nærmere ang. tilmelding mv. når arrangementet nærmer sig

Billeder

Vi vil så gerne have lidt mere liv omkring vores hjemmeside / FB.

Vi vil derfor sætte stor pris på at modtage lidt billeder fra jer, når I er ude at køre en tur – gerne hvor vi kan se jer i vores flotte TCM tøj.

Om det er en almindelig tirsdag eller en weekendtur er underordnet.

Send dem blot til cykelmotion@tune-if.dk sammen med en kort tekst og accept fra personerne på billedet, så vil vi præsentere det bredt på hjemmeside og FB.

Vi glæder os til endnu en sæson i TCM regi og ser frem til at se så mange af jer på landevejene til klubaften om tirsdagen, men også til vores arrangementer.

Tag endelig fat i naboen, kollegaen, vennen, din bekendte eller andre, som måtte være cykel interesseret og inviter dem med til TCM ☺

Kærligste cykel hilsener

Bestyrelsen

(Henrik, Peter, Jesper & Claus)



Tune IF Cykel Motion