

## SØGNE CK Nyhetsbrev august 2016



Mange har ligget på latsiden i sommer, men det er enda mange måneder med sykkelkos igjen – ikke la deg forfalle, finn deg ett nytt mål der fremme!

- 🚲 Mål for 2016 for Søgne CK – vi gjentar 😊
- 🚲 Deltar du på ritt?
- 🚲 Hellersdalen Classic – vi trenger litt hjelp
- 🚲 Treninger – sommeren er over, tid for trening!
- 🚲 Støtt opp om lokale ritt – delta og fortell oss om det
- 🚲 Benytt avtalene med våre sponsorer
- 🚲 Barnetrening 5-12 år – vi forsøkte så vidt
- 🚲 KLUBBMESTERSKAP 2017

### 🚲 Mål i 2016 for Søgne CK – vi gjentar 😊

Klubben er nå inne i sitt fjerde år og satser friskt på å tilrettelegge for ett godt tilbud i Søgne. Vi har rundt 175 betalende medlemmer i klubben (*enkelt og familiemedlemmer*) og undertegnede har brukt en del til på å få kontroll på medlemslistene våre.

Målet for 2016 er å komme i gang med ett bredere tilbud og litt mer organiserte former. Vise oss frem som en positiv klubb i alle sammenhenger og være med å bygge en positiv kultur i Søgne.

Dette er krever en del av både styre og daglig leder, samt vi er avhengige av god dugnadsånd iblant av våre medlemmer. Nå når vi forsøker å bygge opp ungdomstilbud er vi svært glade for at enkelte er villig til å stille litt av sin fritid til disposisjon for klubben – uten dette hadde det ikke vært mulig. Vi håper dere syntes det er gøy å bidra på denne måten, og vi skal ikke gjøre dette til en klubb der man alltid må stille opp på dugnad – dere skal i alle fall aldri måtte selge dopapir 😊 Men vi har noen arrangementer som vi gjerne skulle sett det var litt mer klubbånd i form av at man ønsket bidra, og gjøre arrangementet for de største dugnadsheltene litt lettere.

### 🚲 Deltatt på ritt?

Det er fortsatt en god del av oss som deltar på ritt, og det vil vi veldig gjerne høre om uansett hvordan det gikk.

Jeg oppfordrer alle som har deltatt ett eller annet sted gi oss en liten rittrapport og gjerne noe bilder, så kan vi samle dette sammen i “historiebøkene” til klubben.

Ikke på vår interne FB side? Send det på en mail, så har vi det!

## Hellersdalen Classic

Det er i skrivende stund i underkant av en uke til rittet, og noen i klubben har jobbet iherdig for å få dette arrangementet til på en god måte.

Vi er også rammet av fallende deltakelse fra syklister og klarer ikke dra veldig mange slik det ser ut nå. Interessen internt i klubben ser heller ikke ut til å være den største rundt dette rittet.

Undertegnende teller allerede nå på knappene om jeg kommer til å dra i gang i HC 2017. Det er synd, men man trenger flere med drivkraft på slike opplegg. Dette er ikke noe vi må drive på med, men er kjekt når vi får det til og synliggjør klubben i distriktet.

Vi skal uansett gjennomføre dette rittet med 20 i stil også i år, og vi skal skape ekstra stemning nede på Åros for de som kommer. Vi håper dere stiller med familie og venner til barnerittene. Sørg for at du i alle fall sprer ordet og får mange til å stille opp på Åros å skape stemning og gi barna en flott dag. Kanskje dere er i løypen og forsøker vinne Bålpanne?

**VI TRENGER ENDA HJELPERE OG VAKTER** – Håper flere melder seg ASAP så vi kan skape ett sikkert ritt for de som kommer. Oppriegg startet så smått fredag, ikke all verden vi trenger gjøre. Nedrigg skjer kl 16 ca, så da er vi forhåpentligvis alle på plass og ferdig på 45 min.

Deltar du på rittet – da regner vi du også er med å klargjør til ritt!

## Støtt opp om de lokale rittene – selv som “listefyll”

Støtt opp rundt lokale ritt slik at de kommer på våre ritt igjen.

Her er terminlister for vårt distrikt: [TERMINLISTE 2016](#)

Reiser en gjeng også nå til Tour Des Fjords. Det er også en sosial tur for den gjengen.

Har vi en klubbreisedrøm for 2017? Skulle vi hatt en reisekomité og planlagt noe?

## Treninger – full treningsuke – uke

Dette er trening for alle, det vil selvsagt være ujevn form – men det er bare å komme seg på trening, det er det eneste som hjelper til å utligne forskjellene 😊 Sjekk opplegget for trening som ble sendt ut før sommeren.

Tirsdag – ”middels hard” – tur med noen drag

Onsdag – ”rolig rolig” – alle skal garantert med tur!

Torsdag – ”hard” – intervalltrening i bakker eller flatt (begrenset område så alle er med)

**Tid:** kl 17.30

Lørdag/søndager avtales på Facebook

**Sted:** SCK Klubbhus i Salemsveien

Ungdom

**Treninger:** Onsdager kl 18.30

**Oppmøte:** SCK Klubbhus i Salemsveien

## **Benytt våre sponsoravtaler og medlemsfordeler**

Se våre websider for fordeler.

[SPONSORER](#)

[MEDLEMSFORDELER](#)

**Avtalen med både XR, Verdal & Trysnes og Mal i Sør bør benyttes.**

De både gir gode priser – samt avtaler disse gjør på bakgrunn av tips fra deg som SCK medlem, gir igjen klubben vår ekstra kroner i kassen. Det er en enkel måte å bidra på for alle parter! Banken gav også flere tusen pr SCK`ere, for de av våre medlemmer som overførte sin bankforbindelse til dem.

## **Barnetrening 5 til 12 år ble med forsøket i denne omgang.**

Ble forsøkt å kjøre 3 runder. Det var en flott gjeng som møtte opp første gangen, men det krever mye å holde noe slikt gående. Det er liksom ikke bare å legge ut på sykkelturn med disse. Fallende interesse og drivkraft viser nok at vi ikke er helt der at vi kan få dette til som klubb riktig enda.

Hvis noen melder seg og ønsker å ivareta en slik rolle i klubben, hører vi gjerne ifra deg.

## **KLUBBMESTERSKAP 16 og 17 september**

I år skal vi få til ett aldri så lite klubbmesterskap. For at det skal bli gøy, håper jeg at alle syklister i klubben stiller opp. For det er mange av oss som er bare listefyll, men det er ikke det ett klubbmesterskap handler om – men å møte og vise frem for en flott klubb vi har.

Noen vil kjempe om seieren, jeg vil kjempe mot naboen, andre vil kjempe mot seg selv og de siste sykler med ett smil om munnen. Det er både dame, herre og juniormestere.

**KM TEMPO** – Fredag 16 september kl 18.00.

Start og mål ved Søgne Gamle Kirke – Ca 10 km.

Her sykler du mot deg selv i hovedsak, så her bør alle med og uten tempoegenskaper stille!

**KM LANDEVEI** – Lørdag 17 september kl 15.00.

Ukjent løype og distanse foreløpig.

Blir også en "Mosjonistmester" som nok sykler en kortere distanse, men tanken er at så mange som mulig i klubben stiller opp. De som skal kjempe om KM tittelen før en lengre distanse, og så skaper resten av klubben stemning.

Vi skal gjøre dette til ett flott opplegg, lave skuldre og ikke alt for mye styr. Uansett trenger jeg hjelpere til å planlegge litt. Snorre har meldt seg allerede, noen flere som kan bistå?

Er utrolig viktig at dere alle stiller opp her uansett ambisjon eller treningsgrunnlag!!!

Ta kontakt hvis det er noe dere lurer på eller gode innspill –  
og ikke minst for å delta aktivt med å bygge opp en god kultur i klubben vår!

Ditt bidrag for klubben er viktig for oss og ikke minst for den kommende generasjon.  
Ikke bare forventet det skal skje noe, men bidra til at forventninger innfris!

*Muh Dag Morten Frantzen*

Daglig leder



SØGNE OG GREIPSTAD  
**SPAREBANK** 

Verdal & Trysnes  
mur og betongarbeid

**XR** DESIGN REKLAME BILDEKOR  
3D VISUALISERING SKILT & DEKOR

Mal i sør 

*Bankol O. Steen*



# Kapteiner

Uke 20: CLT  
Uke 21: CLT  
Uke 22: Finn G  
Uke 23: Kenneth  
Uke 24: Bjarne  
Uke 25: Geir L  
Uke 26: Ferie – ??  
Uke 27: Ferie – ??  
Uke 28: Ferie – HC  
Uke 29: Ferie – HC

Uke 30: Ferie - HC  
Uke 31: Jan H - HC  
Uke 32: Torfinn K - HC  
Uke 33: Erik L - HC  
Uke 34: Tor Bjarne  
Uke 35: Svein R  
Uke 36: Kjell Rune  
Uke 37: Terje L - KM  
Uke 38: Glenn T  
Uke 39: Christian B

20. AUG 2016  
**HELLERSDALEN**  
CLASSIC 

... ett lag du vil ligge på hjul med!

21. MAI 2016  
**SØGNE**  
GRANDPRIX 