



# *Hymmerbladet*

nr 1, år 2000 – Det nya millenniet

---



*Foto: Lars Segerström*

*Bilden visar Mikael Segersälls segergesten efter Juniorklassens linje vid Östgötaloppet i Ljungsbro, 1999.*

**OBS!**  
**Innehåller viktig information**  
**om bl a medlemsavgiften!**

## Ordförandens spalt

Hej alla Cykelvänner.

Så har då ännu ett nummer av Hymerbladet sett dagens ljus. Min och styrelsens ambition är att vi skall ge ut detta blad åtminstone två gånger per år. Jag tror (vet) att dom flesta uppskattar den här formen även klubbtidning. Den kommer som vanligt förhoppningsvis att innehålla många och bra artiklar, så vi efterlyser att NI som medlemmar bidrar med material också. Det skickar ni till följande adress:

CK Hymer, Hymerbladet,  
Ramstorpsgatan 37 A,  
58733 Linköping.

Material till nästa nummer vill vi ha oss tillhanda senast 25/8-2000.

Vad har hänt inför denna säsong?  
Som alla kanske vet har tre av våra större grabbar lämnat oss inför den här säsongen och tävlar för andra klubbar. Det är: Krister Sjödahl, Team Crescent, Kristofer Bremström, Falkenberg CK och Fredrik Johansson, Motala AIF. Rickard Almqvist fortsätter i Italien. Vi önskar dom lycka till!

Vad händer denna säsong? Jag hoppas att alla som just nu håller på och tränar inför säsongen får vara friska och hela så att det blir en bra säsong. Götalandsmästerskapen är på hemmabana så därför blir det inget Östgötalopp i år. Vi har fått en förfrågan från en finländsk cykelklubb om ett samarbete på landsvägssidan. Dom vill komma över och köra några cuptävlingar i Hymers "färger" och vi åker över gör detsamma i Finland. Detta för att få ihop ett fullt lag. Kontakten fortsätter.

Jag önskar alla en bra säsong.

*På återseende.*

*Jan Hedenros*  
Ordförande.

## Hymerbladet

CK Hymers klubbtidning har tyvärr fört en berg-och-dalaneliknande tillvaro under en längre tid då den till och från inte har kommit ut överhuvudtaget. Styrelsen har beslutat att man ska försöka få igång klubbtidningen igen, men för att detta ska kunna bli en bra och varaktig lösning krävs det att några medlemmar (eller andra personer) engagerar sig för att hålla den vid liv. Det räcker med några få intresserade för att det ska kunna bli en fortsatt intressant läsning för klubbens medlemmar.

De tre senaste redaktörerna för Hymerbladet har utfört ett grundligt enmansarbete, vilket har resulterat i en bra tidning ur deras perspektiv. För att få en bredare klubbtidning vore det positivt om ytterligare några kunde bidra med artiklar, bilder eller hjälpa till med tryck och distribution. Visserligen finns det eminenta Postverket, men även med deras hjälp krävs vissa insatser för att placera tidningarna i kuvert med namn och adress på.

Antalet nummer per år och tidningens omfång beror till stor del på hur många som engagerar sig. Med bara ett fåtal intresserade finns det goda möjligheter att utan stora enskilda insatser upprätthålla denna klubbaktivitet som uppenbarligen har glatt flera läsare under åren. Hör av er till [micjo128@student.liu.se](mailto:micjo128@student.liu.se) eller till:

CK Hymer, Hymerbladet  
Ramstorpsgatan 37 A  
587 33 Linköping

## Omslagsbilden

visar Mikael Segersälls segergest efter junioreernas linjelopp i Östgötaloppet 1999. I bakgrunden spurtar CK Hymers senaste nyförvärv Rikard Sjöberg i mål, på bilden iförd Götene CK:s tävlingsdress. Bilden har liksom flera bilder i denna klubbtidning tagits av Hymermedlemmen Lars Segerström, som tyvärr inte trampar riktigt lika fort och ofta som förr, men istället tar desto fler och bättre bilder!

## CK Hymers styrelse

Hymers styrelse för det innevarande verksamhetsåret ser ut på följande vis:

Ordförande	Jan Hedemos
Vice ordförande	Werner Scheidegger
Kassör	Bengt Franzén
Sekreterare	Mårten Segerstedt
Ledamot	Michael Johansson
Ledamot	David Kvick
Ledamot	Mats Mikiver

För närvarande är Bengt Franzén dessutom ansvarig för veteransektionen, David Kvick för MTB-sektionen och Mats Mikiver för landsvägsektionen.

## Noterat på årsmötet

CK Hymers årsmöte gick i vanlig ordning av stapeln i november månad. Som tidigare år var det tyvärr vissa problem att besätta alla platser i den nya styrelsen. Det väsentligaste löste sig dock, men en styrelsesuppleant saknas fortfarande. Finns det någon som är intresserad av att få en inblick i klubbens verksamhet och kunna delta i diskussioner inför olika beslut är det bara att ta kontakt med någon i styrelsen.

Efter årsmötesförhandlingarna blev det dags för utmärkelser av alla de slag. Bland annat avtackades avgående funktionärer och några av de ledare som utfört stora insatser för klubben fick blommor och uppskattning för sina insatser under året. De flesta utmärkelserna gällde dock de aktiva som utmärkt sig under året. En av dessa var årets bästa junior på MTB, Björn Falk.



Foto: Lars Segerström

## Vandringspriser och utmärkelser

Här följer en kort sammanställning över några av de priser som delades ut under årsmötet. Alla priser finns inte med här, bland annat saknas klubbmästarna. Redaktören hoppas dock att allt annat av vikt kommit med i sammanställningen. Årets bästa poängplockare blev Linus Segerstedt på MTB och Fredrik Johansson på landsväg.

Årets veteran, MTB:	David Kvick
Årets veteran, lvg:	Mikael Rehder
Bästa Dam, MTB:	Madeleine Ölfvingsson
Bästa Elit1U23, MTB:	Andreas Sommarström
Bästa Elit1U23, lvg:	Krister Sjödahl
Bästajunior, MTB:	Björn Falk
Bästajunior, lvg:	Fredrik Johansson
Bästa P15-16, MTB:	Linus Segerstedt
Bästa P13-14, lvg:	Robin Mikiver
Bästa P11-12, lvg:	Marcus Johansson

Dessutom passade avgående ordföranden Christer Ljungberg på att dela ut ordförandens pris. Följande citat är från Hymers verksamhetsberättelse för 1999.

### Ordförandens pris

Priset för förtjänliga insatser i CK Hymer utdelas i år till följande personer:

- \* Curt Fransson för hans stora och viktiga insatser som tävlingsledare.
- \* Ingvar Johansson för ett utmärkt arbete med Bingo-Lotto.
- \* Michael Johansson både som aktiv, tränare, ledare och i övrigt för ett stort engagemang för klubben.
- \* Jan Öfwerström för sitt stora engagemang med våra junior- och elitcyklister.

## Artiklar för de pryltokiga

På Fredrikshofs IF:s webbsidor finns det en hel del intressant information om olika tester av cykelprylar, skötselråd, tekniktips mm mm. Det finns också en marknad för begagnade cyklar/cykelprylar som lockar annonsörer från samtliga landsdelar. Huvudsidan nås på webbadressen: <http://www.algonet.se/~fifcvkel>

# VIKTIG INFORMATION OM MEDLEMS- OCH LICENSavgIFTER!

## Medlemsavgiften

Tillsammans med detta informationsblad skickades ett inbetalningskort ut till alla medlemmar. Medlemsavgiften är oförändrad från föregående år:

Aktiv medlem	200:-
Nyborjare	100:-
Stödmedlem	
Familjetillägg	+50:-

För familjemedlemskap är det alltså så att en aktiv, nyborjar- eller stödmedlem krävs. För ett tillägg på 50:- blir resten av familjen också medlemmar. På inbetalningskortet finns flera poster, bl a en för licensavgift. För att förenkla klubbens administration i samband med licensteckandet ber vi samtliga som önskar licens att betala in den avgiften vid samma tillfälle. Se särskild artikel om licenser.

För allas bästa, betala licensavgiften på samma inbetalningskort som medlemsavgiften. Betala i så god tid att pengarna kommer in på CK Hymers postgirokonto under februari månad.

Vi vill också be Er att kontrollera att avsändarens namn och adress samt vad beloppet avser framgår. Om Ni inte använder de förtryckta inbetalningskortet måste Ni se till att den ovan nämnda informationen ändå kommer fram till klubben!

För att medlemsregistret ska kunna hållas aktuellt är vi också tacksamma om Ni meddelar eventuella adressändringar i samband med flytt. Vi är också glada om Ni meddelar om Ni vill utträda ur föreningen, så slipper vi arbetet med obesvarade påminnelser om medlemsavgiften.

## Licensavgifter

Cyklister som önskar tävla måste teckna en tävlingslicens. Om man inte hade licens för 1999 måste dessutom en licensansökan fyllas i. Kontakta Michael Johansson på [micjo128@student.liu.se](mailto:micjo128@student.liu.se) eller någon annan styrelsemedlem för mer information om licens ansökan.

Både de som hade licens under 1999 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder:

cyklist född 1986-1991	100:-
cyklist född 1984-1985	200:-
cyklist född 1982-1983	385:-
cyklist född före 1982	460:-

Licensen innefattar bl a en olycksfallsförsäkring (OBS! Inte någon sakförsäkring). Det finns möjlighet att teckna en frivillig tilläggsförsäkring för 50:- som höjer invaliditetsskyddet och dödsfallsersättningen med drygt 60%.

För cyklister födda 1983 och tidigare inkluderar licensavgiften också en obligatorisk prenumeration på tidningen Nya Cyklisten. Om flera äldre cyklister tillhör samma hushåll är det möjligt att avbeställa dubletter av tidningen för att slippa betala dubbelt för prenumerationen.

Cyklister som har för avsikt att tävla utanför nordens gränser behöver ett utlandstillstånd från Svenska Cykelförbundet. SCF tar ut en avgift på 100:-/land och cyklist för att utfärda sådana tillstånd.

För att undvika onödig extraarbete är vi glada om Ni betalar medlems- och licensavgifter under februari månad. Licenser kommer att beställas efter februari månads utgång, och cyklister som inte har betalat in licensavgiften till klubben då får vänta på sin licens till ett senare ansökningstillfälle.

## Lägesrapport från mtb-sektionen

Mtb-sektionen går nu in på sin tredje riktiga säsong med många mål att sträva mot. Tävlingsåkarna sliter med sin träning för att vara i form till den rekordtidiga cuppremiären i Mjölby den 15 april. Cyklingstarmen börjar väl suga lite även hos motionärena, nu när det börjar bli allt ljusare ute och utetemperaturen mer liknar april än februari. Här kanske det är mtbvättern, Finnmarksturen eller varför inte Hymers årligen återkommande vår- och höstcup som lockar.

Sektionen består för stunden mestadels av tävlingsåkare från 15 år och uppåt. Detta är något vi vill försöka förändra framöver. Visserligen skall vi även i fortsättningen försöka hålla hög nivå på våra tävlingsåkare, men vi måste försöka bredda oss både uppåt och nedåt. Under hösten har ett flertal yngre förmågor hört av sig om klubbens mtb-aktiviteter, och det är mycket olyckligt att vi inte har haft möjlighet att kunna ta hand om dessa. Skäms på oss!! Eftersom vi ännu inte har någon som är beredd att ta på sig ansvaret som ungdomstränare, så skall vi under säsongen försöka lösa det genom att varva ledaransvaret mellan de aktiva.

Så fort marken har torkat upp tillräckligt drar vi igång med organiserade träningspass på tisdagskvällarna kl 18:00 med samling vid grusplanen i Vallaskogen. Vanligtvis bedrivs träningarna i form av intervallträning i antingen Vallaskogen eller i Malmslätt, men det händer att vi även sticker iväg på längre rundor. Man behöver definitivt inte vara någon expert för att hänga med på något av våra träningspass. Vi har alltid uppsamlings-tillfällen så att alla kan köra i sin egen takt. För att få ihop så många åkare som möjligt brukar vi samordna träningarna med studenternas mountainbike sektion.

Anslagstavla i Vallaskogen!!! Under våren kommer mtb-sektionen att sätta upp en anslagstavla vid grusplanen. Tanken är att vi skall kunna sätta upp information om banorna i Vallaskogen, info om klubben, kontaktpersoner och aktuella klubbaktiviteter. Liksom tidigare år kommer vi att ordna med en serie enkla träningstävlingar i

Vallaskogen under våren. Här kör vi med tre olika klasser: Öppen klass som kör tre varv, dam 2 varv och så en nybörjar-/motionsklass som kör ett varv på den permanenta banan. Passa på och utmana någon kompis eller varför inte bara komma och titta. Som mest har vi haft mer än 20 startande, vissa gånger med åkare från flera håll i distriktet. Som vanligt är det helt gratis! Troligen blir första del tävlingen någon gång i början av april. Information om tävlingarna kommer att finnas på anslagstavlan och på Hymers hemsida.

Har ni lust att börja med mtb eller har några funderingar om mtb-sektionens aktiviteter, kontakta undertecknad på tel 013-871 15 eller eposta till [b94davkv@midgard.1iu.se](mailto:b94davkv@midgard.1iu.se).

*Väl mött i skogen*

*David Kvick*

## Våren är här!

Nåja, kanske inte riktigt. Men visst känns det oerhört positivt när varje morgon är lite ljusare och de soliga dagarna blir fler och fler. Precis som tidigare år är cyklister om våren som hästar på grönbeta... Glädjande nog är antalet deltagare på cykelpassen utomhus ganska högt, både bland ungdomar och de lite äldre cyklisterna. För att ge utlopp för de sprittande benen (och mina ben med) kommer flertalet av klubbens cyklister att åka på träningsläger söderut.

Landsvägscyklister (elit och junior) beger sig som några gånger tidigare till familjen Cosemanns i Romershoeven i östra Belgien. De yngsta landsvägscyklister kommer att ha möjlighet att delta vid Östergötlands CF:s träningsläger andra helgen i april.

## Götalandsmästerskapen 2000

I år arrangeras Götalandsmästerskapen på landsväg av Östergötlands CF, CK Hymer och CK Antilopen tillsammans. Tävlingarna lär gå av stapeln i Ljungsbro i mitten på juni. Återstår bara att se om fjolårets Hymer-framgångar i Ljungsbro kan upprepas!

## Mtb-sektionens porträtt:

Vi skall försöka presentera en sektionsmedlem i varje nummer av Hymerbladet. Först ut blir sektionens segerrikaste åkare.

### *Linus Segerstedt*

Namn: Linus Segerstedt  
Född: 11 okt-83 Linköpings BB  
Längd/vikt: 183cm/64kg  
Yrke/sysselsättning: Läser första året på samhällsvetenskapliga programmet på Ljunken.  
Hobby: Spelar trummor i punkbandet Filler.  
Började med Mtb: 1994  
Antal segrar 1999: 18 (ca 45 totalt i karriären)  
Favoriträtt: Pasta med tonfisksås.  
Favorit grupp: No FX.



Foto: Peter Alvarsson

### **Sektionsledaren David Kvick (DK) intervjuar Linus Segerstedt (LS).**

*DK: Hur kommer sig att du började med mtb?*

LS: Jag körde BMX då jag bodde i Åtvidaberg och vid ett tillfälle träffade jag på Åtvidabergaren Peter Brown som övertalade mig att prova på. Ganska snabbt var jag helfrälst i mtb och övergav mina tidigare fritidsintressen fotboll och judo, och körde nu bara mtb.

*DK: Under förra säsongen dominerade du din åldersklass totalt. Hur tror du att det kommer att gå i år?*

LS: Jag är första-års junior i år, så det kommer att bli betydligt hårdare konkurrens den här säsongen. Målsättningen för i år blir att försöka komma bland de tio främsta både på SM och i svenska cupen.

*DK: Som Junior får man ju börja köra långloppen. Är det något som du planerar göra?*

LS: Det blir nog att prova på ett och annat långlopp, men det är ett ganska så stort steg att gå från max 20-30 km långa tävlingar till lopp som är så pass långa som 80-110 km. Första året får man väl ta som ett läroår. Jag hoppas att jag skall kunna ställa upp i Finnmarksturen i augusti.

*DK: Vilka var dina bästa lopp förra säsongen?*

LS: Tempoloppet vid SM i Falun var naturligtvis en höjdare eftersom jag vann och att jag kände mig mycket stark. Av cross-country-loppen var nog min 2:a plats vid nordiska mästerskapen i Finland bäst. Synd bara att min klass (PI5-16) inte räknades som mästerskap.

*DK: Idrottar någon annan i din familj?*

LS: Mina syskon sysslar mest med musik. Det närmaste man kan komma är väl en kusin som har tävlat i längdskidåkning (SM guld som junior). Hon tävlade även en del i cykling.

*DK: Lycka till!*

LS: Tack!



Foto: Peter Alvarsson

## Upptaktsmöte

Klubbens Veteransektion kommer att ha upptaktsmöte i klubblokalen på Ramstorpsgatan 37 A den 4 mars kl. 10.00.

På dagordningen står bland annat följande:

- \* Budgetförslag för säsongen 2000
- \* Interna temposerier och träningsdagar
- \* Bingo- Lotto- försäljningen
- \* Övriga frågor - avslutning

OBS! Medtag träningskläder för promenad i skog. Bad i Vidingsjö Motionscenter.

**Välkomna!**

*Bengt Franzén*

## Hymers hemsida

CK Hymer har en egen hemsida på adressen <http://hem1.passagen.se/hymer>. Tack vare Håkan Andersson hålls sidan uppdaterad kontinuerligt. Detta förutsätter dock att uppgifter i form av tävlingsresultat och annat kommer Håkan tillhanda. Ta en titt på sidan och tänk efter om du har någon information som skulle göra hemsidan mer komplett.

Det finns även andra länkar som kan vara värda ett besök:

<http://www.funSPORTmountainbike.com/aktips/landskap.asp?vilken=Östergötland>  
Länkar till diverse mtb-banor runt om i Östergötland.

<http://www.velonews.com/>  
Internationella cykelnyheter från både racer och mtb.

<http://www.paulun.com/main.htm>  
Matnyttig information om näringslära.  
Fortfarande en hel del gratis.

<http://www.math.chalmers.se/~olahe/Bike/index.html>  
Problem med stötdämparen?  
Här kan du få ett och annat förklarar.

<http://www.mtbr.com/>  
Klassisk mtb-sida som har det mesta.

## Sponsorarbete

Liksom tidigare år försöker styrelsen hitta sponsorer som kan underlätta vår verksamhet. Eftersom företagen under nittioalet har börjat ställa betydligt högre krav än tidigare för att sponsra föreningar är det viktigt att kunna sälja någon produkt, så att både företag och förening kan dra nytta av det. Detta har inneburit att det blivit ännu svårare att hitta sponsorer till en liten, om än framgångsrik, förening som CK Hymer i en sport som får ganska blygsam uppvaktning av massmedia.

Därför vill vi att alla medlemmar som kan främja föreningens verksamhet genom att hitta möjliga sponsorer eller hjälpa till att skapa positiv uppmärksamhet runt Hymer.

Eftersom det oftast krävs något extra, i form av massmedialt uppmärksammade idrottsmän, bra personliga kontakter eller andra typer av speciella överenskommelser är styrelsens förhoppning att föreningens medlemmar kunde försöka utnyttja sina kontaktnät för att hitta möjliga mindre sponsorer, som betalar för t ex reklamplatser i klubbtidning, på webbplats eller på klubbfordon.

Naturligtvis är även andra idéer välkomna, även om vi tror att ovanstående är det lättaste sättet för den enskilda medlemmen att kunna hitta en sponsor till föreningen. För att ge en bild av vilka belopp och lösningar CK Hymer har arbetat med hittills, följer ett informationsblad till potentiella sponsorer.

Notera särskilt att det är möjligt att klubbens cyklister medverkar vid enstaka evenemang, t ex genom att visa upp sina tävlingsredskap eller genomför en stationär cykeltur på en sk rulle. Ingenting är omöjligt, det gäller bara att hitta en lösning som är bra både för sponsorer och förening!



## *CK Hymers verksamhet och sponsoravtal*

Cykelklubben Hymer är en ideell förening, som främst imponerat med en stark ungdomsverksamhet. På nittiotalet har klubben två gånger blivit bästa klubb vid ungdoms-SM på landsväg och flera gånger noterats för höga slutplaceringar i kampen om titeln "Bästa SM-klubb" vid landsvägs-SM för junior- och elitcyklister. Vid SM 1998 i Vårgårda blev CK Hymer tredje bästa klubb och vid 1999 års SM i Uppsala blev Hymer femma i klubbtävlingen.

Klubbens verksamhet är f n indelad i tre olika sektioner, en för mountainbike och en vardera för veteraner samt yngre cyklister på landsväg. Samtliga tre sektioner har cyklister som tillhör landets bästa i respektive kategori och 1999 tog föreningen fyra SM-guld, två SM-silver och fem SM-brons! Fyra av klubbens cyklister fick under året representera svenska landslaget vid tävlingar utanför Norden.

Tyvär har tre av klubbens cyklister valt att representera andra klubbar under år 2000, men samtidigt har det tillkommit friska krafter från andra föreningar. CK Hymer har fortfarande minst fyra kandidater till landslagsplatser och ett tiotal potentiella svenska mästare för år 2000 kvar i föreningen, så det finns goda förhoppningar om att fjolårets resultat följs upp med liknande framgångar i år.

Föreningen har vid verksamhetsårets början ca 140 medlemmar, varav knappt 50 var licensierade cyklister 1999. Hymer kommer under året att vara del arrangör vid Götalandsmästerskapen, samt liksom tidigare arrangera veteranklassernas final i Svenska Cupen på landsväg. Klubbens cyklister kommer under säsongen att delta i hundratalet tävlingar i Sverige och ett mindre antal tävlingar utomlands. Tillsammans kommer de att tillryggälägga tränings- och tävlingsdistanser som motsvarar flera varv runt jordklotet. Klubbens allra flitigaste medlemmar kommer med stor sannolikhet att trampa bortåt 2.000 mil under året!

CK Hymer erbjuder t ex följande paketlösningar för sponsorer under år 2000:

- \* Annonspatser i klubbtidning och tävlingsprogram (halv A4-sida)
- \* Annonspatser i klubbtidning och tävlingsprogram (hel A4-sida)
- \* Sponsorns namn visas på sidan av klubbfordonen i 10-20 cm skrift. Annonspatser tillhandahålls även i klubb tidning, tävlingsprogram och medlemsmatrikel.
- \* Sponsorns namn visas på fronten av klubbfordonen i 10-20 cm skrift. Annonspatser tillhandahålls även i klubbtidning, tävlingsprogram och medlemsmatrikel.
- \* Sponsorns namn visas på tävlings- och träningströjors armar eller sida, på sidan av klubbfordonen i ca 20 cm skrift. Annonspatser tillhandahålls även i klubbtidning, tävlingsprogram och medlemsmatrikel.
- \* Sponsorns namn visas på tävlings- och träningströjors rygg och bröst, på sidan av klubb fordonen i ca 20 cm skrift. Annonspatser tillhandahålls även i klubbtidning, tävlingsprogram och medlemsmatrikel. Reklamaffisch placeras vid målområdet vid klubbens egna tävlingar.
- \* CK Hymer erbjuder även möjligheten att efter överenskommelse genomföra speciella presentationer eller aktiviteter i samband med invigningar, utställningar och dylikt.



## Cyklister säsongen 2000

En sammanställning av de mest frekvent tävlande cyklisterna finns på CK Hymers hemsida, flera med foto. Här följer en uppräknig av *fjolårets mest tävlingsaktiva cyklister* med justeringar får de förändringar som var kända får redaktören vid årskiftet.

Dam Elit:

Fredrika Johansson (MTB)

Madeleine Ölfvingsson (MTB)

U23/Elit m fl :

Rickard Almquist (Ivg)

Peter Alvarsson (MTB)

Jonas Birgersson (MTB)

Daniel Brandt (Ivg & MTB)

Marcus Johansson (Ivg & MTB)

Michael Johansson (Ivg)

David Kvick (MTB)

Magnus Olzen (Ivg)

Andreas Sommarström (Ivg & MTB)

Juniorer:

Johan Björn (Ivg)

Björn Falk (MTB)

Rikard Sjöberg (Ivg)

Linus Segerstedt (MTB)

Mikael Segersäll (Ivg)

Ungdom:

Sebastian Cano (Ivg)

Marcus Johansson (Ivg)

Jonathan Lindsmeier (Ivg)

Rasmus Mikiver (Ivg)

Robin Mikiver (Ivg)

Michael Smith (ny)

Jacob Södergrann (Ivg)

Veteransektionen:

Lotta Wilhelmsson

Åsa Wretland

Wille Björnmo

Sven-Olof Brandt

Kenneth Börjesson

Curt Fransson

Bengt Franzén

Jan Nilsson

Aaro Ojala

Bent Rehder

Mikael Rehder

Jan-Olof Wilhelmsson

## Hymerkläder

Hymer har fortfarande en del cykelkläder av senaste snitt till salu. Framförallt finns det många exemplar kvar av de fina överdragsjackorna/vindjackorna. Eftersom priset på dessa kan ha varit en avskräckande faktor, har styrelsen beslutat att se över samtliga priser får att göra det möjligt får fler att inhandla dessa plagg. Håll ögonen öppna och invänta meddelande om nya priser och försäljningsdatum på hemsidan, eller kontakta Michael Johansson, t e x på epost [micjo128@student.liu.se](mailto:micjo128@student.liu.se), får mer information. Definitivt beslut fattas troligen senast på styrelsemötet i bøljan på mars.

## Virtuell proffscykling

Efter ett antal förfrågningar om cykeltävlingar av mindre utmattande, men inte desto mindre spännande art (det senare kan ju diskuteras), vill jag passa på att förmedla webbadresserna till några olika virtuella tävlingar. Prova om ni har lust!

<http://www.ultra-sports.com/Cycling/index.html>

<http://space.tin.it/clubnet/aolipp/index.html>

<http://users.cybercity.dk/~bfh1080/cycling.html>

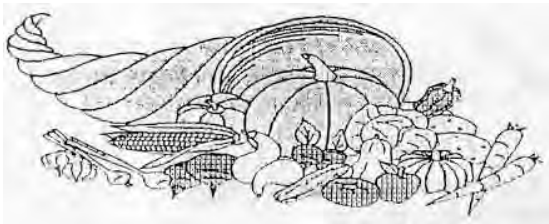
<http://www.cyclingfan.org/>

## Kostartikel i repris

Artikeln på följande sidor är inte ny i Hymerbladet, den fanns med redan för fyra år sedan. Eftersom framförallt den aktiva skaran har förändrats en hel del sedan dess har vi dock valt att ta med den ännu en gång.

Som alla förstår är det viktigt att äta tillräckligt mycket och tillräckligt varierat för att kroppen ska orka med den hårda träning som många av klubbens cyklister bedriver mer eller mindre året runt.

Artikeln beskriver vissa detaljer som rör näringsintag, näringsupptag och liknande. Läs och tänk efter! Är din kosthållning väl sammansatt? Vilka är de största bristerna, och vad kan du göra får att åtgärda dessa??



## **Bäste cyklist!**

Funderar du över om maten du äter ger dig all den näring som du behöver?

För som du säkert insett är det ju rätt logiskt att en kropp som får alla byggstenar den behöver arbetar bättre än en som hela tiden ligger på gränsen och inte får i sig riktigt allt den behöver.

Viktigt är att du äter en varierad kost med mycket frukt och grönsaker varje dag.

Det ger din kropp en grund att stå på men det är tyvärr oftast inte tillräckligt. Maten vi äter är behandlad på olika sätt som gör att många viktiga näringsämnen ofta försvinner helt.

### **BRÖD**

Som exempel kan nämnas brödet vi äter. Bröd innehåller olika sorters mjöl. I de vanligaste mjöl-sorterna är skalet på säden bortplockat för att mjölet ska bli finare, och med skalet försvinner ca 30 olika näringsämnen. Ca 5 olika näringsämnen tillsätts och vips heter det att det är berikat!

Välj alltså hellre ett grovt bröd med hela skal i eller knäckebröd. Då får du även lite mer fibrer, vilket är bra för tarmen.

### **RIS**

Samma sak gäller även med riset. Välj hellre polerat råris än vanligt vitt ris.

Kineserna äter som bekant en hel del ris och när de fick se hur vi gjorde med riset (skalade och polerade det) gjorde de samma sak. Efter en tid märkte man att befolkningen blev sjukare och sjukare.

Först kunde man inte förstå varför, men efter ett tag var det uppenbart, riset innehöll inte lika mycket näring som tidigare och eftersom de åt så mycket ris, hade det en mycket negativ påverkan.

### **VÄRME**

Varje gång du värmer din mat över 40°-45° förstörs några av de allra viktigaste näringsämnena, nämligen enzymerna. Utan enzymer tas andra näringsämnen upp mycket sämre eller inte alls.

Vitaminer och mineraler är också mer eller mindre känsliga för värme.

Ju längre maten kokas och varmhålls ju sämre blir den. Och för varje gång maten eller råvarorna behandlas på något sätt försämras näringsinnehållet.

## **ÖVRIGT**

Frukten och grönsakerna vi äter skördas ofta innan de mognat för att sedan få mogna under de långa transporter, vilket medför att kvalitén blir sämre. Man använder också mycket besprutningsmedel som ökar belastningen på kroppen.

Dagens jordar är mycket fattiga på mineraler och spårämnen p.g.a försurningen i miljön. Konstgödsel används i alltför stora mängder vilket inte innehåller lika mycket näring som t.ex kogödsel. Selen som ju är ett mycket viktigt spårämne finns knappast inte kvar i jorden längre p.g.a. den ständiga urlakningen.

Ju mer belastad kroppen blir desto viktigare blir det för kroppen att få tillräckligt med byggstenar för att inte nedbrytningen ska få ta överhand.

## **VAD KAN DU DÅ GÖRA ÅT DETTA?**

Komplettera din kosthållning med bra kosttillskott, helst helt naturliga sådana eftersom kroppen lättare kan tillgodogöra sig dem.

Undersökningar i Lund har visat att man kan ta upp maximalt 80% av naturliga vitaminer, och maximalt 20% av syntetiska vitaminer. Så det lönar sig att välja kosttillskott med omsorg.

Det man ska tänka på med kosttillskott är också att nästan alla näringsämnen har något eller några andra ämnen som måste finnas tillhands för att man ska kunna ta upp det.

Selen t. ex förstärker E-vitaminupptaget, järn tas lättare upp om man samtidigt tar lite C-vitamin, o.s.v.

Alla människor har olika stora behov av olika vitaminer, beroende på hur stora belastningar kroppen har. Det varierar givetvis också en hel del för den enskilde under en viss period.

Är man t.ex sjuk eller utövar hård fysisk träning behöver kroppen mycket, mycket mer än i normala fall.

Det är därför lämpligt att välja kosttillskott där man själv med lite hjälp kan kombinera och variera sina egna dagsdoser.



## NÅGRA AV VITAMINERNAS FUNKTIONER.

**A-vitamin:** Bra för tillväxten, minskar infektionsrisken. E-vitamin, protein, B-vitamin (Kolin), fetter och Zink måste finnas i tillräckliga mängder för att man ska kunna ta upp A-vitamin.

**B-vitamin komplex:** Vissa B-vitaminer är antioxidanter.  
Bra för hud, hår och naglar, blodet, inflammationer, selenupptaget, och en mängd andra saker.

**C- vitamin:** Antioxidant.  
För att muskelenergin skall kunna utvecklas till sin fulla potential. Krävs för produktion av antistresshormon. Bra mot infektioner och vid sårhäkning. Eftersom detta vitamin bara kan tas upp under den första halvtimmen efter intag, är det viktigt att ta det flera gånger dagligen i mindre doser.

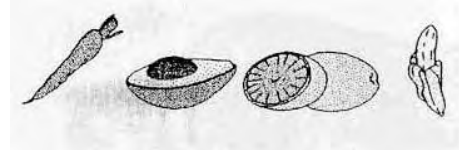
**E- vitamin:** Antioxidant.  
Nödvändigt för att tillräckligt med syre ska nå musklerna.  
Fysisk styrka och uthållighet ökas. E-vitamin förstörs vid upphettning, djupfrysning och konservering. Det är därför viktigt att ta tillskott på detta vitamin, då vi ej kan framställa det själva.

**Selen:** Antioxidant.  
Bra för bl.a huden, mot infektioner, cancer. Alla har behov av selen eftersom det inte längre finns tillräckligt av det i jorden.

**Mineral (Kalcium och Magnesium):** Förebygger benskörhet, hjälper spända muskler att slappna av. Bra vid sömnsvårigheter.

**Zink:** Styr musklernas sammandragningsförmåga. Bra för sårhäkning, både invärtes och utvärtes.  
Fungerar bäst tillsammans med A-vitamin, Kalcium och Fosfor.

Antioxidant=ett ämne som förhindrar fetter att härskna och fria radikaler att angripa cellerna.  
Behovet av antioxidanter ökar vid hård fysisk aktivitet. (Man kan jämföra det med bilar som rostar, -oxiderar. Tvättar man inte bilen tillräckligt ofta börjar den rosta och tillslut måste man kanske byta ut vissa delar som är helt sönderoxiderade.)  
Antioxidanter skyddar mot cancer.



## REKOMMENDERAT INTAG FÖR IDROTTSUTÖVARE.

Minimibehovet per dag för idrottare motsvaras sannolikt av upp till 1,5 g C-vitamin, 1000 IE E-vitamin och samtliga B-komplexets vitaminer i hög dos. (Källa: Vitaminlexikonet. Av Leonard Mervyn, Reformförlaget, ISBN 9174160559.9)

## NÅGRA VANLIGA ÄMNER SOM FRAMKALLAR VITAMINBRIST

Alkohol, p-piller, antibiotika, överskott av socker, mineraloljor, sulfapreparat, acetylsalicylsyra, kortisonpreparat, tobak, härskna fetter och oljor, koffein m.fl.

Personer som använder något av dessa ämnen behöver högre dagsdoser än andra.

Statens Livsmedelsverk har utformat tabeller med Rekommenderat Dagligt Intag (RDI) och det som där rekommenderas är den dagliga mängd som behövs för att man inte ska få någon allvarlig bristsjukdom. Så det behövs alltså ofta mer än det som står rekommenderat för att det ska göra någon skillnad i kroppen.

Det är dock viktigt att veta att man inte överdoserar vissa ämnen för det kan vara farligt, men det ska mycket till för en lekman att göra det om man bara följer de rekommendationer som gäller för specifikt tillstånd.

A-M Johansson, Friskvårdare.

# Ny frisyr och färg till våren

*Välkommen till oss*

**Marithas**  
**Dam- och Herrfrisering**

**Vasavägen 40 A • Tel. 013-14 38 35**