



Hymmerbladet

nr 2, år 2003 – För cykeln i tiden



Foto: Lars Segerström

Bilden visar Rasmus Mikiver, Sebastian Cano, Marcus Johansson samt Jimmy Freijd i P13-14 linje vid Östgötaloppet i Ljungsbro, 2002.



Styrelsen

Ordförande

Jan-Olof Wilhelmsson 013-15 65 72
jowille@telia.com

Vice ordförande

Mats Mikiver 013-851 17 (b), 013-20 60 66(a)
0706-90 07 60
mats.mikiver@anggard.linkoping.se

Kassör

Michael Johansson 013-12 42 69(b), 013-37 35 11(a)
michael@idainfront.se

Sekreterare

Lars Utterström 013-10 25 53(b), 0706-64 04 03(a)
lars.utterstrom@home.se

Ledamot

Leif Södergrann 013-29 74 22(a), 013-806 05
0707-67 20 84
leisod@norralvalkebo.linkoping.se

Ledamot

Håkan Andersson 013-16 06 75(b), 0703-15 25 61
hkana@telia.com

Ledamot

Thomas Hild 013-635 43(b), 013-20 70 12
thomas.hildh@rtj.linkoping.se

Suppleant

Jan Nilsson 013-12 74 77, 0736-43 69 92

Träningsledare

Mats Mikiver
Michael Johansson
Alf Segersäll alfse@ikp.liu.se

Klubbadress

CK Hymer
Ramstorpsgatan 37 A
587 33 Linköping

Telefon

013-12 81 99

Internet

www.ckhymer.com

Hymers postgiro

29 13 89-5

Rapport från CK Hymers ungdomar

(Påskan 2003)

Väl framme i Timmersdala, som ligger utanför Skövde, var vi ganska trötta och kissnödiga efter att bältet hade tryckt på blåsan i flera timmar. Vi sprang ut och ställde oss vid närmaste träd och drog ner gylfen och tog fram...cyklarna ur bussen. Vi gick upp och tog plats i våra rum. Efter någon timme fick vi lasagne, men vi var inte så hungriga pga våra godisvanor. Efter maten var det dags att lägga sig men för några personer tog det extra lång tid att somna pga av deras kortspelsvanor och medtagna fritids grejer.

På morgonen kl. 7 var det väldigt många trötta personer. Första passet började kl. 9 som var ca 12 mil långt pass med besök i det berömda Ekedalen. Efter att ha åkt banan med det "röda tåget" längst fram i klungan satte vi oss vid målbacken för att fika i det härliga vädret. På kvällen var det dags för mat, det blev en otroligt god kyckling pytt som Mats gjorde tummen upp för, vi andra drog oss nog åt det andra hållet. Dagen därpå var ju inte det "rödatåget" så särskilt trötta, men resten av våra träningskamrater var lite veka. Pga av detta blev det endast en kort tur med tre partempointervaller. Vi behöver ju inte nämna några namn men en viss JS och SC blev omkörda av två tjejer, men som vi brukar säga på puben "en gång är ingen gång, två gånger är en gång för mycket".

Den tredje dagen drog vi i väg till Kinnekulle. Rundan var ungefär 12 mil med ett depåstop vid en mack där Mats bjöd på en liten kosing. Väl hemma fick vi pannkakor med grädde. På kvällen när det var Camp Molly hade ett visst Fredrikshof gäng ockuperat tv:n som vanligt, så kvällen ägnades åt godis poker med Falken gänget med varierande resultat. "Dagarna går fort när man har roligt" som vi säger på puben och vi var redan framme på den sista träningsdagen. Vi hymeriter åkte tillsammans med några härdade Fredrikshof åkare. På den sista milen hade vi en liten "gissa cyklist lek" den kan vara riktigt trevligt ibland.

För att inte nämna allt för många namn kommer

här ett urval av de imiterade cyklister: Örjan "Huvudet högt" Gustavsson, Jonas "Svänger på rakorna" Andersson, Dan "Den ständigt leende" Bärnström, Joel "Visar framtänderna" Andersson.

Det har varit en trevlig tid här i Timmersdala men nu var det hemresa som gällde. På hemresan som förövrigt gick väldigt snabbt pratade vi om gamla minnen bl a när Rasmus och Johan var på sjukhuset i Skövde dock omedveten om att den andre var där!!!!!!

Vi som skrev denna roliga och innehållsrika resumén och deltog på lägret var:

Rasmus, Marcus, Sebastian, Jakob

251 sekunder

Starten går och jag accelererar snabbt till ca 45 km/h innan jag sätter mig ner. Accelerationen var snabbare än vanligt men det var ganska bra medvind på den första rakan. Benen trycker på med ganska bra kadens och växel efter växel åker i, nöjer mig dock med 53/13 och ca 52 km/h när slutet på det släta partiet närmar sig. Backen börjar och farten sjunker snabbt, överraskande snabbt. Jag tvingas inse att backen var brantare än jag räknat med redan från första metern och snart lägger jag ner på lilla klingan fram istället för att lägga i lättare växlar bak. Samtidigt som jag lägger ner fram släpper jag trycket på pedalerna någon tiondels sekund och tänker på att inte trycka ner växelföraren för snabbt för att undvika att kedjan ska hoppa ned innanför den minsta klingan fram. Omedelbart när kedjan fått fäste på den lilla klingan trycker jag i två växlar tyngre bak och fortsätter stå och pumpa.

Helt enligt taktiken och mina tidigare erfarenheter står jag upp på en ganska tung växel och det gör ordentligt ont i benen. Kristoffer Anund som startade en minut före mig har precis gått ur den första kurvan, det ser ut som mycket mindre än en minut men

det är lätt att lura sig på det korta avståndet i en så brant backe. Jag kastar ett snabbt öga ner på pulsklockan och memorera sekunderna på tidtagaruret. När jag närmar mig kurvan står jag fortfarande upp, men har tvingats lägga i en lättare växel och benen skriker ordentligt. Ut ur kurvan ser jag att jag har 10-15 sekunders försprång mot Anund och det känns ganska skönt att veta det. Tyvärr mjuknar hjärnan lite när man börjar känna sig trygg och jag ger efter för smärtan och sätter mig ner. Det innebär att jag tvingas lägga i ännu lättare växel för att kunna öka kadensen och behålla merparten av den fart jag hade.

Lite besviken på mig själv tänker jag nu bara på att försöka hålla kadensen uppe och försöka återhämta mig lite så att jag kan göra en bra fartökning efter krönet, för där finns det mycket tid att vinna. Krönet kommer och benen har fortfarande ganska god tillgång på mjölksyra så jag väntar 50 m till högersvängen i vägkorsningen innan jag försöker trycka på. Benen vill inte riktigt svara och den märkbara sid-/motvinden gör det inte lättare att få upp tempot. Till slut blir det dock lite nerförslutning och farten ökar, även om jag är långt från de farter jag trodde mig kunna komma upp i när jag besiktade banan innan starten. Hjärnan ger benen den bekanta signalen att trycka på fullt ut, det är bara några hundra meter kvar nu, men benen är delvis förlamade av mjölksyran efter den långa backen. Till slut klarar jag dock av att passera 40 km/h strax innan mållinjen.

Missnöjd med att benen inte kom i närheten av de farter de skulle ha gjort i utvilat skick tröstar jag dock mig själv med att de andra deltagarna säkert har minst samma problem. Efter att ha andats ut lite rullar jag bort mot tidtagarna och får se klubbkamraten Anders Wiklund rulla imål. Han såg ut att ha bra fart på slutet, undrar om han är ett hot mot min tid. Han tillhör de cyklister jag inför start hade respekt för. Den slutliga resultatlistan visar att vi två hade dagens bästa tider, jag på 4.11 och Anders på 4.18. Dessutom blev det en överraskande Hymers seger i P15-16. Tja, kanske hade många trott på Hymers seger

men knappast att segraren skulle heta Sebastian Cano! Men så blev det i alla fall när en Haga Cup-deltävling avgjordes som ett backtempo i Övralidsbacken.

Michael Johansson

Rapport från Veteranernas tränings- och "sjukläger" på Mallorca.

Den 5 april, kl. 0200, begav sig 7 Hymeriter (Wille, Lotta, Olle, Håkan, Janne, Stefan och Curt) iväg i 2 bilar med destination Arlanda där ytterligare 2 från Falu CK (Lars och Karin) anslöt till gruppen. Flyget avgick punktligt i rykande snöstorm för att ca 3 tim senare landa i ett sommarvarmt Palma. Efter busstransfer anlände vi sedan ca 1300 till hotell Ses Fotges i Playa de Muro strax söder om Puerto Alcudia. När vi installerat oss på de utkylda rummen (ingen värme), tog vi en kort promenad (200m) till cykeluthyrningsfirman för att konstatera att det var stängt till kl 1800. Efter en stunds vila och rekognisering i närområdet, "hängde vi på låset" för att kvittera ut våra förbeställda cyklar, som visade sig vara till stor belåtenhet för alla. Någon cykeltur blev det inte på ankomstdagen förutom Olle B, som inte kunde hålla sig...

Dag 1 (6/4): Samling utanför hotellet kl. 1000. Hela gruppen + två cyklister från Falu CK som bodde på ett annat hotell (Olle och Peter) gav sig iväg på en planerad tiomilatur på "slätten". Efter ca 3 mil (Santa Margalida), fick Olle B kraftig näsblödning och blev ledsagad hem kortaste vägen av halva gruppen. Sedan blev det ambulans till sjukhuset, där han blev kvar i 3 dygn. Jag, Stefan, Janne, Olle och Peter fortsatte, först till Inca där vi intog lunch på torget (bläckfisk). Tillbaka på hotellet efter ca 12 mils körning. Soligt och drygt 20 gr.

Dag 2 (7/4): Start lika dag1 (1 man kort) gemensamt till Port de Pollenca. Sedan 6 man (Jag, Stefan, Janne, Lars, Olle och Peter) t.o.r. Cap de Fermentor med mycket upp- och

nerförskörningar. Sedan till hotellet över Sa Pobla och "vassvägen". 9 mil i bra cykelväder.

Dag 3-4 (8-9/4): Samma 6-mannagrupp som dag 2 med "bergskörning" i Randa (Curaberget t.o.r 10 km) dag 3 och Felanitx (San Salvador t.o.r. 12 km) dag 4 som avslutades med spurt sista biten hem och där Stefan vurpade 200 m före hotellet. Det blev 1 dags vila för hans del för att läka såren. Ca 12 mil bägge dagarna.

Dag 5 (10/4): Wille, Karin, Lars, Olle, Peter och Jag, cyklade tur och retur till Gomilas cykelaffär i Binissalem där vi handlade lite. Det var hård motvind åt bägge hållen!! 8 mil. Wille började bli magsjuk (bakterie från mat?).

Dag 6 (11/4): Orienttrundan, 13 mil (efter lite felkörning) med några jobbiga bergsetapper. Lars, Olle, Peter, Janne, Stefan (åter i hetluften) och Jag. Gemensam middag på restaurang med Key och Anita, som efter 1 vecka härnere skulle åka hem imorgon.

Dag 7 (12/4): Olle B (igång igen), Håkan (del av turen), Lotta, Wille, Lars, Karin och Jag, till Cala Rajada och den ostligaste spetsen av Mallorca. Samma väg tillbaka utom för mig, Lars och Karin som körde en extra sväng över Manacor, totalt ca 11 mil.

Dag 8 (13/4): Olle B, Janne, Stefan och Jag, körde i huvudsak på småvägar (på kartan svartstreckade). Nästan 11 mil. Efter middag på hotellet (buffé), var det min tur att drabbas av magsjuka.

Dag 9-10 (14-15/4): Mest sängläge för mig och Wille. På eftermiddagen dag 10, kom Stefan hem med brutet nyckelben efter vurpa nr 2. Janne och han hade varit ute på ett träningspass över bla Puig Major. När tillkallad läkare undersökt även mig (40 i feber och frossa) och Wille, blev det ambulanstransport till Alcudia Hospice för alla tre i samma bil (ingen mängdrabatt). Stefan blev utskriven efter 1 dygn, medan Wille och jag fick vara kvar i 2 dygn med dropp. Övriga i gruppen tränade som vanligt.

Dag 11-14 (16-19/4): Så när som en 5-milatur för mig näst sista dagen (darrigt) var det slutåkt för oss "sjuklingar" för den här gången. Det blev endast en i gruppen (Janne N), som utnyttjade hyrcykeln alla dagar och han var märkbart sliten efter ca 145 mil på cykelsadeln. Trots all otur har det ändå varit två givande veckor bland massor av likasinnade från alla håll, så det blev ett samstämmigt ja till att åka hit även nästa år, då även nya deltagare välkomnas.

Väl mött 2004!

Curt Fransson

Motionsavdelningen utvecklas

Nu är det sommar igen, vindarna är varma och förhoppningsvis blåser dom i ryggen när vi är ute på nästa cykelträning. Motionsavdelningen har fungerat bra hittills. Deltagandet på våra träningspass har varit varierande, från sexton pers. vid något tillfälle och till fyra, fem deltagare vid andra tillfällen. Varennda lördag och söndag klockan 10 har några tappra motionärer infunnit sig vid klubblokalen och avverkat från fem, sju och upp till tio mil på cykel. Det har gått fort och ibland har vi anpassat tempot så att alla har kunnat hänga med.

På motionsnivå är det viktigt att alla känner att man kan vara med och att man utvecklas i gruppen. Vi har haft ett par träffar om kost och om cyklandet teknik, och av allt att döma kan man redan se vissa resultat. Många av motionärerna har deltagit i veteranernas interna temposerie och på varje lopp har samtliga deltagare bättrat på sina resultat. Det visar att det lönar sig att träna hårt. Det är vi själva som lägger ribban, var och en av oss bestämmer hur mycket han eller hon ska satsa på sin idrott. Men glöm inte **"Det viktigaste är inte att vinna, det viktigaste är att delta"** och det gör motionärerna i allra högsta grad.

Vätternrundan är vårt nästa stora mål, alla är väl förberedda.

Jag önskar alla lycka till!!!

Ha en skön sommar!!!

Manuel Cano

En dag på ett etapplopp del II

Åh, vad skönt! Äntligen imål! För trots att man tycker att det är kul att cykla så är det oftast helt underbart att gå imål. Precis som väntat blev det en hård och framförallt en blöt dag i sadeln. Men nu när jag har gått imål på dagens etapp har jag redan glömt hur mycket jag frös de första milen.

Så fort som möjligt efter målgång letar vi cyklister upp vår teambuss. Där finns massören, som under dagen har varit ute vid den fasta langningen och langat mat och dricka till oss. Väl framme vid bussen är det dags att byta till torra kläder. Som idrottsman är det mycket viktigt att hålla sig frisk. Det spelar ingen roll hur hårt eller mycket du tränar om du sedan blir sjuk. Alltså får man inte riskera att dra på sig en "onödig" förkylning genom att ha blöta kläder på sig. Under tiden vi cyklister klär på oss sätter mekanikerna upp cyklarna på taket och ser till så att allt kommer med. Precis som alltid är det en j-a stress tillbaka till hotellet och man hinner knappt hoppa in förrän bussen är på väg.

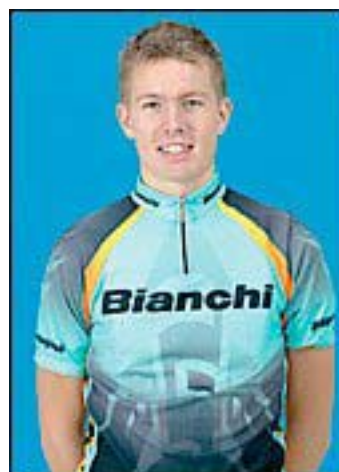
Som cyklist är tiden efter den etappen den skönaste på hela dagen (tycker jag i alla fall). Det enda jag behöver tänka på är att återhämta mig så bra som möjligt. Mekanikern ansvarar för att cykeln tvättas och att allt fungerar till morgondagens etapp. Väl framme på hotellet är det först en dusch som gäller. Därefter får varje cyklist en dryg halvtimmes massage. Många tror att tiden på massagebänken bara en lång njutning, men där har ni fel! Efter sexton hårda mil är i alla fall mina ben ömma, och det är då inte helt smärtfritt när massören börjar trycka ut alla knutor. Det är dock väldigt skönt när det är över. Efter massagen går jag tillbaka till mitt rum. På ett etapplopp blir det ofta mycket "dötid" då man inte har något att göra. Själv föredrar jag att lägga mig på sängen och läsa en bra bok. Annars är det mycket korsordslösning som gäller i mitt lag.

Klockan har nu blivit sju och middagen närmar sig. I och med att det bara blir två mål mat per

dag (frukost och middag) gäller det att få i sig mycket och rätt mat. Ofta får man pasta med någonting till. Direkt efter maten har vi alltid ett möte där vi cyklister och lagledaren pratar igenom dagens etapp. Vi lägger även upp taktiken inför morgondagens etapp. Alla cyklister får en uppgift. I ett lag som detta kan inte alla köra för att vinna, det måste finnas hjälppryttare. Någon kanske tycker att det verkar tråkigt att "offra allt krut" för någon annan i laget, men det man ger en dag får man oftast tillbaka en annan gång. För att ett lag ska bli framgångsrikt måste alla hjälpa varandra.

Trött och sliten efter dagens etapp går jag och lägger mig ganska tidigt. I morgon väntar en ny etapp och nya strapatser. Då ska det bli åka av!

Micke Segersäll



Länsiväylä

Efter en problemfri resa, frånsett att trafiken i Stockholms innerstad efter kl. 17 en vardagkväll var betydligt tätare än jag räknat med, var jag framme vid tävlingsplatsen strax väster om den finska huvudstaden. Esbo bjöd på +6 grader och ihållande regn. Tempoloppet på 26 km körs på en småkuperad bana, totalt drygt 200 meters stigning.

Som vanligt blev väl uppvärmningen för kort, men den här gången så använde jag i alla fall de tyngsta växlarna ganska flitigt, så benen var något förberedda på vad som skulle komma. Eftersom alla klasser skulle köra innan mörkret föll på fredagskvällen var startmellanrummen bara 30 sekunder. Efter en nervös start på en blöt träramp där man själv får hålla i ett staket kom jag snabbt upp i fart. De första kilometrarna var relativt släta och snabbåkta, och min taktik var att starta riktigt hårt för att snabbt närma sig de närmast framförvarande. Mycket riktigt tog jag 10-15 sekunder på cyklisten framför redan under de första kilometrarna och strax efter den första lite längre stigningen var jag förbi honom med siktet inställt på nästa. Någon backe senare kände jag dock att jag inte hade riktigt samma fina rytm som tidigare och ju fler tempo-växlingar jag fick i de allt tätare uppdykande backarna desto svårare hade jag att hålla tempot uppe. Med ögonmättet som klocka uppskattade jag att jag som mest hade tagit in ca 20 sekunder på cyklisten som startade en minut före mig, men vid vändpunkten var vi nästan lika.

Första halvan av hemvägen gick inte heller något vidare, det var först när de längre sammanhängande släta partierna åter dök upp som jag fick lite fart på benen igen. Tyvärr fick jag se mig slagen med 20 sekunder av cyklisten som jag ett tag trodde att jag skulle kunna köra upp en minut på. Totalt sett slog jag min tid från 2002 med 1 minut och 38 sekunder trots regn och fåtaliga plusgrader, vilket var det mest positiva att bära med sig till de kommande linjeetapperna. Elitklassens

resultatlista mönstrade 50 namn och tider, bli följande:

1. Aki Turunen, MäntsU, 34.33
3. Tuomas Turunen, CCH, 35.04
4. Marek Salermo, CCH, 35.09
5. Pasi Ahlroos, IK-32, 35.30
6. Markko Leppämäki, KoivIs, 35.31
9. Jonas Bergroth, IK-32, 36.09
16. Tero Hämeenaho, Team Chebichi, 37.03
27. Michael Johansson, IK-32, 37.27

Andra etappen var ett linjelopp på 143 km med mycket regn och endast ett fåtal plusgrader. Banan var ganska lättåkt med några mindre inslag av kantvindsåkning. Efter diverse mindre lyckade småattacker under de första 3-4 milen fick några cyklister ett litet försprång till klungan. Mot slutet av banans längsta backe attackerade Pasi, fick med sig ytterligare en cyklist och körde ifatt de övriga utbrytarna. Samtidigt passade jag på att förflytta mig lagom mycket i sidled för att täppa till kanten så att inga fler cyklister försökte jaga ikapp. Till min stora förvåning fick jag ligga kvar ensam längst fram, trots att jag höll att ganska avslappnat tempo. Pasis grupp fick snabbt en ganska bra lucka och efter en dryg halvmil var de utom synhåll.

Eftersom flera av de bästa cyklisterna fanns kvar i klungan skruvades tempot så småningom upp, och en ny serie av attacker inleddes. Jag försökte att sitta med i de attacker där ingen annan IK-32-cyklist fanns med. Till slut fick dock ytterligare 6-7 man en lucka till klungan och bland dessa återfanns IK-32:s Jonas Bergroth. Eftersom han var den näst bästa IK-32-cyklisten efter tempot tyckte jag att det var en lämplig grupp och återgick till att försöka hålla nerfarten i klungan. Denna grupp försvann dock inte riktigt lika fort, och vid ett tillfälle var jag faktiskt ensam på väg att köra ifatt dem, men då övriga klungan närmade sig oroväckande fort avbröt jag det försöket. Efter ytterligare några km var även denna grupp utom synhåll.

Med drygt 4 mil kvar att åka hade en av Piccaros cyklister skaffat sig en liten lucka till klungan där verksamheten tycktes ha somnat in helt och hållet. Eftersom jag hade gott om krafter kvar gick jag upp i klungans spets för att täppa till luckan, men det slutade med att jag och ytterligare en cyklist från Piccaro fick ett bra försprång till klungan. Nåja, avståndet till grupperna framför var stort så det var bara att köra på. Ganska snart visade det sig att den förste Piccarocyklisten var ganska sliten. Han hade stora problem så fort det blev en liten uppförsbacke, och efter att ha väntat in honom ett par gånger tröt tålmodet så jag körde på ganska skapligt i en av backarna. Då fick även den andra Piccaro-cyklisten problem, men eftersom han bidrog ganska starkt på släta vägen valde jag att vänta in honom.

När det återstod knappt 2 mil tog jag en lång men ganska lugn förning uppför den längsta backen för att han skulle orka hänga med ännu ett tag. När jag nådde toppen såg jag att han trots det hade släppt mellan 10 och 15 sekunder så jag bestämde mig för att köra på själv. Jag hade gärna haft lite draghjälp fram till sista gången i backen, men om han inte orkade hänga på uppför så hade han nog inte så mycket kraft att hjälpa till heller.

Avslutningen blev en lång monoton soloudflykt med ganska hårt tempo. Några få gånger fick jag glädjas åt att köra ikapp och ifrån cyklister som släppt från någon av grupperna framför, men jag såg aldrig någon klunga. Jag kunde bara hoppas att Pasi och Jonas fortsatte köra bra där framme. Och Pasi gjorde verkligen det, han var på slutet en av tre man i den definitiva tätgruppen och blev till slut tvåa på etappen och ny sammanlagd ledare. Etappsegern gick dock till Team Chebichis Tero Hämeenaho. Tyvärr bröt Jonas, och därmed försvann de små chanser IK-32 hade att upprepa fjolårssegern i lagtävlingen. Själv slog jag av lite på takten sista milen eftersom jag liksom övriga deltagare kände till den hårda banan där den avslutande etappen skulle avgöras. Jag rullade dock imål som åtta på etappen, drygt 2 minuter före huvud-

klungan. Jag hade dock ca 5 minuter upp till närmast framförvarande grupp och ytterligare ca 1½ minut upp till tättrion.

1. Tero Hämeenaho, Team Chebichi, 3.48.52
2. Pasi Ahlroos, IK-32, 3.48.53
3. Markko Leppämäki, Koivis, 3.48.55
7. Marek Salermo, CCH, 3.50.32
8. Michael Johansson, IK-32, 3.55.43

Tredje etappen bjöd på 162 km med backar som tillsammans innebar närmare 2500 höjdmeter! Som jämförelse kan nämnas att man skulle behöva åka ca 30 varv på de senaste årens Östgötaloppsbana för att få ihop samma stigning. Etappen inleddes med flera olika utbrytningsförsök och snart hade CCH:s Tuomas Tuurunen fått en liten lucka. Tero Hämeenaho attackerade och jag följde med och snart hade vi kommit ifatt Turunen. Jag avstod dock från dragjobbet eftersom Hämeenaho kunde bli ett hot mot Pasi i sammandraget. Ganska snart tröttnade Hämeenaho, så Turunen fick fortsätta i sololedning. Efter någon mil var jag ifatt Turunen igen, den här gången i sällskap med Christian Westermark som i sammandraget var helt ofarlig. Vi fick ganska gott om utrymme och Westermark tog de båda inledande spurtpriserna, det ena mycket knappt före och det andra klart före mig. Efter dryga 50 km utbrytning hade dock klungan hämtat in oss och det var återsamlat.

Några mil senare bildades ännu en tättrio och mönstret från den första utbrytningen återupprepades, jag bevakade konkurrenterna som dock gjorde sitt bästa för att hålla undan för klungan. Efter att ha tagit det tredje spurtpriset gick jag utan att veta om det upp i totalledning i spurtpristävlingen och jag fick dessutom en rejäl utskällning på finska och ett slag över hjälmen. Men jag förstår ju inte finska så bra, så utskällningen tog inget vidare. Halvmilen före det sista spurtpriset släppte en av de andra utbrytarna och tempot sjönk något. Samtidigt gjorde CCH-laget gjorde en stark samlad insats och kom ifatt utbrytargruppen bara knappa kilometern före det

avslutande spurtpriset. Pasi försökte få radiokontakt med mig och få mig att attackera för att hålla undan till spurtpriset men tyvärr hörde jag aldrig något. CCH:s ex-proffs Marek Salermo lyckades genom seger i det sista spurtpriset avgöra spurttävlingen till sin fördel.

Tätgruppen bestod nu av elva man som turades om med små attacker och jag var bergsäker på att jag skulle få släppa i någon av de brantaste backarna. Lyckligtvis vågade ingen annan attackera med på ett effektivt sätt förrän ledaren i den finska landsvägs-cupen fick en ordentlig lucka 3 km före mål. Jag såg till att komma in på Salermos rulle halvkilometern före mål, men till min förvåning började han aldrig att spurta, så ett par cyklister han passera mig innan jag drog igång spurtan. Efter närmare 10 mils utbrytningar var jag förvånad när mina återstående krafter räckte för att knipa tredjeplatsen i spurtan och fjärdeplatsen på etappen.

1. Jani Vesa, Team Chebichi 4.28.39
4. Michael Johansson, IK-32 4.28.49
6. Pasi Ahlroos, IK-32, 4.28.49

I sammandraget försvarade Pasi sin fjolårsseger, trots att detta var hans säsongspremiär och jag slutade åtta. Vi kom dessutom tvåa och trea i spurtpristävlingen på samma poäng.

Michael Johansson



Veteransektionen

Vi närmar oss midsommar och tävlings-säsongen är i full gång för Hymers veteraner. Den tunga försäsongsträningen är klar och den om man ser på de tider som presteras under tävlingarna. verkar ha givit resultat Ett gäng veteraner har varit på Mallorca för att vässa storformen med blandat resultat, (läs mer om veteranernas Mallorca resa på annan plats i Hymmerbladet), övriga har kämpat hemma i snålblåst och kyla under våren.

Veteran cupen har kommit halvvägs in i säsongen och där har veteranerna kämpat väl med bl.a. en totalseger för Michael Rehder i Hofvettempot.

Bent Rehder hade oturen att krocka med en vägschild under UNI-tempot och gjorde sig så illa att han fick åka ambulans till sjukhuset, dessbättre utan några allvarigare skador och att Bent kommer igen med nya friska tag till veteran cupen och de stundande Götalandsmästerskapen och VSM är jag säker på. Curt Fransson har kommit igång efter sin magsjuka och varit på pallen vid en av veterancups tävlingarna, och om ryktena säger rätt så har Curt monterat 56 klinga fram och då kommer det antagligen gå riktigt fort på vägarna.

Interna tempo cupen är igång och tre tävlingar har körts med fina tider.

Glädjande är att en del nya cyklister har kommit till våra tempotävlingar, totalt är det 24 st. som har kört någon av de tre tävlingarna som körts.

Haga Cup är också i gång och där har det körts fyra stycken tävlingar, 2 st. MTB och 2 landsvägstävlingar, en som kördes som en bergstempo tävling förlagd till Övralidsbacken.

Den 11:e juni kördes den 4:e deltävlingen i Haga Cup, nu som ett landsvägstempo på c:a 20 km. och arrangerades av CK Antilopen. Michael Rehder hade tävlingens bästa tid (26.26) och vann även H30 klassen och som klass tvåa blev Peter Lundgren (28.48) med

Lars Utterström på 7:e plats (31.28). I H40 åkte Stefan Johansson in på en 6:e plats (31.59). Klass seger blev det även i H50 genom Thomas Hildh (29.16), tvåa Bent Rehder (30.48), Lars Grennberger 4:a (33.49) och Jan-Olov Wilhelmsson 5:a (34.08).

Götalandsmästerskapen kördes den 14/6 och arrangör var CK Bure. Placeringsmässigt blev Michael Rehder 3:a i H30 klassen och i H65 blev Bent Rehder 3:a och Jan-Olov Wilhelmsson 4:a.

Tyvänn så kolliderade GM med Vätternrundan som några veteraner var anmälda till och därför inte kunde vara med i Götalandsmästerskapen.

Vätternrundan år 2003 är avklarad och även där har åkare från klubbens veteraner och motionärer varit representerade.

Vi saknar en del veteraner som ännu inte kommit igång med tävlandet, hoppas att ni kommer till någon av resterande tävlingar.

Årets veteran SM körs utanför Katrineholm den 2-6:e juli och arrangeras av CK Ceres och klubben har 8 st. åkare på anmälda samt ett par tempo lag i klassen H60.

Kommande tävlingar:

Interna tempo cupen

| | | |
|------------|--------------|---------------------------|
| 29/6 10.00 | Vidingsjö | Bent Rehder 011-340111 |
| 20/7 10.00 | Vidingsjö | Thomas Hildh 013-63543 |
| 12/8 18.00 | Tokarp | Ingår i Haga Cup |
| 27/9 | Medd. senare | Ingår i KM |

Veteran cupen

| | Sista anm. |
|----------------------------|------------|
| 28/6 Gottne tempo | 15/6 |
| 29/6 Gottne linje | 15/6 |
| 30/8 Östgötaloppet (Linje) | |
| 6/9 Borås CA | 23/8 |
| 7/9 Filbytertempot (Final) | 23/8 |

Ha en skön sommar!

Thomas Hildh

SM Landsväg

Sunne var skådeplatsen för 2003 års Svenska Mästerskap på landsväg. SM-veckan som nu för första gången inkluderade både lagtempo- och kortbaneloppen var ovanligt komprimerad vilket tyvärr innebar att många cyklister avstod från en eller flera discipliner. Framförallt de inledande tempoloppen drabbades av sämre uppslutning än tidigare.

Från CK Hymer deltog Michael Johansson och Maria Andersson vid tempoloppen. Maria gjorde här sin tävlingsdebut på cykel och hade det tufft på den ovanligt tungåkt tempobanan. Maria fick nöja sig med en 26:e plats efter 30 kilometer medan Michael hamnade på 39:e plats på 5-milen, långt bakom segraren och tidigare klubbkompisen Magnus Bäckstedt.

Vid kortbaneloppen fick Michael fick sällskap av Rickard Almquist och Markus Rothqvist. Banan innehöll det mesta, allt från långa raksträckor till kullersten, några snabba kurvor och en lång lättåkt backe som dock avslutades med en brantare del som ofta delade klungan. Markus fick ge sig för det hårda tempot under loppets första halva medan de andra två höll sig kvar fram till spurten. Vid det laget hade 19-årige talangen Thomas Lökvist sedan länge avgjort loppet och ytterligare två man lyckades hålla undan för klungan. Magnus Bäckstedt visade åter prov på sin fina form och vann spurten om fjärdeplats medan Rickard efter en mycket fin avslutning slutade åtta. Michael spurtade in på den främre hälften av klungan och slutade 18:e medan Markus noterades för en 44:e plats i det 78 man starka startfältet. I juniorklassen slutade Johan Dahlgaard sexa när han tog andraplatsen i klungspurten.

Vid stafetten startade Hymer med ett mycket starkt lag, Johan Dahlgaard, Michael Johansson och Rickard Almquist. Tyvärr höll inte taktiken att låta junioren Johan åka på första sträckan då stafetten fick en helt annan karaktär än motsvarande lopp under de

senaste åren. Team Mälarenergis satsade hårt på att spräcka fältet på den första sträckan och trots att Johan kämpade mycket bra under de första varven orkade han till slut inte hålla elitåkarnas tempo. Senare klev Hymerlaget av banan då man var för långt efter. Detta var förmodligen den hårdaste stafetten i modern tid då endast sex lag fullföljde tävlingen. Segrade gjorde följande: Kopparbergs CK med - ja just det - Magnus Bäckstedt på sista sträckan.

Linjeloppen inleddes med dam- och juniorloppen. Maria Andersson orkade inte matcha det tempo som världsmästarinnan Susanne Ljungskog och övriga damer i den svenska eliten satte upp trots regnvädret och fann för gott att bryta. Juniorklassen som startade några timmar tidigare hade betydligt bättre väder och här blev det också en mycket fin tävling som slutade med en hård kamp mellan Viktor Renäng och Johan Lindgren där Viktor vann loppet men bröt ett nyckelben då de båda krokade ihop precis efter mållinjen. Johan Dahlgaard lyckades inte komma med någon utbrytning trots flera försök och slutade på 13:e plats.

På söndagens avslutande "18-mil", i själva verket 214 km, ställde Hymer åter upp med trion Almquist, Johansson och Rothqvist. Markus gjorde en stark insats och kämpade sig tillbaka till huvudklungan gång på gång efter den branta backen som blev utslagsgivande främst pga klungans längd och den så beryktade gummisnoddseffekten. Till slut tvingades han dock släppa klungan. Rickard höll sig åter väl framme och satt ofta bra när det sprack upp i klungan men gång efter annan återsamlades tätgrupperna. Efter ca 15 mil med olika grupperingar i täten gjorde Mikael Segersäll en attack för Team Bianchi, nu tillsammans med kortbanemästaren Lövkvist och grundlade den avgörande utbrytningen då dessa båda snart fick sällskap av tre klubbkamrater samt Magnus Bäckstedt. I gruppen bakom gjorde Christoffer Stevensson något varv senare en rejäl attack och fick med sig en liten grupp efter

hårdkörning i backen. När det hade planat ut lite grann attackerade Bianchis/Fassa Bortolos Gustav Larsson och anslöt till Stevenssons grupp tillsammans med bl a Michael. Tätgruppen lyckades hålla undan och Jonas Holmkvist blev tidernas yngsta mästare på 18-milen då han knappt men klart spurtslog en besviken Magnus Bäckstedt. Lövkvist tog bronset före de båda följande Hymercyklisterna Lergård och Segersäll medan Michael spurtade in på ytterligare en 18:e plats, till slut bara 17 sekunder bakom täten. Den efterföljande huvudklungan delade upp sig ordentligt under slutvarven och Rickard hamnade i den tredje av dessa grupper och tog till slut 38:e plats.

Michael Johansson

SM Mountainbike

Almby IK arrangerade årets Svenska Mästerskap på mountainbike i den kuperade och utslagsgivande terrängen kring Ånnaboda.

CK Hymer's deltagande begränsade sig denna gång till de tre H30-cyklisterna Michael Johansson, Peter Lundgren och Lars Utterström.

Tempoloppet avgjordes på ganska lättåkt banor med i huvudsak ganska hårt underlag även om det fanns inslag av stenar och rötter och snabba utförlöpor.

Tävlingarna genomfördes i den behagliga temperaturen 25 grader tack vare de tunna molnslöjor som dämpade den 30-gradiga temperaturen som rådde dagarna innan tempoloppet. I H30-klassen visade det sig att nivån i just den klassen är mycket hög i Östergötland. Lars Utterström startade som sjätte man och när han rullade i mål på tiden 23.58 gjorde han det som andra man, vid det laget bara slagen av Söderköpings Erik Ernstsson som rullade i mål som första cyklist på 23.15. När senare Peter Lundgren rullat i mål på tiden 23.39 petade han ner Lars till fjärde plats. Strax innan hade Kolmårdens Magnus Svensson gått in som ny ledare med

22.20. När sedan Michael tog sig över mållinjen med den nya ledartiden var det bara en annan cyklist som sprängt sig in i den tidigare östgötska tätkvartetten men då återstod knappt halva startfältet, inklusive sex av de sju främsta hittills i Svenska Cupen. Nästa cyklist att blanda sig i toppstriden var ytterligare en östgöte, Kolmårdens Niclas Anderson som med tiden 22.16 klämde sig in på andra plats strax före klubbkamraten Magnus Svensson. Den östgötska tätttrion höll sedan ställningarna tills den suveräna ledaren i XC-cupen – Södertäljes Ulf Johansson – kom in på upploppet. Loppets speaker höll spänningen uppe en stund innan han fick Ulf Johanssons måltid som placerade Södertäljecyklisten på andra plats, bara 3 sekunder efter Michael Johansson. Då fanns ytterligare en handfull toppcyklister ute på banan, men den enda som var riktigt nära en medalj av dessa var Söderköpings Mattias Lövgren som till slut blev femma, bara tre sekunder efter Magnus Svensson på fjärde plats. Detta innebar alltså att Michael Johansson tog guldmedaljen före Södertäljes Johansson och Kolmårdens Andersson. Peter Lundgren slutade på 16:e plats och Lars Utterström på 18:e bland de 44 startande. De östgötska framgångarna fortsatte naturligtvis även i lagtävlingen som vanns av Kolmården före Hymmertrion Johansson, Lundgren och Utterström och bronsmedaljörerna Söderköping.

Michael och Lars startade även vid cross-country loppet som dock föregicks av och inleddes i en rejäl åskskur som förändrade bankarakturen ordentligt. Detta var till stort förtret för de flesta eftersom banan varit så fin tidigare, men främst för dem som inte hade möjlighet att byta däck och fann sig själva på startlinjen med semislicks. Michael och Lars hade redan från början satsat på bättre mönstrade däck för att vara säkra på bra grepp i de branta backarna. När starten gått och cyklisterna kommit in på den första stigen tvingades alla att på ett eller annat sätt ordna in sig i ledet och här kunde man se hur cyklisterna låg till. Michael hade då kommit iväg på tionde plats men tvingades släppa

ytterligare en cyklist framför sig i den mycket långa och nu ganska svårkörda utförslöpan. Utförsbacken följdes dock av en lång och bitvis riktigt brant uppförsbacke där Michael fick möjlighet att avancera ordentligt och väl uppe på toppen var han fyra, tätt bakom bl a Mattias Lövgren men klart efter suveräna Ulf Johansson. Efter 7-8 kilometer och nästa utförslöpa passerades dock Michael av Kolmårdens tempo-trea Niclas Andersson. Sedan passerade ytterligare två cyklister i ett parti med hala rötter strax innan varvningen, men Michael höll sin sjundeplats under början av det andra varvet. Ett par incidenter i lera utför och avståndet till medaljplatserna räckte dock för att Michael skulle slå av på tempot och mer eller mindre ge upp loppet som tog helt slut när han tvingades vandra från foten av den långa branta uppförsbacken med punktering fram. Inte alltför långt efter att promenaden inleddes fick han se klubbkompisen Lars passera på en placering kring 20:e. Trots stora problem med lera i ögonen höll Lars humöret uppe så gott det gick i lera och tog sig i mål på en ny 18:e plats i ett lopp som vanns överlägset av tempotvåan Ulf Johansson före tempotrea Niclas Andersson.

Michael Johansson

