



# *Hymmerbladet*

*nr 3, år 2003 – I fädrens spår för framtids segrar*

---



*Foto: Robin Mikiver*

*Bilden visar en kämpande Michael Johansson som slutade med en 2:a plats i elitklassen vid Östgötaloppet, 2003.*

**OBS!**  
**Innehåller inbjudan till årsmötet**  
**lördagen den 15:e november**



## Styrelsen

### Ordförande

Jan-Olof Wilhelmsson 013-15 72 65  
[jowille@telia.com](mailto:jowille@telia.com)

### Vice ordförande

Mats Mikiver 013-851 17 (b), 0706-90 07 60  
[mats.mikiver@linkoping.se](mailto:mats.mikiver@linkoping.se)

### Kassör

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

### Sekreterare

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

### Ledamot

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

### Ledamot

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

### Ledamot

Thomas Hild 013-635 43(b), 013-20 70 12  
[thomas.hildh@rtj.linkoping.se](mailto: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](mailto:alfse@ikp.liu.se)

### Klubbadress

CK Hymer  
Ramstorpsgatan 37 A  
587 33 Linköping

### Telefon

013-12 81 99

### Internet

[www.ckhymer.com](http://www.ckhymer.com)

### Hymers postgiro

29 13 89-5

## En cykelsäsong går fort

Det känns inte alls avlägset, när vi tog på långkalsonger och en tjock huva under hjälmen och gav oss ut på vägarna som ännu inte var torra efter vintern. När man sedan får uppleva våren från cykelsadeln, med ljuset och så småningom värmen från allt varmare solstrålar blir för oss cyklister en känsla som inte går att beskriva utan måste upplevas. När sedan sommaren kommer på riktigt och dom korta cykelbyxorna åker på känns det att man får betalt för långkalsongsmilen. Det förekommer somrar då den kortärmade cykeltröjan inte behöver tvättas så många gånger, men i år har den kommit till användning hela sommaren. Det gäller för oss alla oavsett vilken nivå vi befinner oss på, att ta tillvara hösten och vintern på bästa sätt, så plocka fram långkalsonger och huva igen, det går att cykla länge än.

Vi har under året varit arrangörer av flera tävlingar, med många deltagare och fått "med beröm godkänt", vilket torde stimulera till att komma igen med ett jubileumsrace, kanske en tvådagars tävling för att fira klubbens 80-åriga tillvaro år 2004.

En provkollektion av nya cykelkläder hänger i klubblokalen, Stefan Sandstedt en cyklande Hymermedlem, proffs inom reklambranschen, hjälper oss att ta fram en egen design på dessa, i färgerna rött, grönt och vitt. Vi skall synas på vägarna i Östergötland, och runt om i Sverige och göra god cykelpropaganda, detta gäller ung som gammal, elit som motionär. Vi återkommer när det blir dags att prova och beställa.

Till sist ETT STORT TACK till alla, cyklister och funktionärer som bidragit till att vi kan lägga 2003 års säsong bakom oss med tillfredsställelse. Vi blickar fram mot en ny spännande säsong.

LYCKATILLMEDVINTERTRÄNINGEN!

*J-O Wilhelmsson*

## **HYMERS ARRANGEMANG 2003**

Klubben hade tre större arrangemang under det gångna året. De kom ganska tätt under slutet av säsongen och nedan följer en kort resumé.

### **Haga Cykel Cup 2003-08-12**

Tävlingen gick av stapeln i Malmslätt och var en deltävling i den Haga Cykel Cup. Cupen består av nio deltävlingar varav sex är MTB. Det innebar att bl.a. att några ungdomar som framför allt är skogsåkare åkte på de något otympliga MTB-hojararna på asfalten, men de var lika glada för det.

Tävlingen samlade drygt 100 glada tempoåkare som körde mellan en och 20 km. Vädret var helt okej, det var ju i ljumma augusti, och arrangemanget flöt på bra förutom att det blev lite snärjigt innan första start och alla startlistor var uppdaterade. Efteranmälningar och tempolopp är ingen bra kombination, men det vore ju sorgligt att säga nej till någon åksugen cyklist.

Som helhet tycker vi att tävlingen fungerade bra och förhoppningsvis var deltagarna nöjda.

Hymer hade själva sexton cyklister till start. Vår egen tempospecialist Michael Rehder, H 30, hade dagens snabbaste tid på 20 km, 45 sekunder före tvåan.

### **Östgötaloppet 2003-08-30**

Ny bana med start och mål i Bankekind, ett nästan helt platt varv på 21 km. Oturligt nog hade vägverket under veckan innan varit ute och vinglat med grusbilen och ett otrevligt lager av småsten låg kvar på delar av banan.

Det var ovanligt få anmälda - ca 180 - för att vara en nationell tävling, men de faktum att vi krockade i tid med en tvådagars-tävling i Svanesund och att en del cyklister redan blivit hösttrötta var orsaken till detta.

Det var tur att det var Cup-tävling för veteranklasserna för i de klasserna var det hyfsat med deltagare.

Orsaken till banbytet var framför allt det var

marknad i Ljungsbro samma dag. Förutom det har vi tyckt att det är lite stökigt i Ljungsbro med trafiken, så vi har ändå funderat över alternativa banor.

Banan i Bankekind ser vi som en nödlösning och var Östgötaloppet går av stapeln 2004 är oklart. Notabelt är att det trots den till synes lätta banan blev rejäl spridning i en del klasser. Dock inte i första klassen där flera veteran-klasser var sammanslagna. Det blev också en vådlig vurpa en dryg kilometer från målet med sjukhusbesök som följd för en gentleman.

Rutinerade speakern Nicke Körberg skötte sig bra, men det var tyvärr dåligt med intresse från de boende i Bankekind så det såg glest ut vid målområdet när eliten gjorde upp om segern.

### **Filbytertempot 2003-09-07**

Årets final i veterancupen genomfördes en solig söndag med start och mål på samma raksträcka som vid Haga Cykel Cup. Distansen var dock 30 km för samtliga 88 startande och vindarna gjorde att det inte var helt lättåkt trots att banan inte bjuder på några större höjdskillnader. Inga efteranmälningar och enstaka anmälda cyklister som uteblev gjorde att arrangemanget flöt mycket smidigt.

Den definitiva avslutningen på årets veterancup hölls i Tokarpsskolans matsal där förfriskningar, lotterier och prisutdelningar blandades med eftersnacket mellan deltagare, funktionärer och övriga tillresta. Evenemanget var uppenbart uppskattat och lovordades av flera av deltagarna.

Trots vindarna var både segraren i H30 och segraren i H50 väldigt nära att spränga 40-minutersgränsen. Michael Rehder var åter snabbaste Hymeråkare med en tid under 41 minuter och femte plats i H30.

### Funktionärerna

Funktionärerna är värda ett eget kapitel. Utan dem blir det över huvud taget inga arrangemang – de är hur viktiga som helst.

Östgötaloppet, Filbytertempot, Haga Cykel Cup, Roxen runt och KM har genomförts på ett mycket bra sätt och med glatt humör.

Det är livsfarligt att räkna upp namn - tänk om man glömmer någon – så det gör vi inte den här gången.

### Tack allihopa!!

*Mats*

### Veteransektionen

Hösten är här med frostiga morgnar, mössa under hjälmen och långkalsonger på när cykeln skall bestigas för ännu ett träningspass. Nu gäller det att leva på minnet från ännu en varm och skön sommar.

Tävlingssäsongen 2003 är slut och det är dags för en summering.

Några veteraner startade säsongen med ett två veckors långt träningsläger (eller var det sjukläger) på Mallorca.

**Veteran cupen** är avslutad med en hel del fina resultat som följd.

Michael Rehder blev totalt 4:e man i H30 klassen och Curt Fransson 8:a i H60.

Finalen i VC arrangerades av CK Hymer och det var Tokarpsbanan som cyklisterna fick åka på, fint väder och måttlig till frisk sid och motvind hem gjorde att det blev slitsamt att köra de 30 kilometrarna.

I H30 blev Michael Rehder 5:a (40,58), H50 Thomas Hildh 4:a (45,30), H55 Lars Grennberger 16:e (51,35) och Curt Fransson H60 5:a (46,06).

Några åkare kommer att åka i nya klasser nästa säsong, Michael tar klivit upp i H40 klassen, Thomas och Jan kör i H55 nästa säsong.

Bent Rehder hade oturen att skada sig under UNI-Tempot och har fått säsongen spolerad på grund av detta samt att motiveringen kanske inte har infunnit sig efter detta vilket kan vara förståeligt, men jag tror nog att Bent kommer igen nästa säsong.

Wille och Curt har också haft en motig säsong med sjukdomar men åkt bra i de tävlingar de ställt upp i, men även Wille och Curt kommer med nya friska tag till nästa säsong.

**Interna tempo serien** har fått ett lyft med alla nya åkare som är med och provar tempo åkningens tjuvning.

Hymer veteranernas interna temposerie har i år bestått av sju stycken deltävlingar varav två har varit integrerade i Haga Cup och DM den 12/8 samt KM den 27/9.

Tävlingarna har körts på den beprövade Vidingsjöbanan, Tokarpsbanan och i Gammalkil.

Segrare år 2003 blev Curt Fransson som fick 1227 poäng när de fyra bästa resultaten räknats.

Glädjande i år är att så många nya cyklister har kommit till start under seriens gång och testat möjligheten att köra tempo.

Totalt har det varit 38 st. cyklister som åkt. Totalt har det gjorts 95 starter vilket är ungefär 13 st. startande per tävling.

En hälsning har kommit från Johan Nordqvist, CK Antilopen som gärna vill inflika ett tack för möjligheten som utomstående att få delta i den interna temposerien.

Efter respektive tävling har det varit eftersnack med korvgrillning och fika.

**Haga Cup** är avslutad, nio deltävlingar är körda varav sju räknas i totalistan. Där blev Peter Lundgren 1:a i H30.

Även i H50 blev det pall placeringar, platserna 2 och 3 belades av Hymer åkare

Årets **veteran SM** kördes utanför Katrineholm den 2-6:e juli och arrangerades av CK Ceres, klubben hade 8 st. åkare anmälda.

Curt lyckades att trampa till sig brons medalj vilket gav honom en plats till NM

### **NM 3/8**

Nordiska mästerskapen avgjordes i Finska Närpes.

Curt Fransson hade äran att få åka i landslagströja och även enda Hymer åkare under nordiska mästerskapen där han blev 7:a i sin klass.

**Michael Rehder blev klubbmästare** när KM avgjordes den 27/9 på Gammalkils banan.

Hela 23 st. hade samlats vid Gammalkils idrottsplats för att göra upp om den åtråvärda KM trofén.

Bland övriga veteraner blev Thomas Hildh 4:a, Curt Fransson 5:a, Stefan Johansson 9:a, Lars Grennberger 12:a

Efter årets säsong så lämnar jag min plats som ledamot i styrelsen och sektionens ansvarig för veteranerna.

För tillfället så känns det bra att få lämna både styrelsearbetet och ansvaret för veteransektionen, även om arbetet inte varit betungande på något sätt så kanske man skall göra ett uppehåll och låta nya krafter ta vid med nya idéer.

Så med detta så vill jag tacka för dessa två år och önskar mina efterträdare i veteransektionen och styrelsen lycka till.

*Thomas*

### **Mallorca 2004**

Med alla tänkbara bekymmer avklarade under lägret på Mallorca 2003 så kan det inte bli annat än kanon på Mallorcaläger 2004  
Är du intresserad ta kontakt med Curt Fransson Tel 013-39 40 90.

### **Kommande evenemang**

Under hösten/vintern kommer klubben att arrangera några enstaka möten/ föreläsningar för alla som är intresserade. Först ut blir förmodligen ett eller flera möten om hur klubbens träning ska organiseras under vinterhalvåret.

Detta möte riktar sig främst mot de aktiva, men alla som är intresserade är som sagt välkomna.

Dessutom jobbar vi på att ordna en föreläsning om näringsintag. Tanken är att få hit en gästföreläsare som kan mycket om ämnet för att få en så givande föreläsning som möjligt.

Främst på att vi inte har lyckats med det senare ännu är datum för nämnda sammankomster i tryckögonblicket osäkra. Tiderna kommer att anslås på [www.ckhymer.com](http://www.ckhymer.com), men vill du dessutom få en påminnelse via mail kan du gärna maila undertecknad på [michael@idainfront.se](mailto:michael@idainfront.se) och anmäla intresse så svarar jag så snart jag vet tid och plats.

Förhoppningsvis kommer ytterligare några liknande evenemang under början av nästa år, mer info om detta i nästa Hymerblad och/ eller på hemsidan.

*Michael Johansson*

### **Mens sana in corpore sano**

En sund själ i en sund kropp, var mottot för de gamla Romarna. Än idag är detta högaktuellt i dessa tider av ohälsa av allehanda slag. Veckotidningarna basunerar om olika bantningskurer och hälsokostapostlarna försöker sälja sina produkter med bilder av lyckosamma vältränade individer.

Vi som gillar att träna vet att vi mår bra av det. Hälsan och välbefinnandet är det som lockar oss. Om vi dessutom har kul tillsammans är det ännu ett pluspoäng i sammanhanget.

Hymers motionsavdelning har varit igång i ett år. Många är de som har provat våra träningspass lördagar och söndagar. En del har kommit flera gånger och några har varit med alla gånger.

Jag har funderat mycket hur man skall göra för att tillfredställa våra individuella ambitioner med att cykla i en organiserad form. Det är självklart så att vi har olika förmågor, olika möjligheter. Somliga vill så mycket mer än andra, men alla skall finna glädje i att träna i gruppen. Därför är det desto viktigare att vara med och påverka, till exempel hur långt vi vill köra, vilken fart vi ska hålla, vad vi gör när någon inte klarar av ett visst tempo osv.

När många är med, har man större möjlighet att finna någon annan på samma nivå, med ungefär samma målsättning.

Min förhoppning är att väcka intresse för en gemensam anmälan till Vätternrundan nästa år. Då har vi anledning att påbörja gemensam träning och fastställa vilken tidsåtgång som är lämplig för rundan med hänsyn till hela gruppen som eventuellt vill köra tillsammans. Dessutom skulle det vara kul om vi till dess kunde ha tillgång till de nya dräkterna, det skulle förstärka klubbkänslan. Jag återkommer med mina funderingar.

Tusen tack till alla, för de många svettiga och härliga cykelmilen under den gångna säsongen. Välkomna tillbaka nästa säsong igen.

Glöm inte att för oss motionärer är det viktigast att vara med.

Idrottsliga hälsningar!

*Manuel Cano*

### **Haga Cykel Cup**

Då var årets säsong till ända, och liksom de senaste åren är det distriktsserien Haga Cykel Cup som har fått en hel del av klubbens cyklister att hålla ut med träning och tävlande ända till början av oktober. Haga Cykel Cup har vuxit fram i flera steg från den tidigare Östgötaserien för distriktets ungdomscyklister på landsväg till en serie tävlingar för alla. Serien har de senaste åren bestått av sex MTB-tävlingar och tre landsvägstempo med i princip alla tävlingsklasser enligt det svenska MTB-reglementet. Sportklasserna för damer och herrar gör det även möjligt för cyklister som saknar tävlingslicens eller klubbtilhörighet att kunna delta.

Första deltävlingen kördes i Kolmården i slutet av april med några enstaka plusgrader och mycket nederbörd. Ett antal tappra Hymeriter trotsade vädret och på pallen hamnade Anders Wiklund (3:a i S), Peter Lundgren (2:a i H30) och Lars Grennberger (2:a i H50).

Nästa deltävling var ett backtempo på landsväg i Övralidsbacken norr om Motala. Här vann Sebastian Cano P15-16 medan Michael Johansson och Anders W. ordnade en dubbelseger i Seniorklassen.

I slutet på maj var det åter dags för ett MTB-race, denna gång i Mantorp. Peter L. och Lars G. tog var sin andraplats i H30 resp. H50, medan Johan Dahlgaard knep tredjeplatsen i Juniorklassen.

Vid tempoloppet i Ljunga utanför Norrköping skördade Hymer fina framgångar. Marcus Andersson vann den äldre nybörjarklassen, Jakob Södergrann vann P15-16 medan Michael J. och Anders W. denna gång tog första och tredje plats i Senior. Michael Rehder vann H30 med Peter L. på andra plats och även H50-klassen såg en dubbelseger med Thomas Hildh före Bent Rehder.

Dagarna innan MTB-SM gick det att genrepa i Borensberg där det var tempolopp i terrängen. Michael J. noterade en andraplats i Seniorklassen där han närmast följdes av Daniel Brengdahl medan Thomas H bärgade tredjeplatsen i H50.

DM på landsväg var den sista deltävlingen på asfalt och med Hymer som framgångsrik arrangör. Marcus Andersson och Molle Olsson vann äldre resp. yngre nybörjarklasserna och Jakob S. vann P15-16. Seniorklassen såg åter Michael J. och Anders W. som etta och trea, samtidigt som Michael Rehder vann H30 och Thomas H. och Lars S. noterade en dubbelseger i H50.

I Motala var det tunt med Hymeriter, men Johan Johansson noterade en andraplats i Seniorklassen där Daniel B. följde som trea. Dessutom knep Lars G. ännu en andraplats i H50.

Åtvidaberg stod som värd för den näst sista deltävlingen där cyklisterna fick försöka skilja de gula banmarkeringarna från de gula höstlöven.

Michael J. lyckades ta ännu en seger, denna gång knappt före Anders W. som ledde merparten av tävlingen efter att Johan J. tyvärr tvingats bryta i ledning på slutkör bakväxel. Stabila Peter L. slutade åter tvåa i H30.

Finalen i Söderköping avverkades första helgen i oktober, och det medförde tyvärr att startfälten var något mindre än tidigare. Hymer noterade tre pallplaceringar med Michael J. tvåa och Daniel B. trea i Seniorklassen och så naturligtvis Peter L. som tvåa i H30.

I det officiella sammandraget krävs det minst fyra fullföljda tävlingar för att få finnas med. Bland Hymeråkarna lyckades Michael J. och Peter L. bäst genom att vinna Senior och H30, medan Anders W. och Lars G. knep andraplatserna i Senior resp. H50. Jakob Södergrann slutade trea i P15-16 efter en

stenhård poängstrid bakom de två främsta. Daniel B. blev till slut femma i Senior, medan övriga P15-16 cyklister, Sebastian Cano, Rasmus Mikiver och Marcus Johansson slutade sju, nio och tolv.

Eftersom Haga Cykel Cup ger cyklister i alla åldrar chansen att köra lite mindre tävlingar inom distriktet hoppas vi att det blir ännu fler Hymeriter som deltar och visar framfötterna nästa år.

*Michael Johansson*

**ÅRSMÖTE CK HYMER  
LÖRDAG DEN 15 NOVEMBER 2003**

Då var det dags igen för ett årsmöte

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast en vecka innan årsmötet

Alla hälsas hjärtligt välkomna!

Styrelsen

Plats: Ramstorps gatans Servicehus, Ramstorpsgatan 36 Klockan 14.00

Dagordning:

1. Fråga om mötets behöriga utlysande.
2. Val av ordförande för mötet.
3. Val av sekreterare för mötet.
4. Dagordning.
5. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet.
6. Medlemsavgift för 2003-2004.
7. Styrelsens verksamhetsberättelse.
8. Sektionernas verksamhetsberättelse.
9. Kassörens redovisning.
10. Revisorernas berättelse.
11. Ansvarsfrihet för styrelsen.
12. Val av:
  - a. ordförande, för ett år.
  - b. tre styrelseledamöter, för två år.
  - c. en suppleant i styrelsen, för ett år.
  - d. två revisorer samt två suppleanter, för ett år.
  - e. valberedning bestående av två personer, varav en sammankallande.
13. Inkomna motioner.
14. Övriga frågor.

Linköping 2003-10-20

Jan-Olof Wilhelmsson  
Ordförande