



Hymerbladet

nr 1 2009



Daniel Brengdahl SM i Falun 2008



Startfältet Teknikbyggarnas GP 2008



Avalo Lyngbaek i utbrytning U6 2008



Michael Johansson Lidaloop 2008

Cykelklubben Hymer

Styrelsen

Ordförande

Mats Mikiver 013-85117 0706-900760
mmikiver@telia.com

Vice ordförande

Bo Ekenger 013-149494 0703-086280
bo.ekenger@rejmes.se

Kassör

Manuel Cano 013-155407
s.man@globalnet.net

Sekreterare

Mats Bergström 013-213508 0708-213508
mbmusik@comhem.se

Ledamot

Martin Fagerlund 013-4821524 0704-667305
marfa229@student.liu.se

Ledamot

Leif Södergrann 013-297422 0707-672084
leisod@linkoping.se

Ledamot

Avalo Lyngbaek 013-210252 0709-655802
avalos_l@hotmail.com

Suppleant

Jan Nilsson 013-127477 0736-436992
janils@tele2.se

Träningsledare

Mikael Segersäll mikael.segersall@gmail.com
Michael Johansson michael.j.hymer@gmail.com
Alf Segersäll alfse@ikp.liu.se

Postadress

Cykelklubben Hymer
c/o Manuel Cano
Nitaregatan 7
587 37 Linköping

Hemsida

www.ckhymer.com

E-post

ckhymer@scf.se

PlusGiro

29 13 89-5

Säsongen 2009 står för dörren

Snart är cykelsäsongen 2009 här och CK Hymer medverkar som vanligt på olika sätt.

Våra framgångsrika damcyklister Monica Holler och Avalo Lyngbaek kör även 2009 för Hymer. Vi hälsar också Jacob Södergrann välkommen tillbaka till klubben efter ett år i Cyclesport.

Klubben har cyklister av skiftande slag, allt från flitigt tävlande elitåkare till motionärer som åker "i sin egen takt". Återväxten har varit skral de senaste åren men förhoppningsvis får vi ett par nya ungdomscyklister när våren kommer.

Vi har en rad arrangemang planerade. Det första är Cykelbytdagen i Folkets park lördagen den 4/4. Intresset och omfattningen har ökat de senaste åren och vi hoppas att detta ska fortsätta.

Säsongens första landvägslöpp i Sverige är som vanligt Östgötaloppet, som brukar vara mycket populärt med stora startfält av tävlingssugna cyklister. Det går av stapeln lördagen den 18/4. En nyhet för året är att det även kommer att finnas en Sportklass så att tävlingsovana får en möjlighet att prova på att tävla utan att ge sig in i hetluften i seniorklassen. Kanske väljer även en del veteraner Sport i stället för Senior.

En annan nyhet är motionsloppet Östgöta motion som körs dagen efter Östgötaloppet. Banan, som mäter 63 km, går till stora delar på samma vägar som Östgötaloppet.

Cykelns dag kommer att arrangeras lördagen den 25/4. Vi samlas vid klubblokalen och cyklar i olika grupper (= olika fart) och hoppas att det kommer många ensamcyklister som får möjlighet att upptäcka tjustringen med att cykla i grupp.

Hymers City-GP, som i fjol hette Teknikbyggarnas GP, arrangeras torsdagen den 13/8. Loppet blev mycket lyckat och vi siktar på att loppet blir årligen återkommande. Vilket namn det blir i år beror på vilken huvudsponsor loppet får.

Ett arrangemang som verkligen har blivit en tradition är Roxen runt. Det körs även i år sista söndagen i augusti, den 30/8.

Alla dessa arrangemang kräver mycket ideellt

arbete och vi är många, både medlemmar och andra, som brukar hjälpa till. Så blir det förhoppningsvis även detta år.

Väl mött 2009!

Styrelsen

Medlemsavgift

Tillsammans med detta Hymerblad skickas ett inbetalningskort ut till alla medlemmar.

Aktiv medlem	350 kr
Ungdomspris 11-16 år	150 kr
Stödmedlem	150 kr
Familjetillägg	+50 kr

För familjemedlemskap krävs minst en aktiv medlem. För ett tillägg på 50 kr blir resten av familjen också medlemmar.

Stödmedlem avser den som ej bedriver tränings- eller tävlingsverksamhet.

På inbetalningskortet finns flera poster, bla en för licensavgift.

För att förenkla klubbens administration i samband med licenstecknandet ber vi samtliga som önskar licens att betala in den avgiften vid samma tillfälle.

Se särskild artikel om licenser.

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 till klubbens e-post eller postadress.

Vi är också glada om ni meddelar om ni vill utträda ur föreningen, så slipper ni eventuella påminnelser och fortsatta informationsbrev från CK Hymer.

Tävlingslicens

Cyklister som önskar tävla måste teckna en tävlingslicens. Om man inte hade licens år 2008 måste dessutom en licensansökan fyllas i. Kontakta Manuel Cano eller Michael Johansson för mer information om licensansökan.

Både de som hade licens under 2008 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder. För de cyklister vars avgifter kommer förbundet tillhanda före 14/3 gäller följande:

- cyklist född 1999-2001 0 kr
- cyklist född 1995-1998 100 kr
- cyklist född 1993-1994 270 kr
- cyklist född 1991-1992 255 kr
- cyklist född före 1991 330 kr
- Engångslicens klass Ungdom Pojkar och Flickor, HSport och DSport 75:-
- Motionslicens (gäller ej som tävlingslicens, endast försäkring vid träning) 250 kr

Efter förbundsmötet 14/3 kan andra priser komma att gälla.

Licensen innefattar även en olycksfallsförsäkring (Obs! Inte någon sakförsäkring).

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

För deltagande i UCI-tävling krävs utskrivna licens. Denna kostar 100 kr.

För att säkerställa att licenserna är klara innan säsongstart ber vi er att om möjligt betala medlems- och licensavgifter under vecka 9. Licenserna kommer att beställas efter detta. Cyklister som inte har betalat in licensavgiften till klubben då får vänta på sin licens till ett senare ansökningstillfälle.

Eftersom handläggningstiden på Svenska Cykelförbundet är som längst just innan säsongen riskerar senare inbetalningar att leda till att man inte får licensen till säsongstart.

Arrangemang 2009

Det blir många och spännande arrangemang i Hymers regi 2009, både på och vid sidan av tävlingsbanan.

Cykelbyardagen

Lördagen den 4 april arrangeras Cykelbyardagen i Folkets Park, där det går att sälja eller fynda begagnade cyklar. Inlämning 9-12, försäljning 13-15.

Östgötaloppet

Det 80:e Östgötaloppet körs lördagen den 18 april med start och mål i Ljung utanför Ljungsbro.

Östgöta motion

Söndagen den 19 april går det nya motionsloppet Östgöta motion. Det mäter 63 km och körs mestadels på samma vägar som Östgötaloppet.

Cykelns dag

Cykelns dag arrangeras lördagen 25 april med samling vid klubblokalen. Då kan alla som vill prova på att cykla i grupp. Ett par ledare i varje grupp ser till så att farten i respektive grupp hålls, så att alla kan hänga med.

Haga Cykel Cup

Vår deltävling körs som landsvägstempo onsdagen den 10 juni med start och mål vid Rosenkällavägen.

Hymers City-GP

Hymers eget GP-lopp med huvudsponsorns namn på loppet körs torsdagen den 13 augusti.

Roxen runt

CK Hymer har sedan ett par år helhetsansvaret för motionsloppet Roxen runt. Loppet körs söndagen den 30 augusti.

Klubbmästerskap

Kampen om de prestigefyllda KM-titlarna avgörs även i år i Gammalkil. Datum fastslås senare.

Interna temposerien

I dessa tävlingar kan vem som helst delta, tävlingslicens krävs ej. Även icke Hymer-medlemmar är välkomna.

Datum och tider bestäms senare. Se hemsidan för ytterligare information.

Kläder

Vår leverantör av kläder, som tidigare hette Drylane heter numera PWR.

Vi är inne på år 3 på sponsoravtalet och 2010 ska vi ha nya sponsorer. Det har bildats en sponsorgrupp som jobbar med bl a detta men uppslag och idéer från alla Hymer-medlemmar är naturligtvis välkomna.

Klubbens sponsorer

Följande företag finns på tröjan 2007-2009

Östkraft – levererar el och telefoni i vår region.

Semcon – designar, utvecklar och konstruerar produkter, processer och teknisk information.

Team Haga Cykel – cyklar och motionsredskap för alla kategorier.

Teknikbyggarna – arbetar i hela skalan från mindre serviceuppdrag till avancerade anläggningsjobb.

Stångåbuss – huvudsysslan är samhällsbetalda resor, så som färdtjänst, sjukresor, skolskjuts linjetrafik m.m. men även beställningstrafik åt företag och privatpersoner.

Övriga

Däckhuset – säljer, lagar, skiftar, och förvarar däck.

Linköpings kommun – samarbetar med klubben vid cykelbyardagen.

Vi uppmanar er att då tillfälle ges gynna dessa företag. Länkar till deras hemsidor finns på www.ckhymer.com

Regelhörnan VI

Den sjätte regelhörnan i Hymerbladet kommer att behandla MTB. För en uppfräschning av tävlingsreglerna för landsväg hänvisas till tidigare regelhörnor i Hymerbladet eller det kompletta reglementet som finns på SCF:s hemsida. Kom ihåg att varje licensinnehavare är skyldig att kunna tävlingsreglerna!

Mountainbike ställer lite annorlunda krav än landsvägscyklning. Därför är vissa av paragraferna i reglerna lite annorlunda. T ex har chefskommisarien rätt att utesluta en cyklist som saknar nödvändig fysisk styrka, teknik eller erfarenhet ifall detta kan innebära att cyklisten är en fara för sig själv eller andra. Det finns även mindre annorlunda regler, som att cyklisterna inte får klippa, vika eller förvanska nummerlappar.

Den vanligaste tävlingsformen på MTB är Crosscountry (XC). Det finns även varianter på XC, t ex med kortare varv – Crosscountry shortcourse (SC) - eller tävlingar med start och mål på olika ställen – Crosscountry PP. Dessutom förekommer även etapplopp på MTB. Mindre vanliga men förekommande vid t ex SM är Crosscountry tempo och Crosscountry stafett. Till skillnad från landsväg krävs fysisk kontakt vid växlingen i Crosscountry stafett.

Andra tävlingsformer på MTB är Downhill, Hillsprint (kortare downhill), Hillclimb (motsats till downhill). 4-Cross (4X) är en elimineringsstävling med heat om 3-4 cyklisterna på gemensam downhillliknande bana, Dual är samma sak men bara två tävlande per heat. Dual slalom är samma sak som Dual men där de tävlande har var sin likvärdig bana att åka i.

Tävlingsreglerna för XC innehåller flera intressanta delar. Banan måste vara 100% cykelbar oavsett terräng och väderförhållanden. Korta och oundvikliga passager där cyklisterna tvingas gå av cykeln kan godkännas av teknisk delegat eller chefskommisarie. Långa smala stigar måste ha regelbundna partier som möjliggör omkörningar.

Naturligtvis måste cyklisten följa tävlingsbanan och tillryggasträcka tävlingens hela distans. Om en cyklist oavsiktligt hamnar utanför banan ska han eller hon återinträda på samma ställe som avåkningen skedde. Sug på den Lance!

Det är tillåtet att byta delar på cykeln i områden som utlysts som teknisk zon. Cyklist får inte byta hela cykeln eller ramen. Cyklist som har passerat en teknisk zon får inte vända tillbaka mot färdriktningen utan måste fortsätta till nästa tekniska zon. För att få använda delar och verktyg i teknisk zon måste dessa ha placerats där innan start.

En regel som säkert kan tolkas olika är den som säger att cyklist är skyldig att låta snabbare medtävlare passera utan att hindra denne. Upprepade kursförändringar i syfte att hindra annan cyklist leder till nedflyttning eller uteslutning. Det är lättare att tolka regeln om miljöhänsyn, cyklist får inte förorena naturen, slänga eller lämna kvar avfall. Lika tydligt är det att radiokommunikation och annan typ av fjärrkommunikation med cyklist inte är tillåten.

Det finns ett antal punkter som beskriver vad som är tillåtet och inte på langningssträckorna. Endast ackrediterade ledare får finnas i langningszoner och de ska vara iförda lagets tröja. De får inte springa med cyklisterna och det är inte vid något tillfälle tillåtet att hålla/spruta vatten på cyklistens cykel.

När det gäller utrustningen finns det många regler som syftar till att hålla en hög säkerhetsnivå, men en annan regel säger att hjulen inte får vara större än 29 tum.

Östgötaloppet 1955-1958

En ny era i Östgötaloppet inleddes 1955 med en längre och tuffare bansträckning och även ny målplats på Kaserngatan.

Söndagen den 22 maj 1955 genomfördes det första Östgötaloppet på en ny krävande bana. Man inledde nu först den kuperade vägen över Sonebo till Ulrika innan man vände mot Mjölby och fortsatte därifrån liksom föregående år till Skänninge, Vadstena, Motala, Borensberg, Ljung, Vreta Kloster innan man återvände till Linköping. Tävlingen genomfördes under nära nog värsta tänkbara förhållanden. Vid startplatsen var det endast 2 plusgrader och kalla nordliga vindar. Snart fick cyklisterna sällskap av fallande snö på de uppblötta vägarna ner mot Sonebo. Bland de pudertäckta Ulrikaskogarna körde Lasse Nordwall på hårt och försökte lämna övriga bakom sig. Det var endast Antilopen Karl-Erik Ydremo som kunde följa Nordwall. Senare körde ännu en duo ifrån den lilla klungan när Örebros Harald Hurtig och Antilopens Lars-Åke Hagström tog upp jakten. Nordwalls på pappret främsta utmanare, Gunnar Göransson från CK Antilopen fanns dock fortfarande kvar i klungan så Nordwall fick ingen hjälp av Ydremo utan fick sköta allt dragjobb själv. Efter Mjölby nåddes Ydremo av beskedet att Göransson brutit loppet så han började assistera Nordwall till viss del. Duon bakom jobbade dock flitigare och knappade in på täten. Hagström och Hurtig anslöt innan Motala, men Hagström hade jobbat så hårt att han tvingades kliva av cykeln i Landsbrobacken i Motala.

Nordwall berättade efteråt att han hade känt sig så stark att han hade slängt sina matflaskor och trodde sig kunna knäcka sina motståndare ändå. Detta var dock ett stort misstag, och han räddades endast av att märkeskamraten Hurtig delade med sig av sin mat. Hurtig agerade sedan farthållare åt Nordwall som försökte återhämta sig och hitta sina krafter i kylan. Termometern visade på några fler plusgrader nu, och Nordwalls yllestrumpor och golfbyxor hade samlat på sig mycket väta och klibbade

fast på benen. Vid Vreta Kloster attackerade Nordwall, men då Ydremo lätt följde honom sänkte Nordwall tempot igen så att Hurtig kunde komma ifatt igen. Inne på Industrigatan skruvade Nordwall åter upp tempot och Hurtig kom på efterkälken. Ydremo kunde dock inte matcha Nordwall i spurten så det blev äntligen Hymerseger i huvudklassen, för första gången sedan Rystad-Olles sista seger 1938. Nordwall gladd sig särskilt åt att äntligen få vinna A-klassen i en tävling i Linköping.

Hymerglädjen var näst intill fullständig när det dessutom blev Hymersegrar i B-klassen genom Roland Wretman, i C-klassen genom Hans Siegfasth, i U-klassen genom Olle Berg och i OY-klassen genom Gunnar Persson. Det var bara i D-klassen det inte blev Hymerseger denna dag.

1. Lars Nordwall, CK Hymer 5.21.52
2. Karl-Erik Ydremo, CK Antilopen 5.21.52
3. Harald Hurtig, Örebro VK 5.21.53

1956

Söndagen den 29 juli 1956 kördes Östgötaloppet på i stort sett identiska vägar som föregående år, men i motsatt riktning. Banan mätte nu 190 km och vädret var betydligt mer lockande än vid strapatserna föregående år. Tyvärr kunde inte Lars Nordwall delta på grund av begynnande blodförgiftning efter en vurpa vid VM-testet i Husqvarna på fredagen. Nordwalls cykel fanns dock på startlinjen tillsammans med Landskrona CK:s Knut Karlsson. Bakgrunden var att Nordwall efter vurpan stannade till i depån och tog en reservcykel då hans egen var i behov av reparationer. Cykeln var dock alldeles för låg, och Lasse tvingades byta tillbaka till sin egen cykel trots att denna inte var i fullgott skick. Mekanikern tog då en biltur och hämtade märkeskollegan Knut Karlssons cykel. Lasse stannade och bytte till Karlssons cykel och reparationerna på hans egen cykel fortsatte. Men Nordwall stortrivdes på Karlssons cykel och bytte aldrig tillbaka. Karlsson verkade också trivas på Nordwalls cykel, så bytet blev permanent och Karlsson startade Östgötaloppet

på en cykel med Lars Nordwalls namn på. 30 A-klassare startade tävlingen, och 17 av dem fullföljde. Antalet fullföljda hade säkerligen varit ännu lägre om inte ett par cyklister nekats möjlighet att åka följevagn till mål då hela raden av uppsamlingsbilar redan var fulla av cyklister. Det gamla deltagarrekordet slogs för övrigt med bred marginal när Östgötaloppet för första gången passerade 200-gränsen med 214 deltagare totalt.

Fem man gick tidigt loss, Knut Karlsson på Nordwalls cykel, Upsala CK:s Alf Sandahl, Stefaniternas Robert Buker tillsammans med storstjärnorna Axel Öhgren från Skellefteå och Karl-Ivar Andersson, Burseryds IF. Öhgren hade tidigare lovat ett bra lopp efter en mindre lyckad insats i VM-testet och verkade riktigt åksugen. De höll undan förbi Motala och Vadstena men blev upphunna innan Skänninge. Sandahl lyckades åter komma loss, denna gång tillsammans med Tunacyklisten Torsten Lundkvist. Duon ansågs tydligen inte utgöra någon större fara, och de fick hållas ända till Ulrika. Där anslöt först en kvartett cyklister och snart ytterligare en kvartett. Med så många cyklister i täten sjönk dock intresset att hålla tempo uppe och snart var klungan återsamlad. I höjd med Rimforsa styrde man cyklarna mot Linköping igen, och på den småknixiga och backiga vägen sprängdes klungan. De starkaste fyra var Burserydarn, Karlsson, Öhgren och CK Uni:s Rolf Hiller. De två förstnämnda höll tempot uppe, medan Öhgren såg ut att få kämpa ordentligt för att kunna hänga med. Seg och envis bet han sig kvar, och då backarna var avverkade verkade han återfå krafter och under slutmilen var han den klart starkaste. Burserydarn blev tvåa och Hiller trea, medan Karlsson rullade in som fyra. Det blev en Hymerseger för dagen och den ordnade pålitlige Gunnar Persson i Oldboysklassen.

1. Axel Öhgren, Skellefteå AIK 5.04.25
2. Karl-Ivar Andersson, Burseryds IF 5.04.25
3. Rolf Hiller, CK Uni 5.04.25

1957

När Östgötaloppet anno 1957 skulle avgöras

var det åter maj månad, närmare bestämt söndagen den 19 maj. Banan hade kortats något i början och mätte nu 150 km. Startfältet var inte lika starkt som föregående år, och Nordwall var åter med på startlinjen. Klungan höll samman förbi Mjölby och genom Strålsnäs, men någon mil innan Ulrika punkterade Nordwall. Ringexplosionen kostade honom gott och väl tre minuter, men då plockade Lasse fram de kämpataktiker han hade dolt väl under inledningen av säsongen. Under den backigare delen av banan plockade han tillbaka hela försprånget och med ångan uppe var det bara att fortsätta. Vid den sista backiga vägstuppen innan man nådde Kalmarvägen vid Brokind lämnade han klungan bakom sig, men inte helt ensam. Han lyckades få med sig två av de andra Hymeråkarna i startfältet, Roland Wretman och Jan Carlqvist. Unge Carlqvist orkade inte hänga med hela vägen hem, trots påskjutningsförsök från Nordwalls sida tvingades Carlqvist släppa vid Skeda kyrka och han rullade till slut i mål som sexa. De övriga två höll dock undan in på upploppet på Kaserngatan där Wretman drog igång spurten men passerades av Nordwall på slutmetrarna. Det blev dubbelseger även i Oldboysklassen genom Bengt Hellman och Gunnar Persson.

1. Lars Nordwall, CK Hymer 3.47.05
2. Roland Wretman, CK Hymer 3.47.05
3. Hans Asplund, CK Centrum 3.48.04

1958

Det totala deltagarantalet i Östgötaloppet söndagen den 18 maj 1958 var över 200, men i A-klassen var det endast 10 cyklister till start. Lars Nordwall plockade denna helg fina placeringar i Berlins internationella 4-dagarslopp, så förhoppningarna på östgötska framgångar var begränsade. Efter hand visade det sig att det var sex cyklister som var starkare än övriga, och i den gruppen fanns Hymers Jan Carlqvist och Norrköpings CK:s Jan-Olof Johansson. När Karl-Ivar "Burserydarn" Andersson höjde tempot på vägen hem från Ulrika var det endast Johansson som orkade hänga på. Tätgruppen splittrades helt under de sista milen. Andersson och Johansson höll

ihop tills det blev dags att spurta, och då var smålänningen den starkare. Hymers hopp Carlqvist slutade på sjätte plats.

I oldboysklassen blev det – som brukligt – Hymerseger, denna gång genom Gunnar Persson som dock tvingades till en spurtstrid om segern. Det blev även Hymerseger i D-klassen genom Sven Lindwall.

1. Karl-Ivar Andersson, CK Kedjan 3.55.23,8
2. Jan-Olof Johansson, Norrköpings CK 3.55.25,0
3. Sven Olsson, Örebro VK 3.59.17,2

Michael Johansson

Från motionärens horisont

Meningen med livet är svår att definiera.

Men att andas frisk luft, njuta av solsken och frihet, vistas ute i naturen, på landsväg eller i skogen, på cykel så klart, är för många oerhört tilltalande.

Att kunna använda musklerna, lederna, hjärtat och lungorna på ett skonsamt sätt och tillföra syre genom kroppen till hjärnan, det är inte bara vackert, det är skönt, endorfinerna berusar som bekant.

Långa och lugna cykelpass ökar ämnesomsättningen och motverkar risken för fetma, förbättrar konditionen, förbättrar immunförsvaret, ger bättre humör, motverkar stress, ger ökad avslappning och bidrar till mer energi.

Konditionsträning ökar antalet röda blodkroppar, antalet kapillärer och antalet uthålliga muskelfibrer.

På cykel kan man träna distansträning, intervallträning, fartlek, tempoträning och styrketräning.

För motionärerna är distansträning den vanligaste formen. Här cyklar man över en längre tid, cirka två timmar, på låg intensitet i ca 20 till 25 km/h.

Intervallträning: Varvar lite hårdare intervallpass från 30 sek till flera min med vila emellan. Farten kan vara från 25 till 30 km/tim i

genomsnitt.

Fartlek, tempoträning, styrka, backe, spurt och igångdrag är andra träningsformer som syftar till att öka syreupptagning, uthållighet och styrka. Här kan farten vara från 30km/h och högre.

I gruppen ”lugn” koncentrerar vi oss på framförallt distansträning.

I gruppen ”medel” förekommer distans blandad med intervallträning.

I gruppen ”snabb” ligger fokus på en allsidig träning med många delmoment.

CK Hymers motionsavdelning vill aktivera cyklisterna till en åretrunt-aktivitet. Många lägger ner mycket träning för att klara av Vätternrundan. Sedan gör man inget mer.

Träning som ger välbefinnande är en ständigt pågående process. Man måste utöva den kontinuerligt. I grupp är det både roligare och effektivare.

Välkomna till Hymers motionspass!

Glöm inte: reservslang, däckavtagare, pump, mobiltelefon, fikapengar, energikaka, banan, vatten.

Kolla in på hemsidan angående träningstider mm.

Bosse och Manne