



# Hymerbladet

nr 1 2010



Vår ordf Mats Mikiver tittar fram



Daniel Brengdahl i tätgruppen vid Götalandsmästerskapen



Jakob Södergrann överst på prispallen vid Östgötaloppet



Monica Holler uppför Kinnekulle vid SM

## 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 0142-13664 0708-213508  
matsbmusik@gmail.com

#### Ledamot

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

#### Ledamot

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

#### Ledamot

Avalo Lyngbaek 013-210252 0709-655802  
avalo\_l@hotmail.com

#### Suppleant

Jan Nilsson 013-3400154 0736-436992  
janils@bredband.net

#### 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

## Nytt år - nya mål!

Cykelsäsongen 2010 står och knackar på dörren och snart är det dags att ställa undan vintercyklarna.

Var och en har sina egna mål med det kommande året. Allt från att komma igång att motionera, köra sitt första motionslopp eller sin första riktiga tävling till att komma med i VM-truppen. Hymers medlemmar har spridda målsättningar och det är en sådan klubb vi vill vara. En klubb för "alla".

Denna synnerligen kärva vinter har verkligen inte varit samarbetsvillig med oss cyklister och den har tvingat fram alternativa träningsmetoder. Det kan också ha sina poänger då exempelvis skidor är utmärkt som konditionsträning. Sedan lär de efterlängtrade vår- och sommarträningarna bli än mer njutbara när vi väl är där och tänker tillbaka på vinterns vedermödor.

Man kan säga att klubbens verksamhet består av tre delar; tävlingsverksamhet, motionsverksamhet och arrangemang.

Våra aktiva cyklister har som vanligt förberett sig på ett ambitiöst sett. Det har varit likartade förutsättningar för alla som bor i Sverige så vi förväntar oss att Hymer kommer att synas högt upp i de kommande resultatlistorna.

På högsta tävlingsnivå har vi klubbens proffscyklist Monica Holler som till största delen kommer att tävla ute i Europa. Hon har bytt stall och kommer att tillhöra italienska Team Fenixs kommande säsong. Monica kommer att representera Hymer på SM och förhoppningsvis på ytterligare några tävlingar. Bland herrarna har Hymer på pappret ett starkare lag än på länge och 2010 kommer vi att ha runt tio cyklister i elitklassen. Förra året återvände Jakob Södergrann till Hymer och till i år återvänder Marcus Johansson (den yngre). Han kommer i och för sig till största delen att befinna sig i Frankrike, men kommer hem till SM och en del andra tävlingar. Ungdomsverksamheten är svag. Vi har inte lyckats rekrytera ungdomar i önskad omfattning och att vi delar problemet med många andra cykelklubbar är en ringa tröst. Vi hoppas och jobbar för att 2010 blir en vändpunkt.

Motionssektionen och dess verksamhet är viktig och ambitionen att fånga upp flera cykelintresserade linköpingsbor i vår gemenskap ska finnas kvar. Cykelns dag och våra två motionslopp kan vara arrangemang som stimulerar till träning.

Här vill vi passa på att informera om styrelsens ambition i frågan om funktionärer vid våra egna motionslopp. Om du själv vill cykla något av våra motionslopp, men får frågan om du vill vara funktionär så säg då till att du hellre vill cykla. Det finns troligtvis andra att fråga om vi tänker ett varv till och hjälps åt i våra olika kontaktnät. De olika tävlingsledningarna frågar dels "de gamla vanliga" och dels de som de träffar mest i verksamheten. Vi har också fått klart för oss att det ibland händer att någon som tidigare varit funktionär faller mellan stolarna och inte blir tillfrågad. Då undrar den personen som kanske gärna hade ställt upp: Varför hörde de inte av sig till mig? Så tokigt kan det bli ibland. Förutom att föreningen bör trimma organisationen är en möjlighet till förbättring att du som medlem eller funktionär meddelar vilka arrangemang du kan tänka dig att hjälpa till på och vilka du inte kan. Kontakta i så fall den som är ansvarig för respektive arrangemang.

Att genomföra arbetsinsatser tillsammans är roligt och det stärker gemenskapen i klubben. Det är också viktigt för klubbens ekonomi att arrangemangen är lyckosamma och väl genomförda. Hymer har ett gott renommé som arrangör och det beror till stor del på att den äldre generationen i klubben har lagt upp strukturer och odlat kontakter som håller över tid.

Med förhoppningar om ett framgångsrikt cykelår.

## Styrelsen

## Nya cyklister

Till säsongen 2010 har vi fått två nya cyklister, en ung dam och en ännu yngre. Dessa är:

Sarah Wahlin, född i Norrköping 1987. Har tidigare tränat löpning men de senaste två åren

har det blivit mer och mer cykel. Nu vill Sarah utvecklas och börja tävla.

Henny Sundqvist, född i Göteborg 2000, kom till Linköping vid 3 års ålder och lärde sig cykla på gården i Johannelund. Cykelintresset har ökat hela tiden och hon har cyklat Minivättern och varit föråkare i Ride of Hope. Henny kommer att tävla på dispens i F11-12.

Sarah och Henny är hjärtligt välkomna till CK Hymer.

## Medlemsavgifter

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

Aktiv medlem	350 kr
Ungdomspris upp till 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, bl a 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 2009 måste dessutom en licensansökan fyllas i. Kontakta Manuel Cano eller Michael Johansson för mer information om licensansökan. Både de som hade licens under 2009 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder.

Licensavgifter inklusive försäkring:

- cyklist född 2000-2002 0kr
- cyklist född 1996-1999 200 kr
- cyklist född 1994-1995 200 kr
- cyklist född 1992-1993 400 kr
- cyklist född före 1992 600 kr
- Engångslicens klass Ungdom Pojkar och Flickor, HSport och DSport 75 kr
- Motionslicens (gäller ej som Tävlingslicens - endast försäkring vid träning) 250 kr
- Utskrift licens, gäller samtliga 100 kr
- Utlandstillstånd/Internationellt tävlingstillstånd 100 kr

Klubben står för licenser t o m klass J/DJ.

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

Det blir många och spännande arrangemang i Hymers regi 2010, både på och vid sidan av tävlingsbanan.

### Cykelbyttardagen lördag 27/3

Ansvariga: Andreas Lundquist och Ingvar Johansson

På cykelbyttardagen i Folkets Park går det att sälja eller fynda begagnade cyklar.

Inlämning 9-12, försäljning 13-15.

Intresset och omfattningen har ökat de senaste åren och vi hoppas detta ska fortsätta.

### Östgöta motion lördag 17/4

Ansvarig: Bo Ekenger

Östgöta motion för andra gången. Banan mäter 63 km och körs mestadels på samma vägar som Östgötaloppet.

### Östgötaloppet söndag 18/4

Ansvariga: Alf Segersäll och Mats Mikiver

Det 81:a Östgötaloppet genomförs med start och mål i Ljung utanför Ljungsbro. Säsongens första landsvägslopp och med stor sannolikhet också första deltävlingen i Kalas Cup för herrar (svenska landvägscupen).

### Cykelns dag lördag 24/4

Ansvarig: Motionssektionen

Cykelns dag arrangeras med klubblokalen som utgångspunkt. Avsikten är att cykla tillsammans och erbjuda nya cykelmotionärer att upptäcka motionssektionen. Under dagen finns möjlighet att cykla i grupp där ledare ser till så att farten i respektive grupp hålls enligt överenskommelse.

### Haga Cykel Cup tisdag 2/6

Vår deltävling körs som landsvägstempo med start och mål vid Rosenkällavägen.

### Hymers City-GP tisdag 17/8

Ansvarig: Marcus Carlsson

Hymers eget GP-lopp kommer att ingå i stadsfesten 2010. Loppet arrangeras nu för tredje året och är vårt sätt att presentera cykelsporten för linköpingsborna.

**Roxen runt söndag 29/8**

Ansvariga: Curt Fransson, Bo Ekenger, Manuel Cano och Jan-Olof Wilhelmsson  
Ett numera klassiskt motionslopp där långa varvet mäter 83 km.

**Klubbmästerskap**

Kampen om de prestigefyllda KM-titlarna avgörs även i år i Gammalkil. Preliminärt datum lördag 2/10.

**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**

Trimtex är vår nya klädleverantör och vi har ett samarbetsavtal med dem som sträcker sig över tre år. Nuvarande design kommer inte att förändras, eventuellt några detaljer. Det kommer att finnas möjlighet till beställningar vid flera tillfällen under året. Information om detta kommer på hemsidan. Du kan också kontakta någon i styrelsen för information. I och med 2010 börjar en ny treårsperiod för de sponsorer som har sin logga på vår tävlingströja.

**Klubbens sponsorer**

Följande företag finns på tröjan 2010-2012

**Bixia** – levererar el och telefoni i vår region.

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

**Västra cykelaffären** – cyklar, cykelservice, reservdelar och tillbehör för alla från elit till vardagscyklister.

**Övriga**

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

**Linköpings kommun** – samarbetar med klubben vid cykelbyttardagen.

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

Vi uppmanar er att då tillfälle ges gynna dessa företag. Länkar till deras hemsidor finns på [www.ckhymer.com](http://www.ckhymer.com)

**Regelhörnan VII**

Hymerbladet försöker ständigt påminna att det är varje licensinnehavares skyldighet att kunna tävlingsreglerna. I detta nummer fokuserar vi på vissa av krav på en landsvägscykel. Notera att uppgifterna här kommer från 2009 års upplaga av tävlingsreglerna på SCF:s hemsida, så håll utkik efter eventuella ändringar inför 2010! Kommunikation via mobiltelefon under tävling var redan tidigare förbjudet, och inför 2010 kan reglerna för radiokommunikation komma att ändras.

Landsvägsreglerna fick en intressant ändring 2009 som säger att det vid etapplopp är möjligt att förbjuda användandet av tempocykel under tempoetapper.

En cykel ska ha två lika stora hjul och drivas mha pedaler och kedja. Cyklar och tillbehör skall kunna vara möjliga att köpa och användas av samtliga som utövar cykelsport.

Den tävlande skall normalt inta en sittande ställning på cykeln, och då endast ha följande stödpunkter: fötterna på pedalerna, händerna på styret och ändan på sadeln.

En landsvägscykel får inte överstiga 185 cm i längd eller 50 cm i bredd. Sadelspetsen ska vara minst 5 cm bakom en lodrät linje genom centrum av vevpartiet. Sadelns överdel ska vara vågrät och sadelns längd skall vara minst 24 cm

och maximalt 30 cm.

Avståndet från centrum av vevpartiet till marken skall vara minst 24 cm och högst 30 cm.

Avståndet mellan de lodräta linjer som passerar genom centrum av vevpartiet och genom centrum av framhjulsnaget skall vara minst 54 cm och högst 65 cm.

Cykelns vikt får ej understiga 6.8 kg.

Höjden på delarna i ramen skall vara maximalt 8 cm och den minsta tillåtna bredden är 2,5 cm.

Minsta tillåtna bredd för bakgaffelrör är 1 cm.

Minsta tillåtna bredd för framgaffelrör är 1 cm.

Överröret kan vara lutande, förutsatt att det går att infoga i en vågrät rektangulär schablon av måtten maximal höjd 16 cm och minsta bredd 2,5 cm.

Frånsett tempolopp av olika slag får endast traditionell typ av styre användas. Handstödet måste placeras inom följande område:

Övre begränsning: Den vågräta linjen från sadelns överdel.

Undre begränsning: Den vågräta linjen från den högsta punkten på de två hjulen.

Bakre begränsning: Axeln längs styrröret.

Främre begränsning: Den lodräta linjen genom centrum av framhjulsnaget med en högsta tillåten avvikelse på 5 cm framför denna linje.

För individuella tempolopp och vid vissa bantävlingar får en fast förlängning monteras på styret, men vid användande är endast en position där underarmen är horisontell tillåten. Avståndet mellan den lodräta linjen genom vevaxelns centrum och den yttersta punkten på styrets förlängning får ej överstiga 75 cm. Underarms- eller armbågsstöd är tillåtet. För individuellt tempolopp får handtag och spakar fastsatta på styrets förlängning befinna sig utanför 75 cm-gränsen, så länge de ej innebär en förändrad användning eller ett alternativt handstöd utanför 75 cm-gränsen.

Utrustning med avsikt att minska luftmotståndet eller på konstgjord väg öka framdrivningskraften som skyddsskärm, droppformad spoiler eller liknande är förbjuden.

Droppform definieras som en förlängning eller strömlinjeformning av en del av cykeln. Sådan droppform är tillåten om förhållandet längden och bredden ej överstiger 3:1.

För att konstatera existensen av en inklädnad av en rörlig del görs följande kontroll: Det skall vara möjligt att föra en hård testskiva (typ kreditkort) mellan den fasta och rörliga delen.

## Östgötaloppet 1959-1961

**Från 1959 lät arrangörsklubben cyklisterna passera mål en gång innan det var målgång. Östgötaloppets bansträckning bestod nu ofta med två varv på samma bana, men ibland blev det ett längre varv som följdes av ett kortare.**

### 1959

Söndagen den 24 maj 1959 avgjordes

Östgötaloppet efter två 70-kilometersvarv.

Banan var en minivariant av den långa hårda banan med start och mål kvar på Kaserngatan.

Cyklisterna körde sedan via Slaka, Törnevik och Ulrika innan man vände hemåt. Det

blev full fart från start och de inledande

asfalterade kilometrarna avverkades mycket raskt. Efter en dryg mil, vid avtagsvägen mot

Törnevik, bildades en tätkvartett bestående

av tre Wano-cyklisterna och en Boråsare. Det

var Leif Josefsson som tvingades kämpa mot

Wanos storfavorit Rune Nilsson och dennes

klubbkamrater Bengt Johansson och Per-Erik

Bergkvist. Södertäljes Karl-Erik Blomberg

försökte hänga med på de kurviga vägarna men

råkade ofrivilligt lämna vägbanan. Tätkvartetten

avverkade det första varvet på 1.51.10, 8

minuter före klungan där Blomberg fanns med.

Vinden tilltog under dagen och cyklisterna

bjöds på kraftig motvind under de avslutande

milen. Tätkvartetten höll ihop till mål och det

var Wanos nyförvärv Per-Erik Bergkvist som

drog det längsta strået.

-Jag siktade på seger, men Rune är svår att slå i spurten.

Segraren tyckte att banan var i besvärligaste

laget med alla kurvor, men uppskattade den

jämna och inte för grusiga beläggningen.

Den tidigare olyckliga Blomberg tog hem klungspurten och slutade alltså femma trots sitt missöde. Även detta år blev det Hymerseger i oldboysklassen, denna gång genom Helge Lundberg.

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Per-Erik Bergkvist, CK Wano | 3.46.14,5 |
| 2. Rune Nilssom, CK Wano       | 3.46.14,6 |
| 3. Leif Josefsson, Borås CA    | 3.46.16,0 |

### 1960

Söndagen den 22 maj 1960 visade både det nya deltagarrekordet på 259 cyklister och den stora publiken att intresset för cykelsporten fått ett uppsving. Östgötska Correspondenten rapporterade även att CK Hymer fick ”de amplaste lovord” av närvarande förbundsrepresentanter. Det var dock inte långt ifrån att en olycklig situation hade uppstått på de östgötska vägarna. Motorklubben Scandia arrangerade nämligen en biltävling som liksom Östgötaloppet fått nödvändiga tillstånd av Länsstyrelsen. Av tillstånden framgick att båda arrangemangen skulle gå av stapeln samma dag, och delvis på samma vägar. Lyckligtvis fick MK Scandias ledning detta klart för sig på lördagen. De ändrade då bansträckningen för sitt arrangemang, trots att detta medförde en hel del arbete att skriva om instruktioner och vägböcker för de tävlande.

Efter 25 km, i trakten av Törnevik, bröt sig 1958 års segrare ”Burserydarn” loss från det 13 man starka klass A-fältet och fick med sig finländaren Ole Munther. Vid varvningen på Kaserngatan efter 65 km hade duon skaffat sig två minuters försprång och de fortsatte utöka sin ledning. Smälningen, nu tävlande för Varbergsklubben CK Wano, hade sen inga problem att ta hem spurten och sin andra seger i Östgötaloppet.

De tuffa banorna skördade en hel del offer. Av de 52 startande i B-klassen var det endast 24 cyklister som fullföljde. Flera drabbades av punkteringar och andra maskinproblem, men många valde helt enkelt att kliva av vid varvningen. Trion som skulle spurta om placeringarna 4 till 6 i B-klassen missbedömde kurvan från Djurgårdsgatan till Kaserngatan och alla tre körde in i refugen. Endast en av

dessa kunde ta sig i mål på sin egen cykel, de andra båda lånade cyklar från publiken för att kunna fullfölja loppet. Bengt Hellman tog den programenliga Hymersegern i oldboysklassen. Som kurios kan nämnas att det samma dag, för andra året i rad, blev belgisk seger i Anundsloppet. Lode Arts avverkade de 20 varven på den 3800 meter långa banan på finfina 1.57.58.

- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Karl-Ivar Andersson, CK Wano | 3.50.33,0 |
| 2. Ole Munther, Finland         | 3.50.33,8 |
| 3. Rune Nilsson, CK Wano        | 3.55.27,6 |

### 1961

Det var ostadigt väder som präglade torsdagen den 11 maj 1961. Tävlningen lockade därför lite mindre publik än vanligt, men arrangerande CK Hymer fick som vanligt gott betyg för arrangemanget. Detta år höll tätcyklisterna ihop förbi Törnevik och det tog 35 km innan Borlänges Erik Dickman tog en chansen och attackerade. Han fick ånga på i ensamt majestät och försprånget växte snabbt. På andra varvet fick dalmasen punktering men:

- Jag lyckades byta slang på en minut och tio sekunder. Försprånget var tillräckligt stort för att konkurrenterna inte skulle komma ifatt och jag såg över huvudtaget inte skymten av dem trots missödet.

Segraren ansåg att banan var lagom kuperad men aningen förrädisk med alla stora stenar som låg på grusvägsavsnitten. Palle Munther spurtade hem andraplatsen före Björn Wallenbom som hade över 5 minuter till nästa cyklist. Segertiden var visserligen klart sämre än året innan, men med tanke på att Dickman körde nästan 10 mil i sololedning och fick laga en punktering i regnet så var det ändå en mycket bra segertid.

Detta år var det Helge Lundberg som ordnade Hymers enda seger, i oldboysklassen förstås.

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Erik Dickman, Borlänge CK   | 3.55.19,9 |
| 2. Palle Munther, CK Antilopen | 4.00.21,0 |
| 3. Björn Wallenbom, CK Centrum | 4.00.21,2 |

*Michael Johansson*

## Om doping

Under alla stora mästerskap aktualiseras frågan om doping, Så även under pågående OS.

Vi har en gång vaccinerat klubben mot doping och jag är övertygad om att alla Hymeriter anammar ren idrott. För att säkerställa att ingen hamnar där av misstag, måste vi hålla frågan aktuell och diskutera och påminna varandra om fallgroparna.

Det vanligaste misstaget är att ta för lätt på hälsokostpreparat och kosttillsägg. Man har för stark tilltro till producenternas innehållsdeklaration och glömmer lätt att de gör reklam för sin produkt. Deras skyldighet sträcker sig enbart till att garantera att produkten inte är skadlig för hälsan. För övrigt behöver de inte påvisa de lovade effekterna.

Många av dessa preparat innehåller förbjudna substanser, det är lätt att hamna där utan avsikt. RF avråder från kosttillskott eftersom många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade substanser. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än att äta piller och pulver.

Idrottsutövare är skyldiga att känna till WADA:s dopinglista, dispensregler och skyldigheten att ställa upp på dopingkontroll. Även ledare och andra funktionärer omfattas av dopingreglerna men då handlar det om att man inte får medverka till att idrottare dopas eller försvåra för funktionärer som utför dopingkontroll.

Titta gärna på RF:s hemsida

[www.rf.se](http://www.rf.se)

*Manuel Cano*

## Motion mm

Lördagen den 17:e april, dagen före Östgötaloppet, arrangeras Östgöta Motion för andra året i rad. Lite enklare att genomföra då det inte åtgår några flaggvakter, men vi söker ett par personer för att sköta de två depåerna utmed banan.

Roxen Runt förbereds redan nu. En inbjudan ska vara klar att läsa på nätet i början på mars. Nytt för i år är en snabbgrupp. De 60 första startnumren är reserverade för de som tänkt sig köra runt med c:a 35 km/h i snitt. I stället för MC som gruppledare hoppas vi att våra elitcyklister kan ställa upp, inte som draghjälper, utan mer som guider och informatörer. De följer gruppen hela varvet runt och delar ut tips om cykelteknik, klungkörning m.m.

I vinter har det varit sparsamt med lördags och söndagsträningar p.g.a. den myckna snön. Några av Er kanske ändå hållit igång kroppen med skidor, skridskor eller dylikt. Vi hoppas kunna komma igång så fort väglaget medger, förmodligen till påskhelgen. Vi hälsar nya och gamla motionärer välkomna.

Kom ihåg att klubblokalen är öppen varannan torsdagskväll kl 18-20. 18/3 är sista torsdagen för den här gången. Allmänt cykelsnack, pingis m.m.

Cykeln dag är bestämd till lördagen den 24/4. Se info på vår hemsida. Vi hoppas på stort deltagande och fint väder.

Interna Temposerien:

Det blir en del förändringar vad gäller fixtider och åldersindelning. Mer om detta senare i år då vi har bestämt datum för serien.

*Bo Ekenger*