



# *Hymmerbladet*

nr 1, år 2003 – För cykeln i tiden

---



*Foto: Lars Segerström*

*Bilden visar en kämpande Johan Park Dahlgård som slutade med en 2:a plats i P15-16 linje vid Östgötaloppet i Ljungsbro, 2002.*

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



## Styrelsen

### Ordförande

Jan-Olof Wilhelmsson 013-15 65 72  
[jowille@telia.com](mailto: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](mailto:mats.mikiver@anggard.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@norralvalkebo.linkoping.se](mailto:leisod@norralvalkebo.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  
Ramstorpsgratan 37 A  
587 33 Linköping

### Telefon

013-12 81 99

### Internet

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

### Hymers postgiro

29 13 89-5

## Hej och Gott Nytt År!

Vi har fått en bra snö vinter med fina skidspår på många ställen, ingen dum idé att kombinera och lägga konditionsgrunden ute i skidspåret. Trots vinterkylan har väl dom allra flesta i allt högre grad börjat ägna tankarna kring cykeln och stegrat träningen för att få till en så bra säsong som möjligt, kanske med målsättning att den ska bli bättre än den förra.

Vi i styrelsen har ambitionen att återuppliva Hymerbladet, som varit vilande i några år. Har du synpunkter på innehållet eller vill bidra med ett inlägg är du välkommen att ta kontakt med oss så att vi kan få en så varierande och innehållsrik tidning som möjligt.

En tillbakablick på förra året visar att CK Hymer finns väl representerat på cykelkartan både i Östergötland och i övriga Sverige. Vi finns med som arrangör av flera tävlingar och motionslopp, dessutom vittnar resultatlistorna om flitigt och framgångsrikt deltagande i nästan alla klasser.

Vårt upptaktsmöte för att bilda en motionssektion blev lyckat, det finns ett stort cykelintresse. Vi hälsar alla som blev medlemmar under 2002 välkomna till klubben och hoppas att vi gemensamt ska bidra till att alla skall få en meningsfull tillvaro inom cykelsporten vare sig det gäller elit, ungdom, MTB, veteran eller motion.

Att vi har en så bred verksamhet är något vi skall vara stolta över och värna om. Målsättningen skall naturligtvis dessutom vara att ligga på topp inom respektive sektioner.

Vi håller på att se om det finns möjlighet att komplettera Hymertröjorna, vi inväntar svar från Italien, förfrågan är gjord på såväl kortärmade som långärmade tröjor, tempodräcker och jackor. Det återstår att skaffa fram några sponsorer som vill sätta sitt namn på dessa, har ni någon idé om detta är vi tacksamma för förslag.

Min förhoppning är att vi under kommande säsong kan hjälpas åt att rekrytera fler ungdomar till cykelsporten och klubben, detta har hög prioritet.

Här är några datum att hålla i minnet inför kommande säsong:

Haga cykel cup tillika DM landsväg tis 12/8  
Östgötaloppet lördag 30/8  
Roxen Runt söndag 31/8  
Filbytertempot veterancupfinal söndag 7/9  
Klubbmästerskap under september

Lycka till med en bra cykelsäsong 2003!

På återseende  
*J-O Wilhelmsson*  
Ordförande

### **Viktig information om medlems- och licensavgifter**

#### **Medlemsavgiften**

Tillsammans med detta informationsblad skickades ett inbetalningskort ut till alla medlemmar. Vid det senaste årsmötet beslutades om en höjning av medlemsavgifterna. De nya avgifterna är:

Aktiv medlem	300 kr
Nybörjare	150 kr
Stödmedlem	150 kr
Familjetillägg	+50 kr

För familjemedlemskap är det alltså så att en aktiv, nybörjar- eller stödmedlem krävs. För ett tillägg på 50 kr blir resten av familjen också medlemmar. 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.

För allas bästa, betala licensavgiften på samma inbetalningskort som medlems

avgiften. Betala i så god tid att pengarna kommer in på CK Hymers postgirokonto under februari månad.

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

För att medlemsregistret ska kunna hållas aktuellt är vi också tacksamma om Ni meddelar eventuella adressändringar i samband med flytt. Vi är också glada om Ni meddelar om Ni vill utträda ur föreningen, så slipper ni eventuella påminnelser och fortsatta informationsbrev från CK Hymer.

#### **Licensavgifter**

Cyklister som önskar tävla måste teckna en tävlingslicens. Om man inte hade licens år 2002 måste dessutom en licensansökan fyllas i. Kontakta Michael Johansson på [michael@idainfront.se](mailto:michael@idainfront.se), eller någon annan styrelsemedlem för mer information om licensansökan.

Både de som hade licens under 2002 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder. Observera att dessa avgifter inte fastställs förrän förbundsmötet 2003-03-08, varför avgifterna kan avvika från nedan angivna siffror.

cyklist född 1989-1992	100 kr
cyklist född 1987-1988	220 kr
cyklist född 1985-1986	405 kr
cyklist född före 1985	480 kr

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

För cyklister födda 1985 och tidigare inkluderar licensavgiften också en obligatorisk prenumeration på tidningen Nya Cyklisten. Om flera äldre cyklister tillhör samma hushåll är det möjligt att avbeställa dubletter av tidningen för att slippa betala dubbelt för prenumerationen.

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

För att säkerställa att licenserna är klara innan säsongsstart ber vi Er att betala medlems- och licensavgifter under februari månad. Licenser kommer att beställas efter februari månads utgång, och cyklister som inte har betalat in licensavgiften till klubben då får vänta på sin licens till ett senare ansöknings tillfälle.

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

*Michael Johansson*

## **Rapport från Hymer veteranerna**

**2002** års cykelsäsong är lagd till historieböckerna och vi tittar framåt mot 2003 års tävlings och träningsäsong.

En kort tillbaka blick till tävlingssäsongen 2002 visade att CK Hymers veteranerna ännu en gång visade att de "gamle" är att räkna med när det drar ihop sig till tävling.

Under säsongen har veteranerna startat i 73 tävlingar.

Högst upp på prispallen har det stått Hymer åkare 16 gånger, som 2:a 17 gånger och 3:a 9 gånger, ett ganska imponerande facit.

Veteranerna har åkt så fort vid tre tävlingar under säsongen så att det även stått som totalsegrare.

**Haga Cup** 9 st. deltävlingar fördelade på 3 st. landsvägstempo och 6 st. MTB tävlingar.

Här deltog även klubbens veteraner med fina resultat och totalt belade veterancyklisterna 2:a platsen i H30 klassen, i H50 var det total Hymer dominans med att belägga placeringarna 1, 2 och 3.

**I Veterancupen** som bestod av 15 st. deltävlingar har Hymers veterancyklister deltagit och visat fina resultat med bland annat totalsegrar vid ett par tillfällen

Veteran SM

**IFK Grängesberg** arrangerade veteran SM den 3-5 Juli.

Från CK Hymer deltog nio stycken åkare.

Banorna i Dala terrängen var tuffa med många och långa backar, vilket satte cyklisterna på prov både mentalt och fysiskt. Trots den hårda terrängen så blev tiderna bra vilket visar att klubbens veteraner tränar bra och har vilja och go. I lagtävlingen fick H65 laget en bronsmedalj.

**Interna temposerien** har körts med totalt 7 tävlingar varav 5 st. har varit integrerade i andra tävlingar och 2 st. har körts på Vidingsjö banan, där de 4:a bästa resultaten räknades.

Segrade i årets interna veterancup blev Curt Fransson.

I **Götalandsmästerskapen** blev Bent Rehder götalandsmästare i H65 klassen och Michael Rehder mästare i H30 klassen.

DM

Vid distriktsmästerskapen den 1/6 blev det segrar i H30, H50, H55 och H65 klasserna.

KM

Klubbmästerskapet kördes lördagen den 7:e september med start och mål vid Gammalkils idrottsplats.

Totalt startade nio stycken av klubbens medlemmar varav tre stycken från veteransektionen.

Klubbmästare i tempo blev Michael Rehder.

### **Motionslopp**

I Vätternrundan, Väneren runt, Sommen Runt, Gruvsvängen m.m. har även Hymers veterancyklister deltagit.

Säsongen startade med det sedvanliga träningslägret i mitten av april, i träningslägret deltog Curt Fransson, J-O Wilhelmsson, Jan Nilsson, Ingemar Ivebrand, Thomas Hildh och Lars Elfström den här gången var träningen förlagd till Perstorps skola utanför Ljungsbro och där finslipades formen till tävlingssäsongen 2002.

Michael Rehder kom tillbaka efter drygt ett års tävlande på grund av en elakartad knäskada och gjorde en fin första säsong efter skadan med flera klassegrar och även totalseger.

Ingemar Ivebrand kom igång med cyklandet igen och körde några lopp i både veteran cupen, VSM och Haga Cup.

Under året så har vi saknat en del åkare, Olle Brandt, Wille Björnmo Jan Nilsson. Bengt Franzén har lämnat CK Hymer och startat en cykelklubb i Ödeshög

Bingolotter har vi sålt och under höstsäsongen så har vi sålt 173 lotter under de tre tillfällen som veteransektionen varit ansvariga för försäljningen.

Cykelsäsongen avslutades i november med fest i Perstorps skola där det bjöds på mat och underhållning.

Vid årsmötet fick Michael Rehder pris som årets veteran.

**2003** års cykelsäsong är igång och nu blickar vi framåt mot ny segrar och framgångar.

Jag tror att vi kommer att gå mot ännu en fin säsong med antagligen ännu bättre resultat än förra året.

Vad som får mig att tro detta är att jag vet att det redan tränats rätt bra i stugorna.

Några veteraner åker till Mallorca på två veckors träningsläger i april och kommer antagligen i toppform till veteran cup premiären den 26:e april.

Vi övriga som inte åker till "mallis" vill väl visa att vi kan träna lika bra hemma även om det antagligen blir lite mindre varmt och skönt under träningspassen.

Vad händer i de olika klasserna?

H70

**Olle Brandt** kanske dyker upp under säsongen med nya friska takter och motivation nu när han inte behöver lägga ned allt krut på valarbete.

H65

**J-O Wilhelmsson** vet jag att han tränar på ganska bra både ute på mountainbike och racer, Wille vill nog upp några placeringar i totallistan mot förra året när säsongen är slut.

**Bent Rehder** tror jag är revansch sugen efter att vara nära medalj i VSM och kommer att visa att han vill vara med när säsongen drar igång. Kanske tillsammans med Curt i H60 klassens partempo är det möjligt att det blir medalj.

**Ingemar Ivebrand** har en säsong bakom sig och bör komma igång även han, blir ett bra par i partempot tillsammans wille.

H60

**Curt Fransson** tränar i ur och skur året runt och kommer i år att åka i ny klass och kommer väl som vanligt att vara svårstoppad.

H55

**Lars Grennberger** kommer även han i ny klass, H55 klassen är tuff men motivation och vilja så kommer nog Lars att göra bra ifrån sig även här, även Haga Cup är väl också något som vår vän Grennberger satsar hårt på.

H50

**Thomas Hildh** har ett år kvar i H50 och tränar för fullt på både racer och mountainbike året runt, blandat med inomhusträning och satsar på att bättra på sina tider under tempoloppen samt förbättra sig några placeringar på VSM, att göra ett bra resultat i Haga Cup är också ett mål.

**Jan Nilsson**, stark, orkar trampa uppför som nedför, nu är det dags att lösa licens, köpa tempostyre och visa var skåpet skall stå.

H30

**Michael Rehder**, förra säsongen var bra, den här blir ännu bättre. Skulle inte förvåna mig om Michael vinner veterancupen i år.

Nu saknar vi bara någon i H40 klassen samt lite cyklande damer som tycker att det vore kul att tävla och träna ihop med oss, får nog borde det väl finnas några tjejer mellan 30 och hur gamla som helst i Linköping med omnejd som kan cykla.

I och med den nya motionssektionen som har startats så kanske vi kan få in tävlings sugna veteraner till vår sektion.

Veteran SM går i Katrineholm, nästan hemma plan, också ett mål att satsa på.

Du som inte bestämt dig än för att tävla i år, smörj kedjan och cykelbyxorna, pumpa däcken och dra igång träningen.

Jag tror att det här kan bli en riktig kanon säsong för Hymers veteraner.

Göran Rosen lämnar klubben, inför säsongen 2003 och vi önskar Göran lycka till i sin nya klubb, Kolmårdens MTB.

Ryktet säger även att Aaro Ojala byter klubb tillhörighet.

Vi kommer även i år köra vår interna temposerie, hur vi skall utforma den är bestämt vi på upptaksmötet.

Veteran cupen 2003 preliminär lista

Tävl.dag	Tävling	Sista anm.
26/4	UNI-Tempot	15/4
27/4	Hofvet tempot	15/4
10/5	MCK tempo	29/4
11/5	Slottskogens GP	29/4
17/5	CK Revanche	6/5
24/5	Uddev/Vänersb. L	13/5
25/5	Uddev/Vänersb. T	13/5
28/6	Gottne tempo	17/6
29/6	Gottne linje	17/6
6/9	Borås CA	26/8
7/9	Filbytertempot (Final)	26/8

Övriga tävlingar

31/5	Västerviks tempo
14 – 15/6	Götaland, Falkenbergs CK
2 – 6/7	Veteran SM, CK Ceres
30/8	Östgötaloppet

Söndagen den 9:e februari

Kl: 14.00 drar vi igång 2003 års cykelsäsong för Hymers veteraner med ett upptaksmöte i klubblokalen.

- Interna temposerien (Tävlings dagar och tävlings ansvariga)
- Mallorca resan
- Veteran cupen 2003 (Tävlingsdagar)
- Licenser
- Startavgifter (Skall vi lägga 1000 kr som förra året?)
- Övriga frågor

Fikar gör vi under mötets gång

Välkommen

*Thomas Hildh*

## **En dag på etapplopp del 1**

Det knackar på dörren.

Jag som precis skulle lyfta händerna över huvudet i en segergest...Det var bara en dröm. Jag springer upp och öppnar dörren, där står vår lagledare och ler:

– Det regnar och är +5 grader ute, kanon!

Väderleksrapporterna hade skvallrat om dåligt väder just idag. Men under gårdagens genomgång pratade vi mycket om just detta med hur viktigt det är med hög moral. Den som börjar klaga på vädret och tycker att allt är skit redan innan en tävling är slagen på förhand. Alltså gäller det att hålla humöret uppe! Sexton mil och två bergspris står på programmet.

Alla i laget hade varit överens om att vi var dem som skulle ta minst skada av det dåliga vädret.

Klockan är alltså strax före nio, och det är dags för frukost. För mig är frukosten en viktig måltid, och vid tävling brukar jag försöka äta ca tre timmar före start. Några av killarna i laget vill ha pasta till frukost, men det är inte riktigt min grej. Gröt eller müsli brukar vara kanon för en lyckad dag.

Efter frukosten är det två timmar kvar till start, och vi hade bestämt att vi skulle åka mot starten en timme i förväg. Om det inte är alltför långt är det cykel som gäller, dock inte denna kalla och våta majdag.

Väl framme vid startplatsen får mekanikern börja arbeta. Cyklarna ska plockas ner från taken, och alla hjul ska pumpas. Vi cyklister sitter i bilarna och småpratar lite, dock inte alls något om taktiken. Den gick vi igenom under gårdagskvällen, och alla vet precis hur de ska agera till en början.

Massören har gjort i ordning langningsmat som vi alla plockar på oss. Under etapplopp är det viktigt att äta mycket under varje deletapp. Visst kan man klara sig från "hammaren" en etapp, men för morgondagens tävling är det viktigt att äta bra även idag. Energikakor, mazariner och bananer är det som vi oftast äter.

Nuförtiden har nästan alla större lag

radioapparater som vi använder under tävlingarna.

Med så kallad tvåvägskommunikation kan jag som cyklist kommunicera med både cyklister, och lagledare därbak i servicebilen. Detta är ett väldigt bra hjälpmedel då man kanske måste ändra på taktiken eller om man som cyklist vill fråga lagledaren om något.

30 min till start

-Kom igen nu grabbar, det är dags för inskrivning. Kom hit till startlinjen, ropar någon över radion.

Väl påbylsad med skoskydd, regnjacka och mössa cyklar jag bort mot inskrivningen. "Fy fan vad kallt det är", tänker jag för mig själv. 5 minuter före start står vi alla och huttrar på linjen. När jag vänder mig om ser jag dock att vi inte är de enda som fryser. I radion påminner vår lagledare oss om dagens "viktiga kilometer", dvs alla spurt- och bergspris.

När startskottet går, slår regnet mot marken och en hård dag i sadeln har precis börjat!

*Micke Segersäll*

### Landsvägssektionen

Landsvägsåkarnas skara har minskat kommande säsong. Bland elitcyklisterna kommer Rikard Sjöberg – som bor i Stockholm, Marcus Johansson och Daniel Brandt att köra för andra klubbar under säsongen.

Rickard Almqvist kommer att tillbringa större delen av året i Italien, men förhoppningsvis representera Hymer på SM.

Ensam är stark, finns ju ett ordspråk som lyder och vi får hoppas att det stämmer in på vår ende kvarvarande elitcyklist, Michael Johansson.

Nygamle Marcus Rothqvist kommer att köra i seniorklassen och Johan Dahlgård kommer att göra en intressant debut bland juniorerna. I pojkar 15-16 kan Hymer's pojkar utgöra en betydande del av klungan genom Sebastian Cano, Jimmy Freijd, Markus Johansson, Rasmus Mikiver, Jakob Södergrann och nytillskottet från Borlänge Johan Sonesson.

Träningarna:

Tisdagar kl. 18, cykel ute, samling vid klubblokalen (Alf)

Tors kl. 18-20, Änggårdsskolan, Lambohov, Löpning + innebandy (Mats)

Lör kl. 10 cykel ute MTB

Sön kl. 10 cykel ute MTB

Torsdagsträningen kommer i vår att övergå i cykelträning och MTB-cyklarna kommer att bytas ut mot racer när det våras.

Till ovanstående träningar är naturligtvis alla välkomna, även de som föredrar att kalla sig MTB-åkare.

Landsvägs-cyklisterna kommer även att delta i MTB-tävlingar. Det är ett utmärkt alternativ när det saknas landvägstävlingar eller om det blir för långa resor.

Nu gäller det för cyklisterna att hålla igång vinterträningen och se fram mot en spännande och rolig cykelsäsong.

*Mats Mikiver*

### Bingolotter

Som Ni alla vet har bingolottoförsäljningen sjunkit markant den senaste tiden.

Det beror på att vi saknar ett naturligt försäljningsställe.

Vi arbetar aktivt för att skaffa någonstans att sälja våra lotter.

I väntan på det är vi mycket angelägna att de som vill köpa lotter av oss, ringer till Manuel Cano tel 013-15 54 07 eller Lars Utterström tel 013-10 25 53 och gör sin beställning i god tid, gärna två till tre dagar före varje speltillfälle.

Hälsningar

*Manne och Lars*

### Motionssektion

Är du cykelmotionär?

Eller skulle du vilja träna för Vätternrundan?

I såfall är du hjärtligt välkommen till cykelklubben Hymer i Linköping.

Vår verksamhet går huvudsakligen ut på att tävla, men vi har några av våra veteraner som deltar i Vätternrundan och några av våra stödmedlemmar motionerar faktiskt ganska friskt. Därför funderar vi på att starta en motionsavdelning. Att cykla är kul tycker vi och att göra det i sällskap med andra som delar vårt intresse är dubbelt så kul.

Vi som klubb kan erbjuda dig kunskap om cyklandets teknik, vi hjälper dig med träningsråd och hur du anpassar din utrustning och dig själv så att cykling blir en skön motionsform istället för en plåga; även vad som händer i din kropp när du motionerar, kostrådgivning och naturligtvis det rena nöjet att cykla med andra. När du deltar i våra träningspass ska du aldrig behöva cykla ensam. Det finns alltid någon som är på **din nivå** som du kan cykla tillsammans med.

Att träna kostar inget, men skulle du tycka att det här är roligt, är du välkommen att bli medlem i CK Hymer. Damer är särskilt välkomna!

*Manuel Cano*





## Telefonlista CK Hymer

Januari 2003

<b>Cykelsektionen</b>	Mats Mikiver	851 17
Junior, Elit:	Alf Segersäll	12 84 36
		0708 - 28 11 47
Ungdom:	Mats Mikiver	851 17
	Michael Johansson	12 42 69
		37 35 11 (a)
<b>MTB-sektionen</b>	Lars Utterström	10 25 53
<b>Veteransektionen</b>	Thomas Hildh	635 43
<b>Bingo-Lotto</b>	Manuel Cano	15 54 07
	Lars Utterström	10 25 53

Licensierade tävlingscyklister

Terrängfantaster	telefon	licensklass
Magnus Liljeblad	10 54 21	H 40
Peter Lundgren	27 39 40	H 30
Lars Utterström	10 25 53	Elit

Asfaltsnötare	telefon	licensklass
Rickard Almquist	13 67 00	Elit
Markus Rothquist	12 02 41	Elit
Johan Park Dahlgaard	21 42 68	J
Sebastian Cano	15 54 07	P 15-16
Jimmy Freijd	751 11	P 15-16
Marcus Johansson	31 44 44	P 15-16
Rasmus Mikiver	851 17	P 15-16
Jacob Södergrann	29 75 06	P 15-16
Karl-Erik Broström	21 32 97	H 30
Michael Rehder	011-34 03 64	H 30
Bo Göransson	0503-150 62	H 50
Jan Nilsson	12 74 77	H 50
Curt Fransson	39 40 90	H 55
Ingemar Ivebrand	39 72 21	H 65
Bent Rehder	011-34 01 11	H 65
Jan-Olof Wilhelmsson	15 72 65	H 60

Frekventa blandmissbrukare

Michael Johansson	12 42 69	Elit/H30 (MTB)
Stefan Hellman	13 07 75	Elit
Magnus Lindvall	10 44 54	Elit
Lars Grennberger	823 80	H 50
Tomas Hildh	635 43	H 50

## Svenska Cykelförbundets Kalender

Kalendern 2003 med adresser, tävlingsprogram, resultat, statistik och mycket annat finns att köpa från SCF. Om du vill ha en kalendern sätt in 75 kr på CK Hymers Postgiro 29 13 89-5 senast den 28:e februari så fixar vi en beställning. Ange naturligtvis samtidigt namn och vad beloppet avser.

Eftersom priset blir högre vid beställning av enstaka exemplar kommer kalendern vid senare beställning att bli betydligt dyrare och dessutom tillkommer då en portokostnad.

Distribution av kalendern är planerad till vecka 15 eller 16.

## Tidningen CykelNytt

Tidningen som distribuerats gratis till klubben kostar numera 75 kr per år, de som är intresserade av att få de fem numren sätter in pengarna på samma sätt som ovan så beställer vi det. Normalpris är annars 125 kr för tidningen om man väljer att inte beställa genom klubben.

För mer info besök: [www.cykelnytt.press.se](http://www.cykelnytt.press.se)

## Kost och cykel

CK Hymer inbjuder till en informationskväll den 5:e februari där huvudämnet är kost. En av CK Hymers elitcyklister står för grundläggande information om kost och svarar på de frågor han kan, även inom angränsande områden.

Alla intresserade är välkomna!

Plats: Klubblokalen, Ramstorpsgratan 37 A.  
Tidpunkt: 5:e februari kl 17.00.



**Foto: Lars Segerström**

*Bilden visar Rickard Almquist, Marcus Johansson och Michael Johansson som slutade tredje, fjärde och sjätte plats i H Elit vid Östgötaloppet i Ljungsbro, 2003.*