



# *Hymerbladet*

nr 1, år 2004 – Hymer fyller 80 år!

---



Bilden visar ej Eklunds Chark vars logga sitter på tröj sidan samt Teknikbyggarnas reklam på byxorna.

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



## Styrelsen

### Ordförande

Mats Mikiver 013-851 17, 0706-90 07 60

[mats.mikiver@linkoping.se](mailto:mats.mikiver@linkoping.se)

### Vice ordförande

Curt Fransson 013-39 40 90, 0706-40 68 96

[ctfn@fortv.se](mailto:ctfn@fortv.se)

### Kassör

Michael Johansson 013-12 42 69, 013-37 35 11(a)

[michael@idainfront.se](mailto:michael@idainfront.se)

### Sekreterare

Lars Utterström 013-10 25 53, 0706-64 04 03

[lars.utterstrom@home.se](mailto:lars.utterstrom@home.se)

### Ledamot

Jan-Olof Wilhelmsson 013-15 72 65, 0703-97 77 94

[jowille@telia.com](mailto:jowille@telia.com)

### Ledamot

Leif Södergrann 013-29 74 22, 0707-67 20 84

[leisod@linkoping.se](mailto:leisod@linkoping.se)

### Ledamot

Bo Ekenger 013-14 94 94, 0703-08 62 80

[bo\\_ekenger@hotmail.com](mailto:bo_ekenger@hotmail.com)

### 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

## Viktig information om medlems och licensavgifter

### Medlemsavgiften

Tillsammans med detta informationsblad skickades ett inbetalningskort ut till alla medlemmar. Medlemsavgifterna är oförändrade sedan 2003:

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 licensteckandet 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 2003 måste dessutom en licensansökan fyllas i.

Kontakta Michael Johansson på michael@idainfront.se eller någon annan styrelsemedlem för mer information om licensansökan.

Både de som hade licens under 2003 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder: **Observera att dessa avgifter inte fastställs förrän förbundsmötet 2004-03-13**, varför avgifterna

kan ändras! Tävlingslicens:

cyklist född 1990-1993 100 kr

cyklist född 1988-1989 270 kr

cyklist född 1986-1987 455 kr

cyklist född före 1986 530 kr

Motionslicens (omfattar samma saker som tävlingslicensen, frånsett möjligheten att tävla och tidningen Nya Cyklisten):

Oavsett ålder, 250 kr

Licensen innefattar bl a en olycksfallsförsäkring (OBS! Inte någon sakförsäkring).

Den tidigare frivilliga tilläggsförsäkringen är numera obligatoriskt, vilket förklarar den största delen av avgiftshöjningen från föregående år.

För cyklister födda 1987 och tidigare inkluderar licensavgiften också en obligatorisk prenumeration på tidningen Nya Cyklisten. Om flera 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/land och cyklist för att utfärda sådana tillstånd.

För att säkerställa att licenserna är klara innan säsongstart 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 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.

## Cykelbytdag

CK Hymer arrangerar en cykelbytdag lördagen den 17:e april i samarbete med Linköping å høj. Vill du sälja eller köpa en begagnad cykel är detta ett bra tillfälle.

Vidare annons i dagspressen och hemsidan.

### **Ät som på stenåldern!**

Det finns vetenskapsmän och läkare som förklarar merparten av västvärldens sjukdomsproblem med att människans livsstil förändrats så kraftigt under de senaste århundradena att den genetiska utvecklingen inte har hunnit med. Eller, med omvänt uttryckssätt att människan har skapat sig en livsstil som inte stämmer överens med våra genetiska förutsättningar. Detta ämne kan man utveckla i det oändliga, bl a eftersom det i princip saknas helt vetenskapligt säkerställda resultat från studier i området. Denna artikel kommer främst att studera kosten, äter vi egentligen den mat vi borde?

Hur ser den kost ut som människan är genetiskt anpassad för? Detta är en mycket intressant fråga som inte kan besvaras enkelt eller helt fullständigt ännu. Men om vi backar tillbaka till stenåldern så åt våra förfäder bl a kött från vilda djur, fisk och skaldjur, rotfrukter, rötter, frukter, bär, nötter, grönsaker, ägg och honung. Dessa saker som då – och under lång tid därefter – utgjorde basen i vår föda har idag till stor del fått lämna plats för socker, mejeriprodukter, matfett och sädesprodukter. Endast en fjärdedel av kaloriintaget för en genomsnittligt ätande svensk består idag av sådan mat vi åt redan på stenåldern.

Förespråkare för den paleolitiska kosten (Paleolithicum – den äldre stenåldern) poängterar att odling inte förekom och att det helt enkelt inte lönade sig att plocka vilt växande spannmål. Arbetet krävde helt enkelt mer energi än man kunde erhålla. Mjölkdrycks endast av spädbarn och margarin och oljor var okända begrepp. Skillnaden i näringssammansättning mellan dåtidens och dagens kost är mycket stor och anses av många vara en stor del av förklaringen till skillnaden mellan västvärldens och naturfolkens sjukdomsflora idag.

Naturligtvis har kosthållningen sett olika ut under olika tidsepoker beroende på vad som funnits att tillgå, men i grunden är den paleolitiska kosten vitamin- och mineralrik, saltfattig och innehåller andra sammansättningar av fettsyror än det mesta vi äter idag.

Studier från folk med "mindre utvecklad", d v s mer ursprunglig, livsstil visar att dessa folk helt "saknar" eller endast i enstaka fall råkar ut för flera typer av sjukdomar som t ex kärlekskramp, hjärtinfarkt, hjärtsvikt, slaganfall, högt blodtryck, diabetes och vissa former av cancer. Det finns ett antal medicinska observationer som stödjer tankarna om att vi inte äter som vi borde.

Till exempel finns det en svensk studie från ön Kitava på Papua & Nya Guinea. Folken på ön har haft omfattande kontakter med västerlänningar men har i hög grad behållit den kost man hade innan sådana kontakter nåddes. Mejeriprodukter, matfett, socker, spannmål och alkohol, vilka tillsammans utgör 75 % av kaloriintaget i Sverige saknas helt medan saltintaget är mindre än en tredjedel av vårt. Den svenska studien visar liksom flera andra från liknande områden att hjärt/kärl-sjukdomar helt saknas. Och trots god tillgång på mat saknas problem med övervikt...

Exemplen är många, men för att slippa ge ut Hymerbladet i bokform överlåter vi till de intresserade att hitta sådana själva. Se t ex källhänvisningen i slutet.

Som redan antytts består den paleolitiska kosten främst av kött, fisk, skaldjur, rotfrukter, grönsaker, frukt och nötter (i mindre utsträckning jordnötter och särskilt inte saltade sådana). Kanske minst lika viktigt att poängtera är de kostprodukter som INTE tillhör den paleolitiska kosten, nämligen mejeriprodukter, spannmålsprodukter, matfett, socker och salt.

Ett stort problem idag är intaget av tomma kalorier, d v s kost som är rik på energi men inte på näring. Med sådan kost får man inte i sig tillräckligt med näring om man bara fyller energibehovet och måste alltså äta mer vilket kan ge upphov till bl a övervikt alternativt

bristsjukdomar. Läsk och andra produkter med hög sockerhalt tillhör de värsta bovorna i dramat, tillsammans med matfetter.

Mejeriprodukter är en ny bekantskap för homo sapiens och det finns anledning att tro att de ökar risken för framförallt hjärtsvikt, hjärtinfarkter, slaganfall, diabetes.

Spannmål är fiberrikt, men tyvärr mest på olösliga fibrer och dessutom fattigt på mineraler och andra näringsämnen. Dessutom innehåller spannmål mycket lektiner som kan ge upphov till bl a magkatarr.

Om man enbart syftade till att göra reklam för paleolitisk kost skulle följande säkert finnas med bland några av rubrikerna:

Vattenrik, proteinrik, hög proteinkvalitet, låg fetthalt, låg halt mättat fett, hög andel fleromättade omega-3-fettsyror, inga transfettsyror, låg halt enkelomättat fett, låg glykemisk belastning, laktosfri, mineralrik, saltfattig, fattig på fytinsyra, vitaminrik, rik på lösliga fibrer

Mycket, mycket mer om detta finns att läsa t ex på <http://www.staffanlindeberg.com/>

Det mesta materialet i denna text kommer från undersidan <http://www.staffanlindeberg.com/Startsida.htm>

Och till dem som tycker att detta var intressant vill jag påminna att det är så lätt att misslyckas om man försöker ta alltför stora steg på en gång. Bättre att ta ett steg i taget och gå vidare när man har vant sig vid de förändringar man har lyckats genomföra =)

Ett tips till alla, oavsett om ni tror på det paleolitiska eller inte, är följande:

Höj intaget av vatten, frukt och grönsaker  
Undvik produkter baserade på socker och finfördelat mjöl.

*Michael Johansson*

(som absolut inte konverterat fullständigt till ovanstående)

## Upptaktsmöte Veteraner

Söndagen den 1 februari avhölls upptaktsmöte för CKH veteraner inför stundande tävlingssäsong. Mötet var välbesökt med hela 17 personer som hade hörsammat kallelsen.

Tävlingsprogrammet för Svenska Veterancupen mm, och vår interna temposerie gicks igenom respektive fastställdes enligt nedan. Information lämnades om klubbens egna tävlingsarrangemang såsom det 75:e Östgötaloppet den 24/4 med start o mål i Ljung (5 km norr Ljungsbro), deltävling i Haga cup (dag ännu ej fastställd, men kommer att ingå i interna temposerien) samt Veterancupfinalen den 11/9 med start o mål i Tokarp. Avgift för förtäring i samband med interna temposerien kommer att tas ut med 20kr /tillfälle. Startavgifter för Veterancup samt mästerskapstävlingar betalas av föreningen under förutsättning att anmäld cyklist deltar eller kan påvisa giltigt förfall (exv. sjukdom). Efter kaffe o smörgås med allmänt cykelsnack, avslutades mötet och därefter diskuterades det kommande träningslägret på Mallorca för berörda (8 st).

*Curt Fransson*

Ordf. Veteransektion

## Sammanställning av tävlingar 2004.

<b>Datum</b>	<b>Tävling</b>	<b>Plats</b>	<b>Sista anm.dag</b>
04-04-18 (10.00)	Interna temposerien	Vidingsjö	På plats (J-O W)
04-04-24	Östgötaloppet linje	Ljung	04-04-13
04-04-25	Hofvettempot V-cup	Stockholm	04-04-13
04-05-02 (10.00)	Interna temposerien	Vidingsjö	På plats (C F)
04-05-08	MCK:s tempo V-cup	Mölnadal	04-04-27
04-05-09	Linje, GP V-cup	Göteborg (Slottssk.)	04-04-27
04-05-11 (18.00)	Interna temposerien	Jägarv./Däckhuset	På plats (U G)
04-05-15	Revanche tempo V-c.	Lekeryd	04-05-04
04-05-20 (10.00)	Interna temposerien	Vidingsjö	På plats (B E)
04-05-23	Wänersh.tempot V-c	Brålanda	04-05-11
04-06-05	GM tempo	Göteborg	?
04-06-06	GM linje	Göteborg	?
04-06-10 (18.00)	Interna temposerien	Jägarv./Däckhuset	På plats (U G)
04-06-16	Tempo Vet.-cup	Sandviken	04-06-01
04-06-19	Gottne tempo V-cup	Gottne	04-06-08
04-06-20	Gottne linje V-cup	Gottne	04-06-08
04-06-23 (18.00)	Internt partempo	Jägarv./Däckhuset	På plats (U G)
04-06-30	VSM tempo	Södertälje	?
04-07-02	VSM partempo	Södertälje	?
04-07-04	VSM linje	Södertälje	?
04-07-17	Jub.tempot V-cup	Nyköping,CK Dainon	04-07-06
04-08-01 (10.00)	Interna temposerien	Vidingsjö	På plats (B R)
04-08-07	NVM tempo	Hudiksvall	?
04-08-08	NVM linje ?	Hudiksvall	?
04-08-14	Linje V-cup	Söderhamn	04-08-03
04-08-17 (18.00)	Interna temposerien	Jägarv./Däckhuset	På plats (U G)
04-08-21	Viar.tempot V-cup	Borås	04-08-10
04-08-22	Töreb.tempot V-cup	Töreboda	04-08-10
04-09-05	Interna temposerien	Vidingsjö	På plats (J N)
04-09-11	Veterancupfinal	Linköping, Tokarp	04-08-31
04-09-25	KM tempo/linje	Gammalkil	På plats

Övrig tävling som är värd att boka in: SYA Ski Triathlon, lördagen den 18 september i Mjölby.

**Utdrag ur Tävlingsprogrammet 2004**

(Uppdaterat 040125)

**Landsväg**

<b>Lördag 24 april</b>	<b>Östgötaloppet, CK Hymer (anm 13/4)</b> Linje: Samtliga klasser	
<b>Söndag 25 april</b>	<b>Hofvet Tempot, Fredrikshofs IF (anm 13/4)</b> Tempo: samtliga Vet-klasser och H+Dsport 30 km <b>Monarkloppet, CK Wano (anm 13/4)</b> Linje: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	Vet-Cup
<b>Söndag 2 maj</b>	<b>Hjälmarens Runt, Örebro läns CF (anm 20/4)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
<b>Fredag 7 maj</b>	<b>Vansbro GP, Nås IF (anm 2/5)</b> GP: Samtliga klasser utom Veteran och Sport	
<b>Lördag 8 maj</b>	<b>Faluloppet, Falu CK (anm 30/4)</b> Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport <b>MCK Tempo, Mölndals CK (anm 27/4)</b> Tempo: samtliga klasser utom Elit	Lvg-Cup Vet-Cup
<b>Söndag 9 maj</b>	<b>96:e Skandisloppet, Upsala CK (anm 27/4)</b> Linje: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport <b>Falu Ring Race-Dalregementet GP, Falu CK (anm 30/4)</b> GP: Elit, J, P15-16, P13-14, P11-12, DamE, DamJ, F15-16, F13-14, F11-12, Nyb <b>Slottsskogen GP, CK Master (anm 27/4)</b> GP: samtliga klasser	Vet-Cup
<b>Fre 14 - Sön 16 maj</b>	<b>Hammarö 3-dagars, Skoghalls CK-Hammarö (anm 4/5)</b> Etapplopp: Elit, Sen, J, P15-16, P13-14, P11-12, DE, DJ, F15-16, F13-14, F11-12	
<b>Lördag 15 maj</b>	<b>CK Revanche Tempo, CK Revanche (anm 4/5)</b> Tempo: Veteran och Sport	Vet-Cup
<b>Ons 19 - Sön 23 maj</b>	<b>Cykeltouren, Int. UCI-tävling Kat. 2:5, Örebro läns CF (anm 1/4)</b> Etapplopp: Elit och U23	
<b>Lördag 22 maj</b>	<b>Vincoloppet, IK Vinco (anm 24/5)</b> Linje: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	
<b>Söndag 23 maj</b>	<b>Ringeloppet, CK Ringen (anm 10/5)</b> Linje: samtliga klasser utom DamVet och Dsport <b>Tjejtrampet, Int. Tävlning, SCF, Upsala CK, Spårvägen CF (anm 11/5)</b> Linje: DamE <b>Wänershofstempot, CK Wänershof (anm 11/5)</b> Tempo: samtliga klasser	Vet-Cup
<b>Lördag 29 maj</b>	<b>ECI Jubileumslupp, CK Falken (anm 14/5)</b> Linje: Samtliga klasser utom Sport	
<b>Söndag 30 maj</b>	<b>Valhallarvet (Deltävling i Sthlm 3-dagars), CK Valhall (anm 19/5)</b> GP: Samtliga klasser utom Sport	
<b>Måndag 31 maj</b>	<b>Skeppsholmsloppet, Fredrikshofs IF (anm 18/5)</b> GP: samtliga klasser utom Sport	
<b>Lördag 12 juni</b>	<b>Laxå Ungdoms 2-dagars, Laxå CK (anm 1/6)</b> Etapplopp: Samtliga ungdomsklasser	
<b>Söndag 13 juni</b>	<b>Sandvikens Tempo, Sandvikens CK (anm 1/6)</b> Tempo: Veteran och Sport	Vet-Cup
<b>Lördag 19 juni</b>	<b>?, Skoghalls CK-Hammarö (anm 8/6)</b> Linje: Elit <b>Gottne Tempo, Gottne IF (anm 8/6)</b> Tempo: samtliga Vet och H+Dsport	Lvg-Cup Vet-Cup

<b>Söndag 20 juni</b>	<b>Gottne Linje, Gottne IF (anm 8/6)</b> Linje: samtliga Vet och H+Dsport	Vet-Cup
<b>Onsdag 23 juni</b>	<b>SM Tempo, Sollerö IF (anm 15/6)</b> Tempo: Elit, DamElit	
<b>Torsdag 24 juni</b>	<b>Solleröloppet, Sollerö IF (anm 15/6)</b> Linje: P15-16, P13-14, P11-12, F15-16, F13-14, F11-12	
<b>Fredag 25 juni</b>	<b>SM (Solleröloppet), Sollerö IF (anm 15/6)</b> Linje: Elit, Sen, Jun, DamElit, DamJun	
<b>Lördag 26 juni</b>	<b>Soldvarvi, Sollerö IF (anm 15/6)</b> GP: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	
<b>Ons 30 juni-Sön 4 juli</b>	<b>Veteran-SM, Södertälje CK, CK ECI Champion (anm 15/6)</b> 30/6 Tempo, 2/7 Partempo, 4/7 Linje: Veteraner	
<b>Mån 5 - Lör 10 juli</b>	<b>U6 Cycle Tour, CK U6 (anm 7/6)</b> Etapplopp för Pojkar 11-18 år samt damer	
<b>Lördag 10 juli</b>	<b>U6 Tempo, Hökensåsloppet, CK U6 (anm 29/6)</b> Tempo: Elit	Lvg-Cup
<b>Söndag 11 juli</b>	<b>U6 Linje, Hökensåsloppet, CK U6 (anm 29/6)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
<b>Tisdag 13 juli</b>	<b>Landskrona Elit GP, Landskrona CK (anm 1/7)</b> GP: Elit	Lvg-Cup
<b>Onsdag 14 juli</b>	<b>PREEMS elit GP, IK Vinco, IK Vinco (anm 1/7)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
<b>Torsdag 15 juli</b>	<b>Eslövs Elit GP, Eslövs CK (anm 1/7)</b> Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport	Lvg-Cup
<b>Fredag 16 juli</b>	<b>Degebergas Elit GP, Degeberga CK (anm 1/7)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
<b>Lördag 17 juli</b>	<b>CK Dainons Jubileumstempo, CK Dainon (anm 6/7)</b> Tempo: Samtliga klasser utom Elit	Vet-Cup
	<b>Trampens Elit GP, FK Trampen (anm 1/7)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
<b>Lördag 24 juli</b>	<b>SM Kortbana, Värnamo CK (anm 13/7)</b> Linje: Senior, Damer, Junior	
<b>Tors 29 juli-Sön 1 aug</b>	<b>Ungdoms-SM, CK Wänershof (anm 15/7)</b> 29/7 - 30/7 Tempo 31/7 - 1/8 Linje	
<b>Torsdag 5 augusti</b>	<b>Skara Elit GP, Skara CK (anm 24/7)</b> Linje: Elit, P15-16	
<b>Fre 6 - Lör 7 augusti</b>	<b>Vårgårda GP, Vårgårda CK (anm 27/7)</b> GP: Samtliga klasser utom Veteran och Sport	
<b>Lördag 7 augusti</b>	<b>Nordiska Mästerskapen, Veteran, Hudiksvalls CK</b> Tempo: Veteran	
<b>Söndag 8 augusti</b>	<b>Scandinavian Open, Vårgårda CK (anm 27/7)</b> Linje: Elit	Lvg-Cup
	<b>Tranemo Tempo, Tranemo IF (anm 27/7)</b> Tempo: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	
<b>Lördag 14 augusti</b>	<b>Södra Hestra Sparbank GP, Burseryds IF (anm 3/8)</b> GP: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	
<b>Söndag 15 augusti</b>	<b>73:a Västboloppet, Burseryds IF (anm 3/8)</b> Linje: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport	
<b>Onsdag 18 augusti</b>	<b>Mälarenergi GP, Köpings CK / Mälarenergi CK (anm 5/8)</b> Linje: Elit, P15-16	
<b>Torsdag 19 augusti</b>	<b>Punkt Grand Prix, Team Mälarenergi CK</b> GP: Elit (Inbjudningstävling)	



- Lördag 21 augusti** **Köpings GP, Köpings CK (anm 10/8)**  
Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport  
**Viaredstempot, Borås CA (anm 10/8)** Vet-Cup  
Tempo: Veteran, Sport, Ungdomsklasser, Nyb
- Lör 21-Sön 22 augusti** **Örebro U 2-dagars, Örebocyklisterna (anm 10/8)**  
Etapplopp: samtliga ungdomsklasser och Nyb (tempo + GP)
- Söndag 22 augusti** **Anundsloppet, Västerås CK (anm 10/8)**  
Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport.  
**Töreboda Tempot, Töreboda CK (anm 10/8)** Vet-Cup  
Tempo: Samtliga klasser
- Fre 27-Sön 29 augusti** **Svanesunds 3-dagars, Svanesunds GIF (anm 17/8)**  
Etapplopp: E, S, J, P15-16, P13-14, P11-12, DE, DJ, F15-16, F13-14, F11-12
- Lördag 28 augusti** **?, CK Revanche (anm 17/8)**  
Linje: Elit, Jun, DamElit
- Söndag 5 september** **Jönköpings Jubileums Linje, Jönköpings CK (anm 24/8)**  
Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport
- Lördag 11 september** **Filbytertempot, VeteranCup-final, CK Hymer (anm 31/8)** Vet-Cup  
Tempo: samtliga Vet-klasser och H+Dsport  
**Sista Chansen, Ramnäs CK (anm 31/8)**  
GP: samtliga klasser utom Vet och H+Dsport  
**Stjernelöbet Tempo, Kristianstad CK (anm 31/8)**  
Tempo: Samtliga klasser
- Söndag 12 september** **Extra Chansen, Fagersta CA (anm 31/8)**  
Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport  
**Stjernelöbet Linje, Kristianstad CK (anm 31/8)** Lvg-Cup  
Linje: Samtliga klasser utom Veteran och Sport
- Söndag 19 september** **Bure Tempot, CK Bure (anm 7/9)**  
Tempo: Samtliga klasser utom Veteran och Sport

## Mountainbike (MTB)

- Lördag 17 april** **Varbergs MTB Classic Meeting, Varbergs MTB (anm 6/4)**  
Criterium: samtliga klasser
- Söndag 18 april** **Vallarna Racet, Falkenbergs CK (anm 6/4)**  
XC: samtliga klasser
- Lördag 24 april** **Hovslättsracet, Jönköpings CK (anm 13/4)**  
XC: samtliga klasser
- Söndag 25 april** **Mjölbybiken, Int. UCI-tävling E2, Mjölby CK (anm 13/4)** XC-Cup  
XC: samtliga klasser
- Lördag 1 maj** **1:a Maj Loppet, Kvänums IF (anm 20/4)**  
XC: samtliga klasser  
**Högbyn MTB, Fagersta CA (anm 20/4)**  
XC: Samtliga klasser  
**Ränneslättsturen, Eksjö CK (anm 15/4)**  
Långlopp: Tävlingsklasser för H+Dsport från 17 år, 67 km.
- Söndag 2 maj** **Intersportloppet, Köpings CK (anm 27/4)**  
XC: samtliga klasser
- Lördag 8 maj** **Moracet, Töreboda CK (anm 27/4)**  
XC: samtliga klasser  
**Sten Sture Pokalen, Upsala CK (anm 27/4)**  
Criterium: samtliga klasser  
**Trosatempot - Maxpuls Prolog, Trosa Vagnhärad CK (anm 27/4)**  
Tempo: Samtliga klasser

<b>Söndag 9 maj</b>	<b>Hedeby Maxpuls, Int.tävling UCI E2, Trosa Vagnh. CK (27/4)</b> XC-Cup XC: samtliga klasser
<b>Söndag 16 maj</b>	<b>Billingeracet, Int.tävling UCI E2, Skövde CK (anm 4/5)</b> XC-Cup XC: samtliga klasser
<b>Lördag 22 maj</b>	<b>Bockstensturen, Int. UCI-tävling E2, Varbergs MTB (anm 11/5)</b> LL-Cup Långlopp: Tävlingsklasser för H+D från 17 år <b>Lilla Bockstensturen, Varbergs MTB (anm 11/5)</b> XC: P13-14, P15-16, F15-16
<b>Söndag 23 maj</b>	<b>Bockaracet, Kristianstad MTB klubb (anm 11/5)</b> XC: samtliga klasser
<b>Lör 29 - Mån 31 maj</b>	<b>Shimano Tour, Borlänge CK (anm 18/5)</b> XC-Cup Etapplopp: Samtliga klasser
<b>Söndag 6 juni</b>	<b>Hallby Rundan, IF Hallby SOK/MTB (anm 25/5)</b> XC: Samtliga klasser <b>Kjell's Tur, Team Sportia CK Karlskoga (anm 26/5)</b> Långlopp:Tävlingsklasser för H+D från 17 år XC: Ungdomsklasser
<b>Lördag 12 juni</b>	<b>Filipstad XC, CK Filip (anm 8/6)</b> XC: samtliga klasser <b>Kungsbygget Cross Country, Höks MTB-klubb (anm 1/6)</b> XC: Samtliga klasser
<b>Söndag 13 juni</b>	<b>Kolmårdsbiken, CK Linné (anm 1/6)</b> Långlopp: Elit, DamElit <b>MCKs MTB Tävling, Mölndals CK (anm 1/6)</b> XC: Samtliga klasser
<b>Söndag 20 juni</b>	<b>Ymerracet, IK Ymer (anm 8/6)</b> XC: Samtliga klasser
<b>Lördag 3 juli</b>	<b>MTB-Vättern, Motala AIF Idrottsallians (anm 22/6)</b> LL-Cup Långlopp:Tävlingsklasser för H+D från 17år,
<b>Onsdag 7 juli</b>	<b>Borås CA:s MTB-race, Borås CA (anm 22/6)</b> XC: samtliga klasser
<b>Söndag 11 juli</b>	<b>Mörksuggejakten, IK Jarl Rättvik (anm 29/6)</b> LL-Cup Långlopp: Senior, DamElit XC: samtliga Ungdomsklasser, nybörjare
<b>Ons 14 - Sön 18 juli</b>	<b>SM MTB, int.tävling UCI CM, Spårvägen CF (anm 1/7)</b> Tempo, XC, Stafett, DH, Dual
<b>Söndag 8 augusti</b>	<b>Långa Lugnet, Falu CK (anm 27/7)</b> LL-Cup Långlopp: Tävlingsklasser för H+D från 17 år, XC: samtliga Ungdomsklasser <b>Snapens MTB Race, Tidans Cykel MTB (anm 27/7)</b> XC: samtliga klasser
<b>Lördag 14 augusti</b>	<b>Nolhaga Park MTB GP, Långared BoIS (anm 3/8)</b> XC-Cup XC: Samtliga klasser
<b>Söndag 15 augusti</b>	<b>Dynamitracet, Uddevalla TCK (anm 3/8)</b> XC-Cup XC: samtliga klasser
<b>Lördag 21 augusti</b>	<b>Högaliden Race, Hjo VK (anm 10/8)</b> XC: samtliga klasser
<b>Söndag 22 augusti</b>	<b>Snapphaneturen, Hässleholms CK (anm 10/8)</b> Långlopp: Tävlingsklasser för H+D från 17 år XC: samtliga Ungdomsklasser
<b>Lördag 28 augusti</b>	<b>Lilla FinnmarksTuren, CSK Ludvika (anm 17/8)</b> XC: samtliga Ungdomsklasser, Nyb
<b>Söndag 29 augusti</b>	<b>SM Marathon (Finnmarksturen), CSK Ludvika (anm 17/8)</b> LL-Cup Marathon: Senior, DamElit, Junior, DamJunior Långlopp:Klasser för H+D från 17 år
<b>Söndag 12 september</b>	<b>Järfälla XC, Järfälla CK (anm 31/8)</b> XC: Samtliga klasser <b>Ryttar Racet, Falköpings CK (anm 31/8)</b> XC: samtliga klasser

**Söndag 19 september 08 XC, CK Uni (anm 7/9)**

Långlopp: Tävlingsklasser för H+D från 17 år

**Hökensåsracet, Tidaholms CA (anm 7/9)**

XC: samtliga klasser

**Lördag 25 september Ulricehamns MTB-meeting, Ulricehamns CK (anm 14/9) XC-Cup**

XC: samtliga klasser

**Söndag 26 september Cupavslutning, IK Hakarpspojarna (anm 14/9) XC-Cup**

XC: Samtliga klasser

**Lördag 2 oktober Vista Mountain, CK Revanche (anm 21/9)**

XC: Samtliga klasser

**Söndag 10 oktober Night Mare Classic, CK Master (anm 28/9)**

XC: Tävlingen körs i mörker förutom för de yngsta klasserna

**Svenska mästare**

I samband med Hymers 80-års jubileum planeras en del begivenheter såsom jubileumsfest i samband med årsmötet, mer information om detta kommer framöver.

Som en första tillbakablick presenteras däremot en översikt över Hymers svenska och nordiska mästare hittills.

**CK Hymers Svenska mästare på MTB**

1998	David Kvik	H 30	MTB Tempo	12 km	Sollefteå/Härnösand
1999	Linus Segerstedt	P 15-16	MTB Tempo	7,5 km	Falun
1999	David Kvik	H 30	MTB Tempo	10 km	Falun
2003	Michael Johansson	H 30	MTB Tempo	9 km	Annaboda

**CK Hymers Nordiska mästare på Lvg**

1953	Lars Nordvall		Linje		Oslo
1954	Lars Nordvall deltog i det segrande svenska laget		Linje, lag		Helsingfors
1955	Lars Nordvall		Linje		Köpenhamn
1971	Anders Svensson ingick i det segrande svenska laget	NM Junior	Lagtempo	50 km	Göteborg
1994	Curt Sandbladh	NM H 70	Tempo	30 km	Katrineholm
1996	Daniel Brandt	NM Junior	Linje		Annaboda
2000	Bent Redher	NM Veteran	Tempo	30 km	Borgå

**CK Hymer Svenska mästare Lvg**

<b>År</b>	<b>Namn</b>	<b>Klass</b>	<b>Gren</b>	<b>Distans</b>	<b>Plats</b>
1954	Lars Nordvall		Tempo herrar	50 km	Västerås
1955	Lars Nordvall		Tempo herrar	50 km	
1971	Anders Svensson	J	Linje	100 km	Burseryd
1975	Leif Nordén, Stefan Olofsson, Peter Neubauer	U	Lagtempo	30 km	Örebro
1980	Leif Karlsson	PA	Linje	41 km	Köping
1981	Marie Davidsson	DU	Tempo	30 km	Söderhamn
1981	Mikael Ohlsson, Leif Karlsson, Peter Svensson	U	Tempo, lag	30 km	Söderhamn
1981	Mikael Ohlsson, Leif Karlsson, Peter Svensson	U	Lagtempo	30 km	Söderhamn
1982	Leif Karlsson, Sören Lundgren, Anders Karlsson	U	Tempo, lag	30 km	Kumla
1983	Gunnar Persson	V Ä	Tempo	50 km	Mariestad
1983	Gunnar Persson, Bengt Hellman, Ellert Bergh	V Ä	Tempo, lag	50 km	Mariestad
1984	Bengt Hellman	OV 58	Tempo	50 km	Nyköping
1984	Bengt Hellman, Gunnar Persson, Briger Pettersson	OV 58	Tempo, lag	50 km	Nyköping
1985	Bengt Hellman, Briger Pettersson, Olle Brandt	OV 58	Tempo, lag	50 km	Enköping
1987	Magnus Bäckstedt	PB	Tempo	10 km	Södra Sandby
1988	Ingemar Ivebrand, Bent Rehder, Jan-Olov Wilhelmsson	H 50	Tempo, lag	30 km	Sandviken
1988	Bengt Hellman, Gunnar Persson	H 66	Partempo	50 km	Gävle
1988	Bengt Hellman	H 66	Tempo	30 km	Sandviken
1989	Bent Rehder, Ingemar Ivebrand, Jan-Olov Wilhelmsson	H 50	Tempo, lag	30 km	Brunflo
1989	Magnus Bäckstedt	PA	Tempo	10 km	Laholm
1989	Cecilia Bäckstedt	FB	Tempo	5 km	Laholm
1989	Bengt Hellman, Bernt Klevborg	H 66	Partempo	50 km	Brunflo
1989	Bengt Hellman	H 66	Tempo	30 km	Brunflo
1989	Lotta Wilhelmsson	D 43	Tempo	30 km	Brunflo
1990	Roy (Axel) Almquist	H 35	Tempo	30 km	Linköping
1990	Wille Björnmo, Gunnar Persson	H 70	Partempo	50 km	Linköping
1990	Bengt Hellman, Curt Sandbladh	H 66	Partempo	50 km	Linköping
1990	Lotta Wilhelmsson	D 43	Tempo	30 km	Linköping
1991	Ingemar Ivebrand, Bent Rehder	H 56	Partempo	50 km	Stockholm
1991	Curt Sandbladh	H 66	Tempo	30 km	Stockholm
1991	Gunnar Persson	H 70	Tempo	30 km	Stockholm
1991	Wille Björnmo, Gunnar Persson	H 70	Partempo	50 km	Stockholm
1991	Gunnar Persson, Wille Björnmo, Lage Edvardsson	H 70	Tempo lag	30 km	Stockholm
1992	Bengt Lindman, Jan-Olov Wilhelmsson	H 56	Partempo	50 km	Kopparberg
1992	Bengt Lindman	H 56	Tempo	30 km	Kopparberg
1992	Curt Sandbladh	H 66	Tempo	30 km	Kopparberg
1992	Bengt Lindman, Bent Rehder, Ingemar Ivebrand	H 56	Tempo lag	30 km	Kopparberg
1992	Curt Sandbladh, Birger Pettersson	H 66	Partempo	50 km	Kopparberg
1992	Lage Edvardsson, Gunnar Persson	H 70	Partempo	50 km	Kopparberg
1992	Bengt Hellman, Gunnar Persson, Lage Edvardsson	H 70	Tempo lag	30 km	Kopparberg
1993	Bengt Lindman, Bent Rehder	H 56	Partempo	50 km	Gottne
1993	Bengt Lindman	H 56	Tempo	30 km	Gottne
1993	Bengt Lindman, Bent Rehder, Inge Rydegren	H 56	Tempo lag	30 km	Gottne
1994	Bengt Lindman, Bent Rehder	H 56	Partempo	50 km	Jönköping
1994	Curt Sandbladh, Lage Edvardsson	H 70	Partempo	50 km	Jönköping
1994	Curt Sandbladh	H 70	Tempo	30 km	Jönköping
1994	Daniel Brandt	P 16	Tempo	20 km	Södra Sandby
1994	Daniel Brandt, Anders Svensson	P 15-16	Lagtempo	30 km	Södra Sandby
1994	Cecilia Bäckstedt	F 16	Tempo	15 km	Södra Sandby
1994	Cecilia Bäckstedt/Jenny Eklöf-Svensson	F 15-16	Partempo	20 km	Södra Sandby
1994	Curt Sandbladh, Birger Pettersson, Olle Brandt	H 61-66-70	Tempo, lag	30 km	Jönköping
1995	Cecilia Bäckstedt, Jenny Eklöf, Marie Ringdahl	DJ	Tempo lag	20 km	Skoghall
1995	Wille Björnmo, Lage Edvardsson	H 70	Partempo	50 km	Staffanstorps
1996	Cecilia Bäckstedt	DJ	Linje	50 km	Uppsala
1996	Krister Sjö Dahl	P 15-16	Linje	80 km	Höör
1996	Krister Sjö Dahl, Fredrik Johansson och Kristoffer Bremström	P 15-16	Tempo lag	15 km	Höör
1998	Rickard Almqvist, Kristofer Bremström, Tobias Lergård	J	Tempo lag	20 km	Vårgårda
1998	Tobias Lergård	J	Linje	128 km	Vårgårda
1999	Michael Rehder	H 30	Tempo	30 km	Kopparberg
1999	Bent Rehder, Aaro Ojala, Curt Sandbladh	H 60-65-70	Tempo lag	30 km	Kopparberg
2000	Bent Rehder, Bengt Franzén, Olle Brandt ?????	H 60-65-70	Tempo lag	30 km	Hudiksvall
2001	Bent Rehder	H 65	Tempo	30 km	Stockholm