



# *Hymmerbladet*

nr 1 2011

---



*Monica Holler vinner kortbane-SM*



*Klungan under klubbmästerskapet i Gammalkil*



*Delar av Hymers elitlag inför start i Giro di Mösseberg*

## 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

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

#### Ledamot

Mats Bergström 0142-13664 0708-213508  
matsbmusik@gmail.com

#### Ledamot

Jan Nilsson 013-3400154 0721-634400  
janils@bredband.net

#### Ledamot

Kalle Abrahamsson 0733-891454  
kallegunnar@hotmail.com

#### Suppleant

Rasmus Mikiver 013-85117 0736-695098  
rasmus.m@hotmail.com

#### 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

## Cykelsäsongen 2011 är här

Efter ännu en lång, kall och snöig vinter kan vi cykelentusiaster se fram mot den varmare och ljusare delen av året. För de som inte har tävlingar i sikte eller trotsar minusgraderna har det kanske inte blivit så många cykelturer sedan i höstas, men vi vet ju att det kommer en sommar även i år.

Som vanligt har vi flera egna arrangemang under året och dessutom kommer Ride of hope att passera Linköping även i år den 10:e och 11:e augusti. Ride of hope startar i Lund och går i mål i Stockholm och har som syfte att samla in pengar till Barncancerfonden genom cykelgemenskap.

Fjölårets nyhet med organiserad motionsträning var uppskattad och kommer att fortsätta på onsdagar och vi siktar förstås på att vi blir en ännu större skara motionärer i Hymer i sommar. Östgöta Motion inleder säsongen för motionärerna den 16:e april, och sista söndagen i augusti bjuder vi upp till en tur runt Roxen.

Antalet elitcyklister har decimerats till årets säsong. Jakob Södergrann har anslutit till Valentuna CK som får ett starkt elitlag 2011. Peter Sundström som bor i Stockholm återvänder efter fyra säsonger i Hymer till sin moderklubb CK Falken. Monica Holler kommer att köra för sin proffsklubb Alrikson Go Green CK även på svensk mark då de nu även har startat ett svenskt klubbtag. Trots det kommer Hymer att ha starka cyklister både på landsväg och på MTB-cyklarna i skogen.

Klubbens sponsorer är viktiga för vår verksamhet. Har ni möjlighet att gynna dem i er vardag, så gör det.

Följande sponsorer finns på tävlingskläderna fram till 2012.

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

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

**Västra Cykelaffären** – servar och säljer cyklar för alla kategorier av cyklister.

**Trimtex** – klubbens klädleverantör

Övriga

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

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

**Spiuk** – levererar hjälmar, skor och glasögon till elitcyklisterna

Det finns länkar till dem på vår hemsida

### *Styrelsen*

## 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 2010 måste dessutom en licensansökan fyllas i. Kontakta Manuel Cano eller Michael Johansson för mer information om licensansökan. Både de som hade licens under 2010 och de som tecknar en helt ny licens ska sedan betala en licensavgift beroende på ålder.

Licensavgifter inklusive försäkring:

- cyklist född 2001-2003 0kr
- cyklist född 1997-2000 200 kr
- cyklist född 1995-1996 200 kr
- cyklist född 1993-1994 400 kr
- cyklist född före 1993 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 betalar licensen för ungdomar upp t.o.m. 16 år.

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 utskriven licens. Denna kostar 100 kr.

Nytt för 2011 är att alla juniorer och äldre som ska lösa licens måste genomgå utbildningen "True Champion or Cheat?". Utbildningen gör man på Svenska Cykelförbundets hemsida, [www.scf.se](http://www.scf.se).

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 2011, både på och vid sidan av tävlingsbanan.

#### Cykelbytdagen lördag 2/4

Ansvariga: Andreas Lundquist och Daniel Brengdahl

På cykelbytdagen går det att sälja och 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 16/4

Ansvarig: Bo Ekenger

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

#### Östgötaloppet söndag 17/4

Ansvariga: Alf Segersäll och Mats Mikiver

Det 82:a Östgötaloppet genomförs med start och mål i Ljung utanför Ljungsbro. Säsongens första landsvägslopp och även första deltävlingen i SWE-Cup (svenska landvägscupen) för herrar, damer och juniorer.

#### Cykelns dag

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. Information om datum kommer på hemsidan.

#### Hymers City-GP

Ansvarig: Marcus Carlsson

Hymers eget GP-lopp kommer i år med stor sannolikhet att köras på en ny bana. Loppet arrangeras för fjärde året och är vårt sätt att presentera cykelsporten för linköpingsborna.

#### Roxen runt söndag 28/8

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 på landsväg avgörs även i år i Gammalkil.

KM på MTB fastställs senare och utlyses på hemsidan.

#### Interna temposerien

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

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

### Regelhörnan I

**Vad kan du om tävlingsreglerna? Visste du att den som innehar en licens är skyldig att känna till cykelsportens regler och bestämmelser?**

**Här följer en del av de allmänna bestämmelserna i SCF:s regelverk. Reglerna i sin helhet kan nås från <http://www.scf.se> genom att klicka på länkarna "Tävling" och "Tävlingsregler".**

#### Licenser

Juniorer och äldre måste fr o m i år genomgå UCIs utbildning "True Champion or Cheat?" för att få lösa licens. Licensklass överensstämmer inte nödvändigtvis med tävlingsklass. Följande licensklasser finns (ålder avser vad man fyller under det kalenderår licensen gäller): 6-10 år Nybörjare, 10-16 år Ungdom, 17-18 år Junior, 19-22 år U23 (endast för herrar), 23-29 år Elit (för damer dock 19-29 år), 30 år och äldre

Veteran. Cyklist 30-49 år kan efter ansökan erhålla/bibehålla Elitlicens.

En nyhet som infördes 2010 är att cyklist med veteranlicens har möjlighet att välja att delta i senior- eller veteranklass om båda dessa arrangeras. Överförande av licens, byte av förening, kan ske under tiden 1 november-15 december året före giltighetstiden. Tävlade i klass Ungdom Pojkar och Flickor, HSport och DSport kan lösa engångslicens.

Att delta i cykeltävling utan giltig licens leder enligt SCF:s regelverk till ett års avstängning innan licens kan erhållas. En licensinnehavare får ej delta i tävling som ej finns upptagen på nationella, kontinent- eller världsprogrammet eller som ej är kända av nationsförbund, världsdelsorganisation eller UCI. SCF kan godkänna speciella undantag för tävlingar eller speciella arrangemang i sitt eget land.

### **Några ändringar i de allmänna reglerna**

Regelverket föreskriver att nationella landsvägsmästerskap ska avgöras under årets 26:e vecka och nationella MTB-mästerskap under årets 29:e vecka. Om mästerskapen arrangeras vid annan tidpunkt är dessa inte internationellt rankinggrundande. Undantag kan göras för länder på södra halvklotet. 2010 infördes en regel som säger att tävlingsarrangör ska lämna en teknisk beskrivning av tävlingen inom föreskriven tid. Cyklist är numera ensam ansvarig att tillse att man inte är anmäld till mer än en tävling med samma tävlingstidpunkt.

### **Deltagande i tävling**

Deltagande i tävling sker på egen risk. Det åligger tävlande att ta del av för tävlingen gällande bestämmelser om vilka tävlandes förening skall ge information, noggrant förvissa sig om tävlingsbanans sträckning samt under tävling ej avvika från densamma. Tävlade som avviker från tävlingsbanan skall uteslutas. Tävlade, oavsett vad som föranlett avvikandet, äger ej rätt att protestera mot sådant beslut. Tävlade ansvarar själv för överträdelser av trafikbestämmelserna samt för brott mot

tävlingens gällande regler. Tävlingsarrangör svarar inte för skada som vållats av tävlande eller som denne drabbats av.

Det faktum att ett regelbrott begånget under tävlingen varit ofrivilligt eller inte haft någon betydelse för tävlingens utgång, kan aldrig anses som ursäkt för begånget regelbrott. Deltagare är skyldig att iaktta gällande trafikbestämmelser. Vid tempo-, partempo- och lagtempolopp skall tävlande köra på vägens högra vägghalva. Dock äger arrangör tillsammans med juryordförande rätt att ytterligare begränsa ovan angivet körfält genom att ange ett mått som anger hur långt från vägens högra markering/väggkant tävlande äger rätt att köra.

## **Östgötaloppet 1962-1964**

*Östgötaloppets bansträckning sammanföll söndagen den 20 maj 1962 med sträckningen för MHF:s familjerally. Lyckligtvis uppstod inga allvarliga incidenter på grund av detta. Däremot kolliderade 5 cyklister i A-klassen med varandra och sedan ytterligare någon punkterat återstod 14 man i klungan som varvade efter 1.37.30 med Djurgårdens Rolf Andersson i täten. På väg mot Brokind hade Värnamos Lennart Emanuelsson skaffat sig en ledning på några hundra meter då han punkterade. När det återstod ca 20 km till mål, vid den tvära kurvan vid Arnebo, attackerade Bengt Lager, Djurgården. Västeråsaren Rune Westman var länge nära att komma ifatt Lager, men till slut gav han upp det försöket.*

*I klungan väntade de flesta på att Hässelbys Göran Carlsson skulle ta initiativet. Carlsson, tidigare Norrköpings CK och mer känd som "Ökenkungen", avvaktade dock och det var till slut Stig Blom som tog upp jakten tillsammans med tyskfödde Jupp Ripfel, även han Djurgårdare. Lager höll dock undan och kunde ta segern framför hundratalet åskådare på Kaserngatan. Lika enkelt var det inte för Ripfel och Blom som på upploppet kom ifatt en långsam bilist. Blom var först förbi bilen och Ripfel var bara centimetrar från bilens vänstra*

framskärmt när han utan framgång försökte utmana Blom om andraplatsen. Även på fjärde plats blev det en Djurgårdscyklister sedan Rolf Andersson var snabbast i klungspurten tätt följd av Rune Westman, Västerås CK.

Hymer gladdes denna gång inte bara åt Bengt Hellmans seger i oldboysklassen. Det blev nämligen seger även i pojkklassen genom Lars Wentzel.

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Bengt Lager, Djurgårdens IF | 3.17.41,0 |
| 2. Stig Blom, Huddinge CK      | 3.18.23,0 |
| 3. Jupp Ripfel, Djurgårdens IF | 3.18.23,1 |

När det var dags för Östgötalopp den 19 maj 1963 hade man åter valt en något tuffare bana. Tävlningen mätte 18 mil och bestod till största delen av grusvägar och en hel del backar.

De första cyklisterna som lyckades skapa sig en lucka var Göran Carlsson och Albanos Hans Ekman som attackerade på väg mot Törnevik. På en sträcka av bara några hundra meter drabbades 5 av A-klassens 50 cyklister av punktering, däribland storfavoriten Gösta Pettersson, Vårgårda och fjolårstvåan Stig Blom. Knappt fem kilometer senare drabbades även Antilopens Palle Munther. Tempot var högt och tätduon fick sällskap av Roland Strand, Jönköping, Rolf Andersson, Djurgården och Per-Åke Fauhlér, Skoghall. Klungan jagade hårt och därför lyckades de cyklister som punkterat aldrig komma tillbaka till klungan igen. Trion som anslöt till Carlsson och Ekman fick ge sig igen så när cyklisterna kom till Ulrika var det åter Carlsson och Ekman i täten med en klunga på 28 man som inte var särskilt långt efter.

Ekman tröttnade dock så småningom, men då fick Carlsson istället sällskap av Fauhlér och Erik Pettersson, Vårgårda. När cyklisterna kom till Kisa var dock ledningen nere i 5 sekunder och på väg mot Rimforsa kom klungan till slut ifatt. När man kom till Rimforsa efter 105 km hade det börjat regna, och även om klungan fortfarande bestod av 28 man så var det tydligt

att flera av cyklisterna var slitna på grund av det höga tempot. Mellan Rimforsa och Brokind punkterade Jupp Ripfel, och fjolårssegraren Bengt Lager som hörde till de slitna cyklisterna stannade för att hjälpa sin klubbkamrat, men de lyckades inte komma tillbaka till täten igen. Även Lennart Emanuelsson punkterade vid Brokind, en tråkig repris för Värnamocyklisten.

Det var 14 man kvar i den första gruppen som passerade Vårdsnäs på tiden 3.07.20 efter 12 mils körning. Vid Stavsätter attackerade Sture Pettersson, Vårgårda ungefär samtidigt som loppets dominant så långt, ökenkungen Göran Carlsson, punkterade. Ingen ville ta det första initiativet så Sture fick ett försprång och han hade dessutom god assistans av lillebror Erik som bromsade i klungan. Knappt 5 kilometer innan varvningen vid den nya målplatsen Grenadjärvallen fick Erik problem med framhjulet och blev efter.

Sture varvade efter 3.48 och vid Korpvallarna kort därefter klockades hans ledning till 1 minut och 20 sekunder. Vid Vistkorset hade Erik kommit ifatt klungan som nu bestod av 10 cyklister och var 55 sekunder efter Sture med 20 kilometer kvar att åka. Ledningen krympte till 30 sekunder vid Kolbytemon och bara 20 sekunder när det återstod en mil av tävlingen. Men när Sture förstod att gruppen bakom närmade sig verkade han få nya krafter och vid Stora Aska hade han utökat till 35 sekunder. Den marginalen höll sig sedan ända fram till mållinjen. Den lyckliga segerherren berättade senare själv om sin attack:  
- Jag stack när de andra började bli trötta, och visste att brorsan (Erik) bromsade.

Förbundskaptenen Lars Carlén tyckte att endast 3 man kunde få godkänt efter dagens lopp.  
- Vi kan nog konstatera att våra cyklister inte håller hela distansen än (så här tidigt på säsongen). 15 mil går i bra tempo, men sedan får nästan alla cyklisterna "deg" i benen. Svenska cyklister tränar för dåligt och speciellt längre distansträningar. Det räcker inte med att åka 7-10 mil på kvällen, det måste bli 15 minst.

För första gången på länge blev det ett

Östgötalopp utan Hymercyklisterna på prisfallen. Det blev dock hemmaseger i oldboysklassen genom Linköpings CK:s Karl Johansson.

1. Sture Pettersson, Vårgårda CK 4.37.23,8
2. Göran Lenström, CK Centrum 4.37.58,0
3. Sonny Gren, Örgryte VK 4.37.58,0

När Hymer firade sitt 40-årsjubileum 1964 arrangerades inget Östgötalopp. Det blev istället ytterligare en jubileumsupplaga av Östergötland runt. Denna gång dominerade de framgångsrika Pettersson-bröderna från Fåglum och Vårgårda CK. Erik vann både den inledande och avslutande etappen medan Gösta vann sammanlagt efter att ha avgjort med seger på den andra etappen. Sture och Erik slutade tvåa och trea sammanlagt.

Michael Johansson

## Cykla som amatör i Frankrike.

**Jag har valt att även under 2011 forstsätta köra med det franska laget ASPTT Mulhouse som jag representerade under 2010 års säsong och ska ge en kortare sammanfattning på hur livet som amatörcyklist är.**

Mitt lag kommer ifrån staden Mulhouse med ca en kvartsmiljon invånare, belägen 30km norr om den betydligt mer välkända schweiziska staden Basel. Jag kör här tillsammans med en annan svensk, Johan Nystrand från Uddevalla. Att ha en annan kille som jag känner väl är väldigt viktig för mig socialt. Jag tror jag hade tröttnat väldigt snart på att vara ensam utlänning i laget. För att kunna leverera på tävling krävs det att man är i social balans och mår bra. ASPTT Mulhouse som laget heter kan på svenska översättas till "IFK" och har många lag och idrotter, av varierande kvalité. Även fast laget inte är ett av de största i Frankrike är ekonomin god och vi har bra stöttning från laget. Eftersom jag är amatör så blir jag inte rik, men kontrakten vi har är ändå väldigt bra för att vara amatörer. Jag får möjligheten att cykla på bra materiel, i ett utvecklande landskap och jag får köra hårda tävlingar utan att betala en krona. Jag kan koncentrera mig fullt ut på att utvecklas

som cyklist.

Jag bor på ett bra hotell i utkanten av staden där fina cykelvägar passerar alldeles i närheten. Landskapet runt Mulhouse är väldigt platt men 30km västerut finns Vogeserna och 30km österut ligger Schwarzwald om mer kuperad terräng önskas. Träningen styrs till stor del av vår sportchef, Josef Mumbach. Han är gammal cyklist och var en duktig åkare på nationell nivå för sisådär 40 år sedan. Hans kunskaper är väldigt goda och jag känner att jag har utvecklats mycket under hans ledarskap. Han är även tränare för VM fyran i cyclocross 2011 och Francaise des Jeux proffset, Francis Mourey. Träningsdosen på försäsongen ligger mellan 25-30 timmar i veckan, där dubbelpassen duggar tätt, medans jag under tävlingssäsongen brukar hamna på mellan 20-25 timmar per vecka. All denna träning bedrivs på cykeln förutom lite gymnastik jag gör för att hålla övriga kroppen i någorlunda trim.

Mina franska kunskaper när jag kom ner hit var obefintliga, men eftersom det är franska som gäller här så var det bara att försöka lära sig så gott som möjligt om man ville förstå vad som sades. Nu kan jag skaplig franska, med inriktning främst mot cykeltermen och allmänt sportsnack.

Min säsong här nere pågår mellan februari och oktober, övrig tid av året spenderar jag hemma i Sverige jobbandes som personlig assistent. Mycket träning och ett träningsläger är det i februari innan tävlingssäsongen inleds första söndagen i mars. Sedan rullar det på med tävlingar varje helg, på sommaren även i veckorna fram till oktober. Ganska likt Sverige med skillnaden att det ofta är etapplopp torsdag-söndag. Distanser är oftast runt 120-140km för linjeloppen och i princip alla GP lopp är 80km, alltså är distanserna något längre än i Sverige.

Om ni är intresserade att läsa hur det går för mig på träning och tävling, och få en mer övergripande bild på hur det är, kan ni gärna läsa bloggen som finns på CK Hymers hemsida.

Marcus Johansson

## Vad vore livet utan cykling?

För många av oss är det en livsstil, ett måste, en kroppsdel som måste finnas där och användas regelbundet, annars kan kroppen lida nöd och även bli sjuk.

Den kalla vintern har börjat tina bort och man kan ana ljuset över horisonten.

Snart kan cyklisterna komma ut liksom kalvarna på grönbetet, glädjen och njutningen av en ny vår kommer att uppenbara sig även i år.

Först har vi Cykelbytidagen, vi måste stärka ekonomin. Sedan har vi Östgötamotion och Östgötaloppet, här är många Hymeriter aktiva och kämpar om placeringarna.

Till både aktiva och funktionärer önskar vi en trevlig tillställning med mycket folk, lagom temperatur och roliga händelser.

Vi kommer att arrangera cykelns dag, här har vi möjlighet att knyta nya kontakter, visa att vi finns och hur kul vi har på våra utflykter. Vi hoppas på nya ungdomar i år.

Vi planerar för vår interna temposerie, här har deltagande varit på nedåtgående och det har varit lite svårt med funktionärer.

Vi tror och hoppas att flera kan hjälpa till med tidtagning och vändpunkten.

Av åtta möjliga deltävlingar räknas de fem bästa.

Man skulle kunna avstå en tävling för att jobba som funktionär åt de andra kamraterna.

Vi kommer självfallet att fortsätta med de uppskattade onsdagsträningarna under ledningen av erfarna elitcyklister. Här kan vi bredda kvalitet bland Hymeriterna och bädda för en spridning och förbättring i vårt deltagande i de växande subgrupperna på Vätterrundan.

Precis som förut fortsätter vi med våra träningspass lördagar och söndagar.

Min förhoppning är att det kommer många nya deltagare i år och att det är möjligt att bilda flera grupper med olika farter.

Många blickar mot Motala och deras

framgångsrika träningsgrupper.

Vår motionsavdelning är under uppbyggnad, alla bär ett ansvar för att nykomlingarna skall känna sig väl omhändertagna.

Vi vet att många skulle vilja komma till Hymer men det förkommer fula rykten om att "här blir folk lätt avhängda".

Det är allas vårt ansvar att titta bakåt då och då, samspråka med alla medföljande, erbjuda lite draghjälp, goda råd, kanske vänta en liten stund, se till att Hymer tvättar bort den elaka stämpeln som vi oförtjänt dras med.

Jag är övertygad om att vi också kan njuta av större samlingar på våra träningspass, bara vi lämnar vårt ego åt sidan och tänker mer som grupp.

VI ÄRO ALLA HYMERITER !!!

*Manuel Cano*

## ICE i mobilen

Har du funderat på vad som händer vid en eventuell olycka när du är ute och cyklar?

Om olyckan är framme så är det bra om träningskamraterna kan kontakta dina anhöriga.

Vi i styrelsen uppmanar därför klubbens medlemmar att lägga in ICE i mobilen. ICE är en förkortning för Engelskans "In Case of Emergency", vilket betyder ungefär "vid nödfall".

Så här gör du för att lägga in ICE i mobilen:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in **ICE1** följt av vilken **relation** du har till personen t ex wife, dennes **namn**, **+46** och sedan **telefonnumret** - utan den första nollan.
3. Spara den nya kontakten.
4. Vill du lägga till fler kontakter, skriv **ICE2** och fortsätt som i punkt "2" etc.



Tänk på att:

- Använda det internationella utlandsprefixet + istället för "00", som endast används inom Europa.
- Landsnummer för svenska kontaktpersoner är 46.
- Använda engelska som språk så att funktionen även fungerar när du är utomlands.
- Berätta för de personer du lagt in under namnet ICE så att de vet om det.

Vill du veta mer om ICE, eller ha tekniska tips så finns mer info på följande hemsida:

<http://www.sosalarm.se/sv/112/Informationsmaterial/ICE/>

## *Styrelsen*

### **Som avslutning följer en redovisning av Ordförandens pris genom åren**

**2010:** Göran Andersson för mångårigt arbete i föreningen och på senare år främst vid klubbens arrangemang. 59 år som funktionär på Östgötaloppet är svårslaget och imponerande. Dessutom fyra år som ordförande 1973-76.

**2009:** Marcus Carlsson för att som relativt ny i föreningen snabbt och engagerat tagit på sig rollen som tävlingsledare för klubbens City-GP.

**2008:** Leif Södergrann för flera års ledarinsatser på tävlingar med klubbens cyklisterna och Lasse Borg för arbetet med nya klubblokalen och sin medverkan i klubbens samtliga arrangemang under året.

**2007:** Stefan Johansson för gediget kassörsjobb under flera år.

**2006:** Lars Utterström för engagerat arbete i såväl styrelsen som vid klubbens egna arrangemang.

**2005:** Bo Ekenger för stort engagemang i styrelsearbetet samt i övriga klubbaktiviteter.

**2004:** Jan-Olof och Lotta Wilhelmsson för oegennyttigt och värdefullt arbete i både stort och smått i klubbens verksamhet. Det som särskilt bör framhållas är sådant arbete som måste göras, men som ingen riktigt ser; sortera nummerlappar, städa klubblokalen, prisinköp, köra material efter arrangemang m.m.

**2003:** Michael Johansson för en framgångsrik tävlingssäsong på landsväg och MTB, kombinerad med heltidsarbete, styrelsearbete och tränaruppdrag.

**2002:** Manuel Cano för nedlagt arbete med Bingolotto och samtidigt ha energi över att starta upp en motionssektion.

**2001:** Thomas Hild för sin hjälpsats på Revanche-tempot. Han stannade och gav en skadad medtävlare första hjälpen.

**2000:** Familjen Cano för sitt värdefulla arbete med Bingolotterna.

Håkan Andersson som håller vår hemsida i ordning och uppdaterad.

**1999:** Curt Fransson för hans stora och viktiga insatser som tävlingsledare.

Ingvar Johansson för ett utmärkt arbete med Bingolotto.

Michael Johansson både som aktiv, tränare, ledare och i övrigt för sitt stora engagemang för klubben.

Jan Öfwerström för sitt stora engagemang med våra junior- och elitcyklisterna.

**1998:** Priset för förtjänliga insatser i CK Hymer går i år till Curt Fransson för hans stora och viktiga insatser som tävlingsledare och sponsorarbete.

**1997:** Priset för förtjänliga insatser i CK Hymer går till Jan Öfwerström.

**1996:** Priset för förtjänliga insatser i CK Hymer Michael Johansson.