

- Käseri
- Ungdomssektionen
- Junioremas spalt

- Johan Levins spalt
- Frågor och Svar
- 



# Wänershofaren

Julbrev till CKW:s  
medlemmar  
**Julen 2001**

## ★ Julen 2001 ★

*Nu är det jul igen, ja ganska snart i alla fall. Och därmed den sedan många år - julutgåvan av Wänershofaren.*

### WÄNERSHOFAREN

Julen är här och för en del ganska överraskande. Ju äldre man blir ju snabbare tycks tiden rulla på.

När man gick i skolan väntade man på att höstterminen snart skulle ta slut för då fick man vara med om en del av förberedelserna inför julen. Lutfisken skulle läggas i blöt (Annadagen den 9 december). På den tiden, det vill säga i slutet av 40-talet, fanns det ingen färdiglutad lutfisk i plastförpackning eller djupfryst i aluminiumfolie. Och den gödda grisen skulle slaktas. Den runda feta grisen som man kliat bakom örnen under hösten fick inte vara med längre. Men är man uppvuxen på bondgård så var slakten en naturlig företeelse som upprepades år efter år.

När man slutat skolan skulle man skaffa sig en utbildning i ett yrke för livet. Det blev bilmekanikerskola. Dagen för att börja träningsköra i trafikskola var sedan en av höjdpunkterna i livet trots att man kört olovandes då och då i flera år dessförinnan, med farsan i passagerarsätet.

Tiden rullade på och man fick tjejl och stadigt sällskap som resulterade i bröllop och barn och sedermera i barn-barn.

Och i samband med barns intresse för någon slags idrott knöts en kontakt med en idrottsklubb, i detta fallet en cykelklubb. Bor man i Vänersborg så blev det naturligtvis CKW. När sedan barnet slutar efter något år och får andra intressen fortsätter jag och får uppleva många minnesvärda händelser under årens lopp. 1978 var mitt första år i klubben.

Detta är en kortfattad brottstycken av en medlems levnadshistoria.

Och just nu håller jag på att tota ihop årets Wänershofare med hjälp av andra medlemmar. Ska jag lyckas?

### Gösta Josefsson



### UNGDOMSEKTIONEN

Återigen är ett cykelår i Wänershofs tillända med många fina segrar. Eller vad sägs om att klubben har tagit översta pallplatsen inte mindre än 70 gånger i år. Inte dåligt av en så liten klubb som Wänershof egentligen är.

Min uppfattning är att vi har många fina ungdomar i klubben, och om alla får vara friska samt om vi får fram lite nya ungdomar i åldern 10-12 år så har vi chansen att bli bäst i Sverige vid Ungdoms-SM USM 2002.

Hanna Larsson gjorde vad vi i U-sektionen kanske hade på känn, hon tog kuld i både tempo och linje vid USM. Jonatan Andersson var en annan överraskning som höll pulsen ganska högt på oss ledare ända in i mål och tog en oväntad bronspeng.

Bra gjort Jonatan, offensiv cykelåkning lönar sig.

Det är ju guld som räknas i Svenska Cykelförbundets statistik. Så därför får vi inte glömma guldlaget - Ulrika Hansson, Marie Hermansson och Ellinor Sjöstad - i klass F13-14.

CKW har ju ett par åkare som kan bli bra med lite finslipning. Jag tänker på Fredrik Emanuelsson som har ett kanondrag i pedalerna. Och så starke tempåkaren Erik Broberg.

Att vi missade att bli bästa USM-klubb 2001 var kanske inte helt överraskande. Örebro vann med tre poäng före CKW då de hade fler toppresultat än vi. Jag gratulerade Örebroarna och var lite tuff och nämnde att det är roligt med fler klubbnamn på den nya trofén.

Det är också kul med nästa års 10-åringar i både flickor och pojkar eller vad sägs om Johanna Sjöstad, Josefine Holm, Pernilla Åkesson, Viktor Andersson, Johan Broberg och Freddy Hansson.

År 2002 kommer tärningslägret att gå av stapeln vecka 15, alltså mellan 10-14 april för 15-16 åringarna och mellan 11-14 april för 11-14 åringarna och platsen för träningslägret är Laholm. Där finns det mycket tuffa backar om man utnyttjar Hallandsåsen. Läs mer om träningslägret under Lägar.

Min förhoppning är att år 2002 skall bli ett år man mins med många framgångar för klubbens cyklist, inte minst för våra 16-åringar.

Därmed avslutar jag min lilla insändarspalt med att önska alla klubb-medlemmar ett gott slut på 2001 och

**God Jul och  
Gott Nytt År 2002  
önskar  
Ungdomssektionen  
gm Bertil Johansson.**



**JUNIORERNAS SPALT**

*Åter ett år i rakade ben och tights.*

Den 30 mars stack vi till Spanien på träningsläger för att kämpa två veckor i dom branta bergen.

Vi bodde i Lacaria som ligger så långt söder man kan komma på den spanska solkusten. Morgan Larsson som organiserade resan hittade efter efterspaningar på Internet ett kanonhus som rymde både cyklar och åtta cyklist-er. Det var inte direkt svårt att komma upp ur sängen när gröten serverades med choklad och utsikt över Medel-havet. Vi prickade rätt med vädret med inte en enda molnig dag och dom som har varit i Costa del sol och kravlat sud upp i berge vet hur vackert landskapet är. Under lägret blev det trettioåtta timmar och åttiofem mil cykel plus en hel del TV-spel.

Med hjälp av den före elitcyklisten Johan Hoff lade vi upp träningen och såg ut vilka tävlingar vi skull satsa extra på. Dessa var framför allt Sverige.cupen och SM i år gick i Kopparberg.

Under året blev det fem första platser och en hel del andra pallplaceringar, även i flerdagstävlingarna lycka-des vi knipa flera topp fem placeringar. Under SM tog Martin Erlandsson en sjunde plats på linjen och Patrik Wilhelmsson en nionde plats på tempoloppet. Mikael Hagström hade otur och körde av en eker redan i starten på tempoloppet.

I slutställningen i Sverige-cupen slutade Martin Erlandsson på femte plats och Patrik Wilhelmsson på

tionde.

Som junior och elit finns även kort-distans och lagtempo SM. CKW ställde upp med ett lag på det fem mil långa lagtempot och genom Martin Hermansson, Mikael Hagström och Patrik Wilhelmsson taga en fin fjärde-plats efter att ha legat på pallplacering vid vändpunkten. Guldet gick till Ulricehamn med årets stjärnskott Tomas Lökvist i spetsen.

Under årets U-6 dagars ställde två juniorer från CKW upp bland stenhård konkurrens. Från Sverige ställde Skåne upp och Ulricehamn upp med bra lag, även Norges J-landslag fanns på plats. Wilhelmsson blev tyvärr sjuk under loppet och fick bryta medans Erlandsson slutade på femtondeplats av cirka sjuttio startande.

Nu har uppladdningen för nästa säsong börjat och en del av oss går upp i högre klasser och möter hårdare motstånd vilket ses som en utmaning. Vi har även fått en ny i gänget - Gustav Larsson. Ska bli roligt att få med honom ut i landet på tävlingar nästa år.

**God Jul  
önskar grabbarna i årets  
juniortrupp  
gm Martin Erlandsson**

**JOHAN LEVINS SPALT**

Mina mest framgångsrika år som cyklist var som junior. Efter många segrar men även många misstag lärde man sig att ta såväl framgångar som motgångar. Att vinna var alltid roligt, men det var av misstagen man lärde sig.

Efter ett år i elitklassen har man dock fått lite mer inblick vad cykel egentligen handlar om. Att åka runt och tävla är det roligaste som finns men alla ska veta att det ligger otaliga antal träningsstimmar och cyklade mil på vägen bakom varje resultat.

"Tävling är den bästa träningen". Därför tror jag det är viktigt att ta tillvara varje tävlingstillfälle, speciellt för ungdomar då tävling ger mycket

rutin. Och alla måste väl tycka att det är roligare att tävla än att träna

Tävling behöver inte alltid betyda att man ska topprestera. Man ska inte behöva känna press när man sätter på sig nummerlapparna. Det ska vara kul att tävla.

Att somliga ibland stirrar sig blinda på resultat får man försöka stänga av. Formen går upp och ner, det är helt normalt. Det viktiga är att man själv vet att man är på rätt väg. Man måste själv förstå lite vad man håller på med.

Min andra säsong som junior var nog det mest framgångsrika i min karriär hittills. Jag har blivit både svensk och nordisk mästare i tempo, cyklat i den gula ledartröjan i svenska lands-vägscupen, seger i tävlingar med internationellt deltagande såsom U-6 dagars, representerat Svenska landslaget vid tre tillfällen. Representerade Sverige under VM i Frankrike.

Med detta i bagaget tog jag klivet upp i elitklassen. Något som var betydligt tuffare än vad jag trott. Att köra några tävlingar på senhösten i elitklassen som jag gjorde som andra-årsjunior var väl inte så jobbigt. Att sedan ställa sig på startlinjen under början av tävlingsåret var betydligt tuffare fick jag erfa. Det är denna tiden på året som de flesta uttagningar sker. Folk vill vara i form och visa framfötterna för att få köra t ex. Post Giro.

Överlever man varen så har vinterträningen gått bra. Under vintern 2000-2001 gjorde jag en ökning av träningen. Allt för att klara nya utmaningar i elitklassen. Körde mycket testcykel under veckorna och alltid ute på helgerna. Veckodosen låg på mellan 15-20 tim-mar i veckan. Detta talde kroppen bra och har nu ökat till en veckodos på 20-25 timmar i veckan, än så länge. 90 procent av träningen sker på cykel. Ska du bli en bra cyklist då är det cykel som gäller.

Att utvecklas till en bra cyklist är en relativt långsiktigt målsättning. Och med bra cyklist menar jag en sådan som är jämn och håller måttet. Inte en som resultaten hetsas fram på. Som

en bit på vägen i min målsättningsplan kommer jag att köra för Team Visom/ Åstorp CK nästa år. Jag har insett att jag tyvärr inte kan utvecklas vidare genom att köra kvar själv i CK Wänershof.

Det är viktigt att kunna köra i ett lag med bra ledare och bra cyklister. Ledare har vi alltid haft gott om i Wänershof, men cyklister i de högre åldrarna blir allt färre.

Lagandan inom sporten är viktig för att uppnå goda resultat. Något som jag fått erfara vid internationella tävlingar ihop med landslaget. Med mitt nya lag kommer vi att köra både nationellt och internationellt.

När jag nu ska lämna klubben vill jag efter elva år tacka för en mycket givande och rolig tid i CKW. Vill också tacka ledare, föräldrar och cyklister i alla åldrar som har stöttat, coachat och hejat

på under tävlingarna, det har känts inspirerande. Det finns inget som säger att jag inte kommer tillbaka till CKW, för mitt hjärta kommer alltid att vara här.

**Med vänlig hälsning.  
Johan**

## TRÄNINGSLÄGER

Klubbens årliga träningsläger för de yngre cyklisterna, genomfördes som vanligt under påsklovet i mitten av april. Även i år gick resan söderut till Bornholm och detta läger blev det sista för en del.

Nästa år kommer vårens träningsläger för ungdomarna att förläggas till Laholm med omnejd. Man kommer att ha högkvarteret på Laholms Vandrar-hem Parkgården. 38 bäddar är bokade. Nu får man hoppas att man får bra väder så att man kommer hem med finslipad form inför cykelsäsongen 2002.



## Träning

Efter jul- och nyårshelgerna startar återigen träningen inför vårsäsongen. Första schemalagda träningen på träningscykel i klubblokalen blir tisdagen den 8 januari. Sedan rullar träningarna på i klubblokalen på varje tisdag och torsdag tills det blir uteväder för cykling. Ni som vill komma i form i tid till vårens träningsläger och tävlingar måste redan nu målmedvetet satsa.

En bra träning under vintersäsongen är att åka skidor om det finns tillräckligt med snö. Då är det bara att spänna på sig laggarna och ge sig ut i spåren.

Att ha fått en god grundträning under inomhussäsongen är ett måste inför det kommande planerade träningslägret i Laholm. Endast cyklister som tränat under vintern och som kommer att satsa inför cykelsäsongen kan komma ifråga inför lägret. Bertil Johansson har redan tagit kontakt med

## Tävlingar

Planeringen inför nästa års tävlingsäsong är i full gång.

Wänershofstempot kommer att för tillfället ta en paus. För att få mer intresse för regionala tävlingar har CKW beslutat slå samman Wänershofstempot tempotävlingar med Uddevalla CA linjetävlingar och genomföra de båda tävlingarna på gemensamma tävlingsbanor under det nya tävlingsnamnet **Tvästads 2 dagar**.

## Licenser

De som haft tävlingslicenser under 2001 och ämnar ha licens år 2002 skall betala för den nya licensen till

Ingemar Andersson under januari månad nästa år. Och snälla Ni, gör detta utan påstötningar från Ingemar. Kommer man strax innan en tävling och vill ha licens hinner man inte få fram en sådan och man får inte delta i tävlingen.

Läraren bad sina elever att man skulle berätta om hur man upplevde julen hemma.

Johan började sin uppsats med att skriva: - När det lackar mot jul luktar det av mammas bak i hela huset.

<http://come.to/wanershof>

Du vet väl om att Wänerhof också finns på internet? Sedan ett par år finns Cykelklubben Wänershof representerade på internet och det är numera över 100 nedladdningar per vecka. På sidan kan du hitta en del information om vad som händer i klubben. Framför allt är det rapporter från tävlingar men sidan uppdateras även under vinterhalvåret. Du kan läsa om cyklisterna, kolla in bilder från tävlingar och läger dessutom finns en köp & sälj-sida där du kan bli av med dina gamla prylar. Välkommen att gå in du också, <http://come.to/wanershof>

**Med vänliga hälsningar  
Martin Bengtsson**



## KM-RESULTAT 2001

Följande personer har blivit KM-segrare under 2001.

## Tempo

### Flickor/Damer

9 år	Johanna Sjöstad
12 år	Hanna Larsson
13 år	Marie Hermansson

14 år	Ulrika Hansson
15 år	Sofia Flood
16 år	Jessica Hermansson
D40	Ingrid Flood

#### Pojkar/Herrar

6 år	Martin Falk
8 år	Daniel Renhage
9 år	Viktor Andersson
10 år	Anders Emanuelsson
11 år	Emil Sjöstad
12 år	Magnus Falk
13 år	Fredrik Emanuelsson
14 år	Johan Kristensen
15 år	Adam Andreasson
Jun	Patrik Wilhelmsson
Sen	Morgan Larsson

### Frågor och svar

#### **Fråga: Hur stor är medlemsavgiften i CKW?**

**Svar:** För enskild medlem är årsavgiften 100 kronor och för familj 250 kronor. Man kan även bli ständig medlem för den blygsamma kostnaden av 1 000 kronor. Då får man ett livslångt medlemskap i CKW. När man anmäler sig som medlem måste man förutom namn och adress även ange när man är född. Om man löser för en hel familj anger man när var och en är född. Kassören påpekar att han önskar att alla medlemmar betalar in sin medlemsavgift redan i början av året till föreningen men inte före årsskiftet. Och glöm inte skriva ditt namn på inbetalningskortet. Det händer då och då att man betalar in medlemsavgiften på postgiro men glömmer att skriva sitt namn.

Och dessutom, ni som flyttat eller fått ny adress, var vänliga meddela den nya adressen så snart som möjligt.

#### **F: När hålls kommande årsmöte?**

**S:** Onsdagen den 6 februari kl 19.00 hålls nästa årsmöte i klubblokalen. Då hålls sedvanliga årsmötesförhandlingar

Elit	Johan Levin
H30	Lars Björnberg
H40	Lars Hermansson
H50	Kenneth Hagström
H65	Stig Holm

#### **Linje**

##### Flickor/Damer

9 år	Johanna Sjöstad
12 år	Hanna Larsson
13 år	Marie Hermansson
14 år	Ulrika Hansson

##### Pojkar/Herrar

5 år	Markus Hansson
8 år	Kristoffer Granlund
9 år	Viktor Andersson
10 år	Anders Emanuelsson

med val av styrelse och folk till övriga funktioner. Reservera redan nu denna dag i din kalender! Läs även kallelse i ELA ca 1 månad före mötet.

**S:** Styrelsen tar tacksamt emot motioner till årsmötet från nu och fram till veckan före årsmötet.

#### **F: Vad händer i klubben mellan årsmötena?**

**S:** Förutom det vanliga slitgörot med träning och tävling finns det också en stor bit i det administrativa arbetet som ständigt pågår under hela året. Varje månad (sista måndagen i varje månad utom i juni) har styrelsen sammanträde och tar beslut angående frågor som uppstått under den senaste månaden samt planerar för den närmaste framtiden.

#### **F: Vem är det som styr och ställer i klubben?**

I första hand är det styrelsen som med mandat från årsmötet har förtroendet att ta övergripande och ekonomiska beslut vid sina styrelsemöten. Vissa beslut tas även vid medlemsmötena.

#### **F: Hur ofta är det medlemsmöte i klubben?**

11 år	Emil Sjöstad
12 år	Magnus Falk
13 år	Fredrik Emanuelsson
14 år	Johan Kristensen
15 år	Fredrik Larsson
Jun	Patrik Wilhelmsson
Senior	Christer Hermansson
Elit	Johan Levin
H40	Lars Hermansson
H65	Stig Holm

#### **Gratulerar.**

**S:** Medlemsmöten hålls första helgfria måndagen varannan månad. Nästa möte hålls i mars. Därefter i maj, augusti, oktober och december. Vi får se om dessa tider för nästa år spikas av årsmötet i februari

Starttiden för medlemsmötena är kl 18.30. Kallelese till mötena annonseras under Klubbnytt i ELA fredag och måndag före möte.

Jag rekommenderar alla att någon gång under året besöka ett medlemsmöte. Det bjuds även på fika vid medlemsmötena.

#### **F: Hur ofta kommer detta infoblad ut?**

**S:** Minst en gång varje år, till julen. Men i och med att antalet medlemsmöten även nästa år sannolikt kommer att hållas varannan månad är avsikten att fort-sätta med den tidigae utkomna Wänershofsbladet. Även hemsidan kommer att informera medlemmar-na och det kommer att ske i tätare intervaller. Håll utkik!

**F: Pengar behövs i vår verksamhet. Hur lyckas ni få in tillräckligt med kulor för att få verksamheten att gå runt?**

**S:** Vi är sparsamma men inte snåla. Det gäller för styrelsen att göra en noggrann budget i början av året och sedan hålla den. Sedan är det många ideella krafter i klubben som ser till att man spenderar pengarna på rätt saker.



\* \* \* \* \*

*Nu tackar jag för mig och hoppas ni fått lite av varje och kanske kommer jag igen längre fram, dels på hemsidan och kanske med något blad framöver.*

**Trevlig helg önskas alla av**  
*Gösta Josefsson*



PLACE  
STAMP  
HRE