

CK Wänershof – Klubb med eldsjälur

Det var Jessicas morfar som ledde in hennes pappa på cyklingen. Det blev några långa motionslopp för familjen Hermansson. Jessica körde Hunnebergsrundan med en gammal liten tantcykel utan växlar. När hennes bröder sedan började cykla för Wänershof kände hon att hon också ville vara med. Nio år senare är intresset fortfarande lika stort.

– Vi cyklar hela familjen. Min lillasyster är vass i sin klass. Men det är inte så att vi sitter och pratar cykling hela tiden, det gör vi faktiskt inte, säger Jessica.

Jessica är damjunior, äldst bland de tjejer som cyklar i klubben. Och hon är duktig. Vann pris för ”Årets SM Knall” i klubben för sitt andra plats i Junior SM förra sommaren.

Cykelklubben Wänershof håller till i klubbhuset på Regementsgatan. Där finns café, om man vill koka kaffet själv, och motionscyklar.

Jessica är svettig. Hon fyller på vätskeförrådet och äter en banan. Hon har just cyklat fem mil. Idag körde hon inte på maxfart, utan var ute i två timmar med låg växel och bra fart på benen.

Tisdagar och torsdagar tränar man i Wänershof, men på sommaren blir det onsdagar också. Och lördagar och söndagar, om det inte är tävling. Man tränar i princip varje dag, men det finns alltid en helig vilodag.

– På sommaren är det skönt att vara ute och rulla. Att trampa ur och må bra, säger hon.

Vad är det som är roligt med att cykla?

– Det är känslan av frihet. Man kan vara ute och rulla i lugnt tempo och behöver inte tänka på så mycket. Och när man tränar hårt så är det skönt med farten, men träningen i sig själv mår man himla bra av.

Inom klubben satsar man mycket på ungdomarna. Jessica pratar om gemenskapen i klubben, och om eldsjälur.

– Bertil Johansson och Ingemar Anderson fixar det mesta. Hade det inte varit för dem hade det inte blivit något, säger hon.

Man tränar i olika åldersgrupper. 13-16 åringar tränar tillsammans, och då är Bertil med på vespan. De cyklar omkring fyra till sex mil.

Vad händer om man inte orkar hela vägen?

– Då puttar Bertil på lite. Eller så bildar man en andra klunga. Det är aldrig något problem.

På hösten är det löpträning. Under vintern är det spinning i klubblokalen som gäller. Och nu på våren kan de släppa loss sina hojar.

Är det viktigt att ha en bra cykel?

– Det är viktigare att vara bra själv. Sen kan man ju försöka skaffa en bra cykel med hjul som är bra i vinden. Det ska vara smala däck med få ekrar, förklarar hon. Under höst och vår använder man även mountainbike som träningsredskap.

– Det är för att det inte ska gå för fort. Då vill man träna med en trögare cykel, och då gör det inget om den är lite dålig. Poängen är ju att det inte ska gå för fort, får då blir man kall. Det blir man om man cyklar i 35 kilometer per timme i tio mil i några få grader.

Jessica föredrar att tävla i Tempo, vilket innebär att man startar en och en, med en minuts mellanrum.

– Man behöver inte tänka på andra cyklister. Men det gäller att man klarar att hålla uppe tempot själv. Där kan man inte ligga på rulle, i lä av någon och bara spurta på slutet.

När man tävlar i Linje startar alla samtidigt, och då är det bara att komma först i mål som gäller. Där är spurten extra viktig.

– Det gäller att ha en bra bas, och att kunna spurta när det behövs.

Hur känns det i spurten?

– Då undrar man vad man håller på med. Det är jobbigt, mycket mjölksyra. Då vill man bara fram till mål, för då får man vila.

Då är det en extra sporre förstås om det är någon som hejar på. Men enligt Jessica drar inte tävlingarna så mycket publik. – Det är mest anhöriga som tittar. Men Wänershof brukar vara bra på att sprida ut sig och heja på. Annars är ingen publiksport direkt. Det är inte så kul att titta på ett tempolopp, då kommer de ju bara en och en. Och är det linjetävling går det ju så fort, en sekund och så är de förbi.

Killar och tjejer tävlar ibland tillsammans. Men inte mot varandra. Man jämför inte tiderna, men man ”blir snabbare av med tävlingen” om man låter tjejer och killar tävla parallellt. Och en fördel är att tjejernas tempo går upp, enligt Jessica. – Tjejer ligger ofta och väntar på spurten. Killarna håller bättre tempo hela tiden, säger hon.

Är det sant att killarna rakar benen för att få mindre luftmotstånd?

– Ibland. Det är så man ser skillnaden på om det är någon som kör mountainbike i vanliga fall eller om det är en landsvägscyklist. Många har rakade ben som är landsvägscyklister. Men det är även bra att ha rakade ben om man vurpar. Det är enklare att göra rent såret, och det gör inte lika ont att ta bort plåstret, säger Jessica Hermansson, Wänershofs enda damjunior.

Text Emma Lind

Vänersborgaren Nr 2 april 2003

Faktaruta:

Wänershof bildades 1928 och har 250 medlemmar och cirka 70 aktiva cyklister. Klubblokalen ligger på Regementsgatan 41. Träning varje tisdag och torsdag klockan 17.30. Telefon: 0521-603 50
Hemsida: <http://come.to/wanershof>
Varje år arrangerar CKW ett flertal tävlingar, bland annat motionsloppet Hunnebergsrundan den 27 april Uddevalla Vänersborgs 2-dagars den 24-25 maj.