

När du läser det här är du antagligen mer eller mindre klar för en ny resa till Motala och deltagande i ett av loppen vid Vättern.

Jag hoppas du har förberett dig bra och att du får goda minnen från ditt deltagande. Som varje år påminner jag om några saker som alltid är värdefulla:

Var förberedd på allt. Det kan bli regn, det kan bli jättevarmt, det kan bli blåsigt och du kan få tekniska problem.

Ju mer du har gått igenom på förhand och tänkt igenom, ju bättre tacklar du situationen när den uppstår.

Glöm till exempel inte att dricka om det är varmt. Kom ihåg överdrag på skorna om det regnar. Ta med utrustning för att byta däck om du får en punktering, osv...

Har du inte åkt tidigare, snacka med någon som har gjort det - de vet och kan förhoppningsvis hjälpa dig med råd och tips.

Rundan lockar

Vätternrundan behåller sitt grepp som ett av Sveriges mest populära idrottslopp. En orsak är givetvis att den ingår i En Svensk Klassiker, men en annan är också själva utmaningen med att cykla 300 kilometer.

I år startar hockeylegenden Börje Salming, bröderna Herreys finns i startlistan liksom flera andra välbekanta namn. Det visar att Vätternrundan är något som alla vill prova på.

Kul också att de andra loppen är så populära. Det blir spännande att se Tjevättern med ny bana på 100 kilometer. Dessutom var Halvvettern redan förra året en hit med sina 150 kilometer jämfört med den kortlivade Grabbvättern på nio mil. Glöm heller inte Minivättern för de yngsta som hela familjen följer med till Motala för att bevittna...

Stress och träning

Själv har jag kommit hyfsat igång med cyklandet. När man bor lite längre norrut som jag, blir det ofta en sen start.

Cyklade i påsken i plus två grader och med stelfrusna tår. Då undrade jag varför man håller på med det här.

Men sedan har det blivit betydligt behagligare och numera klagar "airbaggen" över att det blir för mycket träning och för lite mat...

Annars känner jag - som många andra tror jag - att dygnet idag borde ha 48 timmar istället för 24 som tidigare. Det blir ofta stress till träning, under träning och efter träning - allt för att hinna med andra saker.

Nu har jag faktiskt upptäckt att man måste prioritera. Det ger inget om man stressar till allt möjligt.

Eller som min gamle kapten sade i militären: Bättre 5 minuter för sent än många år för tidigt...



Trevlig läsning

Kjell-Erik Kristiansen
Redaktör
kjellerik@mac.com

Klara igen...



Cykla

NR 3 • 2009

FOTO: MICKE FRANSSON, WWW.TEAMBILD.SE



Redaktion: Vätternrundan, Box 48,
591 21 Motala.

Redaktör: Kjell-Erik Kristiansen.

Tel (enbart redaktion): 070-581 16 54.

E-post: kjellerik@mac.com

Ansvarig utgivare: Eva-Lena Frick.

Redaktionsråd: Eva-Lena Frick, Jessica Hallros, Leif Åström, Bernt Johansson och Kjell-Erik Kristiansen.

Annonsavdelning: Björn Bettner

Mobil: 070-668 83 61

E-post: sponsring.bettner@swipnet.se

Annonsmaterial: LITHO,
Box 361, 591 24 Motala

Tel: 0141-20 96 00

E-post: cykla@litho.se

Årgång 11

Omslagsfoto: www.bike-dreams.com

Repro: LITHO, Motala.

Tryck: Sörmlands Grafiska Quebecor AB

ISSN: 1402-3911

Papper: inlaga: My-Brite gl 80 g.
omslag: Lumipress art 150 g

Redaktionen ansvarar inte för obeställt material.

Prenumeration: Fyra nummer, Sverige 150 SEK; övriga Norden 200 SEK; övriga världen 250 SEK. Inbetala summan på postgiro-nummer 443 73 17-3

e-posta: info@vattnrundan.se
eller ring: 0141-22 32 90

Adressändring: Om du flyttar - meddela ändrad adress till Vätternrundans kansli så får du tidningen snabbare.

www.cykla.com

Cykla ges ut av MAIF IA/Vätternrundan.

Kundtjänst:

Vätternrundan Box 48, SE-591 21 Motala

Besöksadress: Idrottsparken,
Bangårdsgatan 3

Tel: 0141-22 32 90

Fax: 0141-21 12 88

E-Post: info@vattnrundan.se

Internet: www.vattnrundan.se

4 *Jan och Marianne Jensen i Køge - trogna gäster i cykelveckan*

8 *Bernt Johanssons tips: Så förbereder du dig för Vätternrundan*

12 *En utflykt i det gröna: Så gör du det till en hit...*

14 *Besök hos Sjælland Rundt, där tjejlerna regerar i cykeltävlingarna*

18 *Från strand till skidåkning på en dag med cykel i södra Spanien*

22 *Pumpspecial: Vi hjälper dig att hitta den rätta pumpen*

24 *Cykelhandskar: Vi hjälper dig att hitta de rätta handskarna*

28 *Trefaldige Paralympicssegraren Anders Olsson kör VR med armarna*

34 *OS-tvåan Davide Rebellin testade positivt för doping i Beijing 2008*

42 *Hockeylegenden Börje Salming debuterar i Vätternrundan*

44 *OS-kanotisten Sofia Paldanius sadlar om och kör i Motala*

56 *Häng med Stefan från Täby och cykla i Thailand*

58 *Marcialonga på cykel väntar på svenska anmälningar*

62 *Nyttig info inför Tjejlåttern, Halvåttern och Vätternrundan*

66 *Sommarfestival i Motala - det händer mer än bara cykel*

82 *Korsordet för Cykla nr.3 - samt lösning från det förra...*