

Från min horisont

Hej alla Hymeriter!!

Ännu ett verksamhetsår är nu till ända. Trots den regniga sommaren har vi många trevliga minnen från alla träningspass runt om östgötavägarna.

Många nya motionärer har provat och annamat våra träningspass och nu vill flera av dem tillhöra Hymerfamiljen. Hjärtligt välkomna ska ni vara.

Vi vill locka till oss flera cykelmotionärer.

Vi vill göra det enklare och mer angenämt att cykla genom att göra det i grupp. Cyklistens största kraft går åt att övervinna luftmotståndet. Därför känns det lättare att cykla bakom någon annan.

Att cykla i grupp och hjälpas åt i det svåra arbetet att dra en klunga är själva hemligheten med att kunna cykla riktigt fort och ändå spara på krafterna. För att lyckas med det är det nödvändigt att alla deltagare bemästrar farten någorlunda. Man ska kunna uppleva vila när man cyklar bakom någon annan och känna en viss påfrestning när man drar, utan att för den skull känna sig helt slut. Om det är svårt att följa någon annan eller om man inte kan hålla farten när man drar, då går det för fort i förhållande till ens egen förmåga. Då är det gruppleadarens skyldighet att se till att anpassa farten så att gruppen håller ihop. Som motionär ska man inte behöva utsättas för mer än vad man själv vill. Det ska vara behagligt att cykla. Gruppen ger med automatik högre fart än vad man kan åstadkomma ensam.

Nästa år ska vi försöka tillämpa och vidareutveckla anpassad fart. Vi återkommer lagom till säsongens början.

Under vintern kommer vi att ha tillträde till gymnasalen i Slestadsskolan i Lambohov. Onsdagar mellan 19.00 – 21.00 är alla välkomna.

Tack till alla som har gjort cykelsäsongen 2007 så angenämt.  
Motionera mera !

Hälsningar  
Manuel Cano