

Östgötaloppet 1955-1958

En ny era i Östgötaloppet inleddes 1955 med en längre och tuffare bansträckning och även ny målplats på Kaserngatan.

Söndagen den 22 maj 1955 genomfördes det första Östgötaloppet på en ny krävande bana. Man inledde nu först den kuperade vägen över Sonebo till Ulrika innan man vände mot Mjölby och fortsatte därifrån liksom föregående år till Skänninge, Vadstena, Motala, Borensberg, Ljung, Vreta Kloster innan man återvände till Linköping. Tävlingen genomfördes under nära nog värsta tänkbara förhållanden. Vid startplatsen var det endast 2 plusgrader och kalla nordliga vindar. Snart fick cyklisterna sällskap av fallande snö på de uppblötta vägarna ner mot Sonebo. Bland de pudertäckta Ulrikaskogarna körde Lasse Nordwall på hårt och försökte lämna övriga bakom sig. Det var endast Antilopen Karl-Erik Ydremo som kunde följa Nordwall. Senare körde ännu en duo ifrån den lilla klungan när Örebros Harald Hurtig och Antilopens Lars-Åke Hagström tog upp jakten. Nordwalls på pappret främsta utmanare, Gunnar Göransson från CK Antilopen fanns dock fortfarande kvar i klungan så Nordwall fick ingen hjälp av Ydremo utan fick sköta allt dragjobb själv. Efter Mjölby nåddes Ydremo av beskedet att Göransson brutit loppet så han började assistera Nordwall till viss del. Duon bakom jobbade dock flitigare och knappade in på täten. Hagström och Hurtig anslöt innan Motala, men Hagström hade jobbat så hårt att han tvingades kliva av cykeln i Landsbrobacken i Motala.

Nordwall berättade efteråt att han hade känt sig så stark att han hade slängt sina matflaskor och trodde sig kunna knäcka sina motståndare ändå. Detta var dock ett stort misstag, och han räddades endast av att märkeskamraten Hurtig delade med sig av sin mat. Hurtig agerade sedan farthållare åt Nordwall som försökte återhämta sig och hitta sina krafter i kylan. Termometern visade på några fler plusgrader nu, och Nordwalls yllestrumpor och golfbyxor hade samlat på sig mycket väta och klibbade

fast på benen. Vid Vreta Kloster attackerade Nordwall, men då Ydremo lätt följde honom sänkte Nordwall tempot igen så att Hurtig kunde komma ifatt igen. Inne på Industrigatan skruvade Nordwall åter upp tempot och Hurtig kom på efterkälken. Ydremo kunde dock inte matcha Nordwall i spurten så det blev äntligen Hymerseger i huvudklassen, för första gången sedan Rystad-Olles sista seger 1938. Nordwall gladd sig särskilt åt att äntligen få vinna A-klassen i en tävling i Linköping.

Hymerglädjen var näst intill fullständig när det dessutom blev Hymersegrar i B-klassen genom Roland Wretman, i C-klassen genom Hans Siegfasth, i U-klassen genom Olle Berg och i OY-klassen genom Gunnar Persson. Det var bara i D-klassen det inte blev Hymerseger denna dag.

1. Lars Nordwall, CK Hymer 5.21.52
2. Karl-Erik Ydremo, CK Antilopen 5.21.52
3. Harald Hurtig, Örebro VK 5.21.53

1956

Söndagen den 29 juli 1956 kördes Östgötaloppet på i stort sett identiska vägar som föregående år, men i motsatt riktning. Banan mätte nu 190 km och vädret var betydligt mer lockande än vid strapatserna föregående år. Tyvärr kunde inte Lars Nordwall delta på grund av begynnande blodförgiftning efter en vurma vid VM-testet i Husqvarna på fredagen. Nordwalls cykel fanns dock på startlinjen tillsammans med Landskrona CK:s Knut Karlsson. Bakgrunden var att Nordwall efter vurpan stannade till i depån och tog en reservcykel då hans egen var i behov av reparationer. Cykeln var dock alldeles för låg, och Lasse tvingades byta tillbaka till sin egen cykel trots att denna inte var i fullgott skick. Mekanikern tog då en biltur och hämtade märkeskollegan Knut Karlssons cykel. Lasse stannade och bytte till Karlssons cykel och reparationerna på hans egen cykel fortsatte. Men Nordwall stortrivdes på Karlssons cykel och bytte aldrig tillbaka. Karlsson verkade också trivas på Nordwalls cykel, så bytet blev permanent och Karlsson startade Östgötaloppet

på en cykel med Lars Nordwalls namn på. 30 A-klassare startade tävlingen, och 17 av dem fullföljde. Antalet fullföljda hade säkerligen varit ännu lägre om inte ett par cyklister nekats möjlighet att åka följebil till mål då hela raden av uppsamlingsbilar redan var fulla av cyklister. Det gamla deltagarrekordet slogs för övrigt med bred marginal när Östgötaloppet för första gången passerade 200-gränsen med 214 deltagare totalt.

Fem man gick tidigt loss, Knut Karlsson på Nordwalls cykel, Upsala CK:s Alf Sandahl, Stefaniternas Robert Buker tillsammans med storstjärnorna Axel Öhgren från Skellefteå och Karl-Ivar Andersson, Burseryds IF. Öhgren hade tidigare lovat ett bra lopp efter en mindre lyckad insats i VM-testet och verkade riktigt åksugen. De höll undan förbi Motala och Vadstena men blev upphunna innan Skänninge. Sandahl lyckades åter komma loss, denna gång tillsammans med Tunacyklisten Torsten Lundkvist. Duon ansågs tydligen inte utgöra någon större fara, och de fick hållas ända till Ulrika. Där anslöt först en kvartett cyklister och snart ytterligare en kvartett. Med så många cyklister i täten sjönk dock intresset att hålla tempo uppe och snart var klungan återsamlad. I höjd med Rimforsa styrde man cyklarna mot Linköping igen, och på den småknixiga och backiga vägen sprängdes klungan. De starkaste fyra var Burserydarn, Karlsson, Öhgren och CK Uni:s Rolf Hiller. De två förstnämnda höll tempot uppe, medan Öhgren såg ut att få kämpa ordentligt för att kunna hänga med. Seg och envis bet han sig kvar, och då backarna var avverkade verkade han återfå krafter och under slutmilen var han den klart starkaste. Burserydarn blev tvåa och Hiller trea, medan Karlsson rullade in som fyra. Det blev en Hymerseger för dagen och den ordnade pålitlige Gunnar Persson i Oldboysklassen.

1. Axel Öhgren, Skellefteå AIK 5.04.25
2. Karl-Ivar Andersson, Burseryds IF 5.04.25
3. Rolf Hiller, CK Uni 5.04.25

1957

När Östgötaloppet anno 1957 skulle avgöras

var det åter maj månad, närmare bestämt söndagen den 19 maj. Banan hade kortats något i början och mätte nu 150 km. Startfältet var inte lika starkt som föregående år, och Nordwall var åter med på startlinjen. Klungan höll samman förbi Mjölby och genom Strålsnäs, men någon mil innan Ulrika punkterade Nordwall. Ringexplosionen kostade honom gott och väl tre minuter, men då plockade Lasse fram de kämpataktiker han hade dolt väl under inledningen av säsongen. Under den backigare delen av banan plockade han tillbaka hela försprånget och med ångan uppe var det bara att fortsätta. Vid den sista backiga vägstuppen innan man nådde Kalmarvägen vid Brokind lämnade han klungan bakom sig, men inte helt ensam. Han lyckades få med sig två av de andra Hymeråkarna i startfältet, Roland Wretman och Jan Carlqvist. Unge Carlqvist orkade inte hänga med hela vägen hem, trots påskjutningsförsök från Nordwalls sida tvingades Carlqvist släppa vid Skeda kyrka och han rullade till slut i mål som sexa. De övriga två höll dock undan in på upploppet på Kaserngatan där Wretman drog igång spurten men passerades av Nordwall på slutmetrarna. Det blev dubbelseger även i Oldboysklassen genom Bengt Hellman och Gunnar Persson.

1. Lars Nordwall, CK Hymer 3.47.05
2. Roland Wretman, CK Hymer 3.47.05
3. Hans Asplund, CK Centrum 3.48.04

1958

Det totala deltagarantalet i Östgötaloppet söndagen den 18 maj 1958 var över 200, men i A-klassen var det endast 10 cyklister till start. Lars Nordwall plockade denna helg fina placeringar i Berlins internationella 4-dagarslopp, så förhoppningarna på östgötska framgångar var begränsade. Efter hand visade det sig att det var sex cyklister som var starkare än övriga, och i den gruppen fanns Hymers Jan Carlqvist och Norrköpings CK:s Jan-Olof Johansson. När Karl-Ivar "Burserydarn" Andersson höjde tempot på vägen hem från Ulrika var det endast Johansson som orkade hänga på. Tätgruppen splittrades helt under de sista milen. Andersson och Johansson höll

ihop tills det blev dags att spurta, och då var smålänningen den starkare. Hymers hopp Carlqvist slutade på sjätte plats.

I oldboysklassen blev det – som brukligt – Hymerseger, denna gång genom Gunnar Persson som dock tvingades till en spurtstrid om segern. Det blev även Hymerseger i D-klassen genom Sven Lindwall.

1. Karl-Ivar Andersson, CK Kedjan 3.55.23,8
2. Jan-Olof Johansson, Norrköpings CK 3.55.25,0
3. Sven Olsson, Örebro VK 3.59.17,2

Michael Johansson

Från motionärens horisont

Meningen med livet är svår att definiera.

Men att andas frisk luft, njuta av solsken och frihet, vistas ute i naturen, på landsväg eller i skogen, på cykel så klart, är för många oerhört tilltalande.

Att kunna använda musklerna, lederna, hjärtat och lungorna på ett skonsamt sätt och tillföra syre genom kroppen till hjärnan, det är inte bara vackert, det är skönt, endorfinerna berusar som bekant.

Långa och lugna cykelpass ökar ämnesomsättningen och motverkar risken för fetma, förbättrar konditionen, förbättrar immunförsvaret, ger bättre humör, motverkar stress, ger ökad avslappning och bidrar till mer energi.

Konditionsträning ökar antalet röda blodkroppar, antalet kapillärer och antalet uthålliga muskelfibrer.

På cykel kan man träna distansträning, intervallträning, fartlek, tempoträning och styrketräning.

För motionärerna är distansträning den vanligaste formen. Här cyklar man över en längre tid, cirka två timmar, på låg intensitet i ca 20 till 25 km/h.

Intervallträning: Varvar lite hårdare intervallpass från 30 sek till flera min med vila emellan. Farten kan vara från 25 till 30 km/tim i

genomsnitt.

Fartlek, tempoträning, styrka, backe, spurt och igångdrag är andra träningsformer som syftar till att öka syreupptagning, uthållighet och styrka. Här kan farten vara från 30km/h och högre.

I gruppen ”lugn” koncentrerar vi oss på framförallt distansträning.

I gruppen ”medel” förekommer distans blandad med intervallträning.

I gruppen ”snabb” ligger fokus på en allsidig träning med många delmoment.

CK Hymers motionsavdelning vill aktivera cyklisterna till en åretrunt-aktivitet. Många lägger ner mycket träning för att klara av Vätternrundan. Sedan gör man inget mer.

Träning som ger välbefinnande är en ständigt pågående process. Man måste utöva den kontinuerligt. I grupp är det både roligare och effektivare.

Välkomna till Hymers motionspass!

Glöm inte: reservslang, däckavtagare, pump, mobiltelefon, fikapengar, energikaka, banan, vatten.

Kolla in på hemsidan angående träningstider mm.

Bosse och Manne