

## **Mens sana in corpore sano**

En sund själ i en sund kropp, var mottot för de gamla Romarna. Än idag är detta högaktuellt i dessa tider av ohälsa av allehanda slag. Veckotidningarna basunerar om olika bantningskurer och hälsokostapostlarna försöker sälja sina produkter med bilder av lyckosamma vältränade individer.

Vi som gillar att träna vet att vi mår bra av det. Hälsan och välbefinnandet är det som lockar oss. Om vi dessutom har kul tillsammans är det ännu ett pluspoäng i sammanhanget.

Hymers motionsavdelning har varit igång i ett år. Många är de som har provat våra träningspass lördagar och söndagar. En del har kommit flera gånger och några har varit med alla gånger.

Jag har funderat mycket hur man skall göra för att tillfredställa våra individuella ambitioner med att cykla i en organiserad form. Det är självklart så att vi har olika förmågor, olika möjligheter. Somliga vill så mycket mer än andra, men alla skall finna glädje i att träna i gruppen. Därför är det desto viktigare att vara med och påverka, till exempel hur långt vi vill köra, vilken fart vi ska hålla, vad vi gör när någon inte klarar av ett visst tempo osv.

När många är med, har man större möjlighet att finna någon annan på samma nivå, med ungefär samma målsättning.

Min förhoppning är att väcka intresse för en gemensam anmälan till Vätternrundan nästa år. Då har vi anledning att påbörja gemensam träning och fastställa vilken tidsåtgång som är lämplig för rundan med hänsyn till hela gruppen som eventuellt vill köra tillsammans. Dessutom skulle det vara kul om vi till dess kunde ha tillgång till de nya dräkterna, det skulle förstärka klubbkänslan. Jag återkommer med mina funderingar.

Tusen tack till alla, för de många svettiga och härliga cykelmilerna under den gångna säsongen.

Välkomna tillbaka nästa säsong igen.

Glöm inte att för oss motionärer är det viktigast att vara med.

Idrottsliga hälsningar

Manuel Cano