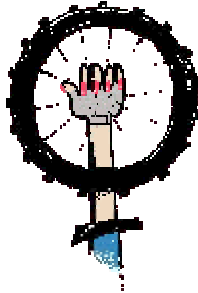


# Bimbo-Bikers årskrönika 2005



## Socialisera mera!

Internet är bäst. Och sanningen att säga en förutsättning för att Bimbo-Bikers ska fungera. Mailinglistan är oslagbar när man vill fråga något, ge ett tips eller annonsera efter tränings-sällskap. Hemsidan är också bra. Där kan man få ett ansikte på tjejerna vars mailadresser man möter oftare än själva personen, läsa referat och kloka texter. Kort sagt få inspiration. Men ett ännu viktigare moment i nätverkandet är att ses "in real life" så att säga. Det uppstår oräkneliga effekter av varje möte. Positiv energi är bara förnamnet.

Men så var det det här med tiden. De flesta, nästan alla, sliter sitt hår för att få ihop sin vardag. Då är det en lyx att få komma iväg och träna och bara tanken på att bestämma tid, plats och fixa och dona kan göra att man nästan direkt utesluter den sociala träningen av bara farten. Så fort man tänkt tanken. Det är så mycket enklare att bara dra ut på egen hand. Och det är så tidseffektivt.

Så cyklar man där helt ensam och tycker att man är så tidseffektiv. Tankarna slingrar sig runt i hjärnan: "Vad kul det hade varit med lite sällskap". "Det är så mycket lättare att hålla uppe/nere farten om man är två". "Det hade inte skadat med en ny runda, fast jag orkar inte riktigt ge mig iväg på upptäcksfärd helt ensam". "Någon borde ju veta hur man cyklar roligaste vägen genom det här området".

Man inser rätt fort att det sociala är oslagbart. Och att man inte behöver välja antingen eller utan snarare både och. Anser jag i alla fall, och så här tänker jag: Välj ut några dagar då du har tid – eller se till att du har tid – och annonsera ut på listan att du vill ha sällskap. Var specifik: berätta hur långt du vill åka och hur fort. Är du nybörjare så berätta det. Hittar du överallt och vill visa dina favoritrundor – berätta det. På så vis blir det mycket enklare för medlemmarna som får ditt mail att veta om de ska haka på eller inte. Gör detta några gånger och du kommer snart märka att du hittat en jämn träningskompis som bor där du bor. Med en jämn träningskompis blir träningen både effektiv och social. Jag menar alltså att man rätt lätt kan ta sig tid *en* endaste dag i månaden och det blir faktiskt hela fem tillfällen på en sommar om man cyklar från maj till september. Cyklar man året runt blir det förstås ännu mer.

När man sedan har den där jämna träningskompisen kan man återigen välja att göra både och, eller alla fyra: cykla ensam, socialcykla, effektiv-social-träna eller bara socialisera. För cykeln behöver inte ens vara med alla gånger. Att ta sig tid att vara med på en bimbo-fika, på vårfesten eller på ett glöggmingel kan vara guld värt!

/aNNa

## Resultat av klubbenkäten

Under september skickade jag ut en enkel enkät med några frågor om klubbtilhörighet, licens och cykelval. Syftet var att försöka få en liten uppfattning om hur många som är med i klubbar och hur många som tävlar. Enkäten skickades ut till ca 370 mailadresser men riktade sig enbart till dem som var medlem i en cykelklubb. Jag fick 37 svar\*. Nedan redovisas frågorna och antal per svar.

Några antaganden/slutsatser som man kan dra av enkätsvaren:

- Cirka 10 procent av Bimbo-Bikers är med i en cykelklubb.
- Av dem som är med i en klubb har cirka 38 procent tävlingslicens.
- Absolut vanligaste profilen bland dem som är med i klubb är landsvägsåkande Fredrikshovare utan licens.

|   |                    |    |
|---|--------------------|----|
| Vilken stad bor du i?   | Stockholm          | 34 |
|   | Södertälje         | 1  |
|   | Katrineholm        | 1  |
|   | Åre                | 1  |
| Vad heter cykelklubben som du medlem i?*                                    | Fredrikshofs IF CK | 25 |
|   | Järfälla CK        | 3  |
|   | CK Valhall         | 2  |
|   | Spårvägen CK       | 2  |
|   | SMACK              | 2  |
|   | MTB Täby           | 2  |
|   | Åre Bergscyklister | 1  |
|   | Wäsby MTB          | 1  |
|   | CK Ceres           | 1  |
|   | Bålsta CK          | 1  |
|   | CK Falken          | 1  |
| Hisingen CK   | 1                  |    |
| Är du aktiv cyklist och kör någon form av lopp?                             | ja                 | 33 |
|   | nej                | 4  |
| Har du tävlingslicens?  | nej                | 23 |
|   | ja                 | 14 |
| Om du har tävlingslicens vilken klass kör du i?                             | Dam Elit           | 4  |
|   | D30                | 5  |
|   | D40                | 4  |
|   | D50                | 1  |
|   | Veteran            | 1  |
| Vilken cykel tävlar du på?<br>(LVG / MTB / Både LVG & MTB / Annan, vilken?) | LVG                | 15 |
|   | MTB                | 8  |
|   | MTB & LVG          | 10 |
|   | Downhill           | 1  |
|   | Ej svar            | 3  |

\* Dock vet vi att det saknas svar från åtminstone en handfull tävlingscyklister på listan

\*\* Ett par personer är medlemmar i mer än en klubb, därav fler svar än 37.

/Karin T

## Mer Bimbo-Bikers statistik

Antal mailadresser på Bimbo-Bikers mailinglista i november 2005: 371

Historik över mailtrafiken på listan 2000-2005:

|      | Jan | Feb | Mar | Apr | Maj | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dec |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2005 | 57  | 51  | 36  | 87  | 97  | 68  | 41  | 30  | 62  | 50  | 18  |     |
| 2004 | 17  | 34  | 49  | 39  | 109 | 98  | 32  | 61  | 50  | 24  | 13  | 22  |
| 2003 | 25  | 30  | 59  | 38  | 129 | 99  | 64  | 83  | 107 | 105 | 60  | 26  |
| 2002 | 20  | 57  | 30  | 58  | 74  | 78  | 31  | 49  | 41  | 25  | 32  | 34  |
| 2001 | 70  | 23  | 35  | 29  | 84  | 59  | 23  | 21  | 31  | 22  | 27  | 21  |
| 2000 | 51  | 49  | 39  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

## Känner du till Bimbo-Bikers-rådet?

Under året har vi i Bimbo-Bikers-rådet träffats två gånger och haft en hel del kontakt via mail däremellan. Rådet har till syfte att diskutera hur nätverket Bimbo-Bikers kan utvecklas och hur det fungerar. Ibland dyker det upp speciella frågor om reklam till listan, som vi behöver ta ställning till. Vi är ju ingen klubb, men känner ändå att någon behöver ha lite "koll" på nätverket Bimbo-Bikers.

Vi som ingår i rådet är de som står som skribenter i denna krönika. Har du frågor/punkter som du tycker bör diskuteras inom rådet? Eller har du förslag eller idéer rörande Bimbo-Bikers? Eller vill du kanske vara med i rådet? Hör av dig till någon av oss!

/Karin T

## Bimbo-Bikers flyttar ut från storstan

Det som från början var ett nätverk för cyklande tjejer i Stockholm har numera blivit en riksangelägenhet. Ute i landet har vi lokala kontaktpersoner på tre ställen hittills. Kontakta gärna Chantal, Jessica och Anette om du bor i Skåne, Blekinge eller Örebro. Både Anette och Chantal tänker cykla Vättern runt 2006 och efterlyser träningsällskap! Chantal är dessutom tjejavvarig i nybildade MTB-klubben Malmö TerrängCyklister (<http://www.malmoterrangcyklister.se/>).

Skåne: Chantal Donnelly, [c\\_shell79@yahoo.com](mailto:c_shell79@yahoo.com)  
Blekinge: Jessica Kastberg, [jekastberg@hotmail.com](mailto:jekastberg@hotmail.com)  
Örebro: Anette Källén, [anette.kallen@telia.com](mailto:anette.kallen@telia.com)

Är du intresserad av att vara vår kontaktperson i din stad/kommun? Hör av dig till Anne, Bimbo-Bikers webmaster, så lägger hon upp dig på vår hemsida under avdelningen "kontakter".

/aNNa

## Får vi fresta med en cykelresa?

Senaste tillskottet på vår tjugiga och matnyttiga hemsida är resesidan. Där finns härliga referat från resor, en hel del bilder samt länkar till olika cykelresearrangörer. Ibland dyker det upp ett erbjudande – så kolla alltid läget innan du bokar din resa! /aNNa

## Road Race for Beginners

Genom nätverket dyker det alltid upp roliga händelser, Lotta J från Fredrikshof skickade ut en inbjudan om att vara med på en Road Race-kurs för nybörjare – bara för tjejer och det nappade jag självklart på som nybliven ägare till en racer.

Massor av cykelsugna tjejer samlades under höst och vår för att gå igenom absolut allt som rör landsvägscyckling, både teori och praktik. Allt ifrån kost, utrustning, träningsupplägg, klungkörning, cykelmek till taktik på tävling och det blandat med skratt och gott fikabröd i pausen gjorde kursen till en härlig inspirationskälla.

Under våren kördes också några praktiska cykelträningar för att öva våra nyvunna kunskaper i klungkörning. Ibland blir det ju dock lite väl mycket praktik, på första turen vi var ute på lyckades jag få två punkteringar, men det var himla skoj att köra klunga och snabbt gick det.

Avslutning på kursen var att genomföra Södervåren och det gjorde vi alla med bravur.

Kursen går i repris i vinter/vår och den blev snabbt fulltecknad och det förstår jag, himla skoj var det. Det kommer säkert killarna också tycka nu när de får vara med den här gången.

/Chattis

## Distriktsmästerskap på MTB...

Lördag 3:e september var det dags igen för Haninge Open, ett kortlopp på MTB som samtidigt gäller som distriktsmästerskap på MTB. Arrangemanget är mycket familjärt och väl fungerande. För två år sen var vi några få tjejer som körde och till vår besvikelse fick vi inte tävla om något vandringspris som herrarna fick. Efter lite övertalning fixade de det till ifjol. Tråkigt nog var jag ensam tjej då. Efter ett upprop på listan kom det i år många fler. Minst 8 Bimbo-Bikers körde banan 2-3 varv á 3 km. Efteråt satt vi i gräset, solade och njöt av Lillens hemgjorda hamburgare. En kanonkul tillställning och tävlingspremiär för några av tjejerna. Hoppas på ännu fler tjejer till nästa år!

/Karin T

## ...och på landsväg

För första gången på många år arrangerades DM på landsväg som separat tävling av Stockholms Cykelförbund i samarbete med distriktets klubbar. Tidigare har DM "hakats på" redan planerade lopp som till exempel Svealandsmästerskapens linjelopp och ECI-milens tempo – men tack vare en entusiastisk ordförande kunde både linjelopp och tempolopp genomföras i alla klasser den 21 augusti på roliga och vackra vägar i Lindholmen, strax norr om Vallentuna. Tyvärr var det endast några få tjejer som deltog i år och det beror nog till stor del på att DM krockade med andra arrangemang (på ungdomssidan) och att tävlingen annonserades ut ganska sent. Hoppas jag. Till nästa år blir det inte svårt att slå deltagarrekor på damsidan alltså! Själv ställde jag upp som funktionär hela dagen eftersom jag deltog i vårens alla ESDU-lopp utan att hjälpa till med tävlingarna en endaste minut. Nu var det alltså pay-back-time. Som vanligt var det nästan lika kul att hjälpa till, som att själv köra...

/aNNa

## **Premiär för nytt MTB-lopp i Stockholm: LidaLoop**

Den 12:e juni i år var det premiär för ett nytt MTB-lopp och dessutom i Stockholm; LidaLoop. Ett långlopp ingående i Långloppscupen, 65 km i terrängen kring Lida i Huddinge. I förberedelserna deltog flera Bimbo-Bikers som idésprutor, bollplank och familjen Skog var eldsjälar. Så man kan säga att loppet var väl förankrat bland oss Bimbosar. För många skulle det dessutom bli premiär för MTB-lopp. Trots en rejält lerig bana blev arrangemanget en succé och var det MTB-lopp där flest Bimbo-Bikers var representerade. Det kändes lite som Bimbo-Bikers hemmalopp då vi även hade vår vepa uppsatt i målområdet. Samarbetet med LidaLoop kan säkert utvecklas vidare.

/Karin T

## **Häng med på MTB-(lång)loppcirkus nästa år!**

Varje år är vi ett gäng tjejer (ibland även med partner eller familj) som kuskar runt i Sverige och kör olika MTB-(lång)lopp. Speciellt populära lopp är Mörksuggejakten i Rättvik i juli och Finnmarksturen i Ludvika i augusti. Ofta bokar vi boende på vandrarhem eller liknade redan långt i förväg för att garantera att vi kan bo på samma ställe. Vi tar ledigt en eller ett par dagar i anslutning till loppet, försöker samordna transport och har helt enkelt en mysig helg tillsammans.

Vill du köra lopp nästa år? Har du ingen att åka med? Känner du ingen annan som ska iväg till samma lopp? Inga problem! Maila ut en fråga på listan. Det är nästan alltid någon annan som ska iväg men som kanske inte har talat om det för oss andra på listan. Så berätta för oss om dina planer! Då kan vi som vill samordna oss och kajka runt tillsammans. Det är ofta riktigt, riktigt kul. Inte minst efteråt att äta en god middag tillsammans och prata om loppet och alla tokerier man råkar ut för...

/Karin T

## **ESDU – den enkla landsvägscupen med det krångliga namnet**

I våras var det premiär för ESDU-cupen på landsväg. Ni som kört Keps-cupen på mtb känner till formatet – ett antal korta träningstävlingar runt om i distriktet som arrangeras av olika klubbar varje gång. Alla kan vara med och prova på. Till min glädje ser jag i resultaten att totalt 19 tjejer deltog i de sex deltävlingarna. Till 2006 kommer ESDU-cupen tillbaka med något färre lopp och med ytterligare en versal i namnet: ESDUU. Hur som helst så är det ett utmärkt tillfälle att prova på att tävla på landsväg, träffa och lära känna de tjejer som är aktiva tävlingscyklister i Stockholmstrakten.

/aNNa

## Nybörjarträning på MTB

I diskussionerna om LidaLoop kom, som så ofta förr, tankarna att locka fler tjejer till att våga köra ett MTB-lopp. Vad passar då bättre än att göra det i Stockholm som är hemmaplan för så många av oss?! Därför drog jag igång en träningsgrupp för nybörjare. Målet var att lotsa de som ville köra Lida Loop från de första funderingarna om "vågar jag?" eller "klart jag ska köra men vad innebär det?!" till att faktiskt stå där 12 juni och förhoppningsvis ta sig runt hela banan.

Inte mindre än 30 tjejer visade intresse i förväg. Jag annonserade ett antal datum och vi genomförde fem gemensamma träningar. Träningen vände sig till både de som var absoluta nybörjare, de som hade kört en del i skogen och de som redan hade kört nått eller flera lopp.

Träningarna innehöll praktiska moment kring:

- teknikkörning i skogen på stigar
- teknik & taktik i backe uppför
- teknik i utförsbacke i skogen
- trafikstockningar i skogen
- ett långt träningspass (mer än 2 timmar)

Dessutom pratade vi mycket kring:

- hur mycket behöver jag träna
- förberedelser inför loppet
- vilken utrustning krävs
- vad kan hända under ett långlopp
- hur äter och dricker jag under loppet

Under själva tävlingsdagen var det tanken att vi skulle få:

- en gemensam samlingsplats innan och efter loppet
- mentalt stöd
- ev. hjälp med utrustning och fix precis innan loppet
- ev. möjlighet till gemensam uppvärmning

Det blev av olika anledningar inte riktigt som jag hade tänkt mig. Ett område att förbättra till nästa år. Det krävs helt enkelt fler personer som är på plats som själva inte ska delta i loppet.

Vid varje tillfälle var vi drygt 10 personer och eftersom det vid varje träning dök upp en del nya personer var det totalt gissningsvis 30 tjejer som var på någon av nybörjarträningarna. Jag är övertygad om att alla fick ut nått av övningarna och alla diskussioner som uppstod. Vi hade så kul att vi ibland knappt ville åka hem. Precis som grundidén med hela Bimbo-Bikers lärde vi känna varandra och flera av oss hittade nya träningskompisar. Att sen dessutom många lyckades genomföra hela LidaLoop är ju en stor bonus.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att det var ett lyckat och uppskattat initiativ. Troligen upprepas det till våren, speciellt om fler kan tänkas vara med och arrangera det hela.

/Karin T

## Skribenter:

Anna Holmström, annaholmstrom@comhem.se

Karin Treviranus, karin.treviranus@telia.com

Anne Juretic, anne.juretic@gmail.com

Chatarina Thomas, chattist@hotmail.com