

## Inga Umeålag överst på pallen

**BEACHVOLLEYBOLL** I helgen spelades finalen i Swedish beach tour i Umeå. Bästa Umeåspelare blev Tora Hansson, Iksu, som tillsammans med Sofia Ögren, 08 Beachvolley club, knep andraplatsen. Vann gjorde tidigare Iksuspe-laren Sigröd Simonsson, GBC, med Tadvä Yoken, Södertelge. På herrsidan vann Linus Tholse, Nyköpings Frisksportklubb, och Jakob Molin, Habo WK 87.

## Hög klass på SM i beach wrestling

**BROTNING** När beachvolleyspelarna lämnade sanden på Skeppsbron i Umeå i lördags tog brottarna vid. Då anordnades nämligen Umeå beach wrestling SM. Flera olika typer av kampsportare mätte sina krafter och för arrangörsklubben Umeå brottning gick det bra. Till exempel vann Helen Brännström, Sofia Eriksson-Lif och Tilda Tärnklev alla sina matcher i seniorklassen för kvinnor. På ungdomsidan så vann Amanda Andersson sin klass tätt följd av Ellen Johansson.

## Kampsportsträning för särskilda behov

**KAMPSPORT** Nu till hösten kommer Iksu kampsport starta gruppen »Special needs-kampsport«. Den träningsgruppen riktar sig till barn och ungdomar som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Enligt ett pressmeddelande är målet att skapa en mötesplats för barnen där de får leka och träna upp motorik, styrka och koordination genom kampsport. Ledare är Matilda Frycklund och Arvid Alm.

# Cykelintresset i Umeå lockar alltfler

**Cykelintresset är föreningen som startades 2010 för att några kompisar ville cykla tillsammans. Men efter tre-fyra år exploderade intresset för att cykla och föreningen fick en tydligare form. I dag arrangeras både träningar och tävlingar och på lördag är det Glassbonden gravel challenge.**

**CYKEL** Andreas Nilsson, ordförande i den ideella föreningen Cykelintresset, började cykelträna för åtta-nio år sedan.

– Det var då jag inte längre kunde springa på grund av min astma. Jag fick tips om att börja cykla och blev biten direkt, det var väldigt kul.

Varken Andreas eller en av hans kompisar hittade ett sammanhang att träna tillsammans med andra som de trivdes med.

– Vi ville hitta glädjen och det inkluderande så vi startade en egen förening. Egentligen var det bara för att vi var kompisar och för att göra egna kläder, säger han med ett skratt. (Renen på deras kläder är inspirerad från ett stadsvapen som refuserades år 1975 berättar Andreas senare, reds. anm.)

**Föreningen fick dock en större kostym efter några år.**

– Hela cykelscenen i Umeå exploderade, det var helt galet. Sedan 2014 har vi ökat stadigt. Förra året var det ytterligare en explosion med medlemmar och då kände vi att det var



Andreas Nilsson tar täten i en av grupperna som åker ut på tisdagsträning.

FOTO: ELISABETH GLAAS



Cirka 40 personer samlas Väst på stan innan träningen startar. Andreas Nilsson är en av kaptenerna.

dags att ta det på allvar.

Följden blev planerade träningar som leds av föreningens kaptener, vilka har gått första hjälpen-utbildning.

– Vi har en plan för hur träningarna ska gå till. Alla ska vara med, ingen ska bli lämnad bakom utan man ska känna att man kan hänga på.

## Behöver man en grundkurs?

– Man måste vara trygg på cykeln innan man ger sig ut i grupp. Annars så tar vi hand om nybörjare också. Jag försöker hålla min första tid färsk i minnet, man var inte proffs direkt, säger han och skrattar.

**Nu på lördag, 26 augusti, anordnar Cykelintresset ett 60 km långt motionslopp i samarbete med företaget Glassbonden, Glassbonden gravel challenge. Sträckan går främst längs grusvägar så bäst är att byta ut landsvägscykel mot en stadigare cykel.**

– Gravel biking kommer lite från äventyrscyckling

där man utan plan ger sig ut och ser var vägen tar vägen. Vi har ganska mycket grusväg i vårt län som gör det svårt att alltid ha en landsvägscykel.

## Vilka tips kan du ge nybörjare som vill testa?

– Kolla över cykeln innan, ha med tillräckligt med vatten och näring. Försök äta något innan det har gått en timme. Far gärna ut på en testrunda innan, det går till exempel att cykla på grusvägarna i I20-skogen. Kör några mil och känn hur det känns.

Elisabeth Glaas

elisabeth.glaas@umeatidning.se

Byte wc-stol inkl. montering

**3 990:-**  
efter rot-avdrag

**Badrumsboden.se**

Spana in våra erbjudanden på [www.badrumsboden.se](http://www.badrumsboden.se)  
tel: 090-13 13 04

## DÅLIG MOTTAGNING?

TV, Internet och radio. Vi fixar problemen!  
webbshop på [nordantenn.se](http://nordantenn.se)  
Kontakta oss!

**NORDANTENN AB**

Formvägen 8, Umeå, Telefon: 090 70 67 60 | [www.nordantenn.se](http://www.nordantenn.se)

## VI MUSTAR DINA ÄPPLEN!



**UMEMUST**

VI MUSTAR DIN FRUKT!

[www.umemust.nu](http://www.umemust.nu)

katarina@umemust.nu • 070-272 25 69

**10000 TALS KRONOR I KAMPANJRABATT**  
KANONDEALS - 2016-17 ÅRS MODELLER  
TILL OTROLIGA PRISER

109.900 kr  
1.084 kr/mån\*  
Summit X T3 174"  
800R E-TEC-16

SPARA 49.300 KR

129.965 kr  
1.282 kr/mån\*  
Summit X 154"  
850 E-TEC-17

SPARA 22.935 KR

137.275 kr  
1.354 kr/mån\*  
Freeride 154"  
800R E-TEC-17

SPARA 24.225 KR

**Northbike**  
DREAM IT. LIVE IT.

UMEÅ WEST | KABELVÄGEN 1E | 090-790 93 00  
[WWW.NORTHBIKE.SE](http://WWW.NORTHBIKE.SE) | [INFO@NORTHBIKE.SE](mailto:INFO@NORTHBIKE.SE)

**KÖP DIN SKI-DOO NU!!**

Reservation för ev. korrektur- och tryckfel. Kan ej kombineras med andra rabatter eller avtal. \*84 månader, 20% kontant, 0,99% ränta.