

# Lönashult Golf

Föreningen bildad av bygdens folk 1947

## Verksamhetsberättelse för år 2023

Föreningen som är för alla oss, som vill hålla oss i form



### Löpning



### Styrketräning



### Triathlon



## Årsberättelse för 2023

Styrelsen har under året varit följande

Ordförande: Sven-Arne Svensson  
Kassör: Åke Nyberg  
Sekreterare: Ingvar Rendell  
Suppleanter: Niklas Svensson, Yngve Lund  
Övriga ledamöter: Per-Elis Svensson, Ingemar Lindström

Revisorer: Åke Karlsson och Åke Johansson  
Friidrottssektionen: Åke Nyberg, Anders Svärd, Niclas Georgsson, Johan Stark

Skidsektionen: Per-Elis Svensson, Niclas Georgsson, Bernt Södersten, Niklas Svensson

Kommittén för elljusspåret  
Niklas Svensson, Per-Elis Svensson, Sven-Arne Svensson

### Balansräkning

		Inkomster		Utgifter	
Ver nr	Beskrivning	Summa	Ver nr	Beskrivning	Summa
10	Räntor	192	100	Bankgiroanslutning	445
11	Bidrag Alvest kommun mm	36991	101	Hyror	4095
12	Reklamskylt elljusspår	4500	102	Annonser	804
13	Medlemsavgifter	11730	103	Arrenden	1767
14	Sponsring	462	104	Elförbrukning	12923
15	AB Svenska spel	1345	105	Försäkringar	2238
16	Bingolotto	1954	106	Startavgifter	1395
17	Hyror sporthallen	3477	107	Priser	811
18	Övr inbet	1148	108	Avgifter friidrotts o skidförbund	7200
19	Återbäring Länsförsäkring	-	109	Tommy Ica	2865
20	Anmälningsavgifter, evenemang	6725	110	Elljusspåret	-
21	Servering, lotter mm		111	Idrottsmaterial	1139
22	Mässor	595	112	Gym	459
23	Försäljning kläder	721	113	Övriga kostnader, idrottskläder, jubileumsfest	28127
24	Gymkort	9100	114	Lån	-
25			115	Räntor	-
	Summa	78940		Summa	64268
				Behållning 2022	95545
				Utgifter 2023	64268
				Inkomster 2023	78940
				Resultat 2023	110217

## Verksamhet under år 2023

### Skåne Frozen Trail 2023

Alexander Ceder Gaihede har varit och sprungit 30K på skåneleden 6 januari på fina stigar runt Genarp. Fort gick det, med tiden 2:32:05 lyckades ha ta en fin 3:e plats.  
STORT GRATTIS

### Västgötaloppet 2023

Västgötaloppet över 42 km klassisk stil avgjordes i söndags 20 januari och som är seedningsgrundande till Vasaloppet. Jacob Söderberg var där och åkte riktigt bra, kom in på en fin 54:de plats med tiden 2:09:11. Jacob var riktig nöjd med sitt första skidlopp.  
STORT GRATTIS

## Wadköpingsloppet 2023

Årets upplaga gick på en ny ca 4 km varv bana på konstsnö med distans 20 eller 40 km idag 5 februari.

På startlinjen för 40 km hade vi med Jacob Söderberg som tyckte det var en kanon roligt bana och fin tävling.

Kom själv under banan men inte fel när man kan styra sig eget lopp, kunde plocka många placeringar under loppet.

Energi dipp i slutet men med extra gel inför sista varvet gav mig några placeringar till och kom in på en prima 40:de plats med tiden 1:59:30 av 90 som nådde målet. Super nöjd och hoppas det leder till led 2 i Vasaloppet



## Engelbrektsloppet 2023

Söndagen 12 februari var det åter dax för Engelbrektsloppet i Norberg. På startlinjen hade vi vår "norrlänning" Bernt Söderstén på fina spår gled på de 6 milen till målet på den utmärkta tiden 4:15:42.

Bernt kommenterar att han var nöjd med loppet

## Nattvasan 30 2023

Startade igår kväll 3 mars 19.00 i Oxberg. Stjärnorna och pannlamporna lyser upp vägen som går längs den sista sträckan av Vasaloppet. Här väntar ett äventyr, både klassisk stil och skejt är tillåtet.

Mat och utrustning som du tror dig behöva får man ha med sig i ryggsäck.

Detta äventyr genomförde vår Vasalopps Kung Per-Elis Svensson som kom till målet i Mora på den fina tiden 2:12:57 och placering 266 av de 1000 som fick anmäla sig. Efter en tråkig olycka där Per-Elis skadade som armbåge är han osäker om det blir någon start i Vasan 90 på söndag, så provade detta lopp istället men det kan hända det känns ok på söndag morgon och kan genomföra i så fall sitt 45:te Vasaloppet, imponerande i vilket fall



## Vasaloppet 30 2023

Torsdagen 23 februari var det dags för årets Vasaloppet 30, loppet för alla! Samma sträckning som NattVasan men åkarna kör på dagen. Sedan starten 1997 har Vasaloppet 30 samlat familjer, vänner, gamla som unga för att ta sig de 30 km från Oxberg till Mora.

Där åkte Håkan Forsman in på tiden 3:31:08

Grattis Håkan!

## Vasaloppet 90 2023

I söndags 5 mars 8:00 var det åter dags för årets Vasalopp, världens största långlopp på skidor. 10 st var anmälda för Lönashult Golf och 9 st kom till start och det bästa var att samtliga lyckades komma till målet i Mora.

Vädret var med åkarna denna dag med solsken och medvind.

Snabbast var debutanten Jacob Söderberg som lyckades med sina två tuffa mål under 5 timmar och komma in bland de 1000 första, mycket imponerad, han var "sjukt jävla nöjd"

Även Patrik Stark var väldigt nöjd med sin sin insatts i spåret, det ska han verkligen vara då hans mål för dagen var att komma under 6 timmar och det gjorde han med god marginal.

Ingvar Rendell passerade passare mållinjen under 8 timmar.

Familjen Gyllensten med Jonas och sina två söner lyckades passera mållinjen på samma tid.

Annette Petersson kom till målet för andra gången.

Filip Karlsson Bäcklund tog sig till målet fr första gången.

Bernt Söderstén "vår norrlänning" från Tävelsås lyckades med bedriften att genomföra sitt 41:a Vasalopp, går ju inte säga mer än mycket imponerande.

STORT GRATTIS alla som tog sig till målet i Mora

Citat Ingvar Rendell

"Solen sken och temperaturen var under nollan, så det var fina förutsättningar för årets Vasalopp men det gick lite tyngre i spåren än vi hade hoppats på. Spåren var fina i nedförsbackarna och på de flacka partierna men föll sönder när man behövde fäste som mest i uppförsruten. Saxbackarna bestod mest av grov snö som liknade socker och som man fick pulsa sig fram igenom. Tyvärr blev det för egen del dåligt med skidträningen, då det återigen blev en snöfattig vinter och en förkylning i "vabruari" men lyckades kriga mig under åtta timmar precis som förra året. Trots allt vart det en fin dag i spåret och en trevlig resa som Elmhult SC anordnar, vilken jag varmt kan rekommendera för den i klubben som vill prova på Vasaloppet"



### Resultat

Placering	Namn	Tid
926	Jacob Söderberg	4:58:48
1957	Patrik Stark	5:43:06
5751	Ingvar Rendell	7:59:03
6925	Bernt Söderstén	8:49:20
9152	Sebastian Gyllensten	10:55:30
9153	Jonas Gyllensten	10:55:30
9154	Christoffer Gyllensten	10:55:30
9647	Filip Karlsson Bäcklund	11:33:02
2040	Anette Petersson 1	2:00:42

### Lönashultare som åkte för annan förening

5528	Håkan Stigsson	7:51:23
5990	Martin Fransson	8:09:32

## Årsmöte i Lönashult Golf

19mars klockan 18:00 är det årsmöte i Lönashult Gym

Sedvanliga punkter tas upp. Förtäring och prisutdelning. Vid kvällens årsmöte i

Lönashult Golf's gym lokal firandes även en jubilar som sprungit Stockholm

Marathon för 10:de gången, nämligen Johan Stark.

I 2022 års lopp sprang han in på en imponerande personbästa tillika nytt klubbrekord 2:52:14.

Grattis Johan, på bild med vår kassör Åke Nyberg



## Hallarydsloppet 2023

Traditionsenligt på annandag påsk så genomfördes idag Hallarydsloppet. På den långa sträckan, 21km, gjorde både Kristoffer och Johan tävlingsdebut för säsongen. Kristoffer lyckades komma på en tredjeplats i loppet med tiden 1:20:06. Ett riktigt styrkeresultat. Bra jobbat.

### Resultat

3. Kristoffer Georgsson	1:20:06
4. Johan Stark	1:21:48

## Helvede i Nord 2023

På Sjælland i Danmark i tiszildehegn anordnades 10 april Helvede i Nord. Alexander Cédet Gaihede var där och sprang 32 km, en tuff vår start med 580 höjde meter. Han lyckades springa mycket bra och kom in på en fin 2:a plats med tiden 2:25:14.

## Boston Marathon 2023

Hade ingen plats till loppet i somras så anmälde oss till Paris Marathon 2023 men förvånande fick vi erbjudande i höstas att följa med Springtime till Boston istället och givetvis tackade man ja till när man strävar att springa all big six marorna, New York Berlin London Chicago avklarade men nu även Boston, då bara Tokyo kvar, men väldigt svårt att få plats där, får hoppas på plats 2025.

På startlinjen 17 april 10:00 en kylig morgon "lite lite kläder" men bara man började springa var det ok i lite regn bitvis.

Börjar med nedför så flöt på bra men trodde inte det var så mycket up o ned, då jag bestämt mig för upplevelse före tid så tog jag det lugnt upför, med träningen som jag haft passade det perfekt.

Med sega ben blev det ingen fart nedför heller men jag njöt ändå hela vägen från start till mål.

Min dotter frågade innan vilken tid jag tänkt springa på, svarade ca 3:25 så det stämde ju ganska bra

Tiden blev 3:26:02 " lite " efter Mustafa Muhammed som sprang i mål besviken på 2:26:03.

Nöjd med dagen och upplevelsen från Hopkinton till Boston. Kan verkligen rekommendera att springa här, hade vädret varit bättre hade det varit ännu mer folk ut med banan.

En väldigt nöjd löpare (Niclas Georgsson)



## Lönashult GOLF sponsrar nya tränings och tävlingskläder till aktiva medlemmar



Kläder finns även hemköpa så att klubben har ett litet lager om det är någon som är intresserad.

## Växjöloppet 2023

Genomfördes idag den 1 maj enligt tradition. Resultat för medlemmar i Lönashult GOLF enligt följande:

Män 21km

6. Kristoffer Georgsson	1:18:17 PB
8. Alexander Gaihede	1:21:11
9. Johan Stark	1:21:13
18. Patrik Stark	1:27:13
24. Niclas Georgsson	1:28:49
37. Rasmus Svensson de Faire	1:32:51
105. Jan Karlsson	1:56:35
102. Klas Svensson	1:53:48

Män 10km

19. Jacob Söderberg 36:57 PB

Lagunmaran och Lagunracet

Vilgot Stark  
Helmer Stark

## Göteborgsvarvet 2023

Årets Göteborgsvarvet bjöd på sommarvärme med sol.  
Givetvis fanns det Lönashultare på startlinjen som sprang i värmen.

Placering	Namn	Tid
1854	Rasmus Svensson de Faire	1:36:59
2515	Jimmy Lorentsson	1:38:54
2992	Martin Fransson	1:41:41
4115	Christoffer Gyllensten	1:45:13
10612	Klas Svensson	2:02:22
13409	Per Svensson	2:11:02

Riktigt bra sprungit i värmen



## Köpenhamn Marathon 2023

Mia Oskarssons egna ord

"Första loppet för säsongen i Lönashults färger Köpenhamn marathon 14 maj. En solig och väldigt varm dag som krävde att pannbenet också jobbade. Bansträckningen var ny och passade både löpare och åskådare bättre. Vi höll oss i de centrala delarna av Köpenhamn till större delen av loppet. Härlig energi och mycket pepp längs vägen. Tackar min största supporter, min man Henrik, för peppen när det var 5km kvar och min ena skinka ville ge upp. I mål kom jag och med tanke på värmen är jag nöjd med resultatet."

Stort grattis Maria bra kämpat i värmen

Tid 3:54:04

## Stockholm Marathon 2023

Årets Stockholm Marathon bjöd på fint väder för åskådarna 18 grader och sol, något sämre och svettigare för löparna. Men det hindrade inte Kristoffer att sätta en nytt prydligt personbästa och klubbrekord, STORT GRATTIS. Johan var inte heller långt efter sitt personbästa. Men som alltid det viktigaste, alla Lönashultare togs sig till målet.

Resultat		
Placering	Namn	Tid
162	Kristoffer Georgsson	2:50:44
184	Johan Stark	2:52:26
1340	Niclas Georgsson	3:27:10
2143	Martin Fransson	3:40:10
2315	Johan Elfström	3:42:52
9210	Bernt Söderstén	6:12:41



## Borås Triathlon 3 juni 2023 halv Ironman distans.



David Ericsson placering 39 (motionsklass)

Simning 00:42:25

Cykel tid 03:25:52

Löp tid 02:09:01

Mål 06:23:50

Simon Svensson placering 35

Simning 00:49:29

Cykel tid 02:43:56

Löp tid 01:40:56

Mål 05:17:53

Pär Möllmark placering 13, Simning 00:35:26, Cykel tid 02:39:20, Löp tid 01:31:20, Mål 04:48:32

Bra jobbat och Grattis till David som gjorde sin första långdistans triathlon. Alexander Gaihede kom inte till start pga. Sjukdom

## VXO Trail 20 maj 2023

Ett lopp i vackra Notteryd med omnejd.

Citat Alexander

Sprang i mål hand i hand med min motståndare.

Pga. Inte så bra markerat och snitslat så det blev det 22K lite för långt, men kom ändå in 6,5 min före 3:an i loppet.

Vackert och tekniskt lopp. Tiden för Alexander blev 1:47:38

## Vätternrundan 2023

Årets Vätternrunda hade vi givetvis Lönashultare på startlinjen, lördag 16 juni 20:00 gick starten för veteranerna där vår norrlänning Bernt Söderstén fanns med startnr 139, startade sitt 41:a runda, givetvis imponerande, det är ju super av 75 åringen och givetvis rullade han i i målet i Motala även i år, även om orken tröt i Askersund men i mål kom han givetvis.

## Nybro Rullen 2023

45 km klassisk stil söndag 18 juni i Borgholm

Citat Jacob

"Två trevliga tävlingsdagar på Öland !

Kände mig pigg från start, hamnade i tredje klungan på typ 10 pers. Efter första varvet vill jag vara med å bidra, drog då upp tempot uppför baken utmed 126:an å fick lucka ihop med furuskog! Växeldrog sedan å kom ikapp andraklungan inför tredjevarvet ! Då började jag bli sleten å gubben framför mig släppte då klunga å jag tyade inte hämta in dem igen ! Gick i mål som 11:a/18:e man 10min efter segraren !

Betyg klart godkänt ! Härligt när träningen ger resultat "

Även Christer Bernhäll rullade i sommarvärmen,  
härligt rullat båda två

Resultat

H17-40                      Plats 11                      Jacob Söderberg 1:56:10

H50-                              Plats 12                      Christer Bernhäll 2:52:48

## Inbjudan till Hulevik Triathlon 2023



Välkomna att ställa upp i 2023 års upplaga av HULEVIK TRIATHLON  
Fredagen den 4 Augusti.  
Anmälan sker på plats från kl. 16.30

## Kalmar Malkars 21km 2023 (DM halvmarathon)

I lördags anordnades Kalmar Malkars 21km i Kalmar. Detta var även DM i halvmarathon. Lönashult Golf hade tre medlemmar som ställde upp och Kristoffer lyckades knipa en silvermedalj i M35. Bra jobbat alla.

Män 21km

18.	Kristoffer Georgsson	1:21:50 (2:a DM M35)
25.	Patrik Stark	1:23:53 PB (6:a DM M40)
205.	Lars-Olof Petersson	2:06:25 (6:a DM M55)



## Ironman 70.3 i Jönköping 2023

I går söndag 9 juli genomförde Angeline Elfström sin 1:a distansen i triathlon, Ironman 70.3 i Jönköping. STORT GRATTIS  
Tiden blev 6.44.46

Under lördagen 8 juli genomförde Ironkids där Ossian Elfström deltog i 6-7 års klassen Härligt och STORT GRATTIS

Det var fler Lönashultare på startlinjen i Jönköping 9 juli och gjorde en prima ironman båda deltog i klassen M35-39

Pär Möllmark kom in på en 8:de plats med tiden 4:36:13  
David Eriksson kom in på en 79:de plats med tiden 5:47:22

## Challenge Vansbro 70.3 2023

1 juli genomfördes Challenge Vansbro på medeldistansen kom Alexander Cédet Gaihede in på en 5:te plats i sin klass M35-39 trots magbesvär med tiden 4:22:35

## Victorialoppet 2023

Den 15 juli genomfördes Victorialoppet i Borgholm. Det bjöds på fint väder men en del blåst. Lönashult hade medlemmar som ställde upp på distansen 9km. Resultat enligt följande.

Öppen klass dam

190. Johanna Svärd 53:58

Öppen klass herr

20. Johan Stark 31:31

21. Jacob Söderberg 31:44

46. Patrik Stark 33:47

458. Vide Svärd 53:43



## ATEA Kalmarmilen 2023

Igår den 26 juli genomfördes ATEA Kalmarmilen. Vi hade tre medlemmar i Jacob, Kristoffer och Patrik som ställde upp i loppet. Resultatet blev tre kanotider varav två personbästan och detta på en bana som var lite småknixig med varierat underlag. Det var mycket folk, både som sprang och som hejade på. Resultat enligt följande:

10km män

44. Jacob Söderberg 36:35 PB

45. Kristoffer Georgsson 36:38 PB

65. Patrik Stark 38:41



## Holmsjö Triathlon 2023

Lördag 29 juli genomfördes Holmsjö Triathlon sin triathlon tävling som sanktionerad av Svenska Triathlonförbundet och anordnas mitt i sommaren vid Bredasjön i Holmsjö i Karlskrona kommun i Blekinge. Det bjöds på motionsklasser i olympisk, mini samt barn klasser.

På den olympiska distansen dvs simning 1500m, cykel 40km samt löpning 10km gick det alla tiders för Alexander Cédés Gaihede, han gick och vann med tiden 2:07:10.

## Hulevik Triathlon 2023 Resultat

Årets triathlon i Hulevik har genomförts med god uppslutning, 13 startade i barn (prova på) och 37 startande i vuxen klassen. Snabbast för dagen var Alice vi Gustafsson i barn klassen och Alexander Cédés Gaihede, STORT GRATIS till er båda. Och givetvis grattis till er övriga som deltog.

### Resultat

#### Vuxna

Startnr Förnamn Efternamn Tid cykel Sluttid

1	Louice Olsson	27.23	40.40
2	P-O Olsson	27.39	42.21
3	Patricia Nilsson	32.45	51.24
4	Kjell Karlsson	28.11	43.37
5	Ingmar Volker	36.45	51.01
6	Nils Ask	37.55	54.15
7	Matilda Ask	38.17	58.49
8	Pontus Svensson	29.37	43.02
9	Sandra Lindsten	30.07	44.51
10	Jörgen Kjellsson.	29.47	43.02
11	Johan Widenberg	34.17	50.13
12	John Berg.	35.22	51.42
13	Pontus Johansson	27.06	37.53
14	Gunnar Eriksson	44.50	01.06.27
15	Lina Möller	33.50	49.30
16	Gustav Möller	31.34	45.47
17	Ola Lindström	34.38	44.53
18	Clemens Asmussen	27.55	42.41
19	Svantje Asmussen	30.17	46.54
20	Niklas Heinicke	33.50	51.56
21	Lucie Heinicke	33.42	50.06
22	Gustav Heinicke	34.48	51.40
23	Alexander Cédés Gaihede	22.53	33.52
24	Fredrik Holmberg	28.23	41.37
25	Jan-Peter Weiss	27.00	41.09
26	Rasmus Bengtsson	34.58	49.39
27	Mats Haraldsson	40.25	59.15
28	David Eriksson	24.50	38.41
29	Pär Möllmark	23.50	35.32
30	Maja Petersson	32.34	48.44
31	Artur Sanco Montagut	30.10	44.18
32	Johan Stridh	28.42	42.29
33	Elin Berggren	- -	
34	Kira Berggren	- -	
35	Rasmus S de Faire	34.48	46.50
36	Per Svensson	37.04	52.48
37	Klas Svensson	36.35	51.18

Med reservation för felstavning och tryckfel

Stort tack till Grimslövs brandvärn som var med och stöttade under hela aktiviteten. Samt även ett stort tack till alla funktionärer. Med er hjälp och stöttning får aktiviteten vingar...

## UltraVasan 45

Starten för Ultravasan 45 gick utanför Oxberg 16 augusti 2023, på startlinjen hade vi Lars-Olof Petersson som tog sig till målet i Mora.

### Resultat

M55 Lars-Olof Petersson 5:26:38



## Vetlanda Citylopp 2023

Idag den 18 augusti gick Vetlanda Citylopp av stapeln. Till skillnad från förra året så bjöds det på perfekta förutsättningar och mycket publik. Lönashult hade medlemmar i form av Johan och Patrik som ställde upp på distansen 10km och gjorde det jättebra. Resultat enligt följande:

10km män	
12. Johan Stark	35:58 PB
25. Patrik Stark	38:25

## Ironman Kalmar 2023

I går genomfördes årets stora mål för 3 st av våra medlemmar, alla gjorde sitt yttersta i respektive klass.

Pär Möllmark	9:36:04	M35-39	15:de plats av 175
Simon Svensson	10:20:51	M30-34	38:de plats av 177
Gunnar Bergmark	14:13:15	M60-64	34:de plats av 48

STORT GRATIS till en super bedrift  
En full Ironman inbringar respekt

Citat Simon

Stökig simning med dålig sikt och vågor. Bläste rejält på Öland så cyklingen gick inte lika fort som den brukar men kunde springa på hela löpningen och fylla på med energi och undvika kramp så det gick bra.

Citat Gunnar

Trots tvivel - kan jag för 13:de gången säga I am an Ironman! Det 19 år sen jag gjorde min första Kalmar Järnman men nu får det vara nog.....åtminstone tills jag fyller 70...

Tack för alla hejarop och stöttning under loppet, var djupt nere i källaren många gånger men tack vare er alla nådde jag målet. Särskilt tack till Johan Andersson som fanns vid min sida hela långa dagen.

## Jönköping Marathon 2023

I lördags 26 augusti var det Marathon och halvmaraton i Jönköping, där Marathon distansen även gällde som DM och Veteran DM.

På maran hade vi Kristoffer och Maria och på halvmaran Alexander. Samtliga gjorde prima lopp trots regnväder.

Resultat Marathon				
Kristoffer Georgsson	2:51:08 plats 12	DM 2:a	VDM M35	1:a
Maria Oskarsson	3:38:33 plats 13	DM 6:a	VDM K45	1:a

Resultat Halv Marathon		
Alexander Gaihede	1:19:42 plats 7	M35 2:a

Super bra sprungit i regnet

Citat Kristoffer från Strava

Utflykt till Jönköping med fru och hund som support för att försöka utmana om medaljerna på Östsvenska Friidrottsförbundets DM/VDM i Marathon.

Starten gick samtidigt som halvmarathon. För att undvika trassliga situationer och få koll på marathonfältet tryckte jag på rejält första kilometern för att sedan försöka hitta ett lagom ansträngande tempo kring fyrafart.

Några längre stigningar och utförslöp frestade lite annars relativt lättlopt med undantag för att det ihållande regnet gav mjuka gruspartier.

Efter drygt 17km vek halvmaralöparna av och det blev mer glest mellan löparna.

Efter ca 24km vände banan tillbaka efter en raksträcka på 700m så fick bra koll på löparna precis före och efter.

Höll uppe farten bra till 37km då det kom en rejäl stigning. Sänkte farten, hittade en rimlig ansträngning och hade energi kvar när det vände utför och mäktade med en fartökning sista biten in mot mål.

Mycket nöjd med dagen!

Citat Maria

Den 26 augusti bjöd på ösregn, blåst och Jönköping marathon. Lite svårt att tagga till i regnet men när skottet gått av och loppet var igång så kom glädjen och peppen tillbaka. Det var kuperat, geggigt, regnigt och trots allt så j-a roligt. Funktionärerna var helt underbara. Många hejarop och mycket pepp utefter banan. Jag kände mig pigg och glad i stort sett hela loppet och vågade pressa mig själv. Jag gick i mål på nytt pb 3.38.33 vilket kändes helt otroligt. Lever på ruset än...



## Helsingborg Halvmaraton Stafett 2023

Denna dag 2 september gick starten 9:40 för stafetten för Gustav Ida Amelia och Alex som ersättare för Lisa som tyvärr ej kunde springa. Dagen bjöd på skönt sensommarväder med sol och 18-19°C. Löparna var supernöjda och firade med lunch på Max efteråt. Härligt sprungit alla

Det gick sämre för lagledaren som sprang och halkade i leran men klarade sig bra, bara skrubbsår o jack i pannan, kunde springa vidare och heja fram löparna.

## Tjejmilen 2023

Idag 2 september gick årets tjejmilen i Stockholm men Lönashultare i löparspåret, även nöjda tjejer vi mållinjen. Grattis tjejer

Marita Georgsson 59:47 plats 2061 Lönashult Golf

Karolina Johansson 59:47 plats 2061 Alvesta  
Chatharina Fechter 1:01:41 plats 2502 Alvesta  
Anna Gustafsson 1:32:29 plats 5798  
Ica Koncernen ej med på bild



## Göteborgsvarvet Marathon 2023



Jubileumsloppet Göteborgsvarvet maraton genomfördes i dag 3 september, det gällde även som Veteran SM.

Citat Angelica

Perfekt väder med 17 grader och mulet och en fin bana genom Göteborg med en hel del publik. Gick ut lite snabbare första varvet för att på andra varvet ha råd att slå av ännu mer i uppforsbackarna. Planen höll och gick i mål på 3.57.33. Tiden räckte till en 26:e plats på veteran SM för kvinnor. 5:e plats för K35, 216:de plats totalt på maran.

Glad och stolt efter dagens prestation!

Officiell farthållare för 3:45 gruppen var för dagen Kristoffer Georgsson, måste varit "lite" seg i benen efter förra helgens Jönköping Marathon men lyckades till fullo med sitt uppdrag för dagen och kom i mål på 3:42:47.

Även Niclas Gribing sprang riktigt bra och korsade mållinjen på 3:01:44, räckte till en 28:de plats i Veteran SM och en 9:de i M35, 99:de plats totalt maran.

## Blackwater Swimrun 2023

Sparbanken i Karlshamn Långasjönäs Blackwater Swimrun 2023 genomfördes idag 3 september, med olika sträckor. På Explore Race (12km) deltog Alexander Ce Gaihede tillsammans med Christian Lüddeckens i laget Fast Forward och kom in på en 3:e plats  
Härlig simning och löpning

## Blodomloppet Växjö 2023

Igår den 6 september anordnades Blodomloppet i Växjö. Totalt 1339 deltagare räknades in fördelade på klasserna 10km löpning, 5km löpning, 5km promenad samt ett lopp för barnen. Många företag hade lag med och medlemmar från Lönashult sprang med följande resultat:

10km män	
9. Johan Stark	35:58 (Heidelberg Materials)
11. Alexander Gaihede	36:33 (Gemla)
48. Johan Elfström	43:10 (Micropower)
52. Filip Karlsson Bäcklund	43:30(Heidelberg Materials)



## Resultat Öppet KM 21km 2023

Trots att många fick lämna återbud så blev det ändå en ganska så spännande uppgörelse när herrarna skulle göra upp om förstaplatsen. Kul också att det fanns damer med och sprang. Här är resultatet och grattis till alla er som fullföljde loppet

Namn	Tid
Alexander Gaihede	01:21:18
Johan Stark	01:21:38
Niclas Georgsson	01:34:49
Maria Oskarsson	01:46:55



## Lidingöloppet 30km 2023

Idag 23 september genomfördes årets kraftprov ute på Lidingö i varmt väder, det tyckte i alla fall vår norrlänning Bernt men till målet kom han givetvis. Även Philip var där och sprang, grattis till er båda.

Resultat	
Philip Karlsson Bäcklund	3:08:28
Bernt Söderstén	4:27:50

## Klubbmästerskap 10km löpning

Idag den 1 oktober avgjordes årets klubbmästerskap på 10km med 6st deltagare. Vädret som det bjöds på kan man inte klaga på och på den kuperade banan presterade deltagarna riktigt fina tider. Bra jobbat!

1. Alexander Cédet Gaihede	36:50
2. Johan Stark	37:04
3. Kristoffer Georgsson	37:37
4. Pär Möllmark	40:18
5. Niclas Georgsson	41:03
6. Rasmus S de Faire	43:28

## Växjö Marathon 2023

Idag 21 oktober 11:00 gick starten i årets Marathon vid simhallen med 8 st varv rund Växjösjön och delvis längs Trummen, vädret var blåsigt och bistert men regnet uteblev nästan helt som tur var.

På startlinjen hade vi 2 st taggade löpare Ludvig Sjö Dahl och Niclas Gribing som hade som mål att klara sub3, Niclas hade dagen och kom i mål på 2:58:59 stort GRATTIS.

Ludvig hade tyvärr inte dagen men sprang ändå in på en kanontid på 3:06:08

För första gången anordnade Växjö Marathon en stafett ihop med ordinarie lopp.

Kristoffer Georgsson upptäckte detta för två veckor sedan och fick omedelbart med tre klubbkamrater från Lönsahlult Golf.

Kristoffer Georgsson tog starten och lämnade över till Johan Stark som två i fältet och i klar ledning i stafetten. Niclas

Georgsson löpte tredje sträckan medan Alexander Cédet Gaihede avslutade starkt de sista två varven.

I mål som vinnare

På tiden ca 2:39:00

## Frankfurt Marathon 2023

Ett höstmarathon utomlands? Ja, varför inte...

Mainova Frankfurt marathon den 29 oktober bjöd på ösregn, snålblåst och hala vägar men också den magiska loppkänslan.

Dagen innan loppet vaknar jag med en sjukdomskänsla och är helt orkeslös, dålig timing. Efter vila känns det bättre och på kvällen bestämmer jag mig för att försöka. Loppdagen känns helt ok men jag förstår att det kommer bli jobbigt både p.g.a. min energinivå och vädret. Jag går ändå ut i ett bra tempo och tänker att det kan bli riktigt bra men efter 15 km känner jag att det inte kommer att hålla. Jag saktar av och andningen känns då bättre. Knegar på och tar mig i mål. Ändå nöjd med resultatet 3.54.31, Plats 674 av 2101 kvinnor, 91 i kategori 45 av 295 och 4920 totalt av 12483 deltagare.

Hälsningar Maria Oskarsson

## KM Rullskidor 2023 Resultat

Lördag 4 november 10:00 gick starten vid Ålshult handelsbod i årets öppna mästerskap, med tur och retur Getnö gård blev det en runda på ca 15 km.

Snabbast i herrklassen var Patrik Stark och i damklassen Annette Petersson grattis till er båda.

### Resultat

#### Herrar

1. Patrik Stark	41:05
2. Jacob Söderberg	41:16
3. Björn Stenberg	45:52
4. Fredrik Karlsson	46:48

#### Damer

1. Annette Petersson	1:08:08
----------------------	---------

## Lönashult GoIF Gym

Under året har gymmet varit öppet hela tiden. Där har fler och fler hittat en möjlighet ge sig själva en möjlighet att träna upp sig i sin egen takt och till signa egna mål allt ifrån rehabilitering till att man vill börja med en motionsform som gör att man känner sig piggare och blir starkare. Kontakta gärna någon av oss för att kolla hur det ser ut eller om ni vill prova på. Klubben investerar kontinuerligt i nya maskinen för att möta medlemmarnas önskemål.

Välkommen in och kolla läget, hälsar Sven-Arne Svensson och Åke Nyberg. Går bra att kontakta oss på [lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)

### Följ oss även Lönashult GoIF på Facebook

## Lönashult GoIF har under året blivit sponsrade av följande genom reklamskylt vid elljusspåret

Carlsson Hissteknik  
Lönashult Taxi  
Salong Agneta  
ICA Nära Tommys Livs  
Sparbanken Eken  
Team PTL

också ett stort tack till Alvesta kommun vars ekonomiska stöttning under året har varit till stor hjälp för vår verksamhet

### Bli medlem i Lönashult GoIF du också

#### Avgifter för år 2024

Enskild verksam: 120kr

Familj: 180kr

Passiv o ungdom: 60kr

#### Styrketräning i Lönashult GoIF Gym

Avgift

Vuxen: 300kr/halvår

Ungdom: 150/halvår (20år och yngre)  
Anm. Alla som gymmar skall var medlemmar i Lönashult GoIF

Bankgiro: 360-3735  
Alternativt Swisha på nr: 123 431 35 08

### **Synpunkter på hemsidan?**

E-posta dom till: [lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)

Lönashult GoIF är medlem i  
Svenska och Smålands Friidrottsförbund  
Medlemsnr 2911-16  
samt  
Svenska och Smålands Skidförbund  
och Svenska Triathlonförbundet  
Medlemsnr: 2911-66

Rapportera gärna in vilket lopp du har genomfört.  
Har du flyttat eller ändrat din e-post? Informera oss på e-post: [lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)  
Har du som medlem i Lönashult GoIF gjort jubileumslopp? 10, 20, 25, 30 eller 40år  
som Vasaloppsåkare eller Stockholm Marathon-löpare. Rapportera in det till e-post:  
[lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)

Styrelsen vill härmed tacka alla som har gjort en insats för att få ett bra verksamhetsår 2023. Ett särskilt tack till våra mycket duktiga idrottsutövare som även i år visar att det finns vilja att prestera och vara igång.

Tack vare dem kan vi se fram emot nya och spännande tävlingar med många kamper under 2024. Vill också passa på att tacka våra sponsorer. Gynna de som gynnar föreningen.

Ett tack ännu en gång till alla våra funktionärer som troget hjälper till vid olika arrangemang.