

Lönashult Golf

Föreningen bildad av bygdens folk 1947

Nytt klubbrekord på Stockholm Marathon 2019



En glad Johan Stark som gör tummarna upp för ett nytt klubbrekord

Årsberättelse för 2019

Styrelsen har under året varit följande

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

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

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

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

Inkomster			Utgifter			
Ver nr	Beskrivning	Summa	Ver nr	Beskrivning	Summa	
10	Räntor	0	100	Bankgiroanslutning	250	
11	Bidrag	14006	101	Hyror	975	
12	Reklamskytt elljusspår	3000	102	Annonser	888	
13	Medlemsavgifter	9100	103	Arrenden	1767	
14	Sponsring	100	104	Elförbrukning	11144	
15	AB Svenska spel	3325	105	Försäkringar	2811	
16	Bingolotto	1040	106	Startavgifter	1800	
17	Hyror	1115	107	Priser	1475	
18	Övr inbet, idrottskläder mm	12543	108	Avgifter friidrotts o skidförbund	6530	
19	Återbäring Länsförsäkring	396	109	Tommys Ica	3627	
20	Anmälningavgifter, evenemang	7321	110	Elljusspåret		
21	Servering, lotter mm	1025	111	Idrottsmaterial	5939	
22	Mässor	0	112			
23	Kläder	1610	113	Övriga kostnader, idrottskläder, jubileumsfest	721	
24			114	Lån		
25			115	Räntor		
Summa		54581	Summa		37927	
					Behållning 2018	42551
					Utgifter 2019	37927
					Inkomster 2019	54581
					Resultat 2019	59205

Verksamhet under år 2019

Husqvarnaloppet

Våra skidåkare vässar formen inför Vasaloppet. I Husqvarna arrangerades bla annat 10km i fri teknik. Toppresultat blev det också! Bra jobbat Per-Elis..

Klass	Namn	Tid	Plats
H-60	Per-Elis Svensson	37.52	1

Vasaloppet 2019

Årets Vasalopp bjöd på tuffa förhållande med snöfall och motvind, det gör prestationen att komma till målet i Mora större än tidigare år. STORT GRATTIS alla Lönashultare till att ni åkte så bra i spåren idag.

Resultat Vasaloppet

Plac.	Namn	Startnr	Klass	Mål
253	Stigsson, Sofie	17415	D21	08:04:57
1310	Fransson, Charlotte	19079	D55	11:00:45
1575	Petersson, Annette	18301	D50	11:35:53
3013	Svensson, Simon 5443	H21	07:32:46	
5584	Svensson, Rasmus	7433	H21	08:42:01
6518	Svensson, Per-Elis	30124	H65	09:11:18
6748	Södersten, Bernt 30167	H70	09:18:19	
6833	Samuelsson, Daniel	9858	H21	09:20:52
6853	Rendell, Ingvar	9857	H45	09:21:38
7586	Svensson, Klas	8165	H35	09:44:51

Under söndagens öppna spår hade vi även åkare med fina tider härligt

Resultat Öppet Spår söndag

Namn	Startnr	Klass	Mål
Petersson, Adam 2512	H21	07:05:09	
Petersson, Lars-Olof	3444	H50	08:41:23

Annelundsrundan 2019

I lördags den 23:e mars anordnades Annelundsrundan i Ljungby. Loppet arrangerades av FK Finn. Lönashult hade med deltagare som gjorde tävlingspremiär för året. Bra jobbat!...

Klass	Namn	Tid	Placering
M10km	Ludwig Sjödahl	41:11	10

Uddloppet Karlshamn 2019

7 april anordnades en löpartävling i Karlshamn med deltagare från Lönashult.

Jan och Kevin sprang halvmaran (21,1km) med fina resultat där Kevin lyckades ta en pallplats. Loppet sprangs på en delvis kuperad bana i fint väder och med cirka 200 deltagare i de olika klasserna.

Klass	Namn	Tid	Plac.
21,1km tävling	Kevin Lejon	1:23:00	3
21,1km tävling	Jan Lejon	1:50:41	12

Varvetmilen Växjö 10km 2019

7 april anordnades en löptävling på 10km som gick två varv runt Växjösjön och delar av Trummen. Loppet är seedningsgrundande inför Göteborgsvarvet.

Det bjöds på strålande väder med 18 grader och blå himmel och det var närmare 250st som sprang loppet. Lönashult hade följande deltagare med i loppet. Bra sprunget.

Klass	Namn	Tid	Placering
Män	Johan Stark	37:31	11
Män	Patrik Stark	42:11	38

Heleneholms Marathon 2019

Som ett övermoget surt gammalt vin, bättre med åren. Jubileumsmara nummer 80 gav högst upp på pallen i klassen för övermogna. Bjöds på underbart löparväder, 2-6 grader och hård iskall nordan, precis som det ska va 13 april i Heleneholm.

Mannen utan hjärna startade loppet i fullt tempo, efter x antal kilometer en snabb koll på klockan för att hålla farten, upptäckte då att jag var ute och simmande, enligt klockan. Har visserligen simmat 21 kilometer vid ett tillfälle men 42 kilometer är väl lite magstarkt. Tack Thomas Olsson för sällskap under maran. Och tack till min älskade dotter Matilda Bergmark för sällskap under hela dagen.

Resultat 42,195km

M55	Gunnar Bergmark	3:48:19	plats 1:a	
Motion	Thomas Olsson	3:49:47		plats 15:de

GRATTIS till segern Gunnar och tack till Thomas som släppte fram de äldre :-)



Thomas o Gunnar poserar

Österlen Trail Run 2019

Verkaån Trail 21km+ (21,9km) 13 april i Christinehofs Ekopark. Kul lopp i kuperad natur fin miljö, kan rekommenderas.

Resultat

Niclas Georgsson 1:45:24 plats 29 av 461 som kommit i mål hittills

Hallarydsloppet 2019

22 april annandag påsk genomfördes Hallarydsloppet i härligt vårväder. Det var 30-årsjubileum för loppet och det blev rekord med totalt 491 löpare som tog sig i mål på de olika distanserna.

Ett riktigt kanonarrangemang som rekommenderas. Lönashult hade medlemmar med i både P8 (1,3km) och herrar 21km. Johan lyckades komma på en fin andra plats bara 1 sekund efter segraren. Bra jobbat alla!

P8 1300m

Plac.	Namn.	Resultat
9	Vilgot Stark	7:12

Herrar 21km

Plac.	Namn.	Resultat
2	Johan Stark	1:20:20
10	Patrik Stark	1:31:30

För Ingelstad IK sprang även Björn Stenberg 21km på 1:30:46 och hamnade på 9:e plats

Växjöloppet 2019

Växjöloppet 1 maj bjöd på härligt löparväder och ett flertal Lönashultare passade på att starta sin lopp säsong traditionsenligt i Växjöloppet.

21 km 195 st som kom i mål

Namn	Tid	Placering
Simon Svensson	1:28:35	18
Thomas Olsson	1:35:18	52
Rasmus Svensson	1:45:09	107

10 km 812 som kom i mål

Patrik Stark	40:18	36
Jan Karlsson	52:00	395
Lina Johansson	52:22	408
Leif Gustavsson	53:54	473
Louise Gustavsson	53:54	473



En glad Lina Johansson med sin medalj

Lönashultare som inte sprang för Lönashult Golf för dagen 😊

Johan Stark	37:22	14	Lag Abetong Lantbruk 4:plats
Björn Stenberg	39:45	30	Ingelstad IK
Daniel Samuelsson	44:09	105	Lag Vica cold 14:plats
Niklas Svensson	52:42	427	Lag Vica cold 14:plats
Åke Nyberg	54:24	496	Viverk

VXO trail spring2019

Stiglopning småländsk terräng. Erbjuds under gårdagen 11/5 start 10:00 fyra olika distanser - 10, 20, 40 och 60 km. Loppet går i Notteryds naturreservat och i skogarna vid Lövsjön. Arrangeras av Växjö Löparklubb tillsammans med VXO Ultra.

Med startlinjen på 60 km hade vi Lönashultare som jag tror "tränade" lite inför ultravasan 90 😊



Daniel Samuelsson tid:8:44:10 4:plats

Våruset Växjö 2019

På rundan runt Växjösjön fanns det Lönashultare bland de kvinnliga löparna 14 maj i det fina löparvädret.

Skönt att röra på sig 👍

Lönashultare var Lina Johansson och Marita Georgsson
Härligt sprungit tjejer



Lina och Marita

Göteborgsvarvet 2019

Göteborg bjöd på fint löpar väder denna dag 18 maj iaf för de med tidig start, senare kom solen med värme o kvavt i luften.

Alla Lönashultare som stod på startlinjen tog sig till målet, härligt sprungit alla.

Resultat	
Kevin Lejon	1:24:18
Simon Svensson	1:27:33
Kristoffer Georgsson	1:28:10
Niclas Georgsson	1:28:58
Jan Lejon	1:48:46
Lina Johansson	2:00:18
Jan Karlsson	2:06:45
Marita Georgsson	2:10:31
Anders Svärd	2:11:18



Kristoffer Georgsson tätt efter Simon Svensson

Lönashultare som ej sprang för Lönashult

Dvs hade egna sponsorer 😊

Sofie Lindström	1:52:30
Ola Lindström	2:04:14
Håkan Forsman	3:08:36 (Wateraid)



Ola och Sofie Lindström efter målgång

Växjö triathlon 2019

Gick i år som ett motionslopp då man inte fick något tävlingsstillstånd. Loppet blev därför en kortare sprint (400m. Simning, 20 km cykel och 4.5 km löpning)

Det var ett tjugotal deltagare i loppet denna dag 25 maj. Lönashultare gjorde årets första tävling och tog fina placeringar igenom Simon och Tobbe.

1a	Simon Svensson	tid: 1.00.53
4a	Tobias Gunnarsson	tid: 1.02.16

Loppet var det första av fyra i en triathlon cup som anordnas av 338 Småland. Nästa lopp är samma bana och planeras gå onsdag 19 juni. Ingen föransmälan behövs och det kostar 50 kr.

Alla är välkomna så vi hoppas på fler Lönashultare i kommande tävlingar

Stockholm Marathon 2019

10 JUN 2019 21:42

Årets lopp gick i härligt löpar väder temperatur 14 grader, på startlinjen fanns sugna löpare med den fina gula Lönashult Golf löparlinne som bestämt sig för att springa in på den härliga målstadion idag

Extra stort grattis till Johan som slog klubbrekordet med hela 4 min som svärfar Anders Svärd hade från 1995.

Några egna ord från våra löpare

Johan:

Det var nästan perfekt väder att springa i. 14 grader och lite regnstänk. Det kom en skur i slutet av loppet. Det blåste en del men det var inte så farligt.

Johan kom iväg bra och sprang utan att kolla på klockan. Kollade på de officiella klockorna var 5:e km. På Söder när det tyngsta partiet kom så hamnade jag i en klunga som höll en bra jämn fart och det hjälpte. Efter Västerbron splittrades klungan och jag hamnade ensam. Sista 7km var tyngre men jag höll farten uppe till 40km när jag såg på klockan att jag hade 10minuter på mig för att gå under 2:55. Målgången på stadion är magisk och publiken hjälper en fram på loppet. Riktigt kul att få slå klubbrekordet. **Lönashult är en fantastisk förening.**

Resultat

Johan Stark	2:53:10 PB
Kristoffer Georgsson	3:10:26 PB
Åke Nyberg ca	4:34:00
Anders Svärd	4:42:56 29:de
Ingvar Rendell	4:57:36
Bernt Söderstén	5:15:45 27:de

Härligt sprungit gubbar



Borås Triathlon 2019

Arrangerades för fjärde gången 1 juni. Borås Triathlon är en triathlon tävling över halv IM- och sprintdistans med tävlingscentrum ute vid vackra och natursköna Almenäs, strax utanför Borås centrum.

På startlinjen hade vi riktigt duktiga triatleter från Lönashult Golf som deltog i halv IM.

Resultat

Simon Svensson	5:00:17
Pär Möllmark	5:01:37

Härlig kamp hela vägen klubbkompisar i mellan kan jag tro.

Riktigt bra placeringar, totalt som kom i mål var 111 i tävlingsklassen.

Lönashult Golf även deltagare på sprintdistansen förutom på den halva IM distansen

Resultat

David Ericsson	1:25:22 25:te plats i motionsklassen härligt o grattis
-----------------------	---

Möbelriket Trail Run 2019

På stigar o kuperad terräng ordnade OK Norrvidana ett trail lopp på en 5 km runda i närmare 30 grader 6 juni för 7:de gången.

På startlinjen hade vi Lönashultare

Daniel Samuelsson som kom in på en fin **12:te plats i 10 km**, på tiden **53:35** av 30 som kom i mål

Osby Miniton 2019

På nationaldagen genomfördes det en tävling i Osby. Distanserna som fanns att välja på var 10,5 eller 5,3km. Ludde sprang den långa sträckan och hamnade på en 9:e plats i värmen.

Så här skriver Ludde själv om loppet:

"Nationaldagen firades med o springa Miniton nere i Osby. Ett lopp som arrangeras av OK Gyngede. De har 2st distanser 10,5km, 5,3km och sen ett för de minsta Microton 800m som Theo deltog i. Jag själv deltog i 10,5km som är en två varvsbana som gick på 70% skogsvägar/stigar 15% grusvägar 15% asfalt. Jättefin miljö o spring i men en väldigt kuperad bana.

Själva loppet gick inget vidare. Det var en väldigt varm o solig nationaldag, så jag kände redan vid uppvärmning att jag hade svårt o andas fick lite Flashback från Sthlm Maraton 2018.

Jag visste inte att det var en så kuperad bana så jag gick ut alldeles för hårt under första varvet o pulsen gick upp o efter 6km så var jag helt slut. Så under de sista 4km så de gällde bara att hålla i gång benen in i mål.

Växjö triathlon 19 juni 2019 Del 2

Simon och Tobbe putsade till sina tider från första loppet, sekundstrid klubb kompisar mellan även denna gång.

Resultat

Plats	Namn	Tid
3	Simon Svensson	1:00:18
4	Tobias Gunnarsson	1:00:23

Loppet gick på en sprint bana vid Växjö sjön, samma som förra gången, nästa tävling går den 10 juli.

Kalmar Malkars 21km 2019

Lördag 29 juni anordnades Kalmar Malkars 21km i Kalmar. Loppet var var samtidigt DM i halvmarathon. I 31-gradig värme gav sig cirka 500 löpare iväg. Det blev en tuff kamp mot värmen som var och den skördade sina offer.

Tre Lönashultare stod på startlinjen och alla tog sig i mål även om det var kämpigt.

21,1km män

Plac	Namn	Tid	
18.	Johan Stark	1:28:43	(5:a DM M35)
23.	Kristoffer Georgsson	1:31:17	(6:a DM M35)
42.	Patrik Stark	1:36:46	(8:a DM M35)

Ironman 70.3 Jönköping 7 juli 2019

7 juni dök Simon och Tobbe i Munksjön 09:00 i lätt duggregn.
De gick upp samtidigt efter att ha simmat 1900 meter på drygt 37 minuter.
Ute på den 90 km långa cykelrundan torkade vägarne upp ungefär halvvägs och löpningen som var 21 km fick "avnjutas" i strålande sol.
Både Simon och Tobbe klättrade många placeringar under cykel och löpning och var nöjda i mål.



Simon o Tobias

Simon Svensson tider: simning 38.04 cykel 2.28.57 löpning 1.33.07 total tid 4.47.09 placering 122 av 2131
Tobias Gunnarsson tider: simning 37.50 cykel 2.37.39 löpning 1.38.19 total tid 5.02.47 placering 268 av 2131

Härligt grattis till riktigt bra lopp 🍷

Kullamilen 2019

I härligt sommarväder gick starten på idrottsplatsen i Höganäs. Blev riktigt svettigt i värmen.

För 5 och 10 km gick starten samtidigt 2,35 km startade tidigare.

Resultat

Niclas Georgsson 39:47

1:a i M50

13 plats totalt av ca 170 startande på 10 km.

Trodde loppet var imorgon men gick ju bra ändå 😊

Victorialoppet 2019

15 juli genomfördes Victorialoppet i Borgholm för 39:e gången. Ett riktigt trevligt arrangemang med många deltagare och mycket publik.

Lönashult hade deltagare med i följande klasser.

Mini 1,5km utan tidtagning

Vide Svärd

Vilgot Stark

Helmer Stark

P10 2km

Plac. 59 Ebbe Svärd 10:34

Öppen klass 9km

Plac. 23 Johan Stark 32:21

Plac. 45 Patrik Stark 33:52

Härligt sprungit alla

Hornsjön Runt 2019

20 juli genomfördes Hornsjön Runt för 42:a gången på norra Öland.

Ett terränglopp med blandat underlag där den långa sträckan på 11km bland annat går genom beteshagar

och över stengårdsgårdar. Ett roligt lopp som rekommenderas att prova om ni har möjlighet.

Hela 587st var anmälda till någon av distanserna under dagen.

Följande resultat hade våra deltagare.

P7/F7 700m utan tidtagning

Helmer Stark

11km män

8 Johan Stark 42:11

13 Patrik Stark 44:14

P9 1,5km

12 Ebbe Svärd 7:36

21 Vilgot Stark 8:03

22 Vide Svärd 8:04

Hulevik Triathlon 2019

04 AUG 2019 13:15

16:de upplagan genomfördes fredagen 2/8 i behagligt sommarvärme.

Fler

Uppdaterad: 04 AUG 2019 13:15

54 st kom till start och ville prova sina krafter med att simma ca 300m cykla ca 10km samt springa ca 3km. Även barnen 20 st provade på triathlon en timme innan huvudloppet.

Resultat Barn

Nr	Namn	Tid cykel	Sluttid
1.	-	-	-
2.	Jordis Asmussen	9,42	13,15
3.	Lyka Asmussen	12,53	16,01
4.	Mose Asmussen	17,14	12,22
5.	Gustav Heinecke	9,45	12,22
6.	Kalle Heinecke	13,05	17,03
7.	Johannes Rother	8,52	11,23
8.	Valentin Rother	9,22	11,55
9.	Ylva Kristner	12,56	13,32
10.	Nike Kristner	10,02	12,42
11.	Ronja Krivanek	10,10	12,20
12.	Viktor Lindström	9,22	11,51



Helmer, Vilgot och Viktor

13.	Olle Carlsson	16,43	20,34
14.	Justus Arvidsson	10,28	13,05
15.	Albin Gustavsson	8,50 1	1,07
16.	Tilda Gransvik	8,20	10,47
17.	Agnes Gustavsson	8,19 1	0,46
18.	Agnes Svärd	10,41	13,50
19.	Lovis Karlsson	8,56	11,20
20.	Albin Gunnarsson	11,38	14,41

Resultat Vuxna

Nr	Namn	Tid cykel	Sluttid
1.	Pontus Svensson	26,30	40,07
2.	Alexander Svensson	26,31	40,06
3.	Anders Svensson	29,45	47,31
4.	Ole Kostina	25,38	40,05
5.	Svantse Asmussen	26,41	42,56
6.	Marcus Birgersson	28,42	40,42
7.	Luice Heinecke	28,52	44,17
8.	Dörte Rother	29,50	50,45
9.	David Rother	26,42	41,22
10.	Sven Ringeborn	34,50	55,05
11.	Ann-Sofie Ringeborn	34,27	54,17
12.	Henrik Magnusson	28,33	42,08
13.	Kjell Karlsson	25,12	38,45
14.	Emmy Goodwin	25,38	46,08
15.	Maja Petersson	30,56	48,04
16.	Ola Lindström	29,45	44,55
17.	Thomas Kujadt	38,09	57,20
18.	Anette Petersson	32,16	50,17
19.	Elin Berggren	27,02	41,09
20.	Per Svensson	31,14	46,22
21.	Johan Gustavsson	26,39	43,07
22.	Ebbe Karlsson	31,05	45,27
23.	Linus Carlsson	26,40	41,17
24.	Emma Karlsson	36,49	53,28
25.	Elsa Karlsson	36,43	53,08
26.	Per Karlsson	31,03	46,22
27.	Patrik Bjelver	39,56	59,02
28.	Emma Alexson Accaoui	30,46	45,28
29.	Stefan Johansson	24,27	37,55
30.	Johan L Ericsson	29,08	44,56
31.	Emilia Hildingsson	31,26	50,58
32.	Tobias Gunnarsson	22,29	34,25
33.	Bo Hildingsson	26,44	41,30
Nr	Namn	Tid cykel	Sluttid
34.	Johanna Nilsson	28,18	42,44
35.	Leif Gunnarsson	29,50	43,54
36.	David Ericsson	23,52	36,52
37.	Simon Svensson	21,10	32,31
38.	Gustav Möller	26,43	40,53
39.	Anders Samuelsson	27,05	42,25
40.	Jonas Eek	24,40	37,50
41.	Alexandra Rydsten	30,18	45,50
42.	Jimmy Axelsson	28,31	43,55
43.	Mats Haraldsson	32,47	52,10
44.	James Murphy	27,59	41,48
45.	Andreas Denstorf	27,48	47,13
46.	Finn Petersson	29,09	43,39
47.	Pär Möllmark	21,23	33,44
48.	Klas Svensson	31,28	45,27
49.	Måns Brandel	28,10	41,35
50.	Tomas Anderberg	26,45	40,30
51.	Marie Marmsson	34,07	47,20
52.	Nils Murphy	25,13	37,46
53.	Conor Murphy	25,31	37,32
54.	Philip Murphy	29,10	42,31

Härligt kämpat alla och välkomna åter

Fler bilder finns på vår facebookside

<https://www.facebook.com/LonashultGolf/>

Prinsens Minne 2019

På en naturskön bana ut till Tylosänd 21 km, 10 km vände halvvägs, med start och mål i Halmstad.

Med på startlinjen hade vi några som sprang riktigt bra.

10 km

31:plats [Jessica Georgsson](#) 50:41 PB

21 km

34:plats [Kristoffer Georgsson](#) 1:25:22 PB

287:plats Lars-Olof Petersson 1:57:58

Grattis till härlig löpning

Cykel Vasan 90 2019

Under gårdagen 10 aug genomfördes årets upplaga av lopp längs Vasaloppsspåret.

Med där fanns Daniel Samuelsson 4:41:07 härligt o grattis.
Nästa helg blir det nytt lopp får honom men då utan cykel, lycka till då.

Ultravasan 90 2019

Två av Lönashults medlemmar genomförde igår Ultravasan 90km. Man springer helt enkelt mellan Sälen och Mora. En imponerande bedrift.

Så här skriver Janne om loppet:

”Det var jobbigt. Energin gick upp och ner. Hade lite krampkänning så jag drack för mycket och fick problem med magen. Trodde inte jag skulle kunna springa sista milen, men fick i mig salter sen började det funka igen. Tjurigt när man hade häng på medalj. Benen var helt döda efter mål men det redde upp sig efter en dusch.”

Plac. 204 Jan Magnusson	9:39:40
Plac. 455 Daniel Samuelsson	11:22:14

Gymet är nu öppet för Medlemmar i Lönashult Golf
Vuxna halvår: 300kr Ungdomar halvår: 150kr (under 20 år)

Vi kommer kontinuerligt att komplettera med nya maskiner och förbättra befintlig utrustning.

Medlemskap och Gymkort betalas via Lönashult Golf bankgiro 360-3735. E-posta till lonashultgoif@gmail.com och tala om att just **du** är medlem och har löst träningskort. Glöm inte ange era personnummer för att registreringen i vårt medlemsregister skall kunna göras.

VP Citylopp 2019

I perfekt väder genomfördes årets lopp i Vetlanda 23 augusti
Traditionen i Lönashult håller i sig att åka dit och springa och snabbt gick det för samtliga.

Resultat		
Johan Stark	37:03	plats 11
Niclas Georgsson	38:28	plats 19
Patrik Stark	38:33	PB plats 20

Vasaloppstrippeln 2019

Hej Daniel!
Du har ju genomfört Vasaloppet, Cykelvasan o Ultravasan 90 under samma år, avklarad! Var det kul?

Eee aa eller kan man säga att det var kul när man i början av loppet får blöta skor av dom vattenpölar man omöjligt kan undvika, börja få skav och ont med 6mil kvar att springa!

Ja det var kull! Kul att se konstiga löpstilar (mer å fler ju närmre Mora vi var) norrmän som sprang i flipflops, killen som tidigare som längst bara sprungit 6km, Många hejarrop, mycket gott att äta (mackor i Mångsbodarna, pannkakor i evertsberg bl.a.) och definitivt kul att ha finisher t-shirten, att ha klarat av ultravasan, springa 9mil!

90km då kan man väl nöja sig med det? eller kan man springa 100km... 100miles...
24timmars i Växjö 14dec, Kullamannen 100miles, black river run 100miles...

Daniel Samuelsson



Följ oss även på Facebook

Lönashult Golf har under året blivit sponsrade av följande
Carlsson Hissteknik
Lönashult Taxi
Lönashult Bilservice
Salong Agneta
Reklamskylt Skatelöv o V Torsås S-förening
ICA Nära Tommys Livs
Sparbanken Eken

Ännu en Ironman i Lönashult GoIF

Håkan Forsman
Totaltid 15,48,49 (Placering tot 2 152, åldersklass 65-69, 9:a)

Simning(3860 m), Bröstsimm, 1,38,29
Cykel (18,2 mil), 7,16,49
Löpning (42,2 km) (Gång), 6,26,05

Ett Stort Grattis till ett väl genomfört lopp

Och Pär Möllmark som genomförde årets Ironman på rekordtid 17 augusti, nytt Klubbrekord!

Totaltid 9:54:40
Simning 1:01:53

Cykling 5:06:54
Löpning 3:40:45
STORT GRATTIS Mycket Imponerade



Håkan på bild efter Ironman i Kalmar 17/8

Tjejmilen 2019

Idag 31 aug genomfördes årets tjejmil i den härliga sensommarvärmen. På startlinjen hade vi tjejer som sprang till målet, bra jobbat tjejer .

Resultat

[Lina Johansson](#) 53:53
[Marita Georgsson](#) 1:02:13 20:de tjejmilen
Mikaela Erlandsson 1:26:09

Atea Helsingborg Marathon 2019

Denna dag 31 augusti bjöd Helsingborg på sol, värme o kvavt väder. Så det blev kämpigt värre för de flesta, man behövde inte frysa, fick bara komma ihåg att dricka tillräckligt. På startlinjen på halv marathon hade vi Ludwig o Jan som kämpade väl i värmen

[Ludwig Sjödahl](#) 1:32:53 35:plats
Jan Lejon 1:49:00 132:a plats

På stafetten lyckades Lönashult knipa en 2:a plats även i år med laget. Totaltid 2:48:20. Så det blev gratis plats även till nästa år

Björn Stenberg	46:19	11,1 km	pace 4:10
Kevin Lejon	39:10	10,5 km	pace 3:43
Patrik Stark	47:11	11,5 km	pace 4:07
Niclas Georgsson	35:41	9,1 km	pace 3:54

Vidingehem Triathlon 2019

Vidingehem triathlon i rottne 31/8 Pär och Simon ställde upp i olympisk distans vilket innebar 1500m simning, 40km cykel och 10km löpning. 41 personer kom till start.

[Pär Möllmark](#) plac.4 tid 2.18.13
[Simon Svensson](#) plac 6 tid 2.22.23

Salsjörundan 2019

Under gårdagen 14 september anordnade Salsjögänget Motionsklubb det årliga loppet i varierande längde utanför Bräkne-Hoby. På den längsta 7,5 km slingan hade vi Lönashultare på startlinjen.

Håkan Forsman 51:30 plats 67

Härligt sprungit

SM-rullskidor Back-race Billingen

Under gårdagen 14 september i Skövde anordnades SM tävlingar med Lönashultare på startlinjen, arrangerades av Billingen Skidallians. 13.5 kilometer fri teknik

H-65 Per-Elis Svensson 4 plats 39.54.
Bra rullat

Öppet KM Halvmarathon 2019 15 september 15.00 gick starten för årets första klubbmästerskap i löpning i Lönashult.

I blåsten gav sig 12 löpare iväg för att springa ett halvmarathon i skogarna runt Lönashult. Bra jobbat alla och ett extra tack till alla funktionärer som hjälper till med detta. Resultat enligt följande:

Damer:

Plac.	Namn	Tid
1.	Angeline Elfström	1:52:15

Herrar:

Plac.	Namn	Tid	KM
1.	Johan Stark	1:20:37	1:a
2.	Simon Svensson	1:24:03	2:a
3.	Niclas Georgsson	1:24:53	3:a
4.	Kristoffer Georgsson	1:28:22	4:a
5.	Patrik Stark	1:28:34	5:a
6.	Tobias Johansson	1:28:40	-
7.	Björn Stenberg	1:29:22	6:a
8.	Daniel Samuelsson	1:33:14	7:a
9.	Jan Magnusson	1:35:50	8:a
10.	Fredrik Karlsson	1:42:10	-
11.	Jan Lejon	1:42:50	9:a

En video som sammanfattar 2019 års klubbmästerskap i löpning i Lönashult där vi får följa eldsjälarna, löparna och publiken både före, under och efter loppet. Videon är gjord av Anton Svärd

VAIS-loppet Höst 2019

Tisdagen 17 september anordnade Växjö AIS Skidor/löpning höstens upplaga av VAIS-loppet. Det handlar om 8,4km på terrängspåren i Fylleryd. Vi hade två medlemmar från Lönashult på startlinjen. Resultat enligt följande:

12. Gunnar Bergmark	40:05
23. Urban Thim	47:03

Lidingöloppet 2019

Lördag 28 september genomfördes det 55:e Lidingöloppet i Stockholm. Tyvärr regnade det en del under loppet men det var nog publiken som drabbades värst av detta. 5 av 6 Lönashultare slog till med nya personbästan och Bernt genomförde sin 38:e klassiker. Bra jobbat!

30km Plac.	Tid	Namn
204	2:06:13 PB	Johan Stark
264	2:09:02 PB	Kevin Lejon
716	2:18:57 PB	Patrik Stark
1327	2:27:55	Björn Stenberg (Ingelstad IK)
2150	2:37:08 PB	Jan Magnusson
3189	2:46:27 PB	Jan Lejon
8005	3:48:17	Bernt Södersten (39:e Lidingöloppet)

KM 10km löpning

I härligt höstväder 6 oktober avgjordes årets klubbmästerskap i solsken dock något kylslaget +4 grader. På den tuffa banan blev det tom personbästa mycket starkt. Tyvärr sprang Pär och Rasmus fel så blev något längre för dom. Vi hade även barnen som sprang härligt

Resultat 10 km		
1:a	Johan Stark	36:36 PB
2:a	Simon Svensson	37:42 PB?
3:a	Thomas Olsson	44:00
4:a	Pär Möllmark	45:40 (11,3km)
5:a	Rasmus Svensson	45:45 (11,3km)
6:a	Klas Svensson	50:04
Barn 2km		
Agnes Svärd	15:08	
Matilda Svärd	15:10	
Ebbe Svärd	15:10	
Vide Svärd	15:10	

Bank of Amerika Chicago Marathon 2019

I Chicago vindarnas stad genomförde Niclas Georgsson sitt 4:de Marathon som ingår i "Big six" Abbott World Marathon Majors. New York, Berlin och London avklarade. Nu återstår Tokyo och Boston som är svåra att få springa så får se när det blir.

Bank of Amerika Chicago Marathon 2019 Officiell tid 3:27:45

Niclas Georgsson sammanfattar sitt lopp.

"Vaden höll inte ☺ men nöjd med målgången ☺ lite kyligt första 5 km sedan skönt löparväder, fram till ca 24 km kändes det ok men sedan fick det bli egenmassage och justera löpstilen och efter några försök gick det jogga vidare. Hade blivit drygt att gå resterande 18 km. Hade det i bakhuvudet innan men som sagt jäkligt nöjd med genomförandet. Blev en härlig sightseeing runda runt Chicago. Kan verkligen rekommenderas väldigt lätt sprungen bana om det inte blåser för mycket i vindarnas stad" [Växjö Marathon 2019](#)

20 oktober genomfördes Växjö Marathon nere vid Växjösjön. Det var även veteran-SM i marathon som genomfördes och det var cirka 500 löpare som startade loppet. Lönashult hade 4 medlemmar som genomförde loppet på fina tider där både Simon, Patrik och Rasmus lyckades sätta personbästa på distansen. Bra jobbat.

Plac. Namn.	Tid.	Plac. VSM
39 Johan Stark	2:54:06	14 M35
53 Simon Svensson	2:56:52	10 M (ej VSM)
82 Patrik Stark	3:05:51	25 M35
130 Rasmus Svensson	3:21:35	24 M(ej VSM)

KM Rullskidor 2019

I höstväder genomfördes öppet klubbmästerskap 10.00 lördag 2 november rullskidor på en vändbara med start och mål vid Ålshult lanthandel och vändning vid grunden till Getnö gård. På den trevligt banan ut till Getnö kämpade alla på efter bästa förmåga, Bernt åldermannen hade bäst fart imponerande. Bra rullat och kämpat alla och trevligt fika med vaffla efter i lanthandeln.

Resultat Namn	Tid	KM
1. Bernt Söderstén	47:28	1:a
2. Fredrik Karlsson	51:41	Ingelstad IK
3. Per-Elis Svensson	52:33	2:a
4. Daniel Samuelsson	55:49	3:a
5. Niklas Svensson	56:49	4:a
6. Klas Svensson	1:00:20	5:a
7. Anette Petersson	1:01:07	Växjö AIS
8. Sven-Arne Svensson	1:08:23	6:a

Kristianstad Trail 2019 Genomfördes 24 november vid Bockatorpet, i friluftsområdet Uddarp-Bockeboda utanför Kristianstad av Härlöv IF. Det erbjöds sträckor från 5 till 25 km. På startlinjen på 5 km hade Lönashult Håkan Forsman som kom in på 15 plats med tiden 43:56. Härligt o grattis

Sylvesterlopp 2019 Olofström

UF Contacts Sylvesterlopp 2019 31 december i Olofström Jan Lejon avslutade löparet i Olofström
Klass M50 placering 7 Jan Lejon 51:16

**Bli medlem i
Lönashult GoIF
Avgifter för år 2019**
Enskild verksam: 100kr
Familj: 150kr
Passiv o ungdom: 50kr
Bankgiro: 360-3735
[Anvisningar för medlemmar](#)

Synpunkter på hemsidan?

E-posta dom till: lonashultgoif@gmail.com

Lönashult GoIF är medlem i
Svenska och Smålands Friidrottsförbund
Medlemsnr 2911-16
samt
Svenska och Smålands Skidförbund
OBS from 2017, även medlem i 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

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

Styrelsen vill härmed tacka alla som har gjort en insats för att få ett bra verksamhetsår 2019. Ett särskilt tack till våra mycket duktiga idrottsutövare. Tack vare dem kan vi se fram emot nya och spännande tävlingar med många kamper under 2020. Vill också passa på att tacka våra sponsorer. Gynna de som gynnar föreningen.