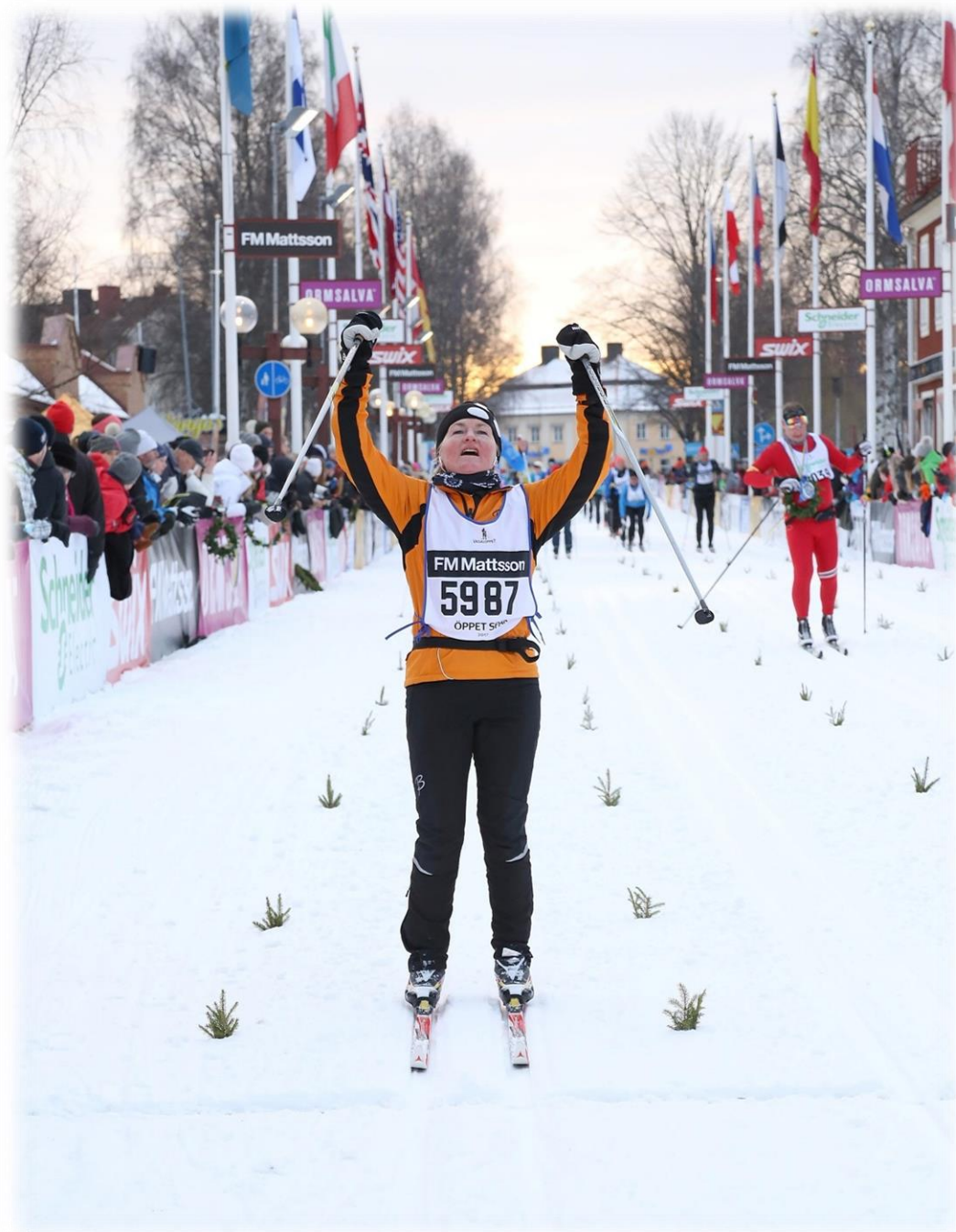


Lönashult Golf

Föreningen bildad av bygdens folk 1947

Öppet Spår 2017



En vinnare!
Barbro Peterssons målgång i Mora för 10é gången

Årsberättelse för 2018

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

Ungdomssektionen
 Carl-Johan Holmqvist, Marcus Karlsson, Camilla Holmqvist, Paulina Axelsson och Paulina Thuresson

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

Balansräkning

Inkomster			Utgifter		
Ver nr	Beskrivning	Summa	Ver nr	Beskrivning	Summa
10	Räntor	0	100	Bankgiroanslutning	250
11	Bidrag	12666	101	Hyror	1970
12	Reklamskytt elljusspår	2500	102	Annonser	870
13	Medlemsavgifter	9000	103	Arrenden	1767
14	Sponsring	300	104	Elförbrukning	9778
15	AB Svenska spel	3876	105	Försäkringar	2529
16	Bingolotto	1525	106	Startavgifter	1600
17	Hyror	2110	107	Priser	0
18	Övr inbet, idrottskläder mm	270	108	Avgifter friidrotts o skidförbund	5530
19	Återbäring Länsförsäkring	0	109	Tommys lca	2270
20	Anmälningavgifter, evenemang	6500	110	Elljusspåret	
21	Servering, lotter mm	545	111	Idrottsmaterial	746
22	Mässor	690	112		
23			113	Övriga kostnader, idrottskläder, jubileumsfest	
24			114	Lån	
25			115	Räntor	
	Summa	39982		Summa	27310

Behållning 2017	29879
Utgifter 2018	27310
Inkomster 2018	39982
Resultat 2018	42551

Verksamhet under år 2018

Dackefejden Rydaholm 10 febr

Den 10:de Februari gick Dackefejden i klassisk stil på 7km skidor. Lönashult Golf var på plats o tog en fin skalp.

Klass	Namn	tid	plats
H65	Per-Elis Svensson	30:43	1

Elljuslopp i Ronneby

Den 14:e Februari deltog en av vår mest aktive skidåkare i Elljusloppet i Ronneby Sträckan var för kvällen 10.5km i klassisk stil. Återigen ett toppresultat i sin klass.

Klass	Namn	Plats	Tid
H60	Per-Elis Svensson	2	38:24

DM i Nybro 25 febr

På 15km i klassisk stil åktes det DM-tävlingar i Nybro. Lönashult har åkare på plats. Återigen en bra prestation av vår mest trogne skidåkare, Per-Elis Svensson.

Klass	Plats	Namn	Tid
H60	2	Per-Elis Svensson	1.03.07

Vasaloppet 2018

Efter en vecka med kyligt väder var det äntligen start i Vasaloppet där vi givetvis hade några ifrån Lönashult på startlinjen.

Resultat

Plac.	Namn	Klass	Tid
310	Sofie Stigsson	D21	07:35:35
7349	David Malmkvist	H21	08:32:52
8360	Klas Svensson	H35	09:06:10
8948	Emil Mörk	H21	09:30:06
1520	Charlotte Fransson	D50	10:57:12
11629	Håkan Forsman	H60	12:05:12

Hallarydsloppet

Löparpremiären för året avklarad i Hallarydsloppet i härligt vårväder.

Dagen innan var vi tveksamma när snön föll och vinden tog i, men tur att vi tog oss till Hallaryd när vädret växlade till härligt vårväder. Där bjöds på fina löpararrangemang, kan rekommenderas! Olika distanser fanns, men de Lönashultare som fanns på startlinjen valde 21 km, rundan rund Örsjön som var en kuperad men trevligt bana på mestadels grusvägar som var lite tungsprungna för dagen.

Resultat

Johan Stark	1:23:20	6:te plats
Niclas Georgsson	1:23:59	8:de plats

Växjöloppet

Idag genomfördes 51:a Växjölopp i skönt löparväder dock något blåsigt rund Växjö sjön och Bokhultet. På startlinjen hade vi troligtvis rekord många från klubben, riktigt kul att se så många gula tröjor. Riktigt bra sprungit alla.

Det slutande med en pallplats för Patrik Grattis.

Resultat enligt nedan, 18 st löpare från klubben :-)

21 KM MÄN

Placering	Namn	Tid
13	Johan Stark	1:23:01
14	Niclas Georgsson	1:24:52
16	Tobias Gunnarsson	1:25:19
22	Simon Svensson	1:28:27
25	Rasmus Svensson	1:29:53
31	Kevin Lejon	1:31:51
32	Ludwig Sjödahl	1:32:06
33	Kristoffer Georgsson	1:32:39
34	Daniel Samuelsson	1:33:03
96	Klas Svensson	1:44:22
131	Thomas Ohlsson	1:51:06
143	Jan Lejon	1:54:57

10 KM MÄN

146	Leif Gustavsson	46:01
264	Ingvar Rendell	49:52
430	Ola Lindström	55:00

10 KM KVINNOR		
117	Emelie Stigsson	44:47
371	Lina Johansson	53:05
4,7 KM		
3	Patrik Stark	18:57

Springtime Helsingborg

I strålande löparväder genomfördes igår Springtime i Helsingborg. Ett fint lopp som ringlar sig igenom Helsingborgs innerstad och som avslutas inne i centrala Helsingborg.

Följande resultat hade vi på deltagare från Lödashult Golf.

1 eng mile = 1609 meter.
 Wilma Sjödahl tid 9:34 plac. 72 av 97

10 km
 Ludvig Sjödahl tid 39:47 plats 67 av 1601



Ludvig o Wilma efter loppet

Våruset Växjö



Lina Johansson

Under gårdagens fina sommarväder genomfördes Våruset i Växjö runt Växjösjön med avslutande fika i gröngräset. Lödashultare var givetvis på plats och sprang de 5 kilometrarna runt sjön.

Plats	Namn	Tid
53	Lina Johansson	24:44
332	Anneli Erlandsson	33:51

Grattis till er

VAIS loppet

VAIS-loppet 15 maj. Ikväll anordnade VAIS skidsektion en löptävling i Fyllerydsskogarna. Ett 20-tal deltagare ställde sig på startlinjen i riktigt sommarvärme för att springa 8,4km på delar av Trestugespåret.

Efter loppet bjöds det på kaffe och fralla till samtliga deltagare. Ett mycket trevligt arrangemang.

Lönashult hade följande deltagare med i tävlingen:

Plats	Namn	Tid
1:a	Johan Stark	31:47
4:a	Patrik Stark	35:10

Göteborgsvarvet

År 2018 genomfördes det 39:e Göteborgsvarvet. I strålande solsken och en lätt bris gav sig drygt 40000 löpare ut på Göteborgs gator. 12 st medlemmar från Lödashult deltog i denna folkfest med följande resultat.

Plac.	Pl.Klass	Namn	Startnr	Född	Mål
262	47	Stark, Johan (SWE)	492	1980	01:22:20
400	12	Georgsson, Niclas (SWE)	339	1967	01:24:14

2141	959	Lejon, Kevin (SWE)	22609	1997	01:34:58
10098	833	Gustavsson, Leif (SWE)	28382	1964	01:52:26
10536	882	Lejon, Jan (SWE)	25647	1967	01:53:12
3862	580	Johansson, Lina (SWE)	12390	1974	02:01:04
5434	2592	Georgsson, Ida (SWE)	4819	1997	02:06:35
5440	373	Georgsson, Marita (SWE)	4818	1968	02:06:36
17591	122	Svård, Anders (SWE)	18617	1949	02:06:39
21992	7590	Johansson, Gustav (SWE)	12391	2001	02:20:00
25428	8543	Lejon, Isak (SWE)	25820	1995	02:48:04
25859	912	Forsman, Håkan (SWE)	5840	1954	03:02:20

Stockholm Marathon

ASICS Stockholm Marathon 2018 40:de loppet firades med ny banasträckning till det positiva. I den heta sommarvärmen svettades många men som tur kom lite svalkande moln o vind.

Troligtvis rekord många Lönashultare på startlinjen denna dag och alla tog sig till målet på stadion. STORT grattis till alla för en grym prestation.

Resultat enligt nedan

235	Johan Stark	3:06:08	
435	Niclas Georgsson	3:14:58	10:de Marathon
637	Kristoffer Georgsson	3:21:47	Personbästa
1408	Ludwig Sjö Dahl	3:37:10	
2875	Daniel Samuelsson	3:56:10	
4417	Kevin Lejon	4:14:18	
6958	Ingvar Rendell	4:43:34	
7157	Jan Lejon	4:46:18	
7675	Åke Nyberg	4:53:34	
8478	Anders Svård	5:08:43	28:e Stockholm Marathon
10260	Bernt Södersten	6:13:55	26:e Stockholm Marathon

Hade även en blivande Lönashultare med oss från Ingelstad

658	Björn Stenberg	3:22:26
-----	----------------	---------



Övre raden fr vä: Johan Stark, Kristoffer Georgsson, Niclas Georgsson, Åke Nyberg, Bernt Södersten
Framre raden: Ingvar Rendell, Ludwig Sjö Dahl, Anders Svård, Daniel Samuelsson



Lördag 30 juni i Åkulla bokskog i Hallands finaste bokskog genomfördes årets lopp i kuperad och utmanande bana och varierande längd 5-46 km.

Hela 450 höjdmeter på 23 km väldigt jobbig bana enligt vår deltagare från klubben. Riktigt bra sprungit.

Resultat

Plats	Namn	Tid	
38	Daniel Samuelsson	2:12:00	av 183 som kom i mål på 23 km banan

Ironman 70.3 Jönköping

Under söndagen drog Triathleterna från Lönashult igång säsongen 2018. Tävligen var Ironman 70.3 i Jönköping och på startrampen stog från föreningen:

Tobias Gunnarsson	sluttid: 4.47.04
Pär Möllmark	sluttid: 4.48.09
Simon Svensson	sluttid: 4.50.06

Denna stekiga sommardag skulle visa sig bli en riktig intern batalj mellan klubbkompisarna med många omkastningar. Tävligen började med 1900 m. Simning i Munksjön i centrala jkpg.

Först upp ur vattnet var i vanlig ordning Öveshults Michael Phelps (Pär) som med en stabil simning på 32.43 låg på plats 233 av 1800. Dock bara med 2 minuters försprång till Tobbe.

Efter 38 min kravlade sig även Simon upp på röda mattan. Svensson d.y skulle dock få sin revansch på den efterföljande cyklingen som slingrade sig i en kuperad 90 km lång (800 höjdmeter) bana runt Husqvarna i en härlig smålandsidyll. Simon gjorde en stark cykling och växlade in till löpning efter en 2.26.47 lång cykeltur. Placering 107/1800.

Pär bet sig dock fast i ryggen på Simon under sista delen av cyklingen och växlade in i samma stund. Svensson öppnade bäst på löpningen men blev ikappsprungen på den 21 km långa slingan av först par efter ca. 10 km och vid den sista mellantiden 4 km innan mål klockas alla goifarna under samma sekund.

Tobbe har bäst fart under dojjerna idag och med löptiden 1.30.50 plac. 73/1800 går "rubbatorpan" i mål först av de gulsvarta följt av Pär och Simon. En häftig tävling en härlig sommardag med **fina goifinsatser under internationell konkurrens** och riktigt kul när det kan bjudas på intern kamp även under de stora tävlingarna.

Grevskapsloppet Visingsö

Våra medlemmar testar gärna av nya lopp. En av våra kvinnliga löpare har provat Grevskapsloppet på Visingsö den 1/7. Grattis till en bra insats i värmen på den 5 km långa sträckningen. På bilden finns även dottern Stina och hennes sambo Tobias

Namn	Tid	Plats
Barbro Petersson	28:14	13

Stina sprang milen och tog sig i mål på en tredjeplats. då stod klockan på 42.53
Tobias tog också milen och sprang i mål på tiden 36.33

Victorialoppet

År 2018 genomfördes Victorialoppet i Borgholm för 38:e gången. I strålände solsken och tryckande värme gav sig löparna ut längs vägarna i Borgholm. Deltagare från Lönashult gjorde kanonfina prestationer

Öppen klass 9km

Plac	Namn	Tid
31	Johan Stark	33:02
41	Kevin Lejon	33:50
65	Patrik Stark	35:47
232	Gunnar Bergmark	42:03
571	Jan Lejon	50:57
572	Isabella Lejon	50:58



I miniklassen 1,5km utan tidtagning sprang Ebbe och Vide Svärd samt Vilgot och Helmer Stark.

Holmsjö Triathlon

Den 28 juli genomfördes Holmsjö Triathlon (mellan Emmaboda och Karlskrona). Simon Svensson ställde upp i olympisk distans, 1500 m Simning, 40 km cykling och 10 km löpning.

Simon kom i mål på 7:de plats av 54 startande på sluttiden 2.25.56
Grattis till en prima insats



Målgång för Simon Svensson

Hulevik Triathlon

15:de upplagan genomfördes fredags 3/8 i härlig sommarvärme. 57 st kom till start och ville prova sina krafter med att simma ca 300m cykla ca 10km samt springa ca 3km. Även barnen 16 st provade på triathlon en timme innan huvudloppet.

På de fyra första platserna hade vi medlemmar i Lönashult Golf! Bäst gick det för dagens segrare Pär Möllmark följt av Simon Svensson 2:a Tobias Gunnarsson 3:a och Niclas Georgsson 4:a. Per Möllmark slog även nytt banrekord 34:02 som tidigare Niclas Georgsson hade på 34:27.

Resultat ungdomar/barn

Nr	Namn	Tid cykel	Sluttid	Nr	Namn	Tid cykel	Sluttid
1	Niclas Rignell	9.09	12.24	9	Lyka Asmussen	16.15	20.29
2	Maria Rignell	11.13	13.57	10	Victor Lindström	8.32	10.58
3	Ylva Kistner	13.00	15.57	11	Greta Karlsson	9.33	12.47
4	Ronja Krivanek	8.59	11.08	12	Albin Gustavsson	8.21	10.28
5	Nike Kistner	9.28	12.02	13	Justus Svensson	10.37	13.11
6	Valentin Rother	8.09	10.26	14	Ebbe Karlsson	7.15	9.24
7	Marla Fien	11.28	14.35	15	Catia Svensson	14.02	16.26
8	Jordis Asmussen	10.20	13.04	16	Isabelle Sjöo	13.42	16.20

Med reservation för felstavning och övriga tryckfel

Resultat vuxna

Nr	Namn	Tid cykel	Plac	Sluttid	Plac	Nr	Namn	Tid cykel	Plac	Sluttid	Plac
1	Kjell Karlsson	27.48	13	41.08	13	31	Olivia Sjögren	29.04	21	45.25	25
2	Nino Curtic	31.00	31	53.06	51	32	Simon Svensson	23.07	2	35.00	2
3	Klas Dieter Kistner	29.08	22	42.53	21	33	Andreas Destorf	31.26	33	49.42	41
4	Max Daber	32.21	42	47.27	37	34	Emil Björling	33.54	49	50.30	44
5	Emmie Karlsson	32.32	43	48.24	39	35	Jan-Peter Weiss	24.38	4	36.37	5
6	Jan Karlsson	34.53	52	49.35	40	36	Per Svensson	32.51	44	39.19	9
7	Finn Petersson	28.28	18	42.12	16	37	Ulf Svensson	33.23	47	51.01	47
8	Klas Petersson	31.08	32	44.10	23	38	Jessica Svensson	33.03	45	50.25	43
9	David Rother	27.57	16	42.33	19	39	Levi Karlsson	30.48	27	46.29	30
10	Dörte Rother	31.59	39	53.37	52	40	Erika Johansson	30.42	25	46.35	31

11 Ole Kooistna	27.41	12	42.04	15	41 Tobias Gunnarsson	24.15	3	35.33	3
12 Levke Kooistna	33.26	48	50.54	46	42 David Hall	26.09	9	37.40	6
13 Wolfgang Fien	27.57	16	44.01	22	43 Otto Ortscheid	28.40	19	46.05	27
14 Clemens Asmussen	25.58	8	39.58	11	44 Angelica Arvidsson	32.03	40	48.08	38
15 Sören Asmussen	29.17	23	46.43	32	45 Matilda Svensson	34.59	53	50.48	45
16 Johan Widenberg	30.27	24	46.19	28	46 Pär Möllmark	22.02	1	34.02	1
17 Ann-Sofie Ringeborn	35.29	56	57.50	56	47 David Ericsson	25.04	6	38.52	8
18 Sven Ringborn	35.11	55	56.50	55	48 Erik Rydström	27.34	9	41.11	14
19 Emma Egnell	34.32	51	53.02	49	49 Stefan Johansson	24.51	5	37.54	7
20 Gustav Möller	27.53	14	42.21	18	50 Jan Lejon	26.33	10	40.55	12
21 Ola Lindström	30.53	29	46.28	29	51 Niclas Georgsson	25.07	7	36.17	4
22 Patricia Nilsson	30.55	30	50.20	42	52 Emil Jonsson	26.57	11	42.20	17
23 Henrik Linden	32.14	41	53.04	50	53 James Murphy	29.02	20	42.38	20
24 Andreas Svensson	31.57	37	55.09	54	54 Johanna Ribacke	30.50	28	47.07	36
25 Elmo Andersson	30.43	26	47.02	34	55 Maja Petersson	31.33	34	-	-
26 Ronny Andersson	34.00	50	47.02	34	56 Lars-Olof Petersson	31.35	35	44.44	24
27 Klas Svensson	31.52	36	45.52	26	57 Mats Haraldsson	35.05	54	53.47	53
28 Daniel Samuelsson	27.53	14	39.22	10	29 Emma Karlsson	31.57	38	51.11	48
30 Lars Johansson	33.15	46	46.46	33					

Med reservation för felstavning och övriga tryckfel

VP Citylopp

På fredagskvällen åkte Niclas, Johan och Patrik till Vetlanda för att springa tävling på 10km. Det kom en regnskur innan start, men det klarnade upp och blev perfekt väder för löpning lagom till startskottet gick.

Resultaten blev följande:

Plac	Namn	Tid
11	Johan Stark	36:59 (PB)
13	Niclas Georgsson	37:19
25	Patrik Stark	39:26 (PB)



Från vänster: Niclas, Patrik, Johan

Ironman Kalmar

På startlinjen i lördags 18 augusti hade vi 3st Lönashultare som förberett sig med träning i månader eller rättare sagt år för det stora målet att genomföra en Ironman i Kalmar.

Simning 3,86km envarvsbana i Kalmar sund för dagen i behaglig temperatur, Cykling 180,2 km bestående av två rundor först över Ölandsbron till Öland tur o retur 122 km sedan runda norr om Kalmar på fastlandet 58 km och sist Löpningen 42,195 km på en 3 varvs bana i Kalmar med målgång på stortorget.

Tobias Gunnarsson simmade på 1:12:03 cyklade på 5:16:38 och löpning på 3:54:42, Totaltid 10:30:25

På Tobias första IM gick simningen och cykling fint men magen bråkade på löpningen så utan energi kom tröttheten vid 30 km men blev ju kanon ändå.

Kevin Lejon simmade på 1:25:17 cyklade på 5:18:41 och löpning på 4:12:15, Totaltid 11:09:37

Kevin "Kenya" gjorde sin andra IM och lyckades förbättra sig med en hel halvtimma, så han var mycket nöjd förstärkt.

Jan Lejon simmade på 1:49:15 cyklade på 5:48:48 och löpning på 5:27:36, Totaltid 13:17:48

Detta var den första IM för Jan och han var mycket nöjd över sin prestation och mycket stolt att ha genomfört en IM. Berättade även att dagen efter hade han ont överallt i kroppen och svårt att få i sig energi.

Kan inget annat säga STORT GRATTIS till era prestationer och ni ska vara stolta mycket imponerande.

Kolla in bilderna på hemsidan

En Race rapport Jan Lejon

Simningen gick jättebra men det var mycket folk i vattnet samtidigt givetvis så man fick brottas lite med de andra. Stora och lättsynliga bojar utmed banan lyckligtvis

Cyklingen var fin och platt men det var delvis sydöstlig vind (tror jag) som märktes mer på vissa ställen än andra. Ganska många som låg och drafta för att spara kraft. Men man kände sig snabb samt stark och kom förbi många under cyklingen

Löpningen var väldigt rolig pga all publik utmed banan och det är allt ifrån folk som festar med stora högtalare till legendarer som Bernt Södersten som står och hejar på vilket som ger en väldigt mycket energi, det behövs! Annars var det nog sista varvet som var en plåga där man började känna kramp när man försökte öka farten förgäves med trötta ben.

Totalt sett en fantastisk upplevelse som rekommenderas till de som orkar

Hälsningar Jan Lejon



Jan Lejon

Väckelsångsloppet

Igår anordnades Väckelsångsloppet för 50:e gången. Ett mycket trevligt och bra anordnat lopp som utgår från idrottsplatsen i Väckelsång. Distanserna som erbjöds var 18,4km 8,9km 4,5km och barnklasser på 2,3km. För de minsta fanns även Piggelinloppet.

I den långa klassen på 18,4km lyckades både Johan och Niclas visa framfötterna och hamna på pallen som 2:a och 3:a. Här hade vi 5 medlemmar i Löfnashult bland de 9 främsta.

Resultat för Löfnashults medlemmar enligt följande:

Öppen Klass män 18,4km

Plac. 2 Johan Stark 1:10:39

Plac. 3 Niclas Georgsson 1:10:56

Plac. 6 Patrik Stark 1:16:26

Plac. 7 Daniel Samuelsson 1:16:39

Plac. 9 Björn Stenberg 1:18:29 (sprang för Ingelstad IK)

Ekenklass Pojkar -10 år (2,3km)

Plac. 40 Vilgot Stark 19:12

Bra jobbat alla!



Atea Helsingborg halvmarathon

I det fina löparvärdet i Helsingborg anordnades marathontävlingen men även halvmaraton där vi hade löpare med

Atea Helsingborg halvmarathon anordnades lördag 1 september i samband med marathontävlingen och stafetten vi hade även deltagare när Ludwig Sjödal sprang i mål på 1:31:57.

Grattis Ludde till en fin tid

Tjejmilen

Årets tjejmil genomfördes lördag 31 augusti i fint löpväder. Vi hade Löfnashult tjejer på startlinjen även detta år. Efter sina förutsättningar var alla nöjda med sina lopp. Härligt tjejer

Plats	Namn	Tid
688	Lina Johansson	51:15
1636	Marita Georgsson	55:19
2241	Ida Georgsson	57:01
7665	Lisa Georgsson	1:12:07



Löfnashultare från vänster: Marita, Ida, Lina, Lisa

Med i gänget var även

plats 4845	Catharina Fechter Alvesta	1:03:39
plats 10088	Anna Gustavsson Växjö	1:30:27

Löfnashult GoIF på pallen igen!

Resurs Bank Helsingborg

Marathon stafett I härligt löpväder åkte vi laddade till Helsingborg 1 september. Varför springer man inte mer stafetter?

Riktigt kul, vi såg fram emot det allihop.

Marathon stafett

Starten gick 45 min efter de som startade marathontävlingen 10:00, och det gick över förväntan även om det var lite gles med löpare de 2 första sträckorna innan stafettlöparna började komma ifatt marathontävlingarna, så sprang alla riktigt bra på sina sträckor.

Vi hade en totaltid på 2:43:36. Vi kom in på 2:a plats i herr klassen och 3:a totalt i stafetten bara 2 sek efter 2:an men de sprang i mix klassen. Kan varmt rekommendera Helsingborg om ni är löpsugna. Skriver Niclas

Sträcka 1	Johan Stark	11,1km	41:36 (3:44)
Sträcka 2	Patrik Stark	10,5km	42:31 (4:02)
Sträcka 3	Niclas Georgsson	11,5km	42:36 (3:44)
Sträcka 4	Björn Stenberg	9,1km	36:44 (4:00)



SM rullskidor i Nybro

SM-tävlingarna i Nybro på rullskidor kunde inte våra skidåkare låta bli att testa av och Kanonbra resultat blev det också...

1 september i fri teknik, 11km

2 september i klassisk stil, 28km

Klass	Namn	Tid	Plats	Klass	Namn	Tid	Plats
H65	Per-Elis Svensson	30.22	2	H70	Bernt Södersten	1.31.31	5

Sparbanken i Karlshamn Triathlon

Sparbanken i Karlshamn Triathlon En Triathlon i Blekinge som en av våra medlemmar har deltagit i. Som vanligt är det grenarna Simning 800m, 20km cykel och 5 km löpning.

Bra jobbat Håkan!

Namn	Tid
Håkan Forsman	115min 39sek

Salsjörundan

I Bräkne Hoby anordnades Salsjörundan. En löpartävling på 7,5 km
Håkan fortsätter måhända med att träna upp sig inför Vasaloppet. Se hans resultat nedan.

Namn	Tid
Håkan Forsman	54.20

Gtbvarvet Seedningslopp

I lördags 15 september genomfördes Varvetmilen, ett seedningslopp till Göteborgsvarvet, i Växjö. Banan som sprangs var snabb och gick två varv runt Växjösjön. Kevin och Simon ställde upp och gjorde kanonfina prestationer. Bra jobbat.

Plac.	Namn	Tid
5.	Kevin Lejon	37:43
10.	Simon Svensson	38:47

Berlin Marathon

I söndags 16 september genomfördes Berlin Marathon 2018 i ett härligt löparväder och ca 1 miljon påhejande åskådare.

Resultat Niclas Georgsson officiell tid 3:01:34
Plats 1711 totalt 77 plats M50 av ca 40 000 deltagare

Niclas skriver

Efter en tidlig frukost gick bussen 7:00, starten gick 9:15 för mig kändes ok men lite varmare än jag trodde redan vid start. Flöt på de första 2 milen i jämn fart kändes det som gick på känsla. Vid ca 24 började benen kännas stela så blev lite fundersam hur detta skulle gå. Farten sänktes något så fick det bli. Vid ca 37 kom 3 Tim farthållarna o hängde på några km men gick tyvärr inte helavägen in i mål men helnöjd ändå även om man hoppats att benen hade velat några minuter snabbare var ju bara knappt 3 min från pers.

Öppet klubbmästerskap 21,1km

I söndags 16 september avgjordes året klubbmästerskap på halv Marathon i perfekt väder för löpning.
Som vanligt jättebra anordnat med vätskekontroller och en tydligt markerad bana. Tack alla som ställer upp och hjälper till med detta.

Resultat enligt nedan. Bra jobbat alla.

Plac.	Namn	Tid	KM
1.	Johan Stark	1:22:07	1:a
2.	Simon Svensson	1:28:12	2:a
3.	Björn Stenberg	1:29:30	3:a
4.	Patrik Stark	1:31:52	4:a
5.	Daniel Samuelsson	1:35:26	5:a
6.	Jan Lejon	1:45:23	6:a

En "liten" träningsrunda

Hej alla löparvänner En rapport ifrån Daniel Samuelsson ifrån en av hans löparpass

Min utrustning med på passet var väska med klädbyte, skoombyte, 3 bananer, 2L vatten

Frukost kl. 04.00 (mackor, yoghurt, ägg)

Sen iväg kl 5.15 hade ingen tanke på vart. :-)) det blev västerut.

Skoskav (eller början till) redan efter 1 mil; bara asfalt, så tänkte springa lite mer grus/trail. Passande nog kom jag fram till naturreservatet Gransjöberget. Där svängde jag in i sprang en liten vacker stig över berget i granskogen jämte sjön samtidigt som solen steg upp. Efter stigen bytte jag skor och kläder, 18km hemifrån

Med nya skor försvann skaven å nästa 2 mil var lätt sprungna, för att undvika väg 124 så sprang jag in mot naturreservatet Ransåshuvud, där det fanns ännu en stig, efter stigarna tog mina krafter slut, drack upp allt vatten, åt upp sista bananen.

Var beredd att lägga mig ner å sova nån timme... men Liatorp å Ica var bortom nästa krök eller över nästa krön, så jag fortsatte.

Vid Ica Liatorp (50km) tog jag en längre paus 20-30 min, jordnötter, Cola, sportdryck. Så var man pigg igen, slängde rygsäcken å sprang inte raka vägen hem, utan från Liatorp åt helt fel håll! till Virestad.

Så var det Virestad - Boön- Värpeshult å hem.

En liten runda på 73,5 km



Hälsar Daniel!

Lidingöloppet

Lördagen 29 september genomfördes det 54:e Lidingöloppet i ordningen. Det bjöds på fint väder, dock lite kylslaget och blåsigt.

Följande resultat presterades på de olika distanserna av medlemmar från Lönashult Golf.

30km

Placering	Tid	Namn
320	2:09:39	Johan Stark
752	2:19:06	Kevin Lejon
1171	2:25:45	Patrik Stark
1245	2:26:37	Björn Stenberg (tävlade för Ingelstad)
3718	2:49:33	Jan Lejon
4469	2:55:06	Jan Magnusson
8137	3:43:18	Bernt Södersten

15km

Placering	Tid	Namn
1250	1:31:48	Noel Olsson
1530	1:39:54	Stefan Olsson
1949	1:48:36	Pia Olsson

Mycket bra jobbat alla.

Kongevejsløbet

Öppet Dansk mästerskap på rullskidor i fri teknik. Det går knappast att motstå. Per-Elis var på plats och representerade Lönashult Golf. Ytterligare ett toppresultat.. Sträckan, ja den var 32.5km

Klass	Namn	Tid	Plats
H60-69	Per-Elis Svensson	1.35.38	3

Klubbmästerskap Barn

De yngre tog även de en runda i löparspåret. Två olika sträckningar kunde väljas.

Namn	Tid
Justus Arvidsson	10:38

400 m

Namn	Tid
Malte Johansson	8.02
Freja Georgsson	3.46
Felicia Georgsson	4.23

Bra jobbat av alla deltagare

Klubbmästerskap 10km

I härligt höstväder genomfördes årets klubbmästerskap på 10 km.

På startlinjen samlades alla löpsugna för att mätas sig i årets klubbmästerskap, även några utanför klubben som tog tillfället att springa en fin runda runt Lönashult.

Resultat enligt nedan

Namn	Tid	Plac
Herrar		KM
Daniel Salomonsson	39:59	1
Simon Svensson	40:22	2
Kristoffer Georgsson	41:36	3
Leif Gustavsson	55:29	4
Kim Lindström	1:17:00	5

Damer	Tid	KM
Stina Petersson	42:45	
Louise Gustavsson	55:28	1

Härligt kämpat alla löpare

Terräng SM

Genomfördes i helgen i Ekerum på Öland under lördagen 27 oktober i blåst/mulet 5 grader o lätt regn. Lönashult Golf hade med deltagare i M35-M50 8000m.

Urban Thim på en 42:a plats totalt o 13:de plats i M50 på tiden 44.15

Härligt sprungit

Växjö marathon

Lördagen 20 oktober genomfördes 25:te årgången i bra löparväder dvs. vindstilla ca 10 grader och mulet. På startlinjen fanns det ca 440 förväntansfulla löpare däribland 2 st Lönashultare.

Tyvärr fick Kevin "Kenya" Lejon bryta efter 4 varv men Daniel Samuelsson tog sig i mål i sitt första marathon på tiden 3:31:43 efter att det var tungt de sista två varven.

Stort grattis



Målgång för Daniel

Klubbmästerskap Rullskidor

I ett härligt höstväder genomfördes öppet klubbmästerskap rullskidor, på en vändbara med start och mål vid Ålshult lanthandel och vändning vid grinden till Getnö gård.

På den trevliga banan och i härligt solsken ut till Getnö kämpade alla på efter bästa förmåga, Anders stod och väntade med dricka vid vändningen. Även om David kom till start 5 min förseiad rullade han förbi alla innan första man var i mål även om det var knappt.

Bra rullat och kämpat alla och trevlig fika efter i lanthandeln.

Resultat	Namn	Tid	KM
1.	David Fransson Växjö AIS	39:33	
2.	Niclas Georgsson	44:36	1
3.	Fredrik Karlsson Ingelstad	46:35	
4.	Bernt Söderstén	46:36	2
5.	Håkan Stigsson	48:07	3
6.	Tobias Johansson IKHP	48:48	
7.	Per-Elis Svensson	49:45	4
8.	Klas Svensson	56:44	5
9.	Anette Petersson Växjö AIS	1:06:50	
10.	Sven-Arne Svensson	1:07:04	6

Sylvesterloppet 2018 i Olofström

M	Plac	Start nr	Namn	Tid
	3	4	Kevin Lejon	39 .26
M50	11.	23	Jan Lejon	51 .58
M60	2.	36	Stefan Persson	46 .07
M70	5.	124	Bernt Södersten	64 .16

Lönashult GOLF har under året blivit sponsrade av följande

Carlsson Hissteknik
Lönashult Taxi
Lönashult Bilservice
Salong Agneta
Reklamskytt Skatelöv o V Torsås S-förening
ICA Nära Tommys Livs
Sparbanken Eken

Bli medlem du också i
Lönashult Golf
Avgifter för år 2019
Enskild verksam: 100kr
Familj:150kr
Passiv o ungdom: 50kr
Bankgiro: 360-3735

Mer information om medlemskap i föreningen finns på hemsidan

<http://idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor/>

Lönashult GoIF är medlem i Svenska och Smålands Friidrottsförbund
medlemsnummer 2911-16 samt Svenska och Smålands Skidförbund

Sedan 2017 också medlem i Svenska Triathlonförbundet

Föreningsnummer: 2911

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

En av Lönashult GoIFs idrottsprofiler är Bernt Södersten "Vasaloppet är det roligaste som finns" säger han

Lyssna på Bernt Södersten när han blir intervjuad av Radion. Året var 2014

Gå in på: <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?artikel=5797156>

En utskrift av reportaget kommer här.....

Bernt: Det är det roligaste som finns. Vi har så dålig tillgång till snö här nere och när man kommer upp till Mora finns det alltid snö.

-Hur är det att stå där på startlinjen?

Bernt: Det är en spänning, en spänning som man har i kroppen. Man vet att det är tufft att åka nio mil, men jag älskar just den stämningen som finns där.

-Klockan åtta i morse gav sig runt 15 000 skidåkare ut på den nio mil långa Vasaloppsbanan mellan Sälen och Mora. För Bernt Södersten från Dångebo är det den 33:e starten. Och det blir också hans 33:e klassiker där Vasaloppet, Vansbrosimningen, Vätternrundan och Lidingöloppet ingår.

I år har arrangören haft fullt upp med att få ordning på spåren, men det kanske lite blaskiga föret är inget som oroar Bernt Södersten.

Bernt: Nej, det blir bra, det blir alltid bra vid Vasaloppet. Och det är lika för alla som står på startlinjen.

Du har åkt 32 gånger innan så du är van att det ser ut lite hur som helst i spåren kanske?

Bernt: Ja, precis. Och jag har varit med en gång innan när det var ännu sämre.

Hur lång tid brukar det ta för dig att åka?

Bernt: Runt sex timmar, jag kan komma upp i sex och en halv om det vill sig illa.

Har du någon hejarklack med dig?

Bernt: Vi har en hel buss, nej jag har ingen hejarklack, de är hemma.



Prisutdelning vid årsmötet år 2018

Bernt Södersten fick utmärkelse för att 2017 ha sprungit sitt 25é Stockholm Marathon

Barbro Petersson fick som första kvinna i föreningen pokal för att 2017 genomfört sitt 10é lopp mellan Sälen och Mora.

Grattis till er båda för fina insatser.



Styrelsen vill härmed tacka alla som har gjort en insats för att få ett bra verksamhetsår 2018. Ett särskilt tack till våra mycket duktiga idrottsutövare. Tack vare dem kan vi se fram emot nya och spännande tävlingar med många kamper under 2019. Vill också passa på att tacka våra sponsorer. Gynna de som gynnar föreningen.