



# LÖNASHULT GOIF

Bildades 1947 av bygdens folk



## Vill du prova på långlopp?

Lönashult GoIF är med på resor till Vasaloppet och Stockholm marathon. Om du vill testa så vi hjälper dig med hur du skall lägga upp din träning.

## Hänger du med?

Vi hjälper dig komma igång  
Gemensam löpträning  
vi träffas torsdagar kl 18.30.  
Kolla in oss på hemsidan.

## Tänk på att !!!

Gynna våra sponsorer

Se vilka som sponsrar vår verksamhet  
längre in i verksamhetsberättelsen

När du betalar in ditt medlemskap  
Skicka gärna ett meddelande till  
föreningen på e-postadress till  
Lönashult GoIF på e-postadress:  
[lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)

## Synpunkter på hemsidan?

Mejla oss och kom med synpunkter  
[lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)

Hemsidan:  
[www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor](http://www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor)



## Friidrott för ungdomar

"Prova på" träffar

Vad hände sedan?. läs mer längre fram

Lokalen för styrketräning är till för  
alla medlemmar. Prata med Calle i  
Lönashults affär

Är du medlem? rapportera gärna in  
vilket lopp du har genomfört via e-  
post så kommer det med på  
hemsidan

LönashultGoIF uppmuntrar  
motion för alla.  
Därför fortsätter underhålls-  
arbetet på elljusspåret fortsätter

Vill ditt företag sponsra  
föreningen? Kontakta  
oss på  
[lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)  
eller ring **0470-757148**

## Hjälp föreningen att hålla koll på dina jubileumslopp.

Vasaloppet/Öppet spår: 10, 20, 25, 30, 40 år

Stockholm maraton: 10, 20, 25, 30 år

Närmar det sig jubileum, rapportera in till

[lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com) eller ring: **0470-757148**

Besök gärna vår hemsida och följ våra aktiviteter

Vill du som privatperson bli medlem i Lönashult GoIF?

Läs mer på hemsidan

[www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor](http://www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor)

# Årsberättelse för 2014

## 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, Anders Svärd                                         |
| <br>                 |                                                                       |
| Revisorer:           | Åke Karlsson och Åke Johansson                                        |
| <br>                 |                                                                       |
| Friidrottssektionen: | Åke Nyberg, Anders Svärd, Niclas Georgsson                            |
| <br>                 |                                                                       |
| 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

| Inkomster                |                | Utgifter                  |       |
|--------------------------|----------------|---------------------------|-------|
| Kassabehållning          | 64902.83       | Bankgiro anslutningar     | 250   |
| Räntor                   | 19.17          | Hyror                     | 2502  |
| Föreningsbidrag          | 12450          | Elljusspår                | 11283 |
| Reklamskylt elljusspåret | 5500           | Annonser                  | 789   |
| Medlemsavgifter          | 8050           | Startavgifter             | 120   |
| Anmälningsavgifter       | 6795           | Avgifter förbund          | 4350  |
| Bingolotto               | 1274           | Försäkringar              | 3322  |
| Hyror                    | 1214           | Arrenden                  | 530   |
| Kläder                   | 1050           |                           |       |
|                          |                | Tommys Ica                | 2000  |
|                          |                | Medaljer, diplom          | 2619  |
|                          |                | Träning, tävlingsmaterial | 2860  |
| <br>                     |                |                           |       |
| Summa                    | 101255         | Summa                     | 30625 |
| <br>                     |                |                           |       |
| Kassabehållning          | <u>70630kr</u> |                           |       |

## Sylvesterloppet 2013 i Olofström

År 1971 startade det som skulle bli en av Sveriges största och nu även äldsta Sylvesterlopp. Det är årets sista löparfest som traditionsenligt går av stapeln i Olofström. Letar man i resultatlistorna finns Lönashult GoIF representerade även i år.

Kvartsmara, 10 549 m

| Plac | klass M65 | Namn            | Tid   |
|------|-----------|-----------------|-------|
| 5    |           | Bernt Södersten | 57.33 |

#### DM i skidor i Eksjö 1 februari

I Eksjö finns det snö. I alla fall så mycket så att det går att köra 15km fristil. Lönashult GoIF är med i H60 klassen och visar bra resultat.

| Plats | Namn              | Tid     |
|-------|-------------------|---------|
| 3     | Per-Elis Svensson | 1.02.25 |

#### Elljuslopp i Ronneby 5 februari

Det gäller att passa på innan snön försvinner helt. Vid Karlsnäsgråden anordnas en skidtävling mitt i veckan.

| Klass H60 | Plats | Namn              | Tid   |
|-----------|-------|-------------------|-------|
|           | 3     | Per-Elis Svensson | 31.33 |

#### Lövhultsloppet 2014-02-19

Även i Småland går det att seeda upp sig innan Vasaloppet. Om det finns snö någonstans i Sydsverige så finns det på sydsvenska högländet, tex Lövhult. Lönashult GoIF är med och kämpar till sig två fina placeringar i klass D 21 Motion 40km

| Plac | Namn            | Tid     |
|------|-----------------|---------|
| 1    | Emelie Stigsson | 3:17:43 |
| 3    | Sofie Stigsson  | 3:23:09 |

#### Öppet spår söndag 2014

Vasaloppsveckans långlopp på skidor börjar med öppet spår på söndagen. Detta är en av tre lopp under vasaloppsveckan där man får möjligheten att få åka mellan Sälen och Mora. Lönashult GoIF har naturligtvis åkare på plats under söndagen.

| Plac | Namn        | Klass | Tid      |
|------|-------------|-------|----------|
| 3536 | Olsson, Pia | D40   | 09:48:55 |

#### Öppet spår måndag 2014

Veckan rullar på och detta lopp är nr 2 där deltagarna tar sig från Sälen till Mora. Lite mer deltagare ifrån klubben denna gången. Bra jobbat av alla. Extra ordinärt är att Carl-Gustav Madeberg åker för 30é gången.

| Start nr | Namn                  | Klass | Tid      |
|----------|-----------------------|-------|----------|
| 13751    | Lejon, Jan            | H45   | 07:36:28 |
| 11046    | Lindell, Karl-Gunnar  | H60   | 08:35:45 |
| 13371    | Madeberg, Carl-Gustav | H75   | 10:36:14 |
| 11951    | Petersson, Alf        | H55   | 09:01:44 |
| 11011    | Petersson, Barbro     | D50   | 09:44:08 |
| 13637    | Svangård, Per         | H50   | 09:20:2  |

#### Vasaloppet 2mars 2014

Den 90é upplagan av Vasaloppet var inte ett av det snabbaste loppet genom tiderna. Men kommentarerna om loppet tycker jag inte skall komma ifrån betraktaren utan ifrån alla de som har åkt denna söndag. Lönashult GoIF har som tradition att alltid vara med på detta långlopp. En av dom är Per-Elis Svensson som åkte för 40é gången. Snabbt gick det också, kolla hans tider nedan.

| Plac | Startnr | Namn | Klass | Tid |
|------|---------|------|-------|-----|
|------|---------|------|-------|-----|

|      |       |                   |     |         |
|------|-------|-------------------|-----|---------|
| 2429 | 4455  | Christer Hagberg  | H45 | 6.02.09 |
| 6548 | 8287  | Thomas Olsson     | H40 | 8.20.06 |
| 8450 | 7773  | Daniel Samuelsson | H21 | 9.32.22 |
| 504  | 18302 | Emelie Stigsson   | D21 | 8.44.26 |
| 512  | 18659 | Sofie Stigsson    | D21 | 8.47.55 |
| 8528 | 8682  | Klas Svensson     | H21 | 9.35.11 |
| 5035 | 6517  | Niklas Svensson   | H50 | 7.31.20 |
| 3906 | 30140 | Per-Elis Svensson | H60 | 6.53.27 |
| 5193 | 30144 | Bernt Södersten   | H65 | 7.36.15 |

#### Växjöloppet 1 maj 2014

1 maj och Växjöloppet är ofta första loppet för många löpare, där var även i år löpare från Lönashult Golf och mätte sin form för året. Den befarade köldknäppen blev istället ett helt ok löparväder med en hel del bra tider och nöjda löpare. Resultat från våra löpare finner ni nedan. Under finner ni även några som ej sprang för klubben. Ska även försöka få in några bilder inom kort

| Plac. | Nr   | Namn              | Förening       | Klass     | Resultat |
|-------|------|-------------------|----------------|-----------|----------|
| 20    | 70   | Niclas Georgsson  | Lönashult Golf | 21 km Män | 01:23:55 |
| 23    | 240  | Johan Stark       | Lönashult Golf | 21 km Män | 01:24:45 |
| 176   | 237  | Klas Svensson     | Lönashult Golf | 21 km Män | 01:46:22 |
| 212   | 248  | Bernt Södersten   | Lönashult Golf | 21 km Män | 01:53:04 |
| 121   | 1746 | Sofie Stigsson    | Lönashult Golf | 10 km     | 42:44    |
| 136   | 717  | Leif Gustavsson   | Lönashult Golf | 10 km     | 43:24    |
| 758   | 1697 | Barbro Petersson  | Lönashult Golf | 10 km     | 55:22    |
| 119   | 160  | Thomas Olsson     | Getinge        | 21 km Män | 01:40:00 |
| 149   | 1075 | Daniel Samuelsson | WICA 1         | 10 km     | 43:47    |

#### Göteborgsvarvet 2014

En del löpare tycker om värme och andra presterar bättre när det är lite svalare. Till och med lite regn kan vara uppiggande och prestationshöjande. Lönashult GolFs duktiga löpare verkar gilla lite varmare väder och solsken. Kolla tiderna nedan, synnerligen bra resultat av alla. Grattis till ett väl genomfört lopp.

##### Damer 21km

| Placering | Namn             | Tid      |
|-----------|------------------|----------|
| 3988      | Lina Johansson   | 01:58:34 |
| 7986      | Johanna Svärd    | 02:09:57 |
| 8502      | Marita Georgsson | 02:11:33 |
| 9892      | Barbro Petersson | 02:15:50 |

##### Herrar 21km

|       |                     |          |
|-------|---------------------|----------|
| 490   | Niclas Georgsson    | 01:25:18 |
| 675   | Johan Stark         | 01:27:01 |
| 10196 | Alf Petersson       | 01:49:09 |
| 20991 | Karl-Gunnar Lindell | 02:05:52 |
| 21942 | Anders Svärd        | 02:07:53 |
| 23819 | Ulf Petersson       | 02:09:57 |

#### Stockholm Marathon 2014

I år startade 16 736 löpare i Stockholm Marathon. 16 075 av dem genomförde loppet. Lönashult GoIF var med bland de tävlande och gjorde så att det blev rekord bland antal löpare över mållinjen. Grattis till alla i föreningen till en bra prestation. Nämnas kan också att det är rekordtider för Niclas Georgsson o jagande Johan Stark

| Plac  | Namn             | Tid     |
|-------|------------------|---------|
| 401   | Niclas Georgsson | 3.01.21 |
| 900   | Johan Stark      | 3.12.39 |
| 5665  | Alf Petersson    | 3.57.42 |
| 7599  | Bernt Södersten  | 4.14.20 |
| 10093 | Anders Svärd     | 4.46.01 |

#### Victorialoppet 2014

En semester på Öland med sol och bad blir fulländad med en löptur runt Borgholm, det gjorde några Lönshultare med goda resultat. Delvis på en ny barnsträckning, ej genom slottsskogen utan numera genom stugområdet med mindre trängsel och mer heja rop.

| Plac (bana) | Plac (klass) | Klass   | Namn             | Tid      | Tid efter (klass) | Tempo (min/km) |
|-------------|--------------|---------|------------------|----------|-------------------|----------------|
| 42          | 39           | ÖKH 9km | Niclas Georgsson | 33:20:00 | +6:50             | 03:42          |
| 54          | 49           | ÖKH 9km | Johan Stark      | 34:08:00 | +7:38             | 03:47          |
| 152         | 136          | ÖKH 9km | Gunnar Bergmark  | 37:07:00 | +10:37            | 04:07          |
| 1026        | 276          | ÖKK 9km | Marita Georgsson | 50:41:00 | +19:40            | 05:37          |
| 1169        | 358          | ÖKK 9km | Ida Georgsson    | 53:25:00 | +22:24            | 05:56          |

#### Öland Marathon 2014

Det är inte förvånande att det finns medlemmar i klubben som vill testa av Öland Marathon. Imponerande är dock resultaten samt att de pallade i värmen. Bra jobbat.

| Plac | Namn            | Tid     | Klass/Plac |
|------|-----------------|---------|------------|
| 4    | Johan Stark     | 3:18:34 | M / 4      |
| 27   | Gunnar Bergmark | 4:25:22 | M50 / 7    |

#### Triathlon i Hulevik "Prova på"

Bästa triathlondeltagare i "Prova på" gruppen.

Kan stolt presentera namnen på alla er som har varit med i Hulevik denna fredagskväll. Grattis till en bra prestation.

Triathlon "Prova på" för ungdomar upp till år  
Simma 50m, cykla 2km, spring 500m

| Nr | Namn                | Tid   | Plats |
|----|---------------------|-------|-------|
| 72 | Lovisa Ribacke      | 10.18 | 1     |
| 44 | Andreas Denstorst   | 10.30 | 2     |
| 2  | Cecilia Christensen | 11.43 | 3     |
| 15 | Julia Lüning        | 11.50 | 4     |
| 65 | Johanna Pettersson  | 12.27 | 5     |
| 45 | Saga                | 12.39 | 6     |
| 28 | Matilda Frank       | 12.41 | 7     |
| 31 | Noel Olsson         | 12.46 | 8     |
| 53 | Lily Provancher     | 13.23 | 9     |
| 13 | Elin Samuelsson     | 13.34 | 10    |
| 9  | Maja Johansson      | 13.36 | 11    |
| 40 | Marie Borup         | 13.56 | 12    |

|    |                  |       |    |
|----|------------------|-------|----|
| 38 | Ellen Lindström  | 14.13 | 13 |
| 34 | Noel Lindström   | 14.50 | 14 |
| 4  | Amanda Borup     | 15.06 | 15 |
| 27 | Hanna Pettersson | 15.31 | 16 |
| 71 | Lisa Wiik        | 15.48 | 17 |
| 52 | Agnes Svärd      | 16.44 | 18 |
| 33 | Viktor Lindström | 18.42 | 19 |
| 36 | Elsie Lindström  | 18.58 | 20 |

Med reservation för ev. tryckfel  
Anm. sträckorna är inte uppmätta exakt

#### Triathlon i Hulevik, Långa rundan

Det är inte bara ungdomarna som har varit i farten. Här nedan presenteras namn på alla deltagare som körde den "långa rundan". Grattis till alla som varit med och gjort kvällens prestation.

Det är inte bara ungdomarna som har varit i farten. Här nedan presenteras namn på alla deltagare som körde den "långa rundan". Grattis till alla som varit med och gjort kvällens prestation.

| Nr | Namn                          | Tid   | Plats | Nr | Namn               | Tid   | Plats |
|----|-------------------------------|-------|-------|----|--------------------|-------|-------|
| 79 | Niclas Georgsson              | 34.27 | 1     | 75 | Jan Lundblad       | 45.17 | 33    |
| 20 | Anders Petersson              | 35.31 | 2     | 80 | Susanna Pålsson    | 45.36 | 34    |
| 37 | Kevin Leijon                  | 35.53 | 3     | 32 | Pia Olsson         | 45.56 | 35    |
| 43 | Ryan Provencher               | 35.59 | 4     | 35 | Anders Samuelsson  | 46.13 | 36    |
| 58 | Stefan Johansson              | 36.25 | 5     | 29 | Johanna Svärd      | 46.29 | 37    |
| 5  | Thomas Anderberg              | 37.28 | 6     | 46 | Johan Månlycke     | 46.55 | 38    |
| 81 | Leif Gustavsson               | 37.38 | 7     | 77 | Sofia Söderstjärna | 47.00 | 39    |
| 22 | Jan Leijon                    | 37.50 | 8     | 74 | Markus Jonsson     | 47.08 | 40    |
| 14 | Philip Murphy                 | 38.22 | 9     | 68 | Anna Lundin        | 47.15 | 41    |
| 93 | Lars Romanenko                | 38.42 | 10    | 70 | Jessica Svensson   | 47.16 | 42    |
| 66 | Matt Gilmer                   | 39.09 | 11    | 85 | Viktor Andersson   | 47.50 | 43    |
| 12 | James Murphy                  | 39.12 | 12    | 24 | Finn Petersson     | 48.01 | 44    |
| 47 | Anders Bengtsson              | 39.14 | 13    | 94 | Mats Gunnarsson    | 48.28 | 45    |
| 87 | Rasmus Svensson               | 39.58 | 14    | 92 | Hampus Hellman     | 49.56 | 46    |
| 82 | Samuel Petersson              | 40.41 | 15    | 69 | Ulf Svensson       | 50.01 | 47    |
| 64 | Martin Koivisto               | 40.54 | 16    | 21 | Patrik Petersson   | 50.07 | 48    |
| 8  | Gustav Möller                 | 41.27 | 17    | 49 | Håkan Forsman      | 50.28 | 49    |
| 83 | Klas Petersson                | 41.44 | 18    | 48 | Jasmin Bengtsson   | 50.57 | 50    |
| 98 | Olof Hjertman                 | 41.53 | 19    | 19 | Sigvard Eriksson   | 51.29 | 51    |
| 36 | Love Lönnblom                 | 41.54 | 20    | 76 | Martin Bolec       | 52.03 | 52    |
| 73 | Maria Fransson                | 42.01 | 21    | 41 | Dorte Christensen  | 52.31 | 53    |
| 57 | Hans Andersson                | 42.12 | 22    | 59 | Ida Svärd          | 52.55 | 54    |
| 55 | Tom Frank                     | 42.23 | 23    | 51 | Anita Nyberg       | 53.03 | 55    |
| 25 | Jörgen Christensen            | 42.35 | 24    | 60 | Agneta Magnusson   | 53.13 | 56    |
| 61 | Thomas Bretschneider          | 42.41 | 25    | 18 | Marcus Jensen      | 54.01 | 57    |
| 88 | Leif Gustavsson,<br>(Mörhult) | 43.13 | 26    | 6  | Kennert Rasmusen   | 54.01 | 58    |
| 78 | Barbro Petersson              | 43.30 | 27    | 84 | Sofia Petersson    | 54.49 | 59    |
| 26 | Betina Christensen            | 43.33 | 28    | 90 | Nils Gustavsson    | 55.42 | 60    |
| 7  | Ola Lindström                 | 43.54 | 29    | 63 | Stefan Olsson      | 56.04 | 61    |
| 30 | Åke Nyberg                    | 43.58 | 30    | 97 | Caroline Johansson | 57.21 | 62    |
| 10 | Lars Johansson                | 44.24 | 31    | 50 | Ulrika Tuvegård    | 61.48 | 63    |
| 67 | Johanna Ribacke               | 44.48 | 32    |    |                    |       |       |

Med reservation för ev tryckfel  
Anm. Sträckorna är inte uppmätta exakt

#### Kuppetriaden i Ryd 23Augusti

Det kalla vädret stoppar inte våra duktiga aktiva. En fin-fin andra plats i triathlon aktiviteten "Kuppetriaden" för lag. Grattis till en bra prestation för detta mixade lag.

| Plats | Namn             | Tid   |
|-------|------------------|-------|
| 2     | Barbro Petersson | 58.04 |
| 2     | Alf Petersson    | 58.04 |
| 2     | Stefan Persson   | 58.04 |

### World Triathlon Stockholm

Har våra klubbmedlemmar elitambitioner? I alla fall så visar de upp sig i alla möjliga sammanhang och presterar. Och snabbt går det också. Kolla resultatet nedan ifrån **Emelie Stigsson** lopp där distanserna simma1500m, cykla40km, springa10km avverkas.

| Aktivitet | Tid      | Placering aktivitet |
|-----------|----------|---------------------|
| Simma     | 00:32:23 | 74                  |
| Trans 1   | 00:04:25 | 32                  |
| Cykla     | 01:17:18 | 32                  |
| Trans 2   | 00:03:42 | 36                  |
| Springa   | 00:45:38 | 16                  |

Resultat totalt

Placering åldersklass: 25      Placering totalt: 509

Totaltid: 2:43:23

Så här skriver Emelie själv om sitt lopp när jag tackar henne för att hon tävlar för hemmaklubben samt frågar lite om hur tävlingen kändes.

Citat "Ja men det är ju bara kul att ha en klubb att köra för istället för inget alls :)

Jo det var en jättekul tävling och mycket bra ordnad. Vi simmade i Riddarfjärden utanför stadshuset och det var en hel del vågor så det var lite tufft, cykelbanan gick inne i stan och var en snabb bana förutom att man var tvungen att vända istället för att köra som en runda.

Löpningen gick på kullerstengatorna i gamla stan och var ganska jobbig, mest för att det var det sista momentet men också var det ganska tufft med kullerstenen. Jag hade jättetur med vädret, det var sol och lagom temperatur under hela loppet. Det var som sagt ett mycket välplanerat och roligt lopp eftersom det gick inne i stan hela tiden var det mycket publik överallt och bra stämning! Jag vill absolut köra det igen :)" slut citat.

### Väckelsångsloppet 2014

I härligt löparväder genomfördes det uppskattade Väckelsångsloppet. Även i år hade vi deltagare från Lönashult GoIF dock lite färre än förra året. Resultat se nedan

| Plac. | #  | Namn               | Förening/Ort/Land | Klass          | Resultat |
|-------|----|--------------------|-------------------|----------------|----------|
| 5     | 69 | » Niclas Georgsson | Lönashult GoIF    | 1. Män 18,4 km | 1:12:06  |

### Karlshamn Triathlon

Simma 800m Cykla 20km och springa 5km. Detta krävs för att man skall genomföra Triathlon i Karlshamn den 6/9.

Medlemmar ifrån Lönashult GoIF är naturligtvis på plats. Resultaten presenteras nedan. Totalt deltog 106 st. Något mer deltagare än Hulevik

| Namn             | Simma | Cykla | Springa | Totaltid | Klass                       |
|------------------|-------|-------|---------|----------|-----------------------------|
| Christer Hagberg |       | 11:32 | 34:18   | 18:44    | 1:06:03      Tävling sprint |
| Håkan Forsman    |       | 18:33 | 48:31   | 38:27    | 1:48:07      Motion sprint  |

### Öppet klubbmästerskap 21km

Som vanligt tittade solen fram när det närmade sig start. 2014 upplaga av 21 kilometer låg framför löparna. Bra jobbat av alla i denna förhållandevis tuffa halvmaran.

Herrar 21km

| Plats | Namn             | Tid      | Medlem | Klubbm |
|-------|------------------|----------|--------|--------|
| 1     | Niclas Georgsson | 01:25:53 | x      | 1      |
| 2     | Johan Stark      | 01:27:40 | x      | 2      |
| 3     | Leif Gustavsson  | 01:32:25 | -      |        |
| 4     | Patrik Stark     | 01:33:50 | x      | 3      |
| 5     | Kevin Lejon      | 01:36:02 | x      | 4      |

|            |                  |          |   |    |
|------------|------------------|----------|---|----|
| 6          | Tomas Andeberg   | 01:36:54 | x | 5  |
| 7          | Kennet Petersson | 01:39:55 | x | 6  |
| 8          | Henrik Holmgren  | 01:41:49 | - |    |
| 9          | Jan Lejon        | 01:43:04 | x | 7  |
| 10         | Jan Karlsson     | 01:43:40 | x | 8  |
| 11         | Alf Petersson    | 01:44:36 | x | 9  |
| 12         | Henrik Ljungberg | 01:48:34 | - |    |
| 13         | Bernt Södersten  | 01:54:25 | x | 10 |
| 14         | Ulf Petersson    | 02:05:42 | x | 11 |
| Damer 21km |                  |          |   |    |
| 1          | Johanna Svärd    | 02:04:17 | x | 1  |

#### VAIS loppet 8,4 km

Den 16 september avgjordes traditionsenligt höstens VAIS-lopp. 36 löpare sprang den 8,4 km långa banan i skogen kring VAIS-torpet med deltagare från Lönashult Golf. Efter målgång bjöds alla deltagare på fika i VAIS-torpet.

Vi var 2 st Lönashultare där och sprang men Patrik sprang för Ingelstad IF denna dag. Här nedan följer resultatlista.

| Plats | Namn             | Klubb          | Tid   |
|-------|------------------|----------------|-------|
| 3     | Niclas Georgsson | Lönashult Golf | 31.55 |
| 8     | Patrik Stark     | Ingelstad IK   | 33.48 |

#### Lidingöloppet 2014

Den 50:e upplagan av Lidingöloppet är avgjord. Där stod löpare med Lönashult Golf på sina tröjor för att delta i det härliga löpvädret, solen sken o 16-17 grader, något blåsigt möjligtvis. Glädjande lyckades alla komma i mål i detta roliga terränglopp men hejarop längs vägen behöves annars hade det varit svårt att klara backarna.

Resultat finner ni nedan

Info! Anmälan till 2015 öppnar 1 oktober kl 09.00

| Plats | Plats   | Startnr | Klass | Namn             | Klubb          | Tid      |
|-------|---------|---------|-------|------------------|----------------|----------|
| (tot) | (klass) |         |       |                  |                |          |
| 610   | 594     | 2296    | M30   | Niclas Georgsson | Lönashult Golf | 02:15:37 |
| 1663  | 1565    | 1654    | M30   | Johan Stark      | Lönashult Golf | 02:28:22 |
| 6502  | 887     | 72044   | K30   | Emelie Stigsson  | Lönashult Golf | 02:53:58 |
| 6601  | 5683    | 40930   | M30   | Börje Petersson  | Lönashult Golf | 02:54:24 |
| 7685  | 6512    | 31509   | M30   | Alf Petersson    | Lönashult Golf | 02:58:49 |
| 8550  | 7126    | 1082    | M30   | Bernt Södersten  | Lönashult Golf | 03:03:00 |
| 13815 | 3198    | 62266   | K30   | Barbro Petersson | Lönashult Golf | 03:35:44 |
| 14296 | 3390    | 72124   | K30   | Pia Olsson       | Lönashult Golf | 03:40:32 |
| 16515 | 12209   | 70373   | M30   | Stefan Olsson    | Lönashult Golf | 04:23:16 |

Lönashultare som dagen sprang för annan klubb.....

|      |      |      |     |               |              |          |
|------|------|------|-----|---------------|--------------|----------|
| 1360 | 1293 | 1653 | M30 | Patrik Starck | Ingelstad IK | 02:26:12 |
|------|------|------|-----|---------------|--------------|----------|



Öppet KM 10 km Lönashult i bilder



Bilden till vänster  
En vinnare? Anders Svärd leder i alla fall på bilden



Bilden ovan  
Stina Petersson med högt tempo, bakom  
skymtar Daniel Samuelsson



Bilden ovan  
Ulf Svärd spurtar sista biten in till mål påhejad av publiken



På bilden ovan jagas Niklas Svensson av ungdomslöpare.  
\*\*\*\*\*

Bilden till höger  
Kennet Petersson springer som vanligt med lätta steg.



### Öppet KM 10 km Lönashult resultat

Öppet KM 10km i Lönashult genomfördes i härligt löparväder och god uppslutning med 16 deltagare på startlinjen. Vi hade även 7 barn som sprang 500 m (några av barnen sprang 2 varv).

Resultat nedan

| Plac | Namn              | Tid   | KM |
|------|-------------------|-------|----|
| 1    | Niclas Georgsson  | 37,54 | 1  |
| 2    | Johan Stark       | 38,44 | 2  |
| 3    | Patrik Starck     | 40,30 | 3  |
| 4    | Simon Svensson    | 40,50 | 4  |
| 5    | Stina Petersson   | 41,49 |    |
| 6    | Tobias Johansson  | 43,35 |    |
| 7    | Kennet Petersson  | 44,13 | 5  |
| 8    | Daniel Samuelsson | 45,02 | 6  |
| 9    | Thomas Olsson     | 45,09 | 7  |
| 10   | Klas Svensson     | 47,45 | 8  |
| 11   | Alf Petersson     | 48,12 | 9  |
| 12   | Anders Svärd      | 49,26 | 10 |
| 13   | Niklas Svensson   | 49,39 | 11 |
| 14   | Ola Lindström     | 52,08 | 12 |
| 15   | Ulf Svärd         | 53,26 | 13 |
| 16   | Calle Holmqvist   | 53,37 | 14 |

### Barn 500 m (några sprang 2 varv)

|                  |      |       |
|------------------|------|-------|
| Ebbe Svärd       | 5,15 |       |
| Agnes Svärd      | 7,00 | 2varv |
| Matilda Svärd    | 3,05 |       |
| Vilgot Stark     | 6,44 |       |
| Vide Svärd       | 7,30 |       |
| Victor Lindström | 3,05 |       |
| Justus Arvidsson | 7,00 | 2varv |

### Tjurruset 4/10

Lönashult GoIF har medlemmar som har deltagit i Tjurruset. Citat ifrån hemsidan "Sällan har det skådats så många skitiga löpare". Här nedan är resultatet ifrån deras insatser. Grattis till ett väl genomfört lopp

| Plac           | Namn               | Tid     |
|----------------|--------------------|---------|
| Herrar<br>2333 | Kristofer Carlsson | 1:34:32 |
| Damer<br>1594  | Paulina Axelsson   | 1:44:45 |

### Växjö Marathon 2014-10-18

I det molntunga oktobervädret gick starten i Växjö Marathon med medlemmar i Lönashult GoIF på plats. Här nedan presenteras resultaten av deras föredömliga insats.

| Plac klass | Namn            | Tid     | Klass |
|------------|-----------------|---------|-------|
| 17         | Patrik Stark    | 3:24:59 | M     |
| 20         | Gunnar Bergmark | 4:24:28 | M50   |

### Skånes DM i rullskidor, 26 sep

Är det ingen snö finns det ju andra sätt att tävla och träna inför kyligare väder. Vår egen Per-Elis körde söderut för att mäta sina krafter med våra Skånska åkare. På den legendariska banan Ring Knutstorp drabbade alla samman i 20 km fri teknik.

| Plats | Namn              | Tid   | Klass |
|-------|-------------------|-------|-------|
| 3     | Per-Elis Svensson | 54.18 | H60   |

### Öppet klubbmästerskap i rullskidor 21.5km

Lönashult Golf's årliga öppna klubbmästerskap genomfördes 1 november på samma sträcka som förra året men i år något förlängd, lagom kuperad och uppskattad bana. Nedan ser ni resultat på de som var där och testade sin form.

| Plac | Namn                            | Tid     | KM |
|------|---------------------------------|---------|----|
| 1    | Philip Ståhlsson                | 1.02.51 |    |
| 2    | Christoffer Fornander           | 1.04.20 |    |
| 3    | Oskar Nilsson                   | 1.07.16 |    |
| 4    | Niclas Georgsson                | 1.11.34 | 1  |
| 5    | Per-Elis Svensson               | 1.11.38 | 2  |
| 6    | Andreas Rehn                    | 1.14.50 |    |
| 7    | Fredrik Karlsson (Ingelstad IK) | 1.16.07 |    |
| 8    | Tobias Johansson                | 1.16.23 |    |
| 9    | Niklas Lundmark                 | 1.20.56 |    |
| 10   | Jan Lejon                       | 1.22.05 | 3  |
| 11   | Klas Svensson                   | 1.31.21 | 4  |
| 12   | Alf Pettersson                  | 1.32.56 | 5  |
| 13   | Håkan Forsman                   | 1.58.49 | 6  |



Bilden ovan, alla skidåkare samlade innan start



Bilden ovan: tävlingen har precis startat



Bilden till höger: Rullskidåkare i Lönashult Golf som tog de tre första platserna

Från vänster i bild ser vi Niclas Georgsson, Per-Elis Svensson och längst till höger ler Jan Lejon glatt.

### Toronto maraton

Kubbens löpare testar sina gränser i Nordamerika, så varför inte prova Toronto Marathon?  
Det gjorde i alla fall **Emelie Stigsson** nu i höst. Resultatet kan läsas nedan. Grattis till ett väl genomfört Marathon.

Tid totalt: 4:11:59, tid/km: 5:59  
Placering damer: 619/1424, placering totalt:2268/3968

### Tunnelloppet 2014

Det var många rättare sagt 42000 som ville vara med på något unik som inte kommer ske igen att springa 10 km i norra länkens nya tunnel.

Givetvis hade vi löpare från Lönashult GoIF som var där och sprang. Det bjöds på glögg innan start för att hålla värmen men väl inne i tunneln var temperaturen behaglig.

|                     |                |       |
|---------------------|----------------|-------|
| Niclas Georgsson    | Lönashult GoIF | 38.03 |
| Karl-Gunnar Lindell | Lönashult GoIF | 55.55 |
| Lina Johansson      | Lönashult GoIF | 58.54 |
| Marita Georgsson    | Lönashult GoIF | 58.55 |

### UF Contacts Sylvesterlopp 2014 i Olofström

En av de största Sylvesterloppen i Sverige borde vara en aptitretare för Lönashult GoIFs aktiva. Klubben har givetvis hungriga löpare med på startlinjen. Här nedan är deras resultat. Bra tider blev det också.

Motionsklassen. 10.549 m (kvartsmaraton)

| Plac | Namn        | Tid   |
|------|-------------|-------|
| 5    | Kevin Lejon | 44.20 |
| 35   | Jan Lejon   | 51.04 |

\*\*\*\*\*

### Pokaler till duktiga idrottsutövare



På bilden ifrån vänster Alf Petersson, Max Engqvist, Sven-Arne Svensson

I samband med Lönashult GoIF's årsmöte 2014 delades det ut fyra pokaler för idrottsliga prestationer i Lönashult GoIF's namn.

Tre av dessa personer kom personligen och tog emot utmärkelserna. Det var Alf Petersson 10st Stockholm Marathon, Max Engqvist 20st Vasalopp och Sven-Arne Svensson 10st Vasalopp. Sagnades gjorde Torbjörn Andreasson 10st Vasalopp, som får utmärkelsen vid ett senare tillfälle. Grattis till er alla för mycket bra prestationer.

\*\*\*\*\*

måndag 28 juli

måndag 4 augusti

**FRIIDROTT**

**Stark prestation av Johan Stark**

**LÖTTORP** I lördags avgjordes Ölands Maraton med start och mål vid torget i Löttorp på Öland. Sträckan var 42 195 meter och det var totalt 58 löpare som fullföljde tävlingen i strålande solsken och 28 grader. Snabbast Kronobergare i mål blev Johan Stark som tävlar för Lönashult GoIF. Han slutade på en fjärdeplats med tiden 3:18:34. Vinnare blev Jakob Svensson från klubben Sok Knallen med tiden 2:58:19. Bland de 30 bästa placerade sig även Magnus Hedin, Växjö löparklubb (4:14:11), Gunnar Bergmark, Lönashult GoIF (4:25:22), samt Björn Tibbelin Växjö löparkamrater (4:26:22) och Krister Karlsson, Växjö löparklubb, (4:26:45).

JOSEFIN LUNDIN  
josefin.lundin@smp.se

**TEST I UTHÅLLIGHET**



Deltagarna var ivriga att komma i vatten när startsignalen gick.

**Rekordår för Triathlontävling i Hulevik – många deltog**

I fredags ställde 63 vuxna och 21 barn upp i årets triathlontävling i Hulevik, arrangerad av Lönashult GoIF.

De vuxna simmar först 400 meter för att sedan byta badmössan mot cykelhjälm och cykla i en mil. Loppet avslutas med en springtur på tre kilometer.

I barnens lite kortare lopp varvar tolvåriga Lovisa Ribacke från Torne först i mål.

Bästa tiden bland de vuxna hade Niclas Georgsson från Benestad. Han sprang i mål på tiden 34 minuter och 28 sekunder. Det är fjärde året i rad som han vinner Huleviks triathlon.

- Det är rätt roligt när man kommer över mållinjen. Normalt springer jag bara men det är kul med variation, säger han efter loppet.

LINNÉA PETERSSON  
linnea.petersson@smp.se  
0470-77 05 00

\*\*\*\*\*

**Tipspromenad Valborg 6/6, vuxna**

- |    |                                                                               |                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. | Påskdagen infaller första söndagen efter första fullmåne efter .....          |                           |
|    | 1. Fastlagsöndagen                                                            | <b>X. Vårdagjämningen</b> |
| 2. | Vad heter landet Belarus på svenska                                           | 2. Askonsdagen            |
|    | <b>1. Vitryssland</b>                                                         | X. Tadzjikistan           |
| 3. | När stod idrottshallen i Lönashult klar                                       | 2. Bulgarien              |
|    | 1. 1987                                                                       | X. 1988                   |
| 4. | När invigdes hembygdsgården i Hjortatorp                                      | 2. 1990                   |
|    | 1. 1968                                                                       | X. 1975                   |
|    |                                                                               | <b>2. 1979</b>            |
| 5. | När tog Gustav Nilsson över verkstaden i Lönashult                            | 2. 1955                   |
|    | 1. 1950                                                                       | X. 1947                   |
| 6. | När inrättade Edit Svensson frisersalong i Lönashult                          | 2. 1950                   |
|    | <b>1. 1944</b>                                                                | X. 1948                   |
| 7. | Hur många perioder spelas en vattenpolomatch                                  |                           |
|    | 1. Två                                                                        | X. Tre                    |
|    |                                                                               | <b>2. Fyra</b>            |
| 8. | Vad heter författaren till boken som ligger till grund för filmen "Gudfadern" |                           |
|    | 1. Al Pachino                                                                 | X. Robert De Niro         |
|    |                                                                               | <b>2. Mario Puzic</b>     |
| 9. | Hur många gånger mindre är Belgien Sverige                                    |                           |
|    | 1. 10ggr                                                                      | X. 15ggr                  |
|    |                                                                               | 2. 20ggr                  |

- |     |                                                                                               |                                    |                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 10. | Hur högt hoppade hästen Huaso                                                                 |                                    |                                     |
|     | 1. 237m                                                                                       | X. 245m                            | <b><u>2. 247m</u></b>               |
| 11. | Vem har ritat Pippi Långstrump                                                                |                                    |                                     |
|     | 1. Astrid Lindgren                                                                            | <b><u>X. Ingrid Vang Nyman</u></b> | 2. Georg Riedel                     |
| 12. | Hur lång är en engelsk mil                                                                    |                                    |                                     |
|     | 1. 893m                                                                                       | X. 1212m                           | <b><u>2. 1609m</u></b>              |
| 13. | Vilken är den vanligaste typen och storleken på brandsläckare som rekommenderas till bostäder |                                    |                                     |
|     | 1. Pulversläckare 2kg                                                                         | X. Skumsläckare 6liter             | <b><u>2. Pulversläckare 6kg</u></b> |

#### Tipspromenad Valborg 6/6, barn

- |     |                                                                       |                                                              |                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Vilket datum är det julafton                                          |                                                              |                                                                      |
|     | 1. 20dec                                                              | <b><u>X. 24dec</u></b>                                       | 2. 25dec                                                             |
| 2.  | Vad heter renen som man sjunger om med röd mule                       |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Rolf                                                               | X. Rulle                                                     | <b><u>2. Rudolf</u></b>                                              |
| 3.  | Vad hette julkalendern förra året                                     |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Tjuvarnas jul                                                      | <b><u>X. Mysteriet på Greve Holm</u></b>                     | 2. Hotell gyllene knorren                                            |
| 4.  | Hur fortsätter visan? Staffan var en .....                            |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Tomtenisse                                                         | <b><u>X. Stalleträng</u></b>                                 | 2. Pepparkaksgubbe                                                   |
| 5.  | I boken "Pettson får julbesök" får Pettson besök av grannarna. Varför |                                                              |                                                                      |
|     | 1. De kom med julklappar                                              | X. De kom för att lämna tillbaks katten findus som hade rymt | <b><u>2. De kom med julmat för Pettson hade gjort illa foten</u></b> |
| 6.  | Vilken krydda brukar finnas i pepparkakor                             |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Curry                                                              | <b><u>X. Kryddnejlika</u></b>                                | 2. Peppar                                                            |
| 7.  | Vilket djur blir vit på vintern                                       |                                                              |                                                                      |
|     | <b><u>1. Skogshare</u></b>                                            | X. Älg                                                       | 2. Räv                                                               |
| 8.  | Vad heter tjuren i Kalle Ankas julafton                               |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Rosa                                                               | <b><u>X. Ferdinand</u></b>                                   | 2. Carlos                                                            |
| 9.  | Vilket träd har barren kvar på vintern                                |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Björk                                                              | X. Ek                                                        | <b><u>2. Gran</u></b>                                                |
| 10. | Vilken fågel har rött bröst                                           |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Damherre                                                           | X. Dumherre                                                  | <b><u>2. Domherre</u></b>                                            |
| 11. | Vilka frön brukar fåglarna få på vintern                              |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Busfrön                                                            | <b><u>X. Solrosfrön</u></b>                                  | 2. Popcorn                                                           |
| 12. | Vad kallas det när man fiskar i ett hål i isen                        |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Hässja                                                             | <b><u>X. Pimpla</u></b>                                      | 2. Surfra                                                            |
| 13. | Vad bor isbjörnarna                                                   |                                                              |                                                                      |
|     | 1. Nordkorea                                                          | <b><u>X. Nordpolen</u></b>                                   | 2. Norrbotten                                                        |

#### Underhållsarbete på Lönashult Golf's elljusspår

Då var det dags att göra förstärkningar av spåret. Nytt grus är lagt på delar av sträckan. Översyn av belysning pågår. Byte av lampor till LED-belysning sker när den gamla armaturen inte vill lysa längre.

#### Efter två prova på dagar för ungdomar

Vad hände sen?

Vi förstod redan efter den första träffen att det finns en önskan och ett behov ifrån alla ungdomar att prova på och kanske till och med fortsätta träna friidrott som en aktivitet. Vi i föreningen har jobbat med att sätta en organisation som känns realistisk. Det som är till vår nackdel är att våra ekonomiska resurser är begränsade vad det gäller ersättning och andra ekonomiska anspråk till ledare och andra kunniga inom friidrott. Engagemanget hos tänkta personer har svalnat och i dagsläget ligger allt vilande.

Vi som är verksamma i styrelse och andra sektioner känner att vi inte har tillräckligt med kunskap att kunna bedriva träning för ungdomar på egen hand. Därför står vi just nu och stampar och kommer inte framåt i frågan. Det finns säkert en lösning men i dagsläget har vi inget förslag som kan få oss att gå vidare. Men vi stänger inga dörrar så finns det idéer att komma vidare jobbar vi med dom. Med det vill föreningen säga att vi inte har lagt ner arbetet.

Styrelsen för Lönashult GoIF vill härmed tacka alla som hjälpt oss genomföra vårt 67 verksamhetsår med alla de arbetsuppgifter som föreningsarbetet fodrar. Styrelsen hoppas också på ett vidare gott samarbete under år 2015.

Lönashult GoIF sponsrades under 2014 av

**ATA**  
**Carlsson hissteknik AB**  
**Lönashult Bilservice AB**  
**Lönashult taxi**  
**Salong Agneta**  
**Skatelövs o V Torsås S-förening**  
**Skatelövs o V Torsås kyrksamfäldighet**  
**Sparbanken Eken**  
**Tommys lanthandel**

Gynna gärna de som stödjer vår verksamhet.

Följ Lönashult GoIF via hemsidan

Adress: [www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor/](http://www1.idrottonline.se/LonashultsGoIF-Skidor/)



### **Vill du bli medlem i Lönashult GoIF?**

**Avgifter för år 2015**

Enskild verksam: 100kr

Familj:150kr

Passiv o ungdom: 50kr

Bankgiro: **360-3735**

Synpunkter på hemsidan?

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

Postadress

För enklare distribuering av information till alla er medlemmar. Skicka gärna er e- till Lönashult GoIF på e-postadress: [lonashultgoif@gmail.com](mailto:lonashultgoif@gmail.com)