



Göteborgsvarvet 2011



Lördagen den 21 maj var en dag då det skulle visa sig om all träning har givit resultat. Nästa långlopp är Stockholm Marathon om en vecka.

Hulevik Triathlon



Då var Lönashult GoIF's egen kortvariant på triathlon genomförd. 29 st tappra deltagare stod på startlinjen, att antalet damer ökar var glädjande.

Fint väder var det för triathlon och priser till alla blev det som vanligt.

Någon strid om segern blev det inte, snarare en strid att slå bästa tiden 35.03.

Segraren Martin Reinhelt fick 35.11, ynka 8 sekunder fattades.

Men tiden är inte det viktiga utan att deltaga, härligt alla som var med.

Årsberättelse för 2011.

Styrelsen har under året varit följande:

Ordförande: Sven-Arne Svensson

Sekreterare: Per-Elis Svensson

Kassör : Yngve Lundh

Vise Kassörer : Åke Nyberg och Anders Svärd

Övrig : Bernt Södersten

Suppleanter: Niklas Svensson och Ingmar Lindström

Revisorer: Åke Carlsson och Åke Johansson

Kommitte för El-ljus-spåret: Anders Svärd, Niklas Svensson,

Per-Elis Svensson och Sven-Arne Svensson.

| Friidrotts-sektion | Skidsektion | Ungdoms-sektion |
|--------------------|-------------------|----------------------|
| Anders Svärd | Per-Elis Svensson | Karl-Johan Holmqvist |
| Åke Nyberg | Niclas Georgsson | Markus Carlsson |
| Niclas Georgsson | Bernt Södersten | Camilla Holmqvist |
| | | Paulina Axelsson |
| | | Paulina Thuresson |

| | | | |
|---------------------|------------|----------------------|--------|
| Inkomster: | | Utgifter: | |
| Kassabehållning | 45 622 92 | Avbetalning lån | 4 188 |
| Räntor | 274 55 | Kostnad bankgiro | 690 |
| Föreningsbidrag | 13 643 | El-ljus-spåret | 12922 |
| Startavgifter | 3 120 | idrotts-kläder | 75820 |
| Gamla elledningen | 2 064 | årsavgifter förb. | 5500 |
| Nybygden arvet | 12 000 | försäkring friidrott | 629 |
| Sponsorer idrotts- | | startavgifter | 1180 |
| Kläder | 33 230 | lokalhyror | 1158 |
| Försäljning kläder | 38 055 | annonser | 594 |
| Reklam vid El-ljus- | | Tommys Ica | 1926 |
| Spåret | 6 000 | Batterier m.m. | 461 |
| Medlemsavgifter | 7 150 | Prisinköp | 804 |
| | <hr/> | | <hr/> |
| | 161 159,47 | | 105872 |

161 159,47

~~105 887,~~

Kassabehållning till 2012

55 287,47

Ytterligare en skidvinter med mycke snö redan i slutet av November vilket gett fina träningsmöjligheter för alla som är intresserade av skidåkning.

Per-Elis Svensson var som vanligt mycket flitig i skidspåren bland annat segrade han i Tour de Småland med tre deltävlingar med följande resultat: 1 Högafälle-loppet Eksjö, 2 Landsbroloppet, 1 Hallby-loppet Jönköping.

1 bronsmedalj vid DM 15 km. fristil i Eksjö. Även Alf Petersson tog en fin andra plats i mars-loppet efter vasa-loppet där vi i år hade 16 deltagare, 9 i Öppet spår och 1 i halv-vasan som fick åka i mål under det välkända: i fädrens spår för framtids segrar.

Friidrott.

Friidrotten har som vanligt varit långlopp där de har varit med på många av de stora lopp: Göteborgs-varvet, Stockholm maraton, Lidingö-loppet m.m.

Många nya ungdomar har i år deltagit i de flesta tävlingarna. 2 Klubbmästerskap har som vanligt arrangerats 10 km. terräng-löpning samt halvmaraton, ett fint lopp gjorde där Stina Petersson som ensam i damklassen satte många av herrarna på plats i herrklassen segrade svenske mästaren i triathlon Mikael Bergqvist och där hans fru radioreportern Carina Bergqvist följde loppet med bil och vi får tacka för den fina reklamen vi fick i Smålands-radion.

Höst och vinterträning

Att hösten ger mera av mörker, kyla och fukt är inget hinder för att utöva fysiska aktiviteter. Tvärtom.....

Efter en dag på jobbet är det lätt, ja nästan för enkelt att sätta sig i soffan och tänka på hur trött man är. Särskilt nu när ljuset om kvällarna börjar bli en bristvara.

Jag kan i stället rekommendera ett litet annorlunda men sundare alternativ. Ni kommer efter ett tag att känna er både piggare och starkare.

Vågar ni testa? Av er alla krävs det då en insats. Insatsen är er tid i soffan. Släpper ni greppet om den och i stället tillbringar några kvällar i veckan vid vårt fina elljusspår så kommer ni alla att bli rikligt belönade. Om ni tror att ni märker det efter en gång kan ni känna er blåsta. Kroppen kräver kontinuerlig träning.

Promenera, stavgå, lunka eller spring, vad ni än gör så kommer ni på sikt att märka skillnad.

Är inte elljusspåret ett möjligt alternativ kan Lönashult GoIF erbjuda styrketräning i sin lokal vid skolan. Prata med Kalle i affären, han vet mer om öppettider och vad det kostar.

Aktiva motionärer i Lönashult GoIF har nu flyttat upp sin torsdagsträning till elljusspåret. Vi träffas klockan 18.30 för individuell träning eller träning i grupp.

Välkommen du också, även om du är tveksam och inte har rört på dig på ett tag. Våga ta steget. Ta med en kompis och testa.

Vår förhoppning och målsättning är att alla som använder elljusspåret och styrketräningslokalern är medlemmar i Lönashult GoIF.

Å du... Lycka till med träningen

Åke

Resultat i Halvmarathon

En tävling kort efter Vasaloppet kan ge bra resultat

En representant ifrån Lönashult GoIF kom till start i årets Marslopp.

Alf Petersson kom tvåa i M55 på tiden 1.36.55

Bra jobbat

Resultat Alstermoloppet 2011

Söndagen den 2 jan hölls det 46:e Alstermoloppet i ordningen med fint väder och många deltagare där ibland två från Lönashult GoIF

Resultat Lönashultare

H 60- Intervallstart klassisk stil 10 km

2 130 SVENSSON Per Elis Lönashults GoIF 37:19 2:48

H 40- Intervallstart klassisk stil 22,5 km

8 225 GEORGSSON Niclas Lönashults GoIF 1:21:59 13:21

Resultat Högefälloppet 2011

Etapp 1 i Tour de Småland 2011-01-06 Seger för vår enda deltagare Per-Elis i Eksjö, GRATTIS

Denna gång gällde det fristil 5,8 km där Per-Elis vann i H60 klassen

Intervallstart fri stil 5,8km

1 147 SVENSSON Per Elis Lönashults GoIF 22:11 0

2 145 DAVIDSSON Thage Brittatorps TK 23:46 1:35

3 146 SJÖKVIST Lars-Åke OK Norrvirdarna 24:50 2:39

Resultat Landsbroloppet 2011

Etapp 2 i Tour de Småland 2011-01-08 Denna gång blev det en 2:a plats för Per-Elis, Grattis

Denna gång blev det en 2:a plats för Per-Elis, Grattis

Intervallstart klassisk stil 10 km (2 varv)

1 189 TEPPOLA Arvo IK Hakarpspojarna 32:39 0

2 16 SVENSSON Per Elis Lönashults GoIF 35:08 2:29

3 191 JOHANSSON Stig Axa SC 35:37 2:58

4 188 GUSTAFSSON Nils Landsbro IF SK 38:41 6:02

5 190 DAVIDSSON Thage Brittatorps TK 39:57 7:18

Resultat Hallbyloppet 2011

Etapp 3 Tour de Småland 2011-01-09 Seger för PerElis, Grattis! Dvs även segrare totalt!!

15 km Dubbeljakt

1 Per-Elis Svensson Lönashult GoIF 58:55 0

2 Thage Davidsson Brittatorp TK 1:08:09 9:14

Hela resultatlista finner du här

<http://skidresultat.se/Default.asp?cat=klass&id=937&sort=1>

Slutställning Tour de Småland 2011

H 60

1 Per-Elis Svensson Lönashult GoIF

2 Thage Davidsson Brittatorps TK

Ett stort GRATTIS till Per-Elis för den stora prestationen

Resultat Storebroloppet/DM 2011

Storebroloppet tillika DM 16/4 Storebro 50 km Klassisk stil

Per-Elis har varit och åkt 50 km på tiden 3:36:19.

Kom på 54:e plats av 80 startande i Storebroloppet H21 klassen.

Kom på 4:e plats i DM H65 klassen med tiden 3:36:19.

Resultat Eksjö DM 2011

22/1 DM 15 km Fri stil

Per-Elis har åkt DM 15,6 km fristil där han kom på 3:e plats i H45 klassen med tiden 52:20.


Resultat Dackefejden 2011

20/2 Dackefejden 7 km

Per-Elis åkte 7 km på 20:28 och kom på 2:a plats i H60 klassen

I FÄDERS SPÅR

FÖR FRAMTIDS SEGRAR



Gustav Vasa - hade han klarat
spårtiden i Mångsbodarna?

Halv-vasan 45 km.

2604 Matilda Stigsson 5,02,08

Öppet spår 90 km.

| | | |
|-------------|-----------|----------|
| Andreas | Hedren | 7,06,00 |
| David | Hall | 7,36,03 |
| Alf | Petersson | 7,46,47 |
| Emeli | Stigsson | 8,01,24 |
| Tomas | Anderberg | 8,03,33 |
| Carl-Gustav | Madeberg | 8,42,20 |
| Karl-Gunnar | Lindell | 8,48,18 |
| Barbro | Petersson | 10,00,32 |
| Annica | Stigsson | 10,35,26 |

Vasa-Loppet 90 km.

| | | | |
|-------|----------|------------|----------|
| 2085 | Christer | Hagberg | 5,44,53 |
| 3360 | Per-Elis | Svensson | 6,19,19 |
| 4206 | Bernt | Södersten | 6,41,18 |
| 4603 | Tomas | Olsson | 6,50,28 |
| 5155 | Niklas | Svensson | 7,02,31 |
| 5189 | Håkan | Bergström | 7,03,20 |
| 6495 | Martin | Seebass | 7,35,49 |
| 9348 | Klas | Svensson | 8,49,57 |
| 9443 | Per | Johansson | 8,52,20 |
| 9609 | Erik | Södersten | 8,59,24 |
| 10063 | Mikael | Svensson | 9,12,53 |
| 10371 | Rickard | Andreasson | 9,23,49 |
| 11152 | Terbjörn | Andreasson | 9,56,07 |
| 11423 | Max | Engqvist | 10,14,04 |
| 11606 | Håkan | Forsman | 10,25,40 |

Dam-klass 90 km.

1176 Pia Olsson 10,30,36

PULLE VIA

TRIATHLON

Resultat den 5 Augusti.

| | | | |
|----|---------|-------------|-------|
| 1 | Martin | Reinelt | 35,11 |
| 2 | Henrik | Petersson | 37,48 |
| 3 | Jimmy | Fern | 38,52 |
| 4 | Jens | Jonsson | 39,32 |
| 5 | James | Murphy | 39,37 |
| 6 | Daniel | Burman | 39,57 |
| 7 | Matt | Gitmer | 40,37 |
| 8 | Johan | Stark | 41,42 |
| 9 | Jordan | Wood | 41,52 |
| 10 | Daniel | Peterssen | 42,16 |
| 11 | Philip | Murphy | 42,56 |
| 12 | Jörgen | Christensen | 43,04 |
| 12 | Tom | Rasmussen | 43,04 |
| 14 | Håkan | Stigsson | 43,26 |
| 15 | Klas | Svensson | 43,49 |
| 16 | Ola | Lindström | 43,56 |
| 17 | Barbro | Petersson | 43,57 |
| 18 | Till | Kujadt | 44,48 |
| 19 | Susanne | Müricke | 44,52 |
| 20 | Alf | Petersson | 45,13 |
| 21 | Annika | Stigsson | 45,43 |
| 22 | Betina | Christensen | 45,46 |
| 23 | Camilla | Emanuelsson | 48,04 |
| 24 | Sofie | Andersson | 48,09 |
| 25 | Stefan | Fransson | 48,10 |
| 26 | Johanna | Svärd | 49,17 |
| 27 | Dorte | Kristensen | 51,28 |
| 28 | Paulina | Axelsson | 52,10 |
| 29 | Fleming | Borup | 59,45 |



SIMMA



CYKLA



SPRING

Friidrott 2011

Sylvester-loppet UF Kontakt

| | | | | |
|------------------|----|--------|-----------|-------|
| Kvarts-mara M 55 | 4 | Alf | Petersson | 48,43 |
| Damer 5,4 km | 15 | Barbro | Petersson | 32,55 |

Växjö-Loppet 1/5

| | | | | |
|--------------|-----|-----------|------------|---------|
| 21,1 km | 97 | Alf | Petersson | 1,35,40 |
| | 118 | Tomas | Olsson | 1,37,39 |
| | 141 | Kjell-Åke | Petersson | 1,40,20 |
| | 226 | Bernt | Södersten | 1,53,15 |
| Motion 10 km | 125 | Leif | Gustavsson | 44,08 |
| | 196 | Sofie | Stigsson | 46,03 |
| | 602 | Barbro | Petersson | 54,27 |

Göteborgs-varvet halvmaran 21/5

| | | | | |
|--------|-------|-------------|-----------|---------|
| | 2738 | Thomas | Olsson | 1,35,51 |
| | 3790 | Alf | Petersson | 1,38,21 |
| | 5988 | Tomas | Lund | 1,42,31 |
| | 14341 | Anders | Svärd | 1,54,10 |
| | 21287 | Karl-Gunnar | Lindell | 2,04,51 |
| | 25643 | Ingmar | Lindström | 2,16,02 |
| Damer: | 1069 | Sofie | Stigsson | 1,47,24 |
| | 4191 | Sofie | Andersson | 1,59,43 |
| | 4468 | Lina | Johansson | 2,00,32 |
| | 4947 | Marita | Georgsson | 2,02,16 |
| | 5305 | Barbro | Petersson | 3,03,23 |
| | 9422 | Pia | Olsson | 2,18,06 |
| | 10015 | Paulina | Axelsson | 2,20,54 |

Stockholm Maraton 42 km. 28/5

| | | | | |
|--|------|--------|-----------|---------|
| | 1891 | Alf | Petersson | 3,26,17 |
| | 4891 | Jan | Karlsson | 3,51,27 |
| | 4903 | Börje | Petersson | 3,51,33 |
| | 7827 | Anders | Svärd | 4,15,52 |
| | 8498 | Åke | Nyberg | 4,23,17 |
| | 9524 | Bernt | Södersten | 4,36,23 |
| | | Damer: | | |
| | 2188 | Barbro | Petersson | 4,34,24 |

| | | | | |
|--------|--------------------------|----|-----------------|---------|
| 6/6 | Salomon trail tour Växjö | | | |
| Damer | 10 km. | 13 | Sofie Andersson | 1,04,53 |
| Herrar | " | 41 | Klas Svensson | 52,08 |
| | | 45 | Johan Stark | 52,40 |
| | | 76 | Ola Lindström | 1,01,39 |

9/6

Östersjöloppet

Plats Namn Tid

Herrar motion 10km

11 Alf Pettersson 44.04

48 Karl-Gunnar Lindell 51.37

Damer tävling 5km

13 Barbro Pettersson 25.13

| | | | | |
|-----|------------|---------|-----------|---------|
| 3/9 | Tjej-Milen | | Stockholm | |
| | 3701 | Lina | Johansson | 56,32 |
| | 3856 | Jehanna | Svärd | 56,45 |
| | 6125 | Marita | Georgsson | 1,00,14 |

| | | | | |
|------|----------------|-------------|-----------|---------|
| 24/9 | Lidingö-loppet | | 30 km. | |
| | 3363 | Johan | Stark | 2,42,16 |
| | 4867 | Alf | Petersson | 2,51,06 |
| | 6700 | Bernt | Södersten | 3,01,04 |
| | 9362 | Karl-Gunnar | Lindell | 3,23,26 |
| | 10430 | Mikael | Svensson | 3,37,20 |

| | | | | | |
|-------|--------|------|--------|------------------|---------|
| Damer | 30 km. | 2119 | Barbro | Petersson. | 3,25,35 |
| " | 15 " | 4188 | Inga | Lavesson/Lindell | 2,01,22 |

| | | | | |
|------|----------------|---|-----------------|---------|
| 8/10 | Växjö Marathon | | 42 km. | |
| | M 65 | 7 | Bernt Södersten | 4,13,28 |

| | | | | |
|--------|------------|-----------|-----------|---------|
| | Tjur Ruset | | Steckholm | |
| Damer | 627 | Sofie | Andersson | 1,23,11 |
| | 1117 | Paulina | Axelsson | 1 35,34 |
| | 1120 | Paulina | Thuresson | 1,35,48 |
| Herrar | 1965 | Ola | Lindström | 1,20,52 |
| | 2814 | Kristofer | Carlsson | 1,51,06 |
| | 2815 | Jimmy | Thuresson | 1,51,20 |

Höstens första klubbmästerskap



Årets upplaga av halvmaran fick en stor uppslutning. Det var som vanligt en varm och tuff resa. Tur att det serverades korr och dricka efteråt. Jag tror att det var mer än jag som tyckte att kilometerskyltarna stod längre och längre ifrån varandra ju närmare målet vi kom. Måhända lite mer träning till nästa år. I vilket fall som helt, här är resultaten. Bra kämpat av alla.

21 km herrar

| Plats | Nr | Förnamn | Efternamn | Tid |
|-------|-----|---------|------------|---------|
| 1 | 371 | Mikael | Bergqvist | 1.28.50 |
| 2 | 373 | Tomas | Andeberg | 1.29.28 |
| 3 | 389 | Klas | Svensson | 1.38.45 |
| 4 | 380 | Johan | Stark | 1.38.47 |
| 5 | 387 | Alf | Pettersson | 1.40.47 |
| 6 | 378 | Gunnar | Bergmark | 1.42.48 |
| 7 | 386 | Jim | Sandell | 1.49.49 |
| 8 | 365 | Åke | Nyberg | 1.55.23 |
| 9 | 369 | Ola | Lindström | 2.01.25 |
| 10 | 394 | Daniel | Samuelsson | 2.03.30 |

21 km damer

| | | | | |
|---|-----|-------|------------|---------|
| 1 | 397 | Stina | Pettersson | 1.47.11 |
|---|-----|-------|------------|---------|

Lyssna på reportaget om Lönashults Klubbmästerskap

<http://sverigesradio.se/sida/play.aspx?ljud=3457442&t=810>

Lönashults GOLF

Ta tillfället på mässan att titta på:

- Lönashults gym
- Sune Claessons prissamling
- Skidsportens utveckling genom tiderna
- Medaljer från Vasalopp, Stockholms maraton mm

Svara på våra tipsfrågor!

Den 4/9 var det dax för den tredje mässan i Lönashult där vi som vanligt deltog med visning av skid-utrustning, medaljer m.m.

12 tips-frågor om föreningen samlade 30 deltagare med Åke Nyberg och Åke Johansson delade segern så skiljefrågan avgjorde till Åke Nybergs förmån.

Klubbmästerskap 10km



Klubbmästerskap 10km

2011-10-02 19:19

Fint väder, deltagarrekor och bra stämning, vad mer kan man begära av ett klubbmästerskap. Blandar man ihop detta och ger allt kan det ju inte bli annat succe. Till och med långväga besök i form av Håkan Forsman. Det är ju hur bra som helst. Ett stort tack till alla löpare och funktionärer för en extraordinär insats. Här nedan är resultaten.....

Klubbmästerskap 10 km

Damer

| Nr | Namn | Plats | Tid |
|-----|-----------------|-------|-------|
| 369 | Sofie Andersson | 1 | 56.08 |
| 394 | Johanna Svärd | 2 | 58.09 |
| 387 | Ida-Maria Svärd | 3 | 61.37 |

Herrar

| | | | |
|------|----------------------|----|-------|
| 390 | Niclas Georgsson | 1 | 41.59 |
| 386 | Johan Stark | 2 | 42.37 |
| 355 | Klas Svensson | 3 | 45.37 |
| 389 | Alf Petersson | 4 | 47.00 |
| 365 | Tomas Lundh | 5 | 47.40 |
| 304 | Daniel Samuelsson | 6 | 50.43 |
| 2777 | Åke Nyberg | 7 | 51.14 |
| 397 | Anders Svärd | 8 | 51.22 |
| 380 | Ola Lindström | 9 | 55.02 |
| 373 | Carl von Sivers | 10 | 55.28 |
| 354 | Carl-Johan Holmqvist | 11 | 58.54 |
| 378 | Håkan Forsman | 12 | 72.20 |

Lördagen den 8/10 var det äntligen dags för Tjurruset. Tävligen gick av stapeln på Norra Djurgården i Stockholm. Tjurruset avgörs i olika terrängområde i Stockholmstrakten. I år (2011) var nytt deltagarrekord på 5469 deltagare. Loppet går upp och ner för branta backar genom vattendrag och sankmarker.

Vädret var perfekt, en fin höstdag men det gällde att snabbt byta om efter loppet då vi alla var leriga och blöta från topp till tå.



Paulina Thuresson, Paulina Axelsson och Sofie Andersson.



Ola Lindström, Kristoffer Carlsson och Jimmy Thuresson.

Den 5 November avslutades klubbmästerskaps tävlingarna med rullskidor med start och mål vid skolan i Lönashult.

Efter 2 mils åkning blev det en hård kamp mellan Lars Johansson och Nils Bergdahl där inte segraren kunde koras förrän efter det sista stavtaget.

| | | | |
|-----------|----------|-----------|---------|
| Resultat: | 1 Lars | Johansson | 50,32 |
| | 2 Nils | Bergdahl | 50,33 |
| | 3 Niclas | Georgsson | 50,39 |
| | 4 Mikael | Bergqvist | 53,11 |
| | 5 Bernt | Södersten | 55,40 |
| | 6 David | Fransson | 1,01,19 |
| | 7 Tomas | Anderberg | 1,02,30 |
| | 8 Anders | Petersson | 1,05,50 |
| | 9 Niklas | Svensson | 1,10,40 |
| | 10 Klas | Svensson | 1,15,18 |
| | 11 Håkan | Forsman | 1,34,50 |

Styrelsen för Lönashults Golf vill härmed tacka alla som hjälpt oss genomföra vårt 64 verksamhetsår med alla de arbetsuppgifter som förenings arbetet fordrar och hoppas på ett gett samarbete 2012.

Styrelsen.

Gyarna gärna våra sponsorer.

Hissteknik AB Åke Carlsson
Tandläkare Per-Åke Runesson
Skatelövs O V.Torsås S-förening
Salong Agneta Lönashult
Grimslövs Järn och Bygg
Lönashults bilservice AB

Skatelövd o V.Torsås församling
Lönashults Taxi
Sparbanken Eken Grimslov
Temmys ICA Lönashult
Ata Timber
Alvesta energi