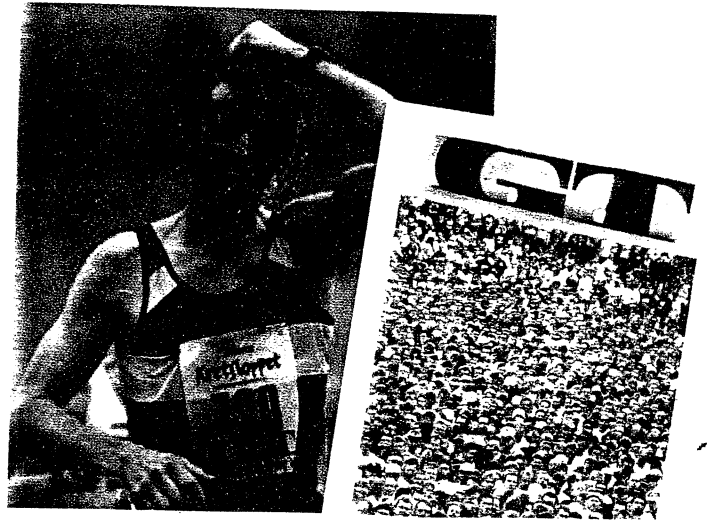




VÄLKOMNA TILL  
**GÖTEBORGS  
VARVET**

EN HALV MARATHON



**Årsberättelse**  
**nr 52**



13 MAJ 2000



## ÅRSBERÄTTELSE 1999

<b>Styrelse under det gångna året har varit:</b>		<b>Skidsektionen</b>	Per-Elis Svensson Yngve Lundh Per Haraldsson Niklas Svensson Bertil Salomonsson
<b>Ordförande</b>	Sven-Arne Svensson		
<b>Sekreterare</b>	Per-Elis Svensson		
<b>Kassör</b>	Yngve Lundh		
<b>Övr ledamöter</b>	Bernt Södersten Anders Svärd	<b>Motion- och friidrott</b>	Anders Svärd Yngve Lundh Åke Nyberg Håkan Petersson Eiron Persson
<b>Revisorer</b>	Åke Carlsson Åke Johansson		
<b>Suppleanter för styrelse o revisorer</b>	Niklas Svensson Ingmar Lindström	<b>Elljusspåret</b>	Per-Elis Svensson Niklas Svensson Anders Svärd

Medlemsantalet under året har varit 194 personer

### Ekonomisk redovisning

Inkomster		Utgifter	
Kassabehållning	68.555,56	Trycksaker	1.905,00
Kommunalt anslag	7.470,00	Lokalhyror	1.600,00
Ränta	103,30	Elljusspåret	6.850,00
Aktivitetsstöd	287,50	Startavgifter	2.490,00
BingoLotto	21.709,20	Årsavgifter	2.450,00
Medlemsavgifter	<u>4.285,00</u>	Konstnsöspar	5.000,00
<b>Summa</b>	<b>102.410,66</b>	Pe-Ge Minibuss	2.565,00
Inkomster	102.410,66	Prisinköp	2.227,50
Utgifter	<u>27.146,50</u>	Diverse	<u>2.059,00</u>
<b>Kassabehållning</b>	<b>75.264,16</b>	<b>Summa utgifter</b>	<b>27.146,50</b>

#### Elljusspårets konto

Kassabehållning	60.149,44	Skulder per 1999-12-31	92.000,00
Räntor Alvesta kommun	5.851,00		
Räntor på kapital	1.625,66		
Reklaminkomster	<u>5.500,00</u>		
<b>Summa</b>	<b>73.127,10</b>		
Avdrag för räntor o amorteringar	<u>- 14.522,00</u>		
<b>Kassabehållning</b>	<b>58.605,10</b>		

## Skidor 1999

Vintern 99 visade en förbättring mot de senaste årens totala barmark. Den var dock inte bra. Mildvädren avlöste varandra och förstörde möjligheterna att behålla skidspåren.

En klubbävling på elljusspåret för ungdomarna blev det dock, vilket inte alltid gott att genomföra tidigare.

Tack vare konstsnöspåret i Alvesta kunde dock tre klubbävlingar (20, 30 och 50 km) för långloppsåkarna arrangeras.

Klubbmästare efter tre genomförda lopp när placeringarna räknats samman blev

- 1 Roger Hoberg (4)
- 2 Per Haraldsson (7)
- 3 Bernt Södersten (12)

Årets Vasalopp blev ett fasalopp. All snön gjorde det omöjligt för arrangörerna att hålla några skidspår i det 75-årsjubilerande loppet.

Av våra 21 deltagare, som tog sig i mål, var det fem som klarade medaljtiden, segrartiden + 50 procent. Bästa tiden hade Roger Hoberg, som åkte de nio milen på 6.18,55.

Vasaloppet brukar ju vara finalen på skidsäsongen, men så tänkte inte Per-Elis Svensson, som helgen efter åkte till Nässjö och tog en silvermedalj på Smålands DM 15 km, vilket blev en fin avslutning på århundradets sista skidsäsong.

\* \* \* \* \*

### Resultatet vintern 1999

<p>99-02-07 <b>Holavedsloppet, Huskvarna</b></p> <p style="padding-left: 40px;">60 Per-Elis Svensson 1.31.27</p> <p>99-02-09 <b>Alvesta SOK elljustävling</b></p> <p>H 40 12,5 km 2 Rober Hoberg 40,35</p> <p>M 40 12,5 1 Niklas Georgsson 37,15</p> <p>99-02-14 <b>Dackefejden, Rydaholm</b></p> <p>H 45 7,5 km 1 Per-Elis Svensson 24,49</p> <p>99-02-17 <b>Konstsnöspåret, Alvesta</b></p> <p>20 km 1 Roger Hoberg 1,05</p> <p style="padding-left: 40px;">2 Niklas Georgsson 1,08</p> <p style="padding-left: 40px;">3 Per Haraldsson 1,10</p>	<p>4 Bernt Södersten 1,12</p> <p>5 Per-Elis Svensson 1,12</p> <p>6 Bertil Salomonsson 1,16</p> <p>7 Niklas Svensson 1,17</p> <p>8 Håkan Stigsson 1,21</p> <p>9 Carl-G Madeberg 1,22</p> <p>10 Tommy Svensson 1,25</p> <p>11 Håkan Petersson 1,27</p> <p>12 Göran Magnusson 1,30</p> <p>13 Mats Nilsson 1,40</p>
--	---

Utom tävlan deltog följande från Alvesta

Lennart Ölmegård  
 Ingvar Petersson  
 Per Larsson  
 Erik Svensson, 15 km (8 år)

Per-Elis Svensson gjorde i år sin fjärde resa till Österrike och Italien för att delta i deras långlopp och få pröva fristilsåknningen.

99-01-24 <b>Dolomitenlauf, Österrike</b>	65 km	662	Per-Elis Svensson	4.07
99-01-28 <b>Lavazelloppet, Italien</b>	25 km	81	Per-Elis Svensson	1.05,38
99-01-31 <b>Marcialonga, Italien</b>	70 km	1306	Per-Elis Svensson	5.30

99-02-22

## Klubbmästerskap ungdom eiljusspåret, plusgrader och nysnö

P 80	2 km	1	Chariotta Hall	11.40	P 89	1	Rasmus Svensson	17.33
P 84	2 km	1	David Hall	11.09	P 90	1	Emil Sandersson	19.34
		2	Per Svensson	11.33	P 91	1	Simon Svensson	18.35
P 85	2 km	1	David Petersson	15.37	P 81	1	Klas Svensson	11.55
P 86	2 km	1	Tobias Gunnarsson	14.59				

99-02-24 Alvesta

30 km	1	Roger Hoberg	1.36
	2	Niklas Georgsson	1.42
	3	Per Haraldsson	1.44
	4	Kent Hiller	1.46
	5	Bernt Södersten	1.47
	6	Niklas Svensson	1.58
	7	Håkan Stigsson	2.00
	8	Carl-Gustav Madeberg	2.05

99-02-28 Alvesta. KM

50 km	1	Per Haraldsson
	2	Roger Hoberg
	3	Bernt Södersten

99-03-14 Nässjö, DM

15 km	2	Per-Elis Svensson	56.44
-------	---	-------------------	-------

Utom tävlan deltog från Alvesta SOK

1	Ingvar Petersson	1.51
2	Lars-Erik Gustavsson	2.17

# En klassiker på alla sätt

För 19:e gången har Bernt Södersten, Lönashult, åkt Vasaloppet i klassisk stil. Och inte nog med det. Han är klassisk på alla de vis.

-Nästa år, passande nog år 2000, blir det ett riktigt jubileum. Då tänker jag tira jubileum efter 20 klassiker.

I den svenska idrottsklassikern ingår skidåkningen i Vasaloppet, cykelåkningen Vättern runt, simningen i Vans-

bro och löpningen i Lidingöloppet.

Bernt Södersten, som kom på 1839:e plats i gar, tillhörde dem som inte behövde valla om. Rutinen har lärt honom vad som behövs under skidorna i olika väglag.



**En riktig klassiker.** Bernt Södersten, Lönashult, har fullföljt sitt 19:e Vasalopp.

*K.M. RULLSKIDOR.*

1. PER-ELIS SVENSSON
2. BERNT SÖDERSTEN
3. NIKLAS GEORGSSON
4. SÖREN MAGNUSSON.



**99-02-27 Tjejevasan, Oxberg - Mora**

30 km Margareta Svensson 3.26.34

**99-02-28 Öppet spår, Sälen - Mora**

90 km Bertil Salomonsson 7.59  
 Åke Nyberg 8.37  
 Göran Johansson 9.29

**99-03-07 Vasaloppet**

90 km 1645 Roger Hoberg 6.18.53  
 1839 Bernt Södersten 6.25.01  
 Medalj- 2200 Per Haraldsson 6.37.46  
 tiden 2371 Kent Hiller 6.43.29  
 2468 Niclas Georgsson 6.47.31  
 \* \* \*  
 2529 Per-Elis Svensson 6.50.53

3491 Niklas Svensson 7.22.42  
 3706 Bertil Salomonsson 7.28.20  
 5245 Carl-Gustav Madeberg 8.17.37  
 5368 Håkan Bergström 8.22.05  
 5929 Tommy Svensson 8.41.40  
 6659 Håkan Petersson 9.08.55  
 6961 Max Engqvist 9.20.48  
 7102 Åke Olsson 9.27.04  
 7285 Per Svängård 9:32,58

7443 Göran Magnusson 9.38,24  
 8505 Bengt Arvidsson 10.17,26  
 8522 TorbjörnLedel 10.18,07  
 8633 Harry Eriksson 10.21.22  
 9625 Anders Svärd ~~11.20.13~~  
 11.01.19  
 10008 Per-Olof Lundh 11.20,13



Växjöklassikern, den 18 augusti, är en fjärdedel av den svenska klassikern med följande grenar, simning 750 meter, cykling 7,5 mil, rullskidåkning 2,5 mil och slutligen löpning 7,5 kilometer.

För våra deltagare blev placeringen följande

4	Roger Hoberg	4.22.36	8	Bernt Södersten	4.34.44
7	Niclas Georgsson	4.34.07	10	Dick Berg	4.48.53

\* \* \* \* \*

Den 25 september deltog föreningen i den riksomfattande **kampanjen för Cancerfonden** med lottförsäljning och tipspromenad. Ett 30-tal startkort såldes och Tommy's ICA bjöd på kaffe och bröd.

**Gymnastiken** bedrevs som vanligt i sporthallen under fredagskvällarna med Carina Oskarsson som ledare.

**Elljusspåret** har i sommar fått ny sågspån på banan. Stort tack till *Vida Timber* i Vislanda, som skänkt oss spånen.

#### Friidrott

Terränglöparna har även i år deltagit i både många och långa lopp. Flest tävlingar har Håkan Petersson avverkat och han kan också skriva två klassegrar på sitt konto i Växjöloppet och järnvägslppet. I Stockholm Marathon genomförde i år Anders Svärd och Bernt Södersten sina tionde lopp och får därmed föreningens nyinstittade minnespokal nr 1 och 2. I pingststafetten

kom vart 10-mannalag på en hedrande tionde plats. I övrigt har föreningen varit representerad i Lidingöloppet, Göteborgsvarvet och övriga tävlingar i grann-distriktet.

Niklas Georgsson segrade i år i 10 km på elljusspåret på tiden 38,37 och tog därmed sin andra inteckning i det av Olle Andersson uppsatta vandringspriset.

I **halvmaran**, som arrangerades för femte gången, segrade Håkan Petersson på tiden 1.26.42.

Vi får också tacka för den fina reklam som vi fått av **Göteborgsvarvet**. De har prytt sin inbjudan med vår Håkan Petersson och våra svart/gula färger (se framsidan) med reklam för Salong Agneta och Lönshults Taxi. Göteborgsvarvet hade i år 25000 deltagare men de räknar nog med att fördubbla startfältet med denna satsningen.

\* \* \* \* \*

#### Friidrott 1999

98-12-31	<b>Sylvesterloppet, UF Contact Olof ström</b>				8	Bernt Södersten	1.38,40	
				Kl 2 21 km motion	11	Niklas Georgsson	1.28,31	
H 40 10.5 km	6	Håkan Petersson	41.01		20	Anders Einarsson	1.29,54	
H motion, 10.5 km	17	Sigvard Berglund	45.24		131	Åke Nyberg	1.44,44	
					132	Inge Henrysson	1.44,46	
99-02-17	<b>CL-loppet, Älmhult</b>							
	5980 m	32	Martin Frantz	28.09	Kl 3 10 km motion	445	Carl-G Madeberg	53,33
					446	Tommy Svensson	53,33	
99-04-05	<b>Forsdalarundan, Alvesta SOK</b>							
			Håkan Petersson		Kl 3 10 km damer	161	Ann-M Södersten	1.05,34
					Kl 5 10 km herrar H 40	1	Håkan Petersson	39.14
99-03-27	<b>Annelundsrun dan, Alvesta SOK</b>							
H 10 km	17	Håkan Petersson	37,38	Kl 10 4 km F 85 - 86	12	Sofie Stigsson	18,48	
99-04-22	<b>Våråttan, Växjö</b>							
H 8 km	13	Håkan Petersson	28,37	Kl 13 2 km P 89 - 90	9	Rasmus Svensson	9,16	
	26	Anders Einarsson	31.01		35	Simon Svensson	10,24	
99-05-01	<b>Växjöloppet, IFK Växjö</b>							
Kl 1 21 km H50	6	Anders Svärd	1.33.50	Kl 2 km F 87 - 88	16	Emelie Stigsson	10.22	

**Göteborgsvarvet, 21 km**

683	Håkan Petersson	1.27,41
2232	Anders Svärd	1.36,23
10710	Gunnar Gunnarsson	1.56,35

99-06-03 Brostafetten, Ljungby, 115 deltagande lag

9 Lönashults GoIF 34,50

Anders Svärd, Håkan Petersson, Niklas Georgsson, Anders Einarsson, Krister Axelsson och Eiron Persson

99-05-24 Pingststafetten, klass 3, 34 deltagande lag

10 Lönashults GoIF 3.58,25

**Lagresultat Lönashults GoIF**

Lagnummer Sträcka	061 Löpare	99-05-24	Tid	Kilometer- tid	Procent av bästa tid
01	Håkan Petersson		20,57	3.33	121,4
02	Krister Axelsson		19,22	4.07	126,6
03	Jonas Gyllensten		19,39	3.51	122,9
04	Gunnar Gunnarsson		20,11	4.35	141,1
05	Daniel Gunnarsson		11,57	3.59	123,4
06	Kjell Karlsson		42,32	4.03	126,0
07	Bo Klevegård		25,38	4.25	138,1
08	Martin Klevegård		14,20	4.13	306,0
09	Anders Svärd		31,26	3.59	129,2
10	<u>Anders Einarsson</u>		<u>32,13</u>	<u>3.52</u>	<u>128,5</u>
	<b>Totaltid för laget</b>		<b>3.58,13</b>	<b>4.02</b>	<b>126,0</b>

99-06-12 Stockholm Marathon

99-09-19 KM, halvmaran

42 km	994	Anders Svärd	3.22,23	21 km	1	Håkan Petersson	1.26,42
	1269	Anders Einarsson	3.27,46		2	Niclas Georgsson	1.28,31
	2386	Bernt Södersten	3.44,42		3	Anders Svärd	1.30,36
	7605	Ingemar Olofsson	5.11,21		4	Sigvard Berglund	1.32,37
<i>0,0,3.</i>	<i>2334, INGE HENRYSSON</i>	<i>3.43,55</i>			5	Rickard Petersson	1.33,10

99-07-14 Victorialoppet, Öland, 772 deltagare

Motion 9 km 9 Niclas Georgsson 33,38

99-08-29 Väckelsångsloppet

KI 3 M40 17,5 km	7	Håkan Petersson	1.17,55
KI 5 M50 17,5 km	12	Bernt Södersten	1.24,36
KI 8 Motion 17,5 km	15	Inge Henrysson	1.22,02
Motion 8 km	22	Martin Frantz	40,53

6	Pontus Karlsson	1.34,31
7	Inge Henrysson	1.35,19
8	Bernt Söderten	1.37,52
9	Åke Nyberg	1.39,42
10	Krister Strand	1.40,17

11	Lars-Gunnar Hugosson	1.43,52
12	Sven-Arne Svensson	1.56,20

**Järnvägsloppet**

Nytt för i år är halvmarathon, 21 km med start i Sjöryd och mål i Hemsjö. Banan gick på den gamla banval-len mellan Karlshamn och Vislanda, och som invigdes av konung Oskar, 11 år 1874, för 125 år sedan.

KI motion	7	Rickard Petersson	1.33,33	KI M40	1	Håkan Petersson	1.25,43
	8	Pontus Karlsson	1.34,40	KI M50	2	Anders Svärd	1.29,15
	10	Krister Strand	1.39,39		3	Inge Henrysson	1.22,41
KI M35	2	Sigvard Berglund	1.32,55				
	3	Åke Nyberg	1.39,39				

99-10-02	<b>Gummioppet, Rydaholm</b>			1717	Bernt Södersten	2.33.03	
				2188	Inge Henrysson	2.38.33	
8 km	44	Martin Frantz	35.46				
				2188	Lars-Gunnar Hugosson	2.38.33	
99-10-03	<b>Lidingöloppet</b>			2665	Pontus Karlsson	2.43.50	
				3059	Krister Strand	2.48.10	
30 km	843	Håkan Petersson	2.21.10	6725	Christian Petersson	4.07.65	
	952	Niklas Georgsson	2.22.58				
	1133	Anders Svärd	2.23.26	Damer 15 km	1446 Ann-Marie Södersten	1.57.34	
99-10-09	<b>KM terränglöpning, elljusspåret</b>						
			<i>2 km</i>	<i>4 km</i>	<i>6 km</i>	<i>8 km</i> <i>10 km</i>	
Herrar	1	Niklas Georgsson	7.31	15.19	23.12	30.58      38.37	
10 km	2	Håkan Petersson	7.33	15.21	23.14	31.17      39.25	
	3	Pontus Karlsson	8.03	16.27	24.39	32.33      40.17	
	4	Anders Svärd	8.03	16.27	24.53	33.22      41.49	
	5	Krister Strand	8.13	17.03	26.05	35.16      44.11	
	6	Åke Nyberg	8.35	17.36	26.23	35.24      44.25	
	7	Lars-Gunnar Hugosson	8.39	17.45	27.05	36.40      46.08	
	8	Martin Frantz	8.36	18.47	28.36	38.44      48.32	
	9	Sven-Arne Svensson	9.04	18.51	29.08	39.36      51.56	
Damer	1	Margareta Svensson	12.35	25.26	38.25	51.36      1.04.36	
P 91. 2 km	1	Simon Svensson	12.14	P 93. 2 km	1	Anton Svärd	13.53
P 89. 2 km	1	Rasmus Svensson	11.13	P 94. 200 m	1	Jesper Lundh	1.07

\* \* \* \* \*

## Tjejklassikern

### Tjevvasan

Det började med en morsdagspresent till *tjevvasan*. Som inflyttad Lönashultsbo har jag varje år hört om allt prat runt omkring vasaloppet och en dröm har varit, att en gång själv få uppleva händelserna omkring detta. Så denna presenten blev mycket uppskattad. Tjevvasan innebär att flera tusen tjejer åker de tre sista milen av vasaloppet - från Oxberg till Mora. Träningen inför loppet bestod av träningsrundor på elljusspåret bestående av skidåkning, joggingrundor och stavgång. Jag tränade även armarna inomhus med gummibands-gymnastik.

Till Dalarna åkte jag med ett speciellt insatt tjevvasatåg, som jag steg på i Alvesta. Det var ett tåg, som gick från Malmö till Rättvik, och med enbart tjejer, som skulle åka loppet. Tågresan var trevlig. I esans pris ingick bland annat middag, energimassage, experthjälp i vallavagnen. tipspro-

menad, musikunderhållning och föreläsningar om kost och träning.

Framme i Rättvik blev jag mött av goda vänner, som jag skulle bo hos. De flesta av de andra tjejerna sov över i Rättviks skola. Nästa morgon steg vi upp tidigt, och med en god frukost i magen, hoppade jag på tåget igen, som med 22 vagnar tjejer sakta tuffade från Rättvik till Oxberg, där starten gick. På tåget underhölls vi under tiden av många olika spelemän, så stämningen och spänningen var på topp. Jag hade fått hjälp hemma med grundvalla till skidorna av maken, men den sista vallan lade jag på vid starten, då man visste vilken temperatur det var. Jag och en tågkompis hjälptes åt med detta. Vi lade på sex lager blå valla, eftersom vädret denna dag var det bästa tänkbara. Strålände väder och 10 grader kallt.

Före starten värmdes vi upp med hjälp av



gympa till bland annat Magnus Ugglas låt *Oh, oh tjejer* och det var en speciell känsla med så mycket tjejer i alla åldrar, som ville nå samma mål denna dag.

När starten gick, var det att försöka hitta sin plats i ett spår och följa med strömmen. För min del kändes allt bra från början. Vallan var bra, jag hade både fäste och glid, och som är viktiga förut-sättningar, om man skall åka skidor. Mer fantas-tiska spår - som på räls - har jag aldrig upplevt. Under loppets gång fick jag se vacker vinternatur, smaka på blåbärssaft och bullar, småprata med andra i spåret och även vara med om en och annan vurpa. Det är inte alltid så lätt att byta spår eller att stanna, när andra har ramlat framför en i utförs-löporna. Sen var det bara att staka på, upp och ner, och rakt fram. Men tiden gick fort och kilo-

metrarna till mål krympte alltmer. När publiken började tätna närmare Mora gick det allt lättare att staka på, tyckte jag. Det var en härlig känsla, när man först kom in i Moraparken, sedan klockstapeln och till slut få skida i mål under bande-rollen *I fädrens spår för framtids segrar*. Känslan över att ha klarat tjejvasan var stark och det var vi många, som tyckte i målfällan, när vi andades ut.

Som avslutning på dagen och pricken över i-et var när jag kom hem till mina goda vänner och de hade iordningställt ett härligt doftande okljebad med levande ljus i kandelaber och med ett glas vin jämte. När jag njöt av detta, kände jag mig lite som en skiddrottning. Just då ringde telefonen från Lönashult, där de undrade hur det gått. De fick svar av mina goda vänner, att allt hade gått bra, och nu håller hon på att ta simborgarmärket.

## Tjejtättern

På tåget hem från Dalarna började tanken på att göra tjejklassikern växa fram. Har man klarat det ena, kunde man kanske klara det andra. Ett steg hade jag redan tagit, för jag var anmäld till tjejtättern. Det hade jag och Inger Gustafsson i Rubbatorp gjort året innan, för man måste vara ute i god tid för att få vara med. Intresset för tjejtättern är stort. 7000 tjejer, som cyklar nio mil med start i Motala, upp till Godegård, ner till Borensberg och tillbaka till Motala igen. Detta lopp går av stapeln veckan innan den stora vättern-rundan

Till detta loppet började vi träna en hel del tillsammans. Det rekommenderades, att man borde ha cyklat 30 mil före loppet. Vi började med små cykel-rundor på småvägar, och som vi sedan ökade på. Fina upplevelser i vått och torrt gjorde att man riktigt såg fram mot dessa rundor. Vi såg en hel del av Västra Torsås med omnejd under dessa turer.

Vi hade vanliga 4- och 5-växlade damcyklar, hjälm och vadderade cykelbyxor.

Vi var tre stycken, som åkte upp till Motala dagen före loppet. Vi hade hyrt in oss på ett vandrarhem vid Varamobaden intill stranden av Vättern. Startnumren fick vi hämta på en stormarknad. Det var en syn att på denna stora, fulla parkering se alla bilar med cyklar.

När vi kom till vandrarhemmet, blev vi över-raskade av att se hur oerhört vackert stället låg. Vi

hade bara ett stenkast ner till Vättern med solned-gång och strandpromenad. Varamobaden är Eu-ropas största insjöbad. Det var en sådan där kväll, när man bara inte kunde gå och lägga sig, utan vi satt på pizzerian vid "playan" och bara njöt.

Nästa morgon fick vi gå upp tidigt för att vara vid starten i god tid. En miss här, det utlovade frukosttältet fanns inte, så vår frukost fick bestå av energidryck, vatten, chokladkakor och banan. Inte alls så, som vi planerat efter alla konstens reg-ler. Men positiva, som vi var, skojade vi bort det och sade att vi fick väl cykla på pizzen, som vi ätit i natt.

Vid starten får alla grupperna motorcykel-eskort ut från staden, och sedan är det bara att cykla på. Med motvind och svagt uppåt de första milen känns det litet segt. Efter första kontrollen med bulle och blåbärssoppa - vår frukost - i ma-gen, lossnade det, och vi cyklade på i jämn takt. Inger och jag cyklar ungefär lika snabbt, så vi fick sällskap hela vägen. Många cyklade förbi oss på sina racercyklar, för dem var detta en träningsrunda inför den stora vätternrundan den kommande hel-gen. Men det var också många, som liksom vi, cyk-lade på vanliga damcyklar. I fin natur, lagom vä-der och i fint trim bar det iväg mil efter mil. Vid kontrollerna bjöds på dricka, banan, bullar och *salt-gurka*(!). Saltgurkan var inte så god, men den gjorde susen i trötta benmuskler, så det tog vi varje gång det bjöds. Efterhand som loppet gick, kände

vi oss allt piggare och vi cyklade förbi en del i uppförsbackarna på partier, som var rätt kuperade. Det påminde om backarna vi tränat i hemma. I Borensberg cyklade vi över Göta kanal och här var det fantastiskt vackert. När vi närmade oss mål och cyklade genom staden, som var full av folk, som hejade på oss, kunde vi ge litet extra spurt in i mål. Där fick vi medalj och ett stort glas öl, som smakade så bra, att vi tyckte vi gjort oss förtjänta av det Efteråt blev alla som cyklat serverade

baconplättar med lingon i Folkets Hus.

Tyvärr cyklade vi fel väg hem till vandrarhemmet, så vi fick en extra mil i benen. Men det var en fin väg utmed Göta kanal, så det gjorde inte så mycket. Som avslutning på dagen cyklade vi ner till centrum på kvällen och åt en god middag och tog oss ett glas öl inne på saluhallen. Denna var ombyggd till pub, och stämningen där var på topp denna kväll.

## Tjejsimmet

Detta var för min del den stora utmaningen. Alla har väl hört talas om det kalla vattnet i Vansbro. Tjejsimmet innebär, att man simmar de sista 1000 metrarna i Vansbrosimmet. Man simmar över Vanån och upp motströms i Västerdalälven. Jag hade skickat in min anmälan innan jag cyklade, så mina kamrater där tyckte att jag kunde ta första träningspasset i Vättern, men jag väntade tills jag hade semester. Min sista arbetsdag före semestern började jag med att tidigt på morgonen vara i Växjö simhall och simma ett morgonpass. Detta tyckte jag var en fin upplevelse att börja dagen med, så om jag bott i stan, skulle jag ta detta till en vana då och då.

Efter det blev det många fina simturer i Övden. Det var här jag hela tiden tränade. Jag lade upp en sträcka som en tekant mellan bryggan och en sten. Här simmade jag varv på varv. Det blev många fina stunder, ibland på morgonen, ibland med barnen som sällskap i solsken och solnedgång., ibland ensam i härligt sommarregn med bara en fiskmåås på en sten vid udden. Den tittade litet snett på mig hela tiden och tyckte nog, att jag var en konstig filur i vattnet. En gång när det regnade och det var precis vindstill, tänkte jag, att jag simmar tills det slutar regna. Men det slutade aldrig, så den gången slog jag personligt längdsimningsrekord. Det bästa av allt är när man gjort sitt träningspass och mumsar i sig av sin medhavda matsäck. Man kopplar av efteråt och man får känslan av hur bra allting kan vara och det kostar ingenting att ta tillvara på tillfällena i livet.

Tiden rinner snabbt iväg på semestern och snart var det bara en vecka kvar till start. Jag ringde upp till Vansbro för att höra mig för om vattentemperaturen. Det var bara 14 till 15 grader i vattnet, och jag började fundera på våtdräkt. Man får

använda våtdräk, men man bör ha provsimmat i den innan. Jag ringde till kamrater, som jag vet har våtdräkt, men de var bortresta. Jag chansade på att det skulle bli varmare, så jag kunde simma utan våtdräkt.

Som på beställning kom det riktiga högtrycket några dagar före tävlingen. Det medförde, att tävlingsdagen var det 18,4 grader i vattnet. I Vansbro var det lätt att hitta både till nummerlappsutdelning och till start. Många utställare och försäljare var på plats vid sådana här evanemang, och påverkbar, som jag var, köpte jag både liniment och vaselin att smörja in mig med som hjälp mot det kalla vattnet. Jag smorde in mig med detta en timme före start.

Starten var vid badplatsen nere i Vanån. I varje start var det 250 personer. Sammanlagt var det ungefär 2000 tjejer, som startade och jag var med i den första. Vid uppvärmningen fick vi hjälp av friskis och svettis, och svettades gjorde vi verkligen på stranden, så det kändes riktigt skönt att få springa i älven, när startskottet brann av.

Och så bar det iväg. Över Vanån, förbi den kända Vansbrotallen, som växer vid kanten där älvarna möts och upp motströms i Västerdalälven. Jag tyckte inte att det kändes så mycket ström, som jag väntat mig, men det är så, att alla simmare blir hänvisade till att simma på den högra sidan av älven, där det är minst strömt. Det hade byggts upp stor säkerhet runtomkring och det var många funktionärer både på land och i båtar, och de frågade och tittade efter hur det gick för simmarna. Familjen och de andra som hejade på gjorde, att det kändes ganska lätt, och jag följde med strömmen av simmare. Utmed banan stod det hur långt man simmat, så man visste på ett ungefär var man var. Man simmade bland annat under flera broar.

Efter några krökar såg man målet. Simningen kändes bra hela tiden och ännu bättre kändes det, när jag kom i mål och steg upp på den nybyggda bryggan. Det tog litet mer än en halv timme för mig att simma, och det var jag nöjd med. Det allra bästa

var dock att vädret och vattnet var så varmt. Vattentemperaturen var något av den varmaste, som varit där. Efter simningen fick vi gå in i varma tält, om vi ville. Där serverades mat och dricka samt underhållning.

## Tjejloppet på Lidingö

Nu var det bara ett mål kvar för att klara tjejklassikern, och det var sista milen på Lidingöloppet. Man måste göra de fyra loppet i en följd för att det skulle bli godkänt.

Eftersom jag sprungit litet till och från under hela säsongen på elljusspåret och på småvägar, fortsatte jag att träna med detta, men litet oftare och litet längre och dessutom litet extra backträning. Jag investerade i ett par nya löparskor för det är viktigt, att man inte frestar knän och muskler onödigt mycket.

I slutet av september tog jag en veckoslutsbuss upp till Stockholm. Jag blev väl omhändertagen av släktingar, som ställde upp för mig med lämplig mat, husrum, sightseeing och skjuts till och från start och mål. Löpardagen var jag ute i god tid. Vädret var lagom denna dag, litet mulet, ljummet och syrerik luft efter ett nattregn.

Allt fungerade bra vid starten. Vi var ungefär 2000 tjejer, som sprang detta loppet. Vi startade i olika grupper efter tider, som vi själva trodde, att vi skulle springa på. Det blev ganska jämna led i spåret på det viset.

Friskis och svettis ledde uppvärmningen en kvart före starten. Startskottet brann av och sedan bar det iväg. Ganska trångt i spåren och en stor

backe i början gjorde, att man fick försöka hålla sin plats och hänga på de andra. Jag försökte ta det lugnt i början och inte stressa upp mig, för man hade ju hört talas om hur backig och jobbig denna sista mil kunde vara. Det kändes ganska bra, och snart hade jag hittat min egen rytm. Före starten hade jag tänkt, att när jag springer på Lidingö, så skulle jag se på naturen. Jag hade dock fullt upp att göra med att se var jag satte ner fötterna bland alla de andra som sprang för spåret var inte så brett. Det fanns flera vätskekontroller utefter banan, och som jag satte upp som småmål. Det var backe upp och backe ner hela tiden, tyckte jag. Jag hade blivit förvarnad om den hemska "abborrbacken" och när jag kom till den, gick jag raskt upp i stället för att springa. Jag var inte ensam om det, för det gjorde nästan alla. När jag började närma mig mål och hörde publiken på håll, ville jag bara vara i mål och inte springa fler backar. Men det återstod dock några backar och när jag kom i mål kände jag mig både slut och färdig. Men efter litet dricka och återhämtning plus en röd ros om halsen från min morbror som grattis, kände jag mig stark igen. Jag kände mig riktigt nöjd med mig själv, för att jag klarat allt.

Avslutningsvis vill jag tillägga, att så många fina upplevelser runt omkring allt detta med naturens årstidsväxlingar, sinnesintryck, tankar, välbefinnande och bekantskaper vill jag ej vara utan. Det har gett mig litet extra krydda i livet, och jag känner likadant som Susanne Alfvengren uttryckte sig på en konsert i Sollerö kyrka (som jag besökte i samband med Vansbrosimningen), att det är på vägen till målet man möter de små fina upplevelsena, som ger så mycket inom en, och när man nått målet blir det nästan tomt. Det är något som saknas, och då får man söka nya mål.

Så till alla er, som funderar på att ha et mål för sin träning, kan jag varmt rekommendera att göra en tjejklassiker, som innehåller olika sorters träning under hela året, och som gör att man till slut får uppleva dessa tävlingar i verkligheten, och som är så svenska.

*Margareta Svensson*  
Lönashult 1999

Styrelsen för Lönashults GoIF vill härmed tacka alla som hjälpt oss att genomföra vårt 52:a verksamhetsår med alla de arbetsuppgifter, som föreningsarbetet fordrat.

Vi hoppas också på ett gott samarbete i det nya århundrade, som vi nu vandrar in i.

## STYRELSEN

**Ett stort tack vill vi också rikta till alla våra sponsorer, nämligen**

Skatelövs och Västra Torsås S-förening

Tandläkare Per-Åke Runesson

Lönashults Bilservice AB

Arne Gunnarssons Bygg HB

Skatelövs och Västra Torsås Sparbank

Lönashults Livs AB Tommy Georgsson

Hissteknik Åke Carlsson

Lönashults Taxi

Västra Torsås Centeravdelning

Salong Agneta

Västra Torsås församling