

Lönashult Golf

Föreningen bildad av bygdens folk 1947

Verksamhetsberättelse för år 2024

Föreningen som är för alla oss, som vill hålla oss i form

Skidor – Rullskidor



Löpning



Styrketräning



Triathlon



Årsberättelse för 2024

Styrelsen har under året varit följande:

Ordförande:	Sven-Arne Svensson
Kassör:	Tommy Georgsson
Sekreterare:	Ingvar Rendell
Suppleanter:	Niklas Svensson, Yngve Lund
Övriga ledamöter:	Per-Elis Svensson, Ingemar Lindström
Revisorer:	Åke Karlsson och Åke Johansson
Friidrottssektionen:	Åke Nyberg, Anders Svärd, Niclas Georgsson, Johan Stark
Skidsektionen:	Per-Elis Svensson, Niclas Georgsson, Bernt Södersten, Niklas Svensson
Kommittén för elljusspåret:	Niklas Svensson, Per-Elis Svensson, Sven-Arne Svensson
Triathlonsektionen:	Simon Svensson, Per Möllmark
Gymsektionen:	Ejron Persson (sammankallande)

Verksamhet under år 2024

DM Längdskidor 2024

Söndag 28:e januari arrangerade Eksjö SOK DM masstart och klassisk teknik. På de fina banorna lyckades Per-Elis Svensson vinna H-70 klassen 10 km på tiden 40.44

Landsbro Ski Marathon 2024

Landsbro IF Skidklubb arrangerade Landsbro Ski Marathon 40 km 18:e februari. Starten gick kl.10:00 med Jacob Söderberg på startlinjen. Var osäker på start efter en vecka med sjukdom men nöjd med loppet även om det inte var superglid.

Var lite strul med anmälan, så står inte att han åkte för Lönashult Golf.

Resultat

19:e plats Jacob Söderberg 1:59:30

Tranemo Midnight Ski Marathon 2024

Onsdag 21:a februari arrangerade Tranemo IF ett Ski Marathon 40 km på en kuperad 4 km bana med mycket folk.

De 4 första varven var pigga för Jacob men energibrist följde. Energin kom tillbaka de sista 3 varven. Skönt att kunna trycka på.

Resultat

47:e plats Jacob Söderberg 1:59:22,5

Vasaloppet Öppet Spår måndag 90 2024

Måndagens öppet spår 26:e februari hade vi vår första skidåkare i Vasaloppspåret.

Namn: Svensson, Per-Elis (SWE)

Klubb/Stad: Lönashults Golf

Klass: H70

Resultat:

Totaltid: 08:24:24

Vasaloppet Nattvasan 30 - Individuellt

Nattvasan 30 hade start kl.19:00 1:a mars. Även där hade vi åkare till start.

Namn: Svensson, Per -Elis (SWE)

Klubb/Stad: Lönashults Golf

Resultat:

Placering: 140

Plac. (Totalt) 200

Totaltid: 02:33:22

Nattvasan 45 - Lag 2024

Nattvasan 45 - Lag genomfördes med start 20:00 fredag kväll 1:a mars, där Ida Georgsson och Alex Söderberg bildade ett lag och skidade till målet i Mora med tiden 6:30:29, nöjda med ett leende i målet.



Vasaloppet 90 km 2024

Årets Vasalopp firade 100 år. Tyvärr i besvärligt väder och före. På startlinjen i Sälen 08:00 hade vi många tappra lönashultare som alla tog sig till målet i Mora denna dag 3:e mars.

Citat från Jacob:

"Det absolut värsta jag gjort!!!

Allt gick bra uppför första backen men sen när det gick utför förstod jag att jag inte hade konkurrenskraftigt material för dagens blötföre.

Tog totalt slut i Evertsberg och var sedan tvungen till 2 pissepåuser innan jag gick i mål!

Väl i mål blev jag positivt överraskad, då jag trodde jag var runt 1500 plats men det räckte till 998!

Så ändå okej med tanke på att jag var död från Evertsberg. Nu laddar vi batterierna inför nästa år."

Citat från Patrik:

"Detta är nog det jobbigaste jag någonsin gjort. Blött, löst och noll stavfäste... nöjd att ta mig imål idag och med ny bästa placering!"

Resultat:

Plats Namn Tid

992	Jacob Söderberg	5:43:54	2:a VL
1641	Patrik Stark	6:18:15	5:e VL 1 st ÖS
5565	Sebastian Gyllensten	8:55:12	3:a VL
7874	Christer Bernhäll	10:28:38	6:e VL 2 st ÖS
7991	Jesper Olsson	10:33:24	2:a VL 1 st ÖS
7992	Thomas Olsson	10:33:24	11:e VL 1 st ÖS
9486	Bernt Södersten	11:37:59	42:a Vasaloppet!



Avtackning Kassör vid Årsmötet 2024

Vid årets årsmöte avtackades Åke Nyberg som kassör. Efter tillträde 2010, har jag för mig, så tyckte han att det var läge för att lämna över till en ersättare. Vid årsmötet valdes Tommy Georgsson in som ny kassör.

Kan även nämnas att det skapades två stycken nya sektioner, en för triathlon och en för gymmet. Som vanligt var även årsberättelse för 2023 färdig.

Ligger på hemsida under dokument/årsberättelse.

Tack för det gångna året

Och tack till Åke Nyberg för bra jobb som kassör.



Helvede i Nord 2024

Säsongen har startat 1:a april för Alexander med ett traillopp i Tisville Hegn på 32 km.

Slutade med en imponerande 2:a plats!

Grattis!

Citat

"En fin vacker dag perfekt till trail.

Startar bra. Kroppen känns bra. Jag och en annan tar täten i loppet och slår följe till 15 km där han inte följer spåren och missar en sväng som senare skulle leda till seger. Jag springer ensam resten av loppet. Upp och ned. Ett hårdare lopp än förra året där de i år hade valt att lägga nästan 3 km på stranden i sand och i dynorna.

Jag kapade 5 min av mitt resultat från förra året. Kom in i år igen på 2:a plats. Det hade blivit till sprint, om den andra höll sig i spåret. (Han sprang 700+ meter mindre.)

Men jag är glad och trött haha."



Resultat

1:a Kristoffer Stampe-Hejl 2:16:51

2:a Alexander Cédet Gaihede 2:20:53

3:a Rasmus Skov Olesen 2:22:42

Paris Marathon 2024

Schneider Electric Marathon de Paris 2024 arrangerades 7:e april i behagligt löpväder. Med på startlinjen hade vi Kristoffer Georgsson.

Citat:

"Säsongspremiär och, desto större, även debut utomlands. Paris Marathon med drygt 50000 löpare och fantastisk miljö med all gammal arkitektur och landmärken.

Start på Champs-Élysées med triumfbågen i ryggen tidig morgon. Eliten kl.8:00 och jag i nästa startgrupp kl.8:05.

Vädret temperaturmässigt perfekt med 13 grader vid start och sakta stigande. Det befarade regnet uteblev. Bitvis lite vind men den störde inte så mycket.

Hade en fin tur första halvan, passering 1:25, jag kunde löpa på med jämn ansträngning i 4:02 och hela tiden passera löpare. Förutom ett depåstopp efter 3 mil flöt det på bra. Några jobbiga stigningar innan det vände utför sista biten. Fick till en fin långspurt och gick i mål på 2:54:44 (4:08). Härlig upplevelse!"

STORT GRATTIS

Löparhjärtat sprang för Lönashult men för dagen sprang han för sponsorn Schneider Electric



Ellandaloppet 2024

Citat Alexander:

"I dag var det race day 10k trail run.

Ellandaloppets första upplaga, vilken bana så härlig, och det blev en episk avslutning mellan mig och Fredrik Stålmarm fram och tillbaka.

I dag var det min tur att ta förstapriset .

Roligt med alla som deltog. Ser redan fram emot nästa års upplaga.

Segertid på dryga 38 min."

Grattis till segern!



Ett lyft för gymmet i Lönashult

Vilket fantastiskt lyft det har blivit i vårt redan fina gym. Den rivna väggen ger gymmet helt nya möjligheter och rymd. Tackar alla inblandade för ett mycket bra jobb. Kika gärna in och kolla hur det ser ut.

Växjöloppet 2024

Det stora lokala loppet för året genomfördes i strålande solsken och värme. Även om det kan vara lite jobbigt, när värmen kommer så snabbt, gick det snabbt i alla fall för våra löpare.

Stort grattis till er alla.

Resultat 21,1 km

7.	Kristoffer Georgsson	1:21:33
9.	Johan Stark	1:22:59
11.	Niclas Gribing	1:24:24
19.	Simon Svensson	1:29:36
50.	Rasmus Sdefaire	1:40:05
67.	Justus Arvidsson	1:45:59

Sponsrade Lönashultare

30.	Johan Elfström	1:34:25	Micropower Group
93.	Klas Svensson	1:52:06	

Resultat 10 km

28.	Jacob Söderberg	40:57	KronoCon
342.	Jonas Gyllensten	55:28	Artisan Global Media
471.	Anton Svärd	59:21	Odd Energy

WärnamoMilen 2024

4:e maj genomfördes WärnamoMilen och vi hade en medlem i Kristoffer som tävlade och gjorde det bra.

10km

7. Kristoffer Georgsson 37:44

Köpenhamn marathon 2024

Citat:

"Idag sprang jag Köpenhamn marathon.

Köpenhamn bjöd som vanligt på go stämning och ett välarrangerat maraton. Bra löparväder i stort sett hela loppet. Helt enkelt en bra dag i Danmark.

Tid 3.44.37. Placering 5516 av 15002, Damer Plats 769 av 3996 och kategori 41 av 299.

Hälsningar Maria Oskarsson"

Stort GRATTIS



Göteborgsvarvet 2024

18:e maj genomfördes årets Göteborgsvarv i strålade sommarväder. Inte så optimalt för löparna, så det var kämpigt och svettigt, men alla kämpade riktigt bra. Starkt löpt i värmen!

Resultat

Cityvarvet 4,3 km

Lucero, Stella

Göteborgsvarvet 21,1 km

2128	Svensson de faire, Rasmus	1:37:24
2370	Gyllensten, Christoffer	1:38:20
2903	Lorentsson, Jimmy	1:39:56
6785	Fransson, Martin	1:49:31
8351	Svensson, Per	1:52:35
9134	Svensson, Klas	1:53:59
20503	Spång, Gustav	2:10:57
28774	Georgsson, Ida	2:24:16
32920	Georgsson, Marita	2:33:04



The Championship 2024

18:e maj genomfördes The Championship Triathlon 2024 i Samorin Slovakien.

1,9km Simning – 90km Cykel – 21,1km Löpning

Alexander Cédet Gaihede hade kvalat in och genomförde det med bravur.

Kom in på en imponerande 24:e plats i sin sin åldersklass M35, där simning och cyklingen gick prima, löpning ok. Tiden blev 4:19:11



Karlshamn Olympisk Distans 2024

25:e maj kl. 10:30 gick starten för

Simning:1500 m Cykel:40 km Löpning:10 km

Citat

"Vilken dag! Karlshamns olympiska i dag. Visste inte hur kroppen skulle reagera efter söndagens tävling i Slovakien. Får inte riktigt till simningen i öppet vatten men det kommer nog. Fin cykel. Fick känning i knäet de sista 7 km. Det resulterade i att jag fick trampa med vänstern. Speakern skrek i högtalarna 5 gånger att här kommer första platsen i olympiska klassen. Då tänkte jag, att då behöver jag inte gasa på, och riskera kramp igen eller någon annan skada. Jubel, jag vann! Nej jag blev 2:a, vilken besvikelse, där var en kille 20 sek framför mig uppenbarligen! Så en lärdom fick jag med mig, att aldrig lita på speakern!!!! Men hurra för mig eller något kroppen mår super och jag har en blodat tand :)"

Stort GRATTIS



Skruv Triathlon 2024

1:a juni avgjordes Skruv Triathlon

Distanser:

Simning 390 m

Cykel 18 km endast på asfalt

Löpning 4,2 km på grusväg och asfalt

Segraren blev en Lönashultare:

Alexander Cedét Gaihede

Härligt och stort GRATTIS



Stockholm Marathon 2024

1:a juni gick starten för årets Stockholm Marathon i fint väder för åskådarna men svettigt värre för löparna. På startlinjen hade vi så klart Lönashultare som kom till målen nöjda allihopa.

Maria Oskarsson 3:50:08

Citat från Kristoffer Georgsson:

"Sol och 26 grader.

Hoppades att senaste väderprognosen, att det skulle svalna av och bli regn skulle slå in, men blev inte så.

Gick som vanligt ut i lite högre fart för att slå av i takt med att ansträngningen ökade.

Nordliga vindar kylde lite inledningsvis men sista timmen blev varm.

Söder kändes kontrollerat.

Efter Västerbron allt mer ansträngt att hålla steget.

Ökade sista kilometern för att hålla legenden Zacke bakom mig med lyckat utfall.

2:58:21 Placering 184 (M40 - 28)"

Citat från Johan Stark:

"3:13:40. Svinnöjd efter sjukdom, varmt idag"

Citat från Johan Elfström:

"En aning varmt redan kilometern började svett dropparna komma...det är svårt att veta vad som då händer på slutet.

3:47:54"

Riktigt start löpt av alla i värmen



Tyrolenloppet 2024

Tyrolenloppet 16:e juni 2024

Lönashultare var med på en Världspremiär när

1:a utgåvan av Tyrolenloppet arrangerades av

Tyrolen i Blädinge. De 10 km gick genom

Benestad och Blädinge med start och mål vid

Tyrolen.

Felicia Georgsson sprang barnloppet.

Kristoffer Georgsson, Justus Arvidsson och Klas Svensson sprang 10km.

Vi hade även en med anknytning från Jönköping Stina Petersson.



Vätternrundan 2024

14:e juni kl. 20:00 startade årets Vätternrunda med en krutgubbe Bernt Södersten på startlinjen och givetvis till mål även i år.
Nu för 42:a gången. MYCKET IMPONERANDE!!



Bauer Triathlon 2024

Under lördagen arrangerades Bauer Triathlon med deltagare på Medeldistans.
På en tuff bana lyckades:

Resultat:

(1900m simning, 90km cykel, 21km löpning)

Plac 8	Alexander Gaihede	4:19:44 (30:24, 2:19:49, 1:25:35)
Plac 35	Pär Möllmark	4:59:47 (33:54, 2:28:25, 1:52:28)
Plac 41	Simon Svensson	5:05:38 (44:40, 2:31:22, 1:43:30)
Plac 55	David Ericsson	5:28:32 (35:41, 2:43:33, 2:02:36)
Plac 70	Tobias Gunnarsson	5:41:07 (48:42, 2:49:42, 1:54:21)

STORT GRATTIS ALLA

Havslätt Triathlon 2024

Havslätt Triathlon 29:e juni 2024 i Oskarshamn

Hade Sprint och Olympisk distans på programmet.

På den Olympiska distansen deltog Alexander Gaihede och kom in på en alldeles ypperlig 2:a plats med tiden 2:05:16.

Hans race rapport från facebook Alexander Cedét Gaihede

"Uppdatering på race i @havslatt_triathlon.

Kallt vatten, 14-15 grader, inte min "cup of tea". Kroppen har en tendens att stänga av.

Simmade på en 4 varvs bana med ganska mycket kaos. Många ben och armar som flög till höger och vänster. Ville bryta efter ett varv. Kändes inte alls bra men tog mig igenom. Så hade inte en jättebra simning. Upp på cyklen tillsammans med @lindh_johan. Satte pacet från start och fick ett par på rulle. Efter halva cykeln var vi två kvar i täten. Det stod snart klart att den andra inte ville ta sitt ansvar för att komma framåt. Hade tyvärr inte benen till att skaka av honom. Var rädd för att inte kunna ge på löpningen. Vi kommer tillsammans in i och ut men där satte han ned foten direkt. Han började i 3:20 tempo och jag fick släppa direkt. Kom in på tiden 2:05 som får sägas vara fint med en silver- peng med hem."

Plac.	Startnr.	Namn	Klubb	Klass	Passering	Tid
1	186	Oliver Wykman	Högby IF	Herrar	Mål	02:00:20
2	232	Alexander Gaihede	Lönashult Goif	Herrar	Mål	02:05:16
3	209	Viktor Lindelöf	Umara Sports Club	Herrar	Mål	02:09:53
4	226	Emil Wicksén	Kalmar RC	Herrar	Mål	02:11:41

IRONMAN 70.3 Jönköping 2024

Söndagen 7:e juli arrangerades IRONMAN 70.3 Jönköping och på lördagen 6 juli arrangerades en kortdistans av tävlingen och en löptävling för barn.

På söndagens halva Ironman d.v.s. 1900 m simning 90 km cykel och 21,1 km löpning hade vi Pär Möllmark och David Ericsson som kämpade imponerande i vinden och givetvis in i målet i Jönköping.

Citat:

"Tuff dag med kraftig blåst.

Framförallt simningen som blev nedkortad till 600 m var tuff för alla.

15,5 grader i vattnet och de högsta vågor jag sett på en insjö.

Men vi tog oss imål och är nöjda."

Stort GRATTIS



Victorialoppet 2024

Den 15:e juli arrangerades Victorialoppet i Borgholm. Det bjöds på kanonfint väder och mycket folk utmed banan. Följande medlemmar från Lönashult genomförde loppet:

Öppen klass herrar 9 km

20. Jacob Söderberg 32:33

321. Vide Svärd 47:12

P16 9km

18. Vilgot Stark 49:25



Nybrorullen 2024

Den 15:e juni arrangerades Nybrorullen. Ett 45 km långt lopp på rullskidor i Borgholm. Patrik Stark ställde upp i loppet och lyckades komma på en 3:e plats i H40. Mycket bra gjort.

H40- Masstart klassisk stil 45

3. Patrik Stark 2:05:00



Hensamåla Triathlon 2024

Hensmåla triathlon 20:e juli

David Ericsson var ensam från Lönashults Golf.

Men gjorde det prima och kom in på en 6:e placering av 149 anmälda.

340m sim

9,2km cyk

6,5km löp

Citat

"Kort distans så gick ut max från start, upp som 2 ihop med ledaren.

Tryckte på för allt va grejerna höll på cyklingen och hade ledning efter cyklingen men tappade några placeringar på löpningen.

Mycket trevlig tävling med perfekt väder."

Härligt o grattis



Holmsjö Triathlon 2024

Holmsjö triathlon 27:e juli

4 st deltagare från Lönashult Golf.

Hjalmar Ericsson gjorde sitt första triathlon och kom 6:a i 0-9 år, ersatte sin bror Aron som var anmäld men väntar med premiären till nästa år.

Alexander Gaihede, Pär Möllmark och David Ericsson deltog i olympisk distans med 108 startande.

1:a Alexander

2:a Pär

15:e David

Riktigt starkt och grattis



Resultat Hulevik Triathlon 2024

Resultat från fredagens familjära triathlon i Hulevik 2024
Vuxna

Start nr Förnamn Efternamn Tid cykel Sluttid Placering

1 Kjell Karlsson	34.42	49.05	12	27 Jan-Ole Puls	35.55	50.48	17
2 Anders Svensson	39.33	57.57	37	28 Noah Tenggarq	36.11	50.10	16
3 Pontus Svensson	35.30	48.21	9	29 Simon Svensson	29.29	41.37	2
4 Janna Hellerup Ulfelius	46.45	1.04.08	48	30 Olivia Sjögren	43.00	1.00.55	44
5 Axel Ulfelius	45.56	59.34	40	31 James Murphy	38.51	53.59	27
6 Klas Petersson	37.05	49.48	14	32 Hannes Schubert	34.22	47.58	6
7 Johan Widenberg	41.28	1.02.07	47	33 Jörgen Kjellsson	37.35	50.00	15
8 Johan Berg	39.10	55.31	29	34 Sandra Lindsten	37.37	52.44	21
9 Andreas Egeland	34.59	48.05	7	35 Andre Gustavsson	44.00	59.53	41
10 Jacob Söderberg	32.15	42.45	3	36 Patricia Nilsson	41.24	1.00.40	42
11 David Rother	36.19	53.00	22	37 Ann-Sofie Ringeborn	50.17	1.12.30	48
12 Gustav Heinecke	41.00	56.31	31	38 Johan Thulin	34.15	47.28	5
13 Luce Heinecke	37.24	53.41	24	39 Pär Möllmark	28.28	39.58	1
14 Niklas Heinecke	40.14	57.49	39	40 Alexander Cedet	32.50	44.04	4
15 Valentin Rother	(38.10)	?	?	41 Elin Berggren	39.00	54.57	28
16 Johannes Rother	41.01	56.31	31	42 Johan Stridh	35.07	48.25	10
17 Tim Readwin	36.01	48.08	8	43 Marianne Salomonsson	50.18	1.12.30	51
18 Clemens Asmussen	35.43	49.23	13	44 Love Lönnblom	36.56	51.22	18
19 Svante Asmussen	37.34	53.41	24	45 Leif Gustavsson	41.19	57.08	33
20 Marcus Birgersson	39.03	52.16	20	46 Erik Henriksson	42.55	57.22	34
21 Fenjav Luhmann	39.06	57.27	37	47 Anton Svärd	49.01	1.08.20	50
22 Steffen Luhmann	42.44	1.01.30	45	48 Felicia Andersson	43.12	1.01.55	46
23 Mattias Hundt	39.07	56.18	30	49 Gustaf Möller	39.05	53.06	23
24 Anna Hundt	38.50	57.35	36	50 Arturo Sancho Montagut	37.06	51.45	19
25 Olle Sjöstedt	46.36	1.04.23	49	51 Ellen Weberg	40.27	1.00.45	43
26 Micha Puls	34.44	48.46	11	52 Maja Petersson	40.08	57.23	35
				53 Bo Hildingsson	37.30	53.53	26

Barn

Start nr	Förnamn	Efternamn	Tid	cykel	Sluttid
41	Frida	Rother	13.40		16.41
42	Kalle	Heincke	6.30		8.31
43	Fritzi	Heinecke	8.21		11.17
44	Moje	Asmussen	6.41		8.58
45	- - -				
46	Linus	Hundt	7.19		10.16
47	Soley	Puls	8.08		10.51
48	Julian	Sjögren	16.10		19.49
49	Lenana	Puls	6.58		9.23
50	Florenz	Schobert	6.34		8.34
51	- - -				
52	Olle	Karlsson	8.40		12.04
53	Saga	Möller	7.46		10.23
54	Lea	Möller	7.52		10.25
55	Elias	Möllmark	16.12		19.54
56	Ellen	Johansson	7.12		9.27

Med reservation för felstavning och tryckfel



Ultravasan 90 2024

Ytterligare en Lönashultare Kristoffer Georgsson har klarat bedriften att ta sig från Sälen till Mora med löparskor, ett eldprov, på ett mycket imponerande sätt.

Citat från Kristoffers Facebook (lånade även bild)

"Häftig upplevelse att springa de dryga 9 milen från Sälen till Mora. Starten 5:00, soluppgången på myrarna, de klassiska stationerna och backarna. Kampen mellan hopp och förtvivlan. Skulle kroppen hålla, energiintaget räcka, prestationsmedaljtiden på tio timmar klaras? Med fantastisk support av Jessica Georgsson, Elizabeth Georgsson och Tommy Georgsson flöt det på utan djupa längre svackor. I mål på 9:32."

STORT GRATTIS



Väckelsångsloppet 2024

Kul att Väckelsångsloppet är tillbaka. Dock ej med sträckan 18,4 km, Jacob Söderberg var där och knep 1:a platsen på 8,9 km-rundan söndag 25/8.

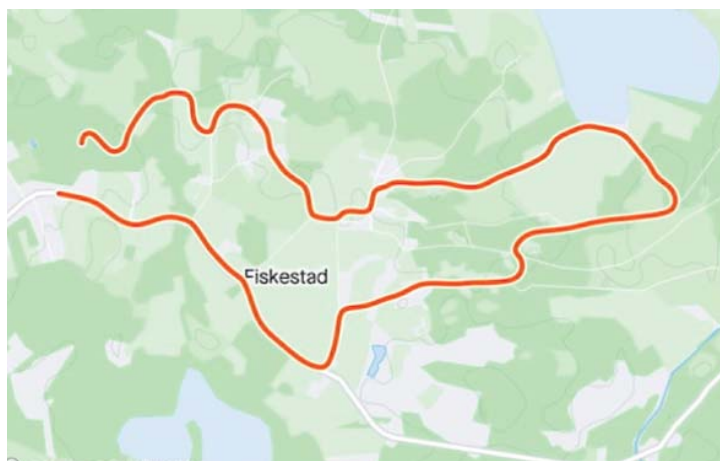
Citat:

"Första segern

Gick ut hårt och tog ledningen. Fick det jobbigt i skogen och på mossen.

Blev ikapphunnen vid 6.5 km. Han skruvade upp farten direkt och jag lyckades hänga med. Sen med 600 m kvar tryckte jag på allt vad benen höll för och fick en lucka som höll in i mål."

STORT GRATTIS



Kalmar Malkars 2024

Lördag 29:e juni arrangerades Kalmar Malkars 21KM & Malkarsfemman i Kalmar. På den långa distansen 21 km tog sig Lars-Olof Petersson från starten till målen med härlig kämpaglöd.

Resultat:

Plats 211 Lars-Olof Petersson 2:18:28

Bra kämpat

Revsudden Backyard Ultra 2024

Lördag 3:e augusti arrangerade Revsudden Sportsällskap Backyard Ultra i en fantastiskt vacker miljö på Skäggenäshalvön.
3 st Lönashultare på startlinjen d.v.s. stora delar av familjen Petersson

4 varv Lars-Olof Petersson
5 varv Lucas Petersson (knäproblem)
10 varv Adam Petersson

Stort grattis alla



Tjejmilen 2024

Tjejmilen firade 40:års jubileum i lördags och vi hade givetvis tjejer som sprang för Lönashult på jubileumsbanan med mål på Gärdet.

Marita Georgsson	1:03:58
Mikaela Gullstrand	1:21:47

Stort GRATTIS

Med på bild även	
Chatarina Fechter	1:03:22
Hanna Fechter	59:01
Edda Fechter	56:47
Anna Gustavsson	1:33:19



Värnamorullen 2024

I går lördag 31 augusti arrangerade Apladalens Löparklubb och OK Stigen det årligen rullskidtävlingen Värnamorullen.
Som avgjorde på en småkuperad rundbana.
Elit åkaren Alvar Myhlback segrade herrklassen över 40 km
Vi hade duktiga åkare med som stakade på utmärkt.
De goa gubbarna var mörbultade idag hörde jag.

Resultat

Herr Elit 40 km	
41 plats Jacob Söderberg	1:48:18
81 plats Patrik Stark	1:56:32

Herr Motion 40 km	
64 plats Björn Stenberg	2:08:34



Blodomloppet Växjö 2024

9:e september var det tur för Växjö att stå som värd för Blodomloppet som hade ett barnlopp och distanserna 5 km och 10 km.

Kvällen bjöd på högsommarvärme, så det var svettigt.

Vi hade några Lönashultare som sprang den fina rundan runt Trummen och Växjösjön.

Även några som hade sponsorer.

10 km Herrar:

4:a Jacob Söderberg	35:55	Lönashult Golf
5:a Johan Stark	36:37	Abetong 5
? Alexander Cedet Gaihede	ca45:00	Växjö Löparklubb

5 km Damer:

135:a Martina Rosberg	31:22	Lönashult Golf
-----------------------	-------	----------------

5 km Herrar:

215:de Niclas Georgsson	34:55	(gång) Althiss 1
-------------------------	-------	------------------

Härligt sprungit alla!



Träningsstävling Rullskidor Ingelstad

Växjö Skidor bjöd in till träningsstävlingar på rullskidor med 4 st tillfällen på torsdagar med start 5:e september i Ingelstad. Mycket lyckad och trevlig tävling som avslutades med ett dopp vid badplatsen för de som önskade. Efter bjöds det på korv och dricka. Tackar tackar!

Tyvärr inget resultat på den ca 20 km långa banan men det gick riktigt fort för en del. Men alla kämpade väl och det är ju det viktigaste.

Övriga tävlingar enligt nedan:

12:e september i Alstermo ca 20 km 18:00

26:e september i Växjö ca 20 km 18:00

17:e oktober i Alvesta sprint 18:00



Helsingborg Halvmarathon 2024

7:e september var det dags för Helsingborg att anordna löparfest med Marathon Halvmarathon med stafetter båda distanserna och givetvis också barnlopp. Vi hade deltagare på Halvmarathon som kämpade på riktigt bra i sensommarvärmen som det bjöds på för dagen.

Resultat:

13:de Jacob Söderberg 1:19:15 PB
1241:a Ida Georgsson 2:08:24
1261:a Alex Söderberg 2:08:56



Invigningen Rullskidbana Hanaslöv 2024

7:e septemeber invigdes den fina rullskidbanan i Hanaslöv, STORT TACK till Alvesta SOK som började driva detta projekt för 3 år seda och givetvis alla som finansierat detta projekt. Några från klubben var där och bevitnade det i det fina vädret.

Kan bara säga kör upp och testa banan med alla tänkbara hjul, varför inte låta era barn testa på rullskidor etc eller era barn lära sig cykla i en helt bilfri och upplyst bana.

Ni kan läsa mer om projektet på Alvesta SOK hemsida och se kommande aktiviteter bla kommer

Lager 157 Skiteam 1:a oktober

Det ska även anordnas DM i rullskidor



Öppet KM Löpning 21,1 km 2024

15:e september gick starten för årets KM Halvmarathon i härligt löparväder. På startlinjen hade vi nästan tvåsiffrigt. Härligt! På den utslagsgivande banan hade som vanligt funktionärerna ordnat med fin support längs banan. Löparna skötte sig utmärkt och sprang på ända in i målet. Den som drog det längsta strået och passerade mållinjen först var Alexander: Grattis!

Resultat

1:a Alexander Cedét Gaihede	1:20:52
2:a Johan Stark	1:21:54
3:a Simon Svensson	1:25:22
4:a Per Möllmark	1:28:59
5:a Adam Petersson	1:35:20
6:a Justus Arvidsson	1:41:54
7:a Rasmus S de Faire	1:43:04
8:a Philip Karlsson Bäcklund	1:43:50
9:a Fredrik Karlsson	1:52:43

Ingelstad IK



Bra löpt alla och tack till funktionärerna

Lidingöloppet 2024

Den 28 september genomfördes det 60:e Lidingöloppet.

Resultat för våra medlemmar enligt följande:

408	Johan Stark	2:12:43
1906	Christoffer Gyllensten	2:37:44
2403	Jimmy Lorentsson	2:43:04
2575	Filip Karlsson Bäcklund	2:44:47
3884	Sebastian Gyllensten	2:56:55
7703	Thomas Olsson	3:57:17
8011	Jesper Olsson	4:14:14

Bra jobbat av samtliga!



Gummiloppet 2024

5:e september gick Gummiloppet 8 km i Rydaholm.

Där sprang far och son Petersson. Kyligt och dimmigt var det men härliga löptider.

Resultat:

Adam Petersson	34:11
Lars-Olof Petersson	42:15

Härligt sprunget



Skrylle Challenge 26 km 2024

5:e oktober genomfördes Skrylle Challenge med deltagare från Lönashult.

Citat

"Sprang Skrylle Challenge 26km trail utanför Lund. Hade lite strul med energiintag men lyckades ta mig in på 1.53:24 vilket räckte till en 8:e plats totalt och 3:a i M35. Riktigt solig och härlig dag i de skånska skogarna"

Niclas Gribing

Härligt kämpat



Öppet Klubbmästerskap 2024 Barn

Barnen startade dagens mästerskap med att springa med 4 st på startlinjen vid elljusspåret. Nöjda löpare som givetvis tog sig till målet där det bjöds på korv och Festis.

Bra sprungit alla



Öppet KM 10 km 2024

I härligt löpar väder var det åter dags för klubbmästerskap över 10 km, det var 9 st på startlinjen med nästan hela familjen Stark/Svärd. Starkt jobbat. Först till mål var Jacob följt av Johan och Simon men alla kämpade på och sprang på alldeles ypperligt.

Resultat:

Jacob Söderberg	37:08
Johan Stark	37:45
Simon Svensson	42:22
Tommy Nilsson	43:15
Martin Fransson	44:52
Ebbe Svärd	49:52
Klas Svensson	50:10
Love Lönnblad	52:07
Vide Svärd	57:16



KM Rullskidor 2024

Traditionella Klubbmästerskap rullskidor anordnades 2:a november med start vid Ålshult i fint novemberväder. Segrade gjorde inte helt oväntat Jacob Söderberg men övriga deltagare rullade på bra även dom.

Resultat

1. Jacob Söderberg	38:53
2. Björn Stenberg	50:10
3. Per-Elis Svensson	1:00:50
4. Lars-Olof Petersson	1:02:15

Grattis till er och tack till funktionärerna

Kristianstad Trail 2024

24/11 var det dags för Kristianstad Trail i Bockeboda. Ett snöigt o slipprigt underlag.

Håkan Forsman var på plats och sprang 5 km:s banan
(Fanns även 12 o 25 km)

Plats 24 , 54:29

Grattis

Sylvesterloppet Kalmar 2024

I årets Sylvesterlopp i Kalmar representerades Lönashult Golf av en ny medlem, välkommen i klubben.

Han tog en lugn avslutande löptur av året 2024

Även Lucas Peterson sprang avslutade sitt löparår med att försöka springa under 50 min och det gjorde han med god marginal.

10 km

Plats 155 Lucas Petersson 49:56

Plats 205 Fredrik Hansen 54:41

Grattis till er båda

Kul med nya medlemmar



Lönashult GOLF Gym

Under året har gymmet varit öppet hela tiden. Där har fler och fler hittat en möjlighet ge sig själva en möjlighet att träna upp sig i sin egen takt och till signa egna mål allt ifrån rehabilitering till att man vill börja med en motionsform som gör att man känner sig piggare och blir starkare. Kontakta gärna någon av oss för att kolla hur det ser ut eller om ni vill prova på. Klubben investerar kontinuerligt i nya maskinen för att möta medlemmarnas önskemål.

Välkommen in och kolla läget, hälsar Sven-Arne Svensson, Tommy Georgsson. Går bra att kontakta oss på lonashultgoif@gmail.com

Följ oss även Lönashult GOLF på Facebook

Lönashult GOLF har under året blivit sponsrade av följande genom reklamskylt vid elljusspåret

**Carlsson Hissteknik
Lönashult Taxi
Salong Agneta
ICA Nära Tommys Livs
Sparbanken Eken
Team PTL**

också ett stort tack till Alvesta kommun vars ekonomiska stöttning under året har varit till stor hjälp för vår verksamhet

Bli medlem i Lönashult GOLF du också

Avgifter för år 2025

Enskild verksam: 120kr

Familj: 180kr

Passiv o ungdom: 60kr

Styrketräning i Lönashult GOLF Gym Avgift

Vuxen: 300kr/halvår

Ungdom: 150/halvår (20 år och yngre)

Anm. Alla som gymmar skall var medlemmar i Lönashult GoIF

Bankgiro: 360-3735

Alternativt Swisha på nr: 123 431 35 08

Synpunkter på hemsidan?

E-posta dom till: lonashultgoif@gmail.com

Lönashult GOLF är medlem i
Svenska och Smålands Friidrottsförbund
Medlemsnr 2911-16
samt
Svenska och Smålands Skidförbund
och Svenska Triathlonförbundet
Medlemsnr: 2911-66

Rapportera gärna in vilket lopp du har genomfört.

Har du flyttat eller ändrat din e-post? Informera oss på e-post: lonashultgoif@gmail.com

Har du som medlem i Lönashult GOLF gjort jubileumslopp? 10, 20, 25, 30 eller 40år som Vasaloppsåkare eller Stockholm Marathon-löpare. Rapportera in det till e-post:

lonashultgoif@gmail.com

Styrelsen vill härmed tacka alla som har gjort en insats för att få ett bra verksamhetsår 2024. Ett särskilt tack till våra mycket duktiga idrottsutövare som även i år visar att det finns vilja att prestera och vara igång.

Tack vare dem kan vi se fram emot nya och spännande tävlingar med många kamper under 2025. Vill också passa på att tacka våra sponsorer. Gynna de som gynnar föreningen.

Ett tack ännu en gång till alla våra funktionärer som troget hjälper till vid olika arrangemang.

Balansrapport

Utskrivet: 25-02-03

Räkenskapsår: 24-01-01 - 24-12-31

Senaste verumr: 209

		Ing balans	Period	Utg balans
TILLGÅNGAR				
Omsättningstillgångar				
Kassa och bank				
1910	Kassa	191,00	970,00	1 161,00
1920	Bank, Gymkonto	9 049,38	144,58	9 193,96
1930	Bank, Ekenkonto	7 507,57	119,96	7 627,53
1940	Bank	93 468,57	-14 980,41	78 488,16
S:A TILLGÅNGAR		110 216,52	-13 745,87	96 470,65

Resultatrapport

Räkenskapsår: 24-01-01 - 24-12-31

Rörelsens intäkter		
Nettoomsättning		
3110	Triathlon anmälningsavgifter	6 100,00
3120	Triathlon Kiosk	1 858,00
3130	Triathlon priser, diplom, korv o dricka	-4 482,00
3310	Svenska Spel	1 145,00
3320	BingoLotto	1 881,00
3540	Lotterier	995,00
3811	Hyror	1 200,00
3813	Gymkort	17 050,00
3906	Medlemsavgifter	12 030,00
3987	Kommunala bidrag	14 336,00
3990	Kläder försäljning	776,00
3996	Skyltar elljusspår	4 500,00
S:a Rörelseintäkter		57 389,00

Rörelsens kostnader

4010	Inköp material och varor	-427,00
5010	Lokalhyra	-1 355,00
5050	Gym Maskininköp	-29 875,00
5070	Reparationer hyrd lokal	-1 348,00
5090	Övr kostnader Gym	-1 504,00
5193	Elljusspår El	-11 577,00
5410	Elljusspår övr utgifter	-8 884,00
5420	Klubbmästerskap Fika, korv mm	-713,00
5618	Arrende Elljusspår	-1 767,00
6063	Annonsering	-613,00
6069	Avgifter Förbund	-8 399,00
6211	Fotoutställning	-1 092,00
6310	Företagsförsäkringar	-2 585,00
6570	Bankkostnader	-1 386,00
8306	Ränteintäkter	107,72
8310	Ränteintäkter	282,41
Beräknat resultat		-13 745,87