

Lönashult Golf

Föreningen bildad av bygdens folk 1947

Verksamhetsberättelse för år 2025

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

Skidor – Rullskidor



Löpning



Styrketräning



Triathlon



Årsberättelse för 2025

Styrelsen har under året varit följande:

Ordförande:	Sven-Arne Svensson
Kassör:	Tommy Georgsson
Sekreterare:	Ingvar Rendell
Suppleanter:	Niklas Svensson, Kristofer Carlsson
Övriga ledamöter:	Per-Elis Svensson, Ingemar Lindström
Revisorer:	Åke Carlsson 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 Undersektion Hulevik Triathlon Ingemar Lindström (sammankallande) Kristofer Carlsson, Åke Nyberg, Sven-Arne Svensson, Anita Lindström, Anders Svärd, Gerd Svärd, Ingvar Rendell
Gymsektionen:	Ejron Persson, Kristofer Carlsson, Paulina Carlsson, Anders Svärd, Gerd Svärd, Åke Nyberg Undersektion för gymsektion är gymnastikhallen (sporthallen) Paulina Carlsson (sammankallande)

Verksamhet under år 2025

Billingens Långlopp 2025

1-2:a februari anordnades Billingens Långlopp 2025 Under lördagen var det tävlingsklass över 40 km som var deltävling i 157XCC Originals och Ski Classics Challengers över 40 km. Officiellt seedningslopp till Vasaloppet & Tjejvasan. Under söndagen var det motionsklassernas tur över 40 km alternativt 20 km som även var officiellt seedningslopp till Vasaloppet & Tjejvasan.

Vi hade en trotjänare som åkte 20 km nämligen Per-Elis Svensson som därmed var först ut i tävlingsspåret för Lönashult Golf.

Resultat 20 km
Plats 9 Per-Elis Svensson 1:36:25

Mycket starkt åkt och grattis

BILLINGENS LÅNGLOPP MOTION

2025-02-02

BILLINGEN SKÖVDE

Billingens Långlopp Motion - Lönashult

Tävling/Distans

Motion 40 km

Klass

♀ Alla

Punkt

Mål

Autoupdatera

Totalt 1

	Namn	Punkt	Tid
9	1615. Per-Elis Svensson Lönashult goif Herrar Motion / Motion 20 km	Mål	1:36:25.3 +25:44.6

Landsbro Ski Marathon 2025

Landsbro IF Skidklubb arrangerade Landsbro Ski Marathon söndagen den 16:e februari 2025 - Ett långlopp i klassisk stil. På en varvbana över 3,3 km som kördes 13 varv. Tävligen var även officiellt seedningslopp till Vasaloppet. På startlinjen hade vi lönashultare som njöt i solen.

Citat Jacob
Ja helt fantastiskt väder, stenhårda spår å skidor som gick som spjut, Kroppen var oförsämrat pigg.

Resultat:
H19-
25. Jacob Söderberg 1:55:42,8

Herrar motion
14. Björn Stenberg 2:33:38,2

Starka löpare i spåret

Vasaloppet 45 2025

Stort grattis till Håkan Forsman och Per-Elis Svensson som åkt halv Vasan.

Resultat

Per-Elis Svensson 4:31:30

Håkan Forsman 6:03:27

2 Resultat | Inofficiella resultat | Klubb: Lönashult

Vasaloppet 45 2025					
Namn					
Forsman, Håkan (SWE)					
Nat	Startnr	Klass	Klubb/Stad	Mål	
	2036	H70	Lönashults Golf	06:03:27	+
Svensson, Per-Elis (SWE)					
Nat	Startnr	Klass	Klubb/Stad	Mål	
	V403	H75	Lönashults Golf	04:31:30	+

Nattvasan 30 2025

Per-Elis Svensson nöjde sig inte med Vasaloppet 45, åkte även Nattvasan 30 individuellt
Åkte in på tiden 2:15:16.

Riktigt imponerande
STORT GRATTIS

Resultat: Nattvasan 2025 / Nattvasan 30 - Individuellt

1 Resultat | Inofficiella resultat | Klubb: Lönashult

Plac.	Namn			
144.	Svensson, Per-Elis (SWE)			
Nat	Startnr	Klass	Klubb/Stad	
	V403	M75	Lönashults Golf	

Vasaloppet 90 2025

Vasaloppet det stora målet på skidsäsongen hade vi som vanligt Lönashultare på startlinjen.

Resultat

Damer

667 Emelie Stigsson 8:54:09

Herrar

606 Jacob Söderberg 4:39:08

943 Patrik Stark 4:57:02

3722 Sebastian Gyllensten 7:05:53

6184 Ingvar Rendell 8:58:09

6436 Jesper Olsson 9:13:53

7057 Christoffer Gyllensten 9:52:42

7078 Thomas Olsson 9:54:07

STORT GRATTIS

Till er alla



Tokyo Marathon 2025

Ännu en löparupplevelse, nu på gatorna i Tokyo. Ovanligt varm för årstiden och lite struliga förberedelse blev det ändå målgång i solskenet

Detta var loppet som saknad för att få "Big 6" medaljen där även Boston Berlin London Chicago och New York igår, därmed blev dubbla medaljer denna gång.

Resultat

Niclas Georgsson 3:48:41

Supernöjd



Xenia Ohio USA 21,1 km

6:e april hade vi lönashultare som sprang i en halvmaraton i Xenia Ohio USA

Citat Johan Elfsström

PB! 5 grader Och regn i starten... Så kändes lite tufft med Lönashult-linne idag.

Hittade en 1:30 skylt pacer i starten så jag tog rygg så länge det gick. Jag hade en bra dag och snäll bana. Det slutade regna efter drygt halva så mkt syre i luften men tunga skor och sockar. Skavsåret från förra helgen gick bra att skydda med plåster. Jag hade inte förberett mig för detta tempo men man kan mer än vad man tror. Skönt att springa i grupp. Nu får det bli ett maraton i höst att träna mot. Såklart gick detta vägen eftersom jag hade världens bästa hejarklack med barnen och Angie som kämpade runt och Hejja.

Härligt o grattis till PB 1:28:26



Ellandaloppet 2025

12:e april anordnades Ellandaloppet för andra året i härligt löparväder.

Citat

Idag gjorde vi tävlingsdebut som Lönashult Golf:are!

Cloé och David sprang Ellandaloppet ca 10 km och Maël och Liv sprang Ellandas barnlopp.

10 km-banan gick på varierande underlag med stor andel grusväg, en del stig samt även lite asfalt. En trevlig varierande bana.

Resultatet var över förväntan då det blev andraplats för David på tiden 39.21 och en andraplats för Cloé i damklassen med tiden 53.18. Barnloppet innehöll hög energi och var en lysande avslutning på ett trevligt arrangemang!

Mvh David Lucas med familj.

STORT GRATTIS



Helvede i Nord 2025

21:a april startade säsongen för Alexander Cédet Gaihede i Tisvilde Hegn Danmark.

På 21 km distansen sprang han först in i mål på tiden 1:28:04. STORT GRATTIS

Citat

I dag var det första tävling på året jag 21 k @helvedeinord och Tekla 2 k.

Vilken löpa fest.

Tekla in som första tjej 4 totalt och jag nr 1.

Säsongen börjar helt ok.

Grattis även till Tekla



Växjöloppet 2025

Den 1:a maj avgjordes traditionsenligt Växjöloppet med start och mål i Strandbjörket i Växjö. Vi hade ett flertal medlemmar som ställde upp på de olika distanserna och gjorde det riktigt bra.

Citat från David Lucas som slog till med ett personbästa på 10km:

"Gjorde idag en insats på Växjöloppet 10 km. Det var förhållandevis varmt och bitvis även blåsigt men en trevlig bana och en riktig löparfest i Växjö. Det resulterade i nytt PB på 37.17, vilket jag är mycket nöjd med"

Även Niklas Gribing slog till med nytt prydligt personbästa på 21,1km.

Bra jobbat samtliga!

5km

25. Per Wilhelmsson Tid: 20:30

59. Patrik Stark Tid: 24:46

241. Martina Rosberg Tid:34:47

Pojkar Födda 08- 5km

10. Vilgot Stark Tid: 24:49

11. Helmer Stark Tid: 24:57

10km

13. David Lucas Tid: 37:17 PB

16. Jakob Söderberg Tid: 37:56

476. Jan Karlsson Tid: 57:37

546. Stefan Olsson Tid: 1:00:52

21,1km

7. Niklas Gribing Tid: 1:22:32 PB

8. Johan Stark Tid: 1:22:46

21. Alexander Gaihede Tid: 1:27:36

65. Rasmus Svensson DeFaire Tid: 1:37:28

74. Justus Arvidsson Tid: 1:39:00



Resultat på följande länk: [Resultat från Racetimer | Marathon.se](#)

Indianapolis USA 21,1km

Indy 500 Mini Marathon 3 maj hade vi Lönashultare på startlinjen som fick uppleva att springa på racerbanan, vilken upplevelse.

Johan Elström 1:28:48

Angelica Elfström 1:47:41

Citat

Lämnat barnen första gången över natten för att bege sig till Indy.

Jag och Angie + 20 000 löpare som ska ta sig runt Indianapolis och framför allt Indianapolis Motor Speedway där man får springa på själva banan.

Tyvärr hamnade jag ganska långt bak i leden vid start och fick springa sick-sack i 3 mile för att komma fram till snabbaste pacer på 1:35. Det var planen att hänga med dem i mål. Men kände mig stark och hittade andra ryggar som gick snabbare.

När man väl kom in på racerbanan så var det en mäktig upplevelse. I sann Amerikansk anda så hedrar man veteraner. Denna gång var det dock stupade i krig som fanns på plakat med namn och bild på unga soldater, detta kallades "the Golden Mile". Innan jag lämnade Stadium fick jag böja mig ned och känna på asfalten, den är nämligen räfflad för att bilarna ska gå bättre grepp.

Mjölk i mål såklart för att fira.

Ganska perfekta förhållande med regn natten innan och frisk luft, 12C i start. Mulet och ingen vind. Lite halt längs banan så det fortfarande var blött.

Klockan mätte längre sträcka så PB i Strava men 25 sek långsammare än för 4 veckor sedan



Köpenhamn Marathon 2025

Stort Grattis Maria!

Citat

Äntligen kan jag springa lopp igen.

Efter 6 månader med löpvila pga överbelastning, mykoplasma, lunginflammation och operation så är jag på gång igen.

"Söndagen den 11 maj sprang jag Köpenhamn marathon, mitt favoritlopp. Underbar stad, underbar stämning och bra arrangemang. Eftersom jag inte kunnat löpträna under 6 månader och därför bara haft en kort träningsperiod var jag osäker på hur kroppen skulle reagera. Men jag var fast besluten på att starta loppet och ta det där ifrån. Och vilken dag det blev... Började loppet med illamående och ömt ben, men illamåendet försvann och det onda benet tänkte jag bort ;) Efter 21km kände jag mig oförsäkrat pigg och vågade öka hastigheten. Det gick hela vägen och persade med nästan 7 min. 3.31.52
Köpenhamn levererade och jag levererade, helt enkelt en bra dag!"

Hälsningar Mia Oskarsson



Ironman 70.3 Chattanooga USA 2025

Citat Angeline Facebook

Ironman 70.3 Chattanooga. Simningen inställd så fick nöja mig med 90km cykel 2.48.17 och 21,1km löpning 1.56.32. Och så bra det gick Det var en svettig dag, 26 grader men med hjälp av pigga ben, positiva tankar och bästa hejaklacken klarade jag mitt guld mål- under 5 timmar Tack Chattanooga och @ironmanamericas för denna gången! See you in Cambridge, Maryland in September

Stort GRATTIS



Göteborgsvarvet 2025

Göteborgsvarvet 17 maj på Norges nationaldag bjöd på helt ok löparväder även i år.

På startlinjen hade vi en hel del Lönashultare som vanligt.

Citat Martin Fransson

Traditionsenligt sedan 2006. Lagom väder mycket folk. Planen var att komma runt på kring 1.45 utan att ta ut mig och det gick bra. Nöjd med dagen och kroppen. Nu laddar vi om för årets stora utmaning om två veckor i huvudstaden. Nu !

Resultatet

Kevin Lejon 1:26:04

Per Wilhelmsson 1:43:58

Martin Fransson 1:44:46

Rasmus Svensson De Faire 1:46:16

Per Svensson 1:46:19

Klas Svensson 1:56:30

Jan Lejon 2:13:36



Stor grattis alla Lönashultare

Sparbanken i Karlshamn Triathlon 2025

Karlshamns Simklubb arrangerade 24:e maj för 6:e året Triathlon tävling i magiska naturen runt Långasjönäs. Utmanande cykling utmed Graneforsvägen och kuperad löpning längs med Långasjön i Asarum.

Med hade vi duktiga triathleter i det något kyliga vädret men de presterade utmärkt, bäst gick det för Alexander som stod som segrare

Stort grattis till er alla

Resultat (Tid Efter)

Herrar Olympisk Motion 34 målgång av 45 anmälda

Simning 1500 m Cykel 40 km Löpning 10 km
Simning halverades pga kyla

1. Alexander Gaihede Lönashult GoIF

1:50:43

SIM: – (–) T1: 13:36 (–)

CYKEL: 1:12:10 (58:34) T2: 1:12:42 (0:32)

14. Fredrik Hansen Lönashult GoIF

2:22:34 +31:51

SIM: – (–) T1: 18:43 (–)

CYKEL: 1:34:17 (1:15:34) T2: 1:35:41 (1:24)

20. Per Wilhelmsson Lönashult GoIF

2:36:03 +45:20

SIM: 16:33 (16:33) T1: 21:28 (4:55)

CYKEL: 1:45:32 (1:24:04) T2: 1:47:07 (1:35)



NTK Duathlon 2025

2:a maj Sturups Raceway Sveriges sydligaste Duathlon tävling med start 5 km löpning sedan 20 km cykel och avslutas med 2,5 km löpning.

Arrangerades av Nässet Triathlon Klubb.

Vi hade Alexander Gaihede som lyckades knipa en 2:a plats med tiden 56:06 varav cykel 19,36 km 30:57 enligt strava.



Stort GRATTIS

Adidas Stockholm Marathon 2025

Lördagen den 31:a maj genomfördes årets upplaga av adidas Stockholm Marathon, och Lönashult Golf fanns representerade med fem deltagare. Det blev en dag fylld av kämpainsatser, stark klubbanda och många minnesvärda ögonblick.

Våra löpare tog sig an den klassiska distansen på 42 195 meter genom ett somrigt Stockholm.

Loppet avslutades traditionsenligt inne på Stockholms Stadion, där deltagarna möttes av jubel och välförtjänt målgångsglädje.

Resultat:

• Johan Stark – 2:56:37

Placering: 338 totalt | 28 i M45

• Kristoffer Georgsson – 3:04:59

Placering: 716 totalt | 101 i M40

• Martin Fransson – 3:51:35

Placering: 4793 totalt | 427 i M45

• Thomas Olsson – 5:22:09

Placering: 12 416 totalt | 680 i M55

• Stefan Olsson – 5:59:40

Placering: 13 261 totalt | 379 i M60



Att genomföra ett maraton är en prestation som kräver både uthållighet, vilja och disciplin.

Samtliga deltagare gjorde starka insatser och tog sig i mål under varierande förutsättningar – ett fint exempel på löparglädje och engagemang i praktiken.

Tyrolenloppet 2025

Årets Tyrolenloppet 2025 14:e juni var lite längre än förgående år knappa 13 km men det var en mycket trevlig bana med hälften grusväg, och vädret var verkligen strålande med 50 st som tog sig till målet inne på Tyrolen.

Årets representant för Lönashult var jag Niclas Georgsson som för dagen inte kunde låta bli att springa när lopp anordnas hemmavid. Ska ju springa Broloppet imorgon så fick bli ett stabilt lopp och det kändes helt ok och sparat lite tills imorgon. Det blev en 4:e plats med tiden 54:27.



Bauer Triathlon Jönköping 2025

Bauer Triathlon Medeldistans Jönköping 2025 14:e juni.
Simning 1900 m Cykel 90 Km Löpning 21 Km

Där lyckades Alexander Gaihede komma in på en fin 2:a plats med tiden 4:14:05 STORT GRATTIS

Med var också Pär Möllmark som kom in på en prima 21:a plats med tiden 4:51:05 Härligt

Bauer Triathlon Medeldistans

Män

2.	26	Alexander Gaihede		04:14:05	✓
Förening: Lönashults Golf					
Sim:		00:29:55			
T1:		00:02:35			
Cykel:		02:15:11			
T2:		00:01:12			
Löp:		01:25:12			

★ No Favorite

1 Comment(s)

21.	12	pär möllmark		04:51:05	✓
Förening: Lönashults Golf					
Sim:		00:34:45			
T1:		00:02:58			
Cykel:		02:28:59			
T2:		00:01:30			
Löp:		01:42:53			

Broloppet 2025

15:e juni 25:års jubilerade Broloppet 2025 hade tur med vädret lite varmt var det och motvind men kul att få springa på Öresundsbron med start i Kastrup med mål i Sibbarp.

Lite trångt vid målet för flera som fick gå i mål. Vi var hela 9 st Lönashultare som tog sig till målet. STORT GRATTIS ALLA

Resultat

Johan Stark 1:25:49
Niclas Georgsson 1:34:54
Maria Oskarsson 1:44:51
David Lucas 1:56:19
Cloé Lucas 1:56:20
Ida Georgsson 2:38:10
Alex Söderberg 2:38:10
Lisa Georgsson 2:51:06
Marita Georgsson 2:51:08



Nybrorullen 2025

14:e juni hade vi duktiga rullskidor som åkte i Borgholm rund Soliden som anordnades av Nybro Ski

Det var väldigt varmt och båda fick kramp men nöjda med loppet.

H17-40 10:a Jacob Söderberg 2:04:55

H40 4:a Patrik Stark 2:07:27

Härligt rullat



Hometown Half Marathon Miami Whitewater Forest USA

Johan Elfström tävlar flitigt och har sprungit Hometown half Marathon i Miami USA 15:e juni.
21,1 km på tiden 1:29:33

Jag kom på 3:e plats och först i min åldersklass.
Klapp på axeln Johan.

Det var väldigt duktigt och varmt för att vara 7 på morgonen med 21°C. Väldigt sega sista 5 km. Tappade löpteknik gång på gång. 153 höjdmeter var banan.

Det var längs en flod och mestadels asfalt, dock lite lera under broarna. Bara be till ovan och springa rätt fram, då det inte går att ändra riktning i leran.

USA kan medaljer, vilken bjässe. Samt en liten pin för vinna min klass. Barnen sprang barnlopp, sedan hejade i mål.

Grattis till pallplatsen starkt och till barnen som sprang.



Kalmar Malkars 21 Km 2025

Kalmar Malkars som i år även var SM Halv marathon för veteraner, med och sprang hade vi löpare från klubben under gårdagen 28:e juni.

Resultat 21,1 km Män
Plats 12 Kevin Lejon 1:18:37
Gunnar Bergmark 2:06:05
Jan Lejon 2:07:23

Grattis till fina prestationer



Båstad Marathon 2025

Under gårdagen 28:e juni hade vi Maria Oskarsson som sprang Båstad Marathon och Per Wilhelmsson sprang halv marathon i blåst o regn.

Race rapport Maria Oskarsson

På vackra men kuperade bjärehalvön tog jag mig an Båstad marathon 28:e juni.

Temperaturen var perfekt, dock var det väldigt blåsig, 16 m/s. Jag visste att det skulle vara kuperat men så här kunde jag inte föreställa mig. Det blev många promenader under loppet. Landskapet var vackert och funktionärerna goa och glada, bjöd t.o.m. på våfflor 7 km innan målet. Det jobbigaste jag gjort på länge men jag gjorde det.

Kom in på en fin 5:e plats i dam klassen med tiden 3:37:13.

På halva distansen 21 km hade vi Per Wilhelmsson som sprang in på en 24:e plats med tiden 1:42:22

Bra kämpat till er båda i blåst, regn och backarna



Ironman 70.3 Jönköping 6:e juli 2025

Ironman 70.3 Jönköping 6:e juli 2025.

European Championship

Simning 1,9km Cykling 90km Löpning 21,1km

På startlinjen hade vi 4 st vältränade Lönashultare som presterade sitt yttersta, bäst resultat mässigt var det Alexander som helt fantastiskt lyckades ta en 1:a plats i sin åldersgrupp och därmed kvalade in till IM VM nästa år i Nice.

Vi hade även en debutant där målet för dagen var att ta sig till målet på ett bra sätt och det lyckades Fredrik med bravur.

Med hade vi även rutinerade Pär och David som även de gjorde fina prestationer.

STORT GRATIS RATTIS TILL ALLA

Alexander Cedét Gaihede citat

Igår var en galen dag. En dröm har blivit sann.

När jag började med tri fanns en avlägsen dröm att få delta i IMVM. Igår blev drömmen sann. En dan med upp och nedgångar där det grävdes väldigt djupt på alla sätt för att ta sig till mål. Nu blir målet Nice nästa år i september, det kommer bli galet. Nu bli det jobb. 1000 tack för alla som hejat och stöttat.

Fredrik Hansen citat

Oförglömligt, maximalt utmanande och självklart stolt att komma över denna magiska målgång. Lagt träning anpassad för denna sträcka (trots mitt fot problem).

Upplevelse och en folkfest i Jönköping, trevligt engagemang och fina vyer på cykel men tufft på cykel med många höjdmeter. Trött men nöjd och stolt att ha genomfört det på ett säkert och bra sätt blir fler lopp va så säker!

Resultat:

Alexander Cedét Gaihede 1:a M35-39 4:10:29

29:57 4:34 2:12:38 2:19 1:21:03

Pär Möllmark 20:de M35-39 4:34:20

35:08 5:07 2:21:27 2:14 1:30:25

David Ericsson 64:de M40-44 5:24:11

32:14 6:27 2:37:28 4:02 2:04:02

Fredrik Hansen 95:te M40-44 5:51:54

44:41 10:01 3:01:29 3:28 1:52:16

Hensmåla Triathlon 2025

Hensmåla Triathlon 2025

Lördag 12:e juli arrangerades årets upplaga av Hensmåla Triathlon 2025 med deltagare från Lönashult med prima resultat.

Simning - 340 m Cykling - 9.2 km Löpning - 6.5 km

Citat David Ericsson

5:e plats av 110 med tiden 52:32

Bättre tid än förra året men tufft motstånd.

2:a efter simningen och cykel 5a i mål

Stort grattis David



Victorialoppet 2025

I årets Victorialopp 15:e juli hade vi Lönashultare på startlinjen som vanligt. Prima löpt men lite efter segraren David Nilsson

Citat Patrik

Nöjd och glad att äntligen delta på löpopp igen!
Varmt, soligt och väldigt mycket publik!!

Resultat 9 km

Herr

61:a Patrik Stark 35:33

Damer

367:a Sara Karlsson 1:04:20

Grattis till er båda och bra sprungit i värmen



Holmsjö Triathlon 2025

26 juli var det åter dax för en familjefest i Triathlon i Holmsjö, som David nämnde, mycket välarrangerad med flera klasser så att hela familjen kan vara med.

Alla kämpade efter sin egna förmåga, för 3:de året i rad hade vi en Lönashultare som segrare på den olympiska distansen, den nyblivna kommande VM deltagaren. Men även flera deltagare i barntriathlon, härligt.

Resultat

Herr 90 deltagare

Olympiska 1500m simning 40km cykel 10km löpning

1:a Alexander Gaihede 2:03:55

5:a Pär Möllmark 2:15:01

23:a David Ericsson 2:31:26

46:a Fredrik Hansen 2:46:01

Barntriathlon

Flickor 10-15år

100m simning 5km cykel 1km löpning

12:0 Tekla Holmqvist 30:15

Pojkar 0-9år

50m simning 2,7km cykel 0,5km löpning

2:a Aron Ericsson 12:15

6:a Hjalmar Ericsson 14:24



Atea Kalmarmilen 2025

30 juli var det ATEA Kalmarmilen. I år gäller också loppet som DM och VDM för Östsvenska.

Citat Gunnar Bergmark

Atea Kalmarmilen blev en härlig upplevelse i Lönashult Golf dress! Känner mig nöjd med tiden 50:59 2:a i VDM M60. Fint lopp i härligt väder

Härligt o grattis till 2:a platsen



Resultat Hulevik Triathlon 2025

Vuxna

Nr Förnamn Efternamn Tid cykel Sluttid

21 Villads Neiman * 58.19	62 Maria Arvidsson * 57.02
22 Tomas Okkas Thomasen * *	63 Pär Möllmark 28.30 39.57
23 Simon Svensson 28.38 41.04	64 Tommy Nilsson 37.53 54.13
24 Björn Mikosh Sideström 32.06 46.09	65 Jonathan Östling 34.50 51.53
25 Frida Mattsson 49.27 1.07.18	66 Amanda Albinsson 48.37 1.07.08
26 Mikael Bolin 49.54 1.07.18	67 Julia Albinsson 48.38 1.07.00
27 Olle Sjöstedt 45.22 1.02.25	68 Simon Johansson * 56.27
28 Stefan Ström 45.22 1.02.25	69 Bo Hildingsson 34.58 50.31
29 Joachim Bautz * 52.56	70 Mathias Guselin 32.58 50.31
30 Andreas Dzumla * 53.37	71 Erik Lyster * 55.41
31 Inga Petersen * 58.01	72 Oskar Jonsson 33.00 46.58
32 David Rother * 52.48	73 Joel Lind Hildingsson * 55.50
33 Jordis Asmussen 33.56 52.48	74 Johan Stridh 34.22 48.01
34 Svante Asmussen * 56.47	75 Klas Svensson 40.00 54.52
35 Kristin Jeansson * 1.09.11	76 Arturo Sancho * 51.33
36 Anders Schön * 55.53	77 Elin Berggren 38.12 55.13
37 Sven Ringeborn 50.54 1.11.40	78 Cazandra Waern * 55.13
38 Elin Lund 46.02 1.01.00	79 Per Svensson 42.04 59.27
39 Stefan Johansson * *	80 Maria Oskarsson * 50.39
40 Pia Köppel 46.35 1.09.56	81 David Johansson 42.25 51.56
41 Nike Kistner 48.59 1.06.28	82 Niklas Gustavsson 31.35 42.25
42 Grit Kistner 41.55 1.00.00	83 Lars-Olof Petersson * 56.18
43 Klaus-Dieter Kistner * 50.46	84 Leif Gustavsson * 56.54
44 Ylva Kistner 43.40 58.52	85 Love Lönnblom 33.04 50.39
45 Erik Arvidsson 43.47 57.58	

Resultat Barn (Prova på)

Nr Förnamn Efternamn Tid cykel Sluttid

61 Julian Sjögren * 26.48	76 Stella Karlsson 9.17 11.00
62 Charlott Dzumla * 10.19	77 Sigge Karlsson * 11.03
63 Theodor Dzumla * *	78 Alfred Gustavsson 6.21 11.20
64 Moje Asmussen 5.40 8.10	79 Vilmer Jonsson 10.30 13.20
65 Lyka Asmussen 9.40 (15.40)	80 Viggo Jonsson * 11.59
66 Alma Häger 9.40 (15.40)	81 Albin Gunnarsson 5.32 8.13
67 Otto Lund * *	82 Malte Hildingsson * 8.42
68 Fjola Mc Kinnel 11.00 14.40	83 Leon Fuster Muller * 15.25
69 Tilda Mc Kinnel 9.00 11.44	84 Blake Fuster Muller * 15.14
70 Elin Arvidsson 7.28 9.40	85 Lea Möller * 10.10
71 Hugo Arvidsson * *	86 Sigge Muller 7.30 13.20
72 Elias Möllmark 13.50 16.48	87 Sigrid Wallin * 13.12
73 Linus Svensson 6.42 9.28	88 Stella Axell * 13.13
74 Agnes Lavesson 7.35 9.59	
75 Ellen Lavesson 8.04 11.00	

Lag

Nr Lagnamn Tid cykel Sluttid

1 Farsan o Jag 26:12 14:23
2 Gustavsson Lag 1 * 05:50
3 Gustavsson Lag 2 * 56:43
4 Bosse * 51:07



Ironman Kalmar 2025

Lördag 16:e augusti genomfördes årets stora mål för 2 st av våra medlemmar, båda gjorde sitt yttersta för att ta sig till målet, många timmars träning som ligger bakom.

Tobias Gunnarsson 10:49:34 M35-39 76:de plats av 203
Per Wilhelmsson 12:26:35 M45-49 156:de plats av 233

STORT GRATTIS till en super bedrift

En full Ironman inbringar respekt

3,8 km simning 180 km cykel 42,2 km löpning



Taube-loppet 2025

Genomförs för femte året på Flatön 23:e Augusti med sträckor mellan 5-36 km, med på 21 km hade vi Jan Lejon.

Citat

Deltog idag i Taube-loppet. Halvmarathon med 307 höjdmeter. Fantastisk skärgårdsmiljö på Flatön, nordväst om Orust. Nöjd med min insats, tid 2:14:07.

STORT GRATTIS



Skrups Triathlon 2025

Lördagen den 23:e augusti 2025 kl 15:00 Gick starten för årets triathlon i Skruvs Triathlon med distanserna
Simning 390 m Cykel 18 km endast på asfalt
Löpning 4,2 km på grusväg och asfalt.
Vad jag kunde hitta i resultat listan hade vi 3 st lönashultare och 2 st av dessa kom på pallen Grattis

Resultat

Totalt 99 st kom i mål varav herrar 65 st

Pl. Namn Sim T1 Cykel T2 Löp Mål

1. Alexander Gaihede 04:35 00:57 25:28 00:47 16:27 48:14
3. Simon Svensson 06:17 01:07 28:38 00:58 16:58 53:58
42. Gunnar Bergmark 05:36 01:53 36:38 02:19 23:27 1:09:53

Grattis till fina lopp.



Väckelsångsloppet 2025

Söndag 31:a augusti arrangerades Väckelsångsloppet, årets lopp hade ingen tidtagning utan pris till sträcksegrare, övriga priset lottades ut. Med och sprang hade vi både äldre och yngre.

Citat Jacob Söderberg

2:a plats 8,9km tid 33:30

Gick med i täten så länge det gick. Fick släppa efter 3 km. Samuel var alldeles för stark för dagen. Bra genomkörare inför kommande lopp.

Även barnen sprang 2,3 km med bravur idag

Citat Patrik Stark

3:de plats 8,9 km tid 37:38

Blev själv efter 3 km. Tappade lite på stigarna och de lite tekniska partierna. Bra genomkörare i värmen

Härligt och grattis till fina lopp



Blodomloppet Växjö 2025

3:e september arrangerades Blodomloppet med ett eller två varv runt Växjösjön dvs 5 eller 10 km

Flera Lönashultare deltog några i klubbadress, en var nöjd och en var missnöjd, gissa vilken.

Några jag hittade i resultatlistan

10 km

Johan Stark 38:16 Heidelberg Materieals Precast Abetong AB

Jacob Söderberg 38:05 KronoCon

Patrik Stark 40:57 Lönashult Golf/Växjö Autoservice AB

Gunnar Bergmark 54:42 Getinge Disinfection AB

5 km

Niclas Georgsson 22:04 ALTHISS AB

Ulf Svensson 27:20 Lönashults goif

Jessica Svensson 29:43 Lönashults goif

Tack för ni deltog och sprang för en god sak



Tjejmilen 2025

6:e september var det dax för årets tjejmilen, med hade vi en löpare som jubilerade förra året med sitt 25 lopp. Hon firade med att springa även årets tjejmil för 26:te gången.

Marita Georgsson var där och sprang i värmen och kom till målet på tiden 1:03:55.

STORT GRATTIS



Helsingborg marathon 2025

Två Lönashultare sprang Hoka Helsingborg Halvmaraton idag.

Martina Rosberg 3:09:49

Per Wilhelmsson 1:39:26 (PB)

På marathon distansen sprang Maria Oskarsson in i mål på 3:29:35

Stort grattis till fina lopp i värmen



Halmstad Swimrun Sött & salt 2025

6:e september arrangerade Halmstad Triathlon & Multisport en swimrun tävling 17km med 12 st löpstäckor, längsta 3,4km samt simning 3270m, längsta 700m.
Med hade vi en Lönashultare för dagen sponsrad av Tomorrow Brewing, Alexander Gaihede och team kompisen Emil Wicksen var snabbast till målet med tiden 1:46:44.

Stort grattis till segern



Helsingborg Marathon 2025 Race report

Helsingborg Marathon 2025 Race report

6:e september var MAGISK!

Dagarna innan loppet starkt påverkad av förkylning, osäker på start in i det sista. Men fredagkväll, feberfri och inget halsont, gjorde att jag bestämde mig för att testa.

Vilken tur...

Stämningen var magisk från start till mål. Hamnade långt bak i startfällan så det tog lång tid innan jag kunde springa i mitt tempo. Publiken och funktionärerna lyfte mig loppet igenom. Solen sken och nedräkningen på målrakan, med sina 3000m och markeringar varje 100m, gjorde också att jag vågade ligga på. I mål, PB med ca 3 min, 3:28:59. Så jäkla grymt! Under 3:30, det trodde jag aldrig

Hälsningar
Maria Oskarsson



Värnamorullen 2025

Den 7:e september var det dax för Värnamorullen med på 40 km hade vi 2 st Lönashultare som rullade på alldeles utmärkt

Resultat

87:a Jacob Söderberg 1:57:10,7
89:a Patrik Stark 2:02:27,0

Bra rullat

MY RACE RESULT							
Värnamorullen 2025							
Select your language: Bokmål							
Info	Registration	Participants	Live	Results	Contact		
PL	Startnr	Namn	Nat.	Födelseår	Förening	Tid	Tid efter
Herrar TÄVLING ELIT 40 km							
70.	87	Jacob Söderberg	Sweden	1994	Lönashult golf	1:57:10.7	+24:28.6
85.	89	Patrik Stark	Sweden	1982	Lönashult Golf	2:02:27.0	+29:44.9

VAIS-loppet 2025

9:e september var det dax för VAIS-loppet, det bjöds på distanserna 4,4km och 8,4km med 15 st deltagare på varje distans.
Med på 8,4km hade Lönashultare med.

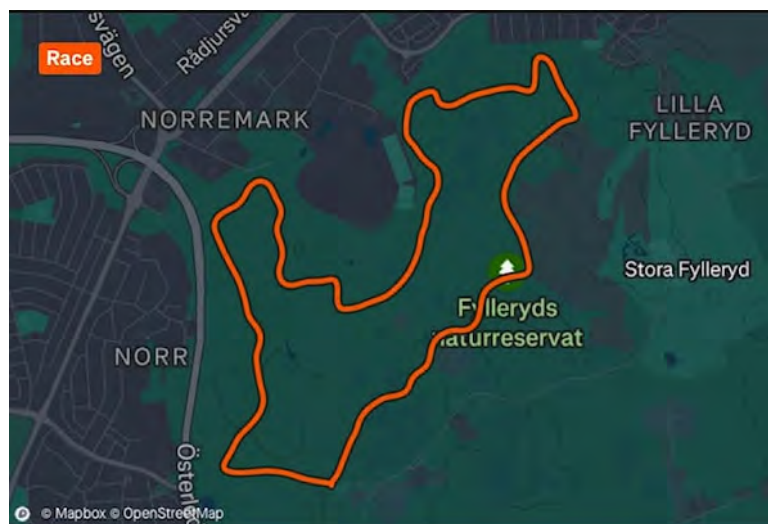
Resultat

11:e plats Gunnar Bergmark 46:02

Även som för dagen sprang för VAIS
4:e plats Martin Fransson 37:39

Trevligt med fika efter målgång

Bra sprunget



Klubbmästerskap 21 km 2025

Fina tider idag på klubbmästerskapet, klar segrare var Alexander men bra sprunget av alla.

- 1:a Alexander Cédet Gaihede 1:17:25
- 2:a David Lucas 1:22:44
- 3:a Kristoffer Georgsson 1:23:40
- 4:a Simon Svensson 1:25:45
- 5:a Jacob Söderberg 1:26:28
- 6:a Pär Möllmark 1:26:43
- 7:a Rasmus Svensson de Faire 1:33:42
- 8:a Adam Pettersson 1:37:55

KM Halvmar 2025		
X	David Lucas	79 1,22,44
X	Alexander Gaihede	80 1,17,25
X	Rasmus Svensson de Faire	60 1,33,42
X	Simon Svensson	82 1,25,45
X	Pär Möllmark	69 1,26,43
X	Adam Pettersson	67 1,37,55
X	Kristoffer Georgsson	63 1,23,40
X	Patrik Stark	58 —
X	Jacob Söderberg	24 1,26,28

Great Miami River Trail 21 km 2025

Great Miami River Trail Dayton USA

Citat Johan Elfström

Gav upp målet med PB efter halva. Kändes för tungt men helt plötsligt börjar jag ta in på killen framför. Det gav mig mer inspiration och höll tekniken bättre. Slutar att jag tog honom sista milen. Slutade dessutom med PB 1:28:50

Grattis till PB



Vånga Mountain Xtreme 2025

14:e september var Håkan Forsman och genomförde Vånga Mountain Xtreme 8 km. Ett utmanande trail löpning med totalt 300 m stigning.

Här får deltagaren lära känna Vångabergets olika sidor! Berget bjuder på slingrande stigar i ren vildmark. Håkan kom i mål på tiden 2:16:38

Otroligt stark med förutsättningarna nedan

Citat Håkan
PS

Då jag drabbats av en obotlig cancer o går på cellgift för att fördröja förloppet så hade jag min dotter Jasmine Bengtsson som följeslagare. Får se hur länge kroppen orkar ställa upp på fler strapatser.



Kronobergsrullen 2025

Premiär för Kronobergsrullen 14:e september med start och mål vid GEMLA Folketspark, arrangerad av ASK Växjö
Med på 40 km klassisk stil med 16 startade hade vi 2 st duktiga åkare, resultat enligt nedan

- 8:a Jacob Söderberg 1:53:51
- 11:a Patrik Stark 1:58:12

Grattis till prima åkning och tider



Ironman Maryland Cambridge USA 2025

1:a kvinnliga Ironman Lönashultare är Angeline Elfström
STORT GRATTIS till att du nu har genomfört en Ironman
3,86 km simning, 180,2 km cykling och ett maratonlopp
(42,195 km löpning)

Race recap av Angeline

I am an IRONMAN

Wow, vilken dag, i mål på 12:05:37 och 5:a i min åldersgrupp

Race recap

Simning, fin morgon med soluppgång och 21 grader i vattnet. Grumligt bräckt vatten och tusentals brännmaneter. Preppat med vaselin och body glide och det hjälpte men bitvis som en elektrisk nudelsoppa att simma i. Värst att bli stungen runt ögonen där jag inte vågade ha något för att riskera att singlasögonen skulle glida av. Seedade mig i 1.30 gruppen och uppe ur vattnet på 1.25.

Cykel- En platt superfin 2 varvsbana. Trixigt att komma ut ur staden, och en 3km sträcka med nylagd oljegrus som man inte fick passera någon på, förutom det väldigt fin. Blåste upp sista timmen och fick även lite regn sista biten. Hade aldrig någon riktig dipp utan det rullade på hela vägen.

Löpning- Målet var att jogga, endast gå genom vätskestationerna första 10km. Kändes ok efter 10 så flyttade målet till 21 km. Efter 25km kom smärtan i höfterna och ena knät, men fortsatte tugga på och insåg vid 35km att det inte gjorde så mycket mer ont än vid 25. Så då var det bara att fortsätta röra på benen. Fin 3,5varvsbana med delar genom centrum med mycket åskådare. Kullersten är dock inte ens favorit.

När man efter 3,5 varv fick välja filen mot mållinjen, en känsla som inte går att beskriva. Wow!

Stödet att ha familjen utmed banan är ovärderligt och kunde inte gjort det utan er! Johan, barnen och Alesia och Ashley
Resultatet blev så mycket bättre än jag hade kunnat drömma om och jag hade en fantastisk dag! I AM AN IRONMAN



TCS Lidingöloppet 30 2025

27:e september genomfördes årets stora lopp på Lidingö med från start till mål hade vi några lönashultare som sprang riktigt fort och kämpade väl i de berömda backarna.

Inte illa att komma topp 100 grattis Kevin

Tidigare snabbaste tid hade Markus Klevegård med 2:04:04 år 1996.

Så ett rejält klubbrekord!

Stort grattis till er alla

Resultat

96:a Kevin Lejon 1:56:27

7126:a Jan Lejon 3:29:36

9194:a Bernt Södersten 5:08:01

	Place (cat)	Bib no	Category	Time	Name	Association
☆	96	520	MK30 - M	1:56:24	Kevin Lejon	Lönashult Goif
☆	7126	80472	MK30 - M	3:29:36	Jan Lejon	Lönashult Goif
☆	9194	1082	MK30 - M	5:08:01	Bernt Södersten	Lönashults GOLF

Oktoberfest Family Run 2025

Oktoberfest Family Run 2025

28:e september

Deerfield Township USA

5 km med hela familjen Elfström

Lilla Nellie klagade nog minst.

Bockoktoberfest öl i mål och Root beer för barnen
(blå tyckte dem)



BromöllaMilen 2025

4:e oktober arrangerade Ryssbergets IK BromöllaMilen med olika distanser, med på 5 km hade vi Per Wilhelmsson som sprang in på en fin 7:e plats med tiden 21:36.

Grattis och bra löpt i blås o regn vädret.



KM Löpning 10 km samt Barnlopp 2025

Idag 5:e oktober var det åter dax för klubbmästerskap i Lönashult i bra löparväder. Barnloppet var först ut med 6 st deltagare. Troligen klubbens framtida stor löpare.

Julia Sjögren 3:29
Alicia Sjögren 4:45
Assar de Faire 3:55
Mail Lucas 3:05
Liv Lucas 3:33
Elias Möllmark 3:35

Sedan var det dax för 10 km där det blev tätt om segern i princip hela loppet, där Simon var starkast för dagen.

Grattis till segern men bra löpt av alla.

Simon Svensson 37:47
Kristoffer Georgsson 38:00
Pär Möllmark 38:04
Niclas Gribing 38:11
Rasmus Svensson De Faire 42:44
Tommy Nilsson 45:37
Klas Svensson 54:37



ORRRC outdoor X 12-hour Endurance Run 2025

4:e oktober passade Angeline Elfström på när formen vad god med ett 12-timmars lopp.

Mitt första ultralopp! ORRRC outdoor X 12-hour Endurance Run.

12 timmarslopp på en 4,7 km bana. Hälften trail och hälften gräs. Starten gick kl 07 och då var det mörkt och behagliga 16 grader. Temperaturen höjdes snabbt och toppade på 30 grader. Stora delar av banan hade som tur var skugga. På tionde varvet passerade jag mitt tidigare distansrekord, (42km). Då kändes det i knä och höfter men jag kände mig stark mentalt. Vid 35 miles (56km) fick man ett extra pris så det blev min nästa milstolpe. Därefter var det varv för varv. Det var svårt att få i sig mat så försökte hålla igång drickandet. Vid två timmar kvar började jag räkna på hur många varv jag kommer kunna hinna.

Näst sista varvet var hemskt, hade velat gå mer men ville ha extra minuter för att vara säker att på slutföra sista varvet. Sista varvet kom alla känslor men rullade ändå på i bra takt.

I mål med 22 min i marginal, 19 varv = 84 km

Kom på 17:e plats av 66.

Värmeutslag, svullna ben och blåsor, men en erfarenhet rikare. Fick mycket pepp av familjen som var på plats under de varmaste timmarna samt deras hälsningar på utvalda varv. Nu behövs det återhämtning



STORT GRATTIS

Malmö Maraton 2025

Malmö marathon 12 oktober 2025

David Lucas Race report (från Strava)
73:de plats Tid 2:58.17 SUB3

Från start tog jag rygg på farthållarna för 3.00 och första halvan kändes mycket kontrollerad. Farthållarna gick lite snabbare än vad de först hade tänkt. Efter drygt halva loppet hängde jag på ett par killar som gick lite snabbare än farthållarna då jag fortfarande kände mig pigg. Med 7 km kvar började jag dock känna mig riktigt sliten och farthållarna kom sedan ikapp mig igen med ca 4 km kvar. Sista 2-3 km var riktigt tuffa med yrsel och början till kramp i vaderna men jag hade lite marginal för sub 3 så hann aldrig bli orolig.

Maria Oskarsson Race Report
50:de plats Tid 3:32:07

Idag sprang jag Malmö marathon som för första gången sedan 1986 anordnar ett stads marathon.
Bra arrangemang för att vara första gången.
Idag visar inte tiden känslan. Bättre tid än känsla.
Men man är ju alltid glad när man kommer i mål.

Stort grattis till fina lopp
extra stjärna till Lucas som klarade SUB3



Växjö Marathon 2025

18:e oktober var det dax för årets upplaga av Växjö Marathon som hade tur med vädret med knappa 10 grader sol och svaga vind. Mål i Strandbjörket och start vid allén vid sjukhuset var nytt för i år. Med vid start hade vi 3 st lönashultare som även kom i mål på kanon tider på den erkänt snabba banan.

Resultat

5:a M40 Kristoffer Georgsson 2:57:51
13:de M Senior Christoffer Gyllensten 3:22:56
17:de M35 Rasmus Svensson De Faire 3:26:24

STORT GRATTIS till fina lopp



KM Rullskidor 2025

Det årliga klubbmästerskapet 1 november på rullskidor anordnades även i år med start 10:00 vid Åshult lantkafé, stäckning tor Getnö gård ca 15 km. Uppslutningen var tyvärr dålig, endast 1 st deltagare. Åskådarna var desto fler, 6 st så många hejarop fick han i alla fall.

Lite sen ankomst hade 2 st deltagare som rullade på runt timmen, det var far och son Lars-Olof och Adam Petersson. Sonen väntade på sin far i Getnö men släppte tyglarna och försvann på returvägen tillbaka.

Resultat
1:a Per-Elis Svensson tid ca 1:09:00

Bra rullat Per-Elis

Bild årgång 2018



Öppet KM Rullskidor Alvesta SOK 2025

Alvesta SOK hade sitt KM Rullskidor i Hanaslöv på den nya fina rullskidbana i torsdagskväll 6 november med masstart över 10 km. Några Lönashult var där och åkte.

Resultat

- 1:a Jacob Söderberg 28:05 Lönashult Golf
- 2:a Per Tikkanen 28:07 Alvesta SOK
- 3:a Andreas Hedlund 30:25 Alvesta SOK
- 4:a Patrik Stark 30:29 Lönashult Golf
- 5:a Anders Törnblad 38:28 Alvesta SOK

Grattis till segern



Tack för köp av bingoletter

Tack till ni som köpte bingolett av oss och stort grattis till den lycklige vinnaren!



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.

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

Lönashult Golf Cirkelträning

Under året har det varit cirkelträning i Lönashult Sporthall.
Måndagar kl.18:30-19:30

Olika stationer med styrke- och konditionsövningar för hela kroppen.

Vi tränar uthålligt, styrka, balans, hållning & kondition.

Välkomman in och prova på!
Kolla hemsidan för mer info!

Lönashult Golf Barngympa

Under året har det även varit barngympa i Lönashult Sporthall.
Kolla hemsidan för mer info!



Följ oss även Lönashult GoIF på Facebook

Lönashult GoIF 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 GoIF du också

Avgifter för år 2025

Enskild verksam: 120kr

Familj: 180kr

Passiv o ungdom: 60kr

Styrketräning i Lönashult GoIF Gym Avgift

Vuxen: 400kr/halvår

Ungdom: 200/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 GoIF 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 GoIF 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 2025.
Ett årskilt 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.