1989

Idén om att starta en ren löparklubb i Karlskoga växte fram hos Anders Grönberg när han tränade och åkte ensam på tävlingar, och såg att det fanns fler likasinnade, men som honom utan klubbtillhörighet.

1990

jan Anders diskuterar idén med två arbetskamrater, Sven Karlsson och Björn Furhoff, som liksom Anders springer en del. De tycker att idén verkar intressant och kan tänka sig komma med. Dessa kom sedan att vara två stöttepelare under året i den nybildade föreningen.

feb En undersökning genomförs av Anders om det finns något intresse för en ren löparklubb i Karlskoga. En enkät skickas ut till utvalda personer som kan tänkas vara intresserade.

mars Anders arbetar fram ett förslag för en ny löparklubb innehållande program- förklaring, namn, klubbfärg, klubbmärke, stadgar, verksamhetsplan, styrelse. Han tar även kontakt med SFIF.

28 mars Kallelse till ett s.k. Föreningsmöte skickas ut.

9 april Föreningsmötet hålles hemma hos Anders Grönberg, som presenterar sitt programförslag för mötesdeltagarna. Detta antas i sin helhet och styrelse väljs. **Karlskoga LöparKlubb, KLK, är härmed bildad.**

28 april Klubben är för första gången representerade i en tävling när Anders Grönberg springer Örebromilen.

25 aug Första tävlingsdräkten, som är helsvart, levereras. Fabrikat: Ron Hill.

Leveransen sker vid Stockholms Stadion i samband med Stockholmsloppet

17 nov Klubbens första utflykt anordnas vid Svinsjöstugan. Dåligt väder och dålig uppslutning. Arrangör är Lennart Dyborn.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 21 personer.

Under året hölls det fem st styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften var 75 kr.

Ett klubbmärke ritades av Anders Grönberg och Ragnar Karlsson (NEVO) och godkändes.

*Se alla klubbmärken sist i dokumentet.*

Klubben var representerad i 14 st individuella tävlingar under året.

Klubbtröja i svart bomull med tryck delas ut till samtliga medlemmar.

1991

mars Premiärnumret av Löpsedeln kommer ut. Som bilaga finns en specialgjord tävlingskalender. Redaktör är Anders Grönberg.

6 juli Första klassegern tas av Anders Grönberg, som vinner motionsklassen i Finnerödjas Jordgubbslopp över 12 km.

7 aug Första gemensamma organiserade träningspasset.

Efteråt ordnades klubbträff i BG-stugan med korvgrillning.

10 aug Klubben tar sen seger i Svartåloppet genom Peter Lindström, som spurtslår Bråtens Robert Persson på 5,5 km herrar motion.

14 sep ”Vinst” i korptävlingen Hyttledledsstafetten, dvs. närmast den framräknade idealtiden.

13 okt Klassisk höstutflykt till Sävsjön. Fika, korvgrillning etc. vid en kolarkoja ingår. Mkt stor uppslutning. Arrangör är Lennart Dyborn.

19 okt Två segrar tas i Nobelloppet genom Anders Grönberg (halvMaraton herrar/motion) och Lisbeth Aronsson (10 km damer/motion).

Spontan klubbfest i källarlokalen på Boåsvägen på kvällen. God uppslutning.

7 dec Klubbfest i Sandmo daghem. Knytkalas.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 47 personer.

Under året hölls det sex st styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften ändrades till 75 kr för enskild och 100 kr för familj.

Under hösten genomfördes 20 st gemensamma träningstillfällen på onsdagar. Samlingsplats var först Lunedet sen Nobelhallens parkering. Ledare var Anders Grönberg.

Klubben var representerad i 27 st individuella tävlingar och en stafett under året.

1992

mars Leverans av första klubboverallen, Ron Hill Breeze.

22 mars Vårutflykt till Svinsjöstugan. Ruggigt väder och dålig uppslutning. Arrangör är Lennart Dyborn.

28 mars Vårfest i Sandmo daghem. Knytkalas. Bra uppslutning.

22 april Pressträff i barkbanan vid Nobel där KT-reportern Anders Hestad närvarar och fotograferar.

27 april Klubbträff på Forslins Sport. Rabatt 10 % lämnas till klubbens medlemmar.

29 april Inträdesansökan till Svenska Friidrottsförbundet. beviljas.

4 maj Pressträff, del två, hemma hos Lennart Dyborn där vi berättade om hur

Klubben kom till och hur den fungerar.

7 maj Helsidesreportage om klubben i Karlskoga Tidning.

maj Klisterdekal med klubbmärket på tas fram och delas ut till varje medlem. I samband med det modifieras klubbmärket för att tydligt visa klubbnamnet.

*från*  *till* 

30 maj Vi deltar i första och enda årgången av stafettävlingen Majlöpet.

Klubben har för första gången representation i ett maratonlopp, då Iwe Berggren, Anders Grönberg, Hans Jessen och Kurt-Åke Karlsson springer Stockholm Maraton i högsommarväder.

12 sept Klubben deltar med två lag i korptävlingen Hyttledsstafetten, ett ”snabblag” och ett idealtidslag. Snabblaget, lag Vegard, kommer tvåa endast 12 s efter OK Djerf. Vår slutman blir omsprungen ca 50 m från mål. Dramatiskt!

Idealtidslaget, Lag Shah, gör även de en bra insats och bidrar i högsta grad till en höjdardag.

12 okt Höstutflykt till Jättebergen i Ölsdalen. Strålande väder och god uppslutning. Arrangör är Lennart Dyborn.

20 okt Första mästerskapsmedaljerna genom Anders Grönberg, som tar silver vid DM i halvMaraton (H40/Nobelloppet) och Göran Persson som tar brons (H35) i samma tävling. De två första för klubben.

14 nov Höstfest hos Jan och Inga-Lill. Knytkalas.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 78 personer.

Under året hölls det fem st styrelsemöten förutom årsmötet.

Gemensam träning bedrevs två gånger i veckan. Onsdagar kl. 17.00 och Söndagar kl. 10.00. Samlingsplats var Stisses Friskvårdscenter och Nobelhallens parkering. Totalt genomfördes 100 st träningspass. Ledare var Anders Grönberg och Iwe Berggren.

Klubben hade representation i 22 st individuella tävlingar och två stafetter. Vi hade sex s.k. Umgängeslopp under året. Med det menas att vi på olika sätt satsar lite extra på att få stort deltagande i dessa lopp. Dessa var Götajoggen, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Hyttledsstafetten, Storforsjoggen och Nobellloppet.

1993

feb-mars Gemensam träning varje tisdagskväll enbart för tjejer i form av promenader.

Samlingsplats var utanför Bowlinghallen.

3 april Vårfest hos Iwe och Lena. Knytkalas.

7 aug Peter Lindström vinner motionsklassen över 14 km i Svartåloppet.

11 sep Seger i korptävlingen Hyttledsstafetten ”på riktigt”, dvs. är först i mål med lag Vegard. Samtidigt visas bredden genom deltagande med ytterligare två lag, bl. a ett rent tjejlag.

25 sep Charlotte Lilja tar vår första damseger när hon vinner 10 km kvinnor motion vid Nobelloppet.

3 okt Höstutflykt vid vandrarhemmet på Grönfeldtsudden. Mångkamp och korvgrillning står på programmet. Hyfsad uppslutning i ruskväder. Arrangör var Lena Berggren.

11 dec Höstfest hos Iwe och Lena. Knytkalas.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 76 personer.

Under året hölls det tre st styrelsemöten och två klubbmöten förutom årsmötet.

Gemensam träning bedrevs två gånger i veckan. Onsdagar kl. 17.00 och söndagar kl. 10.00. Samlingsplats var Nobelhallens parkering. Totalt genomfördes 103 st träningspass.

Ledare var Anders Grönberg och Iwe Berggren.

Klubben hade representation i 30 st individuella tävlingar och en stafett. Umgängeslopp var Götajoggen, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Hyttledsstafetten, och Nobelloppet.

Under året hålls det tre st styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften är 100 kr för både enskild och familj.

Gemensam träning bedrivs en gång i veckan hela året. Söndagar kl. 10.00. (jan-mars) och kl. 11.00 (nov-dec). Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobel.

Klubben hade representation i 30 st individuella tävlingar. Vi hade starter i allt från små lokala lopp till stora nationella och internationella lopp. Umgängeslopp var Startmilen, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Storforsjoggen och Nobelloppet.

Tävlingsjubilarer: Reino Eriksson – 15 st Nobellopp (= alla), K-G Axelsson – 15 st Lidingölopp över 30 km och Mikael Strussenfeldt – 10 st Stockholm Marathon.

Intern aktivitetstävling pågår hela året. Dåligt intresse. Segrar gör Anders Grönberg före Iwe Berggren. Initiativtagare och ansvarig är sekreteraren Leif Grankvist.

Diskussioner förs om att arrangera ett eget lopp i form av en tjejmil. Projektet läggs ner av kostnadsskäl.

1994

4 juni Anders Grönberg vinner herrklassen över 11,6 km i Skarphytteloppet i Nykroppa.

10 sept Andra ”riktiga” segern i rad i korptävlingen Hyttledsstafetten med lag Vegard. Vinstmarginalen är i år över 20 minuter.

Åter visas bredden genom deltagande med tre lag, däribland ett rent tjejlag. Lag Skah är dessutom tvåa i kampen om ”idealtidssegern”.

Spontan klubbfest på Boåsvägen 25D på kvällen.

24 sept Första distriktsmästartiteln genom Anders Grönberg, som tar guld i H40 vid DM i halvMaraton.

Den första DM titeln i klubbens historia. Det innebär dessutom brons i stora DM (= resultatordning oavsett ålder) och seger i Nobelloppets H40 klass.

I samma tävling vinner Iwe Berggren klass H45. Han blir dock tyvärr utan DM medalj då han var ensam Värmlänning i klassen, som hade tre deltagare.

10 dec Höstfest i Källarlokalen på Boåsvägen 25. Knytkalas.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 64 personer.

Under året hölls det två st styrelsemöten och två klubbmöten förutom årsmötet.

Gemensam träning bedrevs två gånger i veckan. Onsdagar kl. 17.00 och söndagar kl. 10.00. Samlingsplats var Nobelhallens parkering. Totalt genomfördes 100 st träningspass. Ledare var Anders Grönberg och Iwe Berggren.

Klubben hade representation i 25 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Götajoggen, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Hyttledsstafetten, och Nobelloppet.

Tävlingsjubilar: Georg Karlsson – 15 st Stockholm Marathon (= alla).

1995

Under året hölls det tre st styrelsemöten och ett klubbmöte förutom årsmötet.

Medlemsavgiften ändrades till 100 kr för både enskild och familj.

Det fanns möjlighet till gemensam träning onsdagar kl. 17.00 och söndagar kl. 10.00. Det förekom dock i stort sett inte någon gemensam träning under året. Träningsansvarig var Anders Grönberg.

Klubben hade representation i 30 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Startmilen, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Hyttledsstafetten, Storforsjoggen och Nobelloppet.

2 sept Klubben erövrar en medalj när *terräng*DM avgörs i Karlskoga.

Anders Grönberg tar silver i H40 och Axel Thiele kommer sexa i samma klass medan Iwe Berggren kommer fyra i H45. Sträckan är 8000 m.

dec Funderingar och diskussioner om att arrangera ett eget lopp tar fart igen. Initiativtagare är kassören Christer Berggren som föreslår ett stadslopp. Styrelsen bifaller med villkoret att kostnaderna täcks av sponsorer.

Medlemsantalet uppgick vid årsskiftet till 57 personer.

1996

jan-mars Arbetet med att arrangera ett lopp i Karlskoga centrum pågår med Christer Berggren som heltidsanställd pådrivare (ALU arbete).

Joggenledningen: Christer Berggren (Tävlingsledare), Anders Björklund (Sekretariat), Bertil Lindström (Start och Målgång), Anders Grönberg (Bana), Axel Thiele (Funktionärer), K-G Axelsson (Mtrl och byggnationer).

mars-maj Träningsgrupper för allmänheten erbjuds varje tisdag med ledare från KLK på olika nivåer. Projektet kallas ”Nu Sätter Vi Igång”.

11 maj Klubben arrangerar den första Karlskoga*joggen,* som blir en succé med över 600 deltagare, med Christer Berggren som tävlingsledare.

Hans Jansson, Kils AIK, vinner och Anders Grönberg blir bäste Karlskogabo på sjunde plats (fyra i H40).

23 nov Klubbfest i kvartersgården Rosen i Rosendal. Klubben bjuder.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 62 personer.

Under året hölls det tre st styrelsemöten förutom årsmötet.

Gemensam träning en gång i veckan. Söndagar kl. 10.00 (jan-mars) och kl. 11.00 (nov-dec). Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Ledare var Anders Grönberg.

Klubben hade representation i 30 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Kumla Stadslopp, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Storforsjoggen och Nobelloppet.

Tävlingsjubilarer var: Reino Eriksson – 15 st Nobelloppet (=alla), K-G Axelsson – 15 st Lidingölopp över 30 km, Mikael Strussenfeldt – 10 st Stockholm Marathon.

1997

10 maj Andra Karlskoga*joggen* arrangeras, och blir minst lika stor succé som premiäråret.

Strömtorpssonen Stefan Wagnsson, tävlande för IF Göta, vinner och Anders Grönberg (KLK) blir bäste Karlskogabo på tionde plats (tvåa i H40).

31 maj Anders Grönberg vinner klassen för Herrar födda 1952 i Götajoggen.

30 aug Ny seger i Örebro halvMaraton när Anders Grönberg vinner H45, med K-G Axelsson på andra plats.

27 sep Klubben tar fyra DM medaljer vid långa terräng DM i Karlskoga.

Anders Grönberg tar en DM titel genom att vinna H40. Han vinner även totalt, före bl.a. Per Bergsten Karlskoga FIF som guld i H35.

Mikael Strussenfelt tar brons i H35, Kaj Öberg tar silver i H40 och Sture Eklund tar brons i H55.

Distansen är 8000 m.

13-14 sep Första träningslägret och platsen är Myrflodammen, Sälen. Fem deltagare. Vädret är bedrövligt med regn, rusk och t o m snö på söndagen.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 42 personer.

Under året hölls det tre st styrelsemöten förutom årsmötet.

Gemensam träning bedrevs en gång i veckan. Söndagar kl. 10.00. Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Totalt genomfördes 23 st träningspass. Ledare var Anders Grönberg och K-G Axelsson.

Även inför årets Karlskogajogg anordnade vi gemensam träning, i olika träningsgrupper, för allmänheten varje tisdag. Deltagarna kunde välja träningsgrupp efter sin egen nivå.

Klubben hade representation i 31 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Startmilen, Harsprånget, Jordgubbslunken, Svartåloppet och Storforsjoggen.

1998

12 mars Christer Berggren avgår som *joggen*general och *joggen* omorganiseras och

Anders Grönberg blir ny tävlingsledare.

10 april Roland Thörn tar guld i H45 och totalt (= stora DM) vid Maraton DM i Fryken Marathon

19 april I VIK-loppet i Eskilstuna vinner Anders Grönberg klass H45 över 10 km.

9 maj Tredje Karlskoga*joggen* arrangeras, med till stora delar ny organisation, med Anders Grönberg som tävlingsledare.

Även i år blir det hela en succé med obetydlig minskning av deltagarantalet.

Lars Lindbäck, Strömtorps IK, vinner och bäste Karlskogabo blir Björn Robinson (KLK) på nionde plats.

8 aug Nästan storslam i halvMaraton DM i Säffle. Tre guld och ett brons.

Mikael Strussenfelt (guld i H35), Anders Grönberg (guld i H45), Kaj Öberg (brons i H45) och Iwe Berggren (guld i H50) heter medaljörerna. Klubbens största triumf vid ett och samma tillfälle!

28-30 aug Andra träningslägret i Tandådalen, Sälen. Åtta deltagare tränar och umgås i en fin stuga och i bra höstväder.

27 sep Klubben har tre deltagare med när långa terräng DM avgörs på Rävåskullen i Karlskoga.

Mikael Strussenfelt tar silver i H35, Anders Grönberg tar silver i H45 och K-G Axelsson kommer fyra i H45.

21 nov Klubbfest på New China Town. Klubben bjuder.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 42 personer.

Under året hölls det sex st ordinarie styrelsemöten förutom årsmötet. Det hölls dessutom ett Extra styrelsemöte om KarlskogaJoggen.

26 st gemensamma träningstillfällen genomfördes under tiden jan-april och nov-dec.

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under perioden nov-dec även onsdagar kl. 17.15. Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Ledare var Anders Grönberg och K-G Axelsson.

Klubben hade representation i 31 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Harsprånget, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Strömtorp Runt och Storforsjoggen.

Tävlingsjubilar var Georg Karlsson med 20 st. Stockholm Marathon (=alla).

1999

29 april Föreningsreportage i CTV i form av en intervju med Anders.

9 maj Den fjärde Karlskoga*joggen* arrangeras, för första gången på en söndag, i bedrövligt (snö-) väder och med rekordlågt deltagarantal.

Stefan Wagnsson vinner för andra gången (nu tävlande för Rånäs 4H) och sätter trots vädret nytt banrekord (31.41). Per Bergsten (KFIF) blir bäste Karlskogabo på tredje plats (etta i H40).

april-okt Första officiella klubbmästerskapen hålles, i form av en serie, innehållande sex delMästerskap.

Det tävlas i tre dicipliner… landsväg, terräng & bana. Två deltävlingar av vardera. Den bästa i varje disciplin räknas i sammandraget.

Dessutom koras en klubbmästare i varje deltävling.

Klubbens förste allroundmästare blir Anders Grönberg, som tar medalj i samtliga dicipliner och dessutom vinner två delMästerskap.

Övriga delMästare blir Björn Robinson (tre titlar) och Jonas Johansson (en titel).

27-29 aug Tredje träningslägret i Tandådalen, Sälen. Man kan därmed säga att detta blivit en tradition. Denna gång deltar sex personer.

26 sep Klubben tar fyra DM medaljer vid långa *terräng*DM i Karlskoga.

Seger genom Anders Grönberg både i H45 och totalt. K-G Axelsson tar silver i H45 och blir trea totalt.

Distansen är 8000 m.

Hauke Hellwig tar silver i seniorernas 12000 m medan Carina Ehrnström blir vår första kvinnliga DM medaljör genom att ta brons i H40. Damernas distans är 4000 m.

19 nov Klubbfest i källarlokalen på Boåsvägen 25. Klubben bjuder.

Rekorddeltagande då hela 26 personer deltar i festligheterna.

I samband med festen förrättas prisutdelning för årets klubbmästerskap samt en utlottning av nyttopriser*.*

31 dec Medlemsantalet uppgår till 47 personer.

Under året hölls det fem st styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften ändras till 100 kr för enskild medlem och +50 kr för varje familjemedlem som fyllt 15 år.

38 st gemensamma träningstillfällen genomfördes under tiden jan-april och nov-dec.

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under perioden nov-dec även onsdagar kl. 17.15. Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Ledare var Anders Grönberg och K-G Axelsson.

Klubben hade representation i 30 st individuella tävlingar. Umgängeslopp var Harsprånget, Hyttloppet, Svartåloppet, Strömtorp Runt och Storforsjoggen.

2000

23 jan Vår egen hemsida, www.karlskoga.loparklubb.nu, släpps ut på internet.

Sidan är konstruerad av Per-Anders Ivarsson, med bistånd av Anders Grönberg.

4 mars Pressmöte på torget inför Karlskoga*joggen.*

**9 april Klubben fyller tio år!**

16 april När Värmländska terrängcupen för 99-00 summeras hamnar Anders Grönberg på tredje plats i H40.

3 maj Intervju i CTV med Anders Grönberg inför Karlskoga*joggen*.

9 maj Den femte Karlskoga*joggen* arrangeras, och för första gången är det riktigt toppenväder. Men deltagarantalet är detta till trots inte högre än förra året.

Vår satsning på lagtävlingen 5 km ger dock resultat, då antalet lag nästan fördubblades.

Stefan Wagnsson (Rånäs 4H) vinner 10 km för tredje gången. Mikael Take (Bofors Fritid) blir bäste Karlskogabo på sjunde plats.

Motionsklassen över 5 km vinns av Anders Brattström (Karlskoga FIF).

19 maj Jonas Johansson vinner 5 km Motion i Bodarneloppet i Laxå.

juni Ny Klisterdekal med klubbmärket på tas fram. Klubbmärket modifieras en tredje gång...

från  till 

1 juni Jonas Johansson vinner 5 km Motion i Hasselforsrundan.

12 juni Tre löpare från klubben springer Broloppet mellan Köpenhamn och Malmö. Dessa är Hauke Hellwig, Kurt-Åke Karlsson och Arto Rönnsved.

14 juni Tre löpare från klubben sprang Broloppet mellan Köpenhamn och Malmö i juni. Dessa var Hauke Hellwig, Kurt-Åke Karlsson och Arto Rönnsved.

25-27 aug Klubben fjärde träningsläger var traditionsenligt förlagt till Sälen. Denna gång

till Allbyggarn’s stuga i området Köarskär i närheten av Högfjällshotellet

Sex deltagare... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Kaj Öberg, Hauke Hellwig och Björn Robinson. K-G, Jonas, Hauke och Björn löptränade medans Anders och Kaj cyklade.

Hård träning tidvis dåligt väder på dagarna och trevligt umgänge i stugan på kvällarna.

24 sep Klubben tog tre medaljer när Långa terräng DM avgjordes på Rävåskullen i Karlskoga.

Jonas Johansson tog sin första DM titel, när han vann H35. Mikael Strussenfelt tog silver och Björn Robinson tog brons i samma klass. Distansen är ca 8000 m.

15 okt Seger för Jonas Johansson i Karlslundsloppet. Han vinner sin tredje seger på 5 km för året, bl. a före den lovande junioren Anders Brattström från Karlskoga FIF.

april-okt Andra officiella klubbmästerskapen arrangeras. Upplägget är exakt det samma som 1999, dvs. i form av en serie med sex delMästerskap.

Klubbens andre allroundmästare blir Jonas Johansson, som står i särklass under året. Han vinner samtliga fyra delMästerskap han deltar i, varav två med klar marginal.

Övriga delMästare blir Björn Robinson (halvMarathon) och Henrik Svennberg (5000 m bana).

18 nov Klubben bjöd till kombinerad Jubileumsfest och Årsfest i källarlokalen på Boåsvägen. Uppslutning var mkt god, då 26 personer i varierande åldrar mötte upp till en gemytlig kväll.

I samband med prisutdelningen för årets KM passade klubben på att tacka ordföranden med en blomma för de gångna tio årens arbete.

Mellan maten och kaffet gav vår ordförande en tillbakablick över de tio år som gått.

Därefter utdelades utmärkelser, i form av en guldnål, för både idrotts- och funktionärsprestationer.

En jubileumsskrift, sammanställd av Anders, innehållande historik, statistik och bilder delades också ut.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 52 personer.

Under året hölls det fem st ordinarie styrelsemöten förutom årsmötet.

25 st gemensamma träningstillfällen genomfördes under tiden jan-april och nov-dec. Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under perioden nov-dec även onsdagar kl. 17.15. Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Ledare var Anders Grönberg, K-G Axelsson och Mikael Strussenfeldt.

Klubben var representerad i 29 st individuella tävlingar. Vi hade fyra Umgängeslopp. Dessa var Luneds*terrängen* (eget arrangemang), Hällefors*terrängen,* Strömtorp Runt och Storfors-joggen.

2001

15 jan Joggenmöte, där det pga flera avhopp, beslutas att vi därför skall söka samarrangemang med Karlskoga FIF

jan Anders Grönberg och Hasse Pettersson (KFIF) arbetar med att skissa på en organisation för Karlskoga*joggen* där arbets- och ansvarsfördelning blir lika mellan de båda föreningarna.

5 feb Styrelsemöte, där det beslutas att Karlskoga*joggen* ställs in. Detta för att även Karlskoga FIF, i sista stund, får ett avhopp på en tilltänkt viktig post. Se även Löpsedeln 2001.

22 april Klubben erövrar en medalj, av en möjlig, när långa terrängDM avgörs på Skutberget i Karlstad.

Jonas Johansson tar silver i H35. Sträckan är 8000 m.

23 april När Värmländska terrängcupen för 00-01 summeras hamnar Jonas Johansson på tredje plats i H21.

28 juli Vid Veteran-SM i halvMaraton i Motala (ingående i Baltzarloppet) belägger Sture Eklund en femteplats i H60. Mikael Strussenfelt kommer på tolfte plats i H35. Loppet ingår även i årets KM-serie.

1 aug Jonas vinner Sörörundans motionsklass över 5 km.

30 aug Klubben femte träningsläger var traditionsenligt förlagt till Sälen.

2 sept

Precis som förra året var inkvarteringen förlagd till Allbyggarn’s stuga i området Köarskär i närheten av Högfjällshotellet.

Klubben sponsrade resan med 2000 kr. Resten stod var och en för.

Sex personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Mikael Strussenfelt, Hauke Hellwig och Björn Robinson.

Sex deltagare... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Kaj Öberg, Hauke Hellwig och Björn Robinson. K-G, Jonas, Hauke och Björn löptränade medans Anders och Kaj cyklade.

Hård träning tidvis dåligt väder på dagarna och trevligt umgänge i stugan på kvällarna.

april-sep Tredje officiella klubbmästerskapen arrangeras. Upplägget är delvis nytt i förhållande till de två första, men det är fortfarande i serieform med sex deltävlingar.

Tävlingen uppdelas fortfarande på tre dicipliner... landsväg, terräng och bana med tre landsväg, två terräng och en bantävling. Tre valfria tävlingar räknas i sammandraget (nytt för året).

Det koras ingen klubbmästare i varje deltävling (nytt för året).

Nytt är också att en H50 klass införes. Det innebär att tre klubbmästare koras, Totalt, Herrar Seniorer och Herrar 50.

Även en nyhet i poängberäkningen införes. Sex bonuspoäng tilldelas den som deltar i samtliga sex deltävlingar. Detta för att stimulera deltagande och öka allroundbegreppet.

Total (allround) mästare blir Mikael Strussenfelt, som deltar i samtliga sex deltävlingar och därmed passerar Jonas Johansson med hjälp av bonuspoängen. Trea blir Hauke Helwig.

Seniormästare blir Jonas Johansson, som vinner fyra deltävlingar. Han och Mikael hamnar på samma poäng, men Jonas kommer före i kraft av fler delsegrar. Trea även där blir Hauke Hellwig.

Veteranmästare blir Sture Eklund med klar marginal, före Bertil Lindström.

Trea blir Iwe Berggren.

17 nov Årets klubbfest hölls hemma hos Anders och Anna-Lena på Boåsvägen.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 47 personer.

Under året hölls det sex st ordinarie styrelsemöten förutom årsmötet.

Gemensam träning bedrevs en gång i veckan under tiden jan-mars och nov-dec. Tid för gemensam träning var söndagar kl. 11.00. Samlingsplats var utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Totalt genomfördes 25 st träningspass. K-G Axelsson och Mikael Strussenfeldt.

Klubben var representerad i 27 st individuella tävlingar fördelat på 82 starter.

Vi hade fem sk Umgängeslopp under året. Dessa var Lunedsterrängen(eget arrangemang), Jordgubbslunken*,* Svartåloppet,Strömtorp Runt och Storforsjoggen.

2002

Under året hölls det sex styrelsemöten och ett klubbmöte förutom årsmötet.

Det genomfördes 25 st gemensamma träningstillfällen under tiden januari-april och november-december.

För första gången bedrevs organiserad gemensam träning inomhus. Inomhusträningen bestod av styrketräning, spinning och löparband.

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under våren dessutom inomhusträning onsdagar mellan 17.00 och ca 20.00.

Inomhusträningen bestod av styrketräning, spinning, och löpbandsträning. Deltagarna kunde välja mellan de nämnda aktiviteterna.

Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen och inomhusträningen var förlagt till Träningslagret.

Träningsansvariga var K-G Axelsson (söndag våren), Mikael Strussenfeldt (söndag) och Cenny Larsson (onsdag)

Klubben var representerad i 23 st individuella tävlingar fördelat på 88 starter.

maj-sep Fjärde officiella klubbmästerskapen arrangeras. Upplägget är exakt det samma som förra året, dvs. i serieform med sex deltävlingar uppdelas på tre dicipliner

Totalmästaren Jonas Johansson, som deltar i fem tävlingar varav fyra är segrar, vinner överlägset. Tvåa blir Mikael Strussenfelt som springer alla sex deltävlingarna och med hjälp av bonuspoängen betvingar trean Björn Robinson.

Jonas blir den förste löparen att vinna allroundtiteln två gånger.

Jonas Johansson blir även Seniormästare i kraft av sina fyra delsegrar. Tvåa blir Mikael, klart distanserad trots bonuspoängen. Trea även där blir Björn Robinson

Veteranmästare blir för andra året i rad Sture Eklund. Han springer alla sex deltävlingarna och med benägen hjälp av bonuspoängen besegrar han K-G Axelsson, som blir tvåa trots tre delsegrar. Trea blir Iwe Berggren.

22-25 aug Klubben sjätte träningsläger var traditionsenligt förlagt till Sälen.

Precis som de två senaste åren var inkvarteringen förlagd till Allbyggarn’s stuga i området Köarskär i närheten av Högfjällshotellet.

Sju personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Cenny Larsson, Juha Lehtoniemi, Hauke Hellwig och Björn Robinson.

Anders var tyvärr som vanligt numera tvungen att bedriva sin träning helt på cykel. Han fick i år sällskap av K-G, som i år både cyklade och löptränade.

Hård träning bedrevs i underbart sensommarväder på dagarna och trevligt umgängei den stugan på kvällarna.

16 nov Årets klubbfest hölls i källarlokalen på Boåsvägen 25.

31 dec Medlemsantalet uppgår till 53 personer.

2003

Under året hölls det sju styrelsemöten och ett klubbmöte förutom årsmötet.

Medlemsavgiften höjdes från 100 kr till 150 kr för enskild och därutöver +75 kr för varje familjemedlem boende på samma adress som fyllt 15 år.

Klubbfest den 15 november hos Anders och Anna-Lena på Boåsvägen.

Först på programmet stod en utsökt och väl tilltagen måltid bestående av kinamat från Shanghai. Därefter vidtog utdelning av utmärkelser och priser för årets klubbmästerskap där bl.a. Jonas Johansson tilldelades två guldnålarför sina två DM-guld.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 37 st

Gemensam träning

Under året genomfördes 30 st gemensamma träningstillfällen under tiden jan-april och nov-dec. Även i år bedrevs organiserad gemensam träning inomhus.

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under våren dessutom inomhusträning onsdagar mellan 17.00 och ca 20.00.

Inomhusträningen bestod av styrketräning, spinning, och löpbandsträning. Deltagarna kunde välja mellan de nämnda aktiviteterna.

Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen och inomhusträningen var förlagt till Träningslagret.

Träningsansvariga var K-G Axelsson (söndag våren), Mikael Strussenfeldt (söndag) och Cenny Larsson (onsdag)

Träningsläger

Årets träningsläger ägde rum den 21-24 aug, och var i år förlagt till Säfsen.

Inkvarteringen var förlagt till en förhyrd privatvilla i Fredriksberg, som ligger straxt före själva friluftsanläggningen i Säfsen.

Klubben sponsrade resan med 2000 kr. Resten stod var och en för.

Sex personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Björn Robinson, Mikael Strussenfelt och Jussi Lehtoniemi. Jonas, Björn, Mikael och Jussi löptränade och Anders och K-G cyklade.

Hård träning bedrevs i tidvis dåligt väder på dagarna och trevligt umgänge i huset på kvällarna.

Tävling

Klubben var representerad i 28 st individuella tävlingar, från lokala till internationella lopp, fördelat på 62 starter.

Vi hade tre sk Umgängeslopp under året. Dessa var Hyttloppet, Svartåloppet och Storforsjoggen.

Klubbens femte officiella klubbmästerskap arrangerades under året. Upplägget var exakt det samma som förra året dvs i serieform med sex deltävlingar uppdelas på tre discipliner.

Totalmästare blev Jonas Johansson, som med fyra segrar, vinner överlägset. Tvåa blev Björn Robinson och trean Cenny Larsson.

Det var tredje gången Jonas blev totalmästare.

Jonas Johansson blev även Seniormästare i kraft av sina fyra delsegrar. Tvåa även där blev Björn. Trea blev även där Cenny Larsson.

Veteranmästare blev för första gången K-G Axelsson. Andraplatsen delades mellan Ronnie Grahn, Bertil Lindström och Kaj Öberg.

Då *Korta terräng DM* avgjordes i Karlskoga hamnade klubbens ende representant, Jonas Johansson, på fjärde plats i HS.

Vid *Långa terräng DM* i Filipstad tog klubben en medalj genom Jonas Johansson som tog guld i H35 över 8000 m. Han var ensam i klassen, men erhöll medalj genom att klara den s.k. stipulationstiden.

Vid *stora DM på 10 000 m*, som avgjordes på Tingvalla i Karlstad, tog Jonas Johansson sitt andra DM guld för säsongen.

Jonas tog dessutom en andraplats i Hyttloppet och en tredjeplats i Svartåloppet.

Vi hade ytterligare tre pallplatser i klubben under året. Björn Robinson kom trea i H35 på Kilsbergsleden. Mikael Strussenfelt kom även han trea i Kilsbergsleden, men i H40 klassen och K-G Axelsson kom tvåa i H50-klassen i Hyttloppet.

2004

Under året hölls det fem styrelsemöten och ett klubbmöte förutom årsmötet.

Medlemsavgiften ändras till 125 kr för enskild och till 200 kr för familj boende på samma adress.

Klubbfest den 4 december i Laxens kvartersgård. Maten bestod av kinamat från Shanghai. Klubben sponsrade tillställningen till hälften.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 36 st.

Gemensam träning

Det fanns möjlighet att delta i ca 30 st gemensamma träningstillfällen under tiden jan-april och nov-dec.

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00 och under våren dessutom inomhusträning onsdagar mellan 17.00 och ca 20.00.

Inomhusträningen bestod av styrketräning, spinning, och löpbandsträning. Deltagarna kunde välja mellan de nämnda aktiviteterna.

Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen och inomhusträningen var förlagt till Träningslagret.

Träningsansvariga var Mikael Strussenfeldt (utomhus) och Anders Grönberg (inomhus).

Träningsläger

Årets träningsläger ägde rum den 19-22 aug, och var i år åter förlagt till Sälen.

I år var inkvarteringen åter förlagd till Allbyggarn’s stuga i området Köarskär i närheten av Högfjällshotellet

Sex personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Björn Robinson, Juha Lehtoniemi och Tony Johansson.

Anders och K-G bedrev som vanligt numera sin träning på cykel och fick i år sällskap av Jussi. De övriga varvade långturer på fjället med tuffa backtempopass.

Vila, OS-tittande och några besök in till Sälenbyn hanns också med.

Vädret i år var stundtals bedrövligt med regn och rusk.

Tävling

Klubben var i år representerad i 26 st individuella tävlingar.

Vi hade tre sk Umgängeslopp under året. Dessa var Jordgubbslunken, Svartåloppet och Storforsjoggen.

Klubbens sjätte officiella klubbmästerskap arrangerades under året. Upplägget var exakt det samma som förra året, dvs. i serieform med sex deltävlingar uppdelat på tre discipliner... landsväg, terräng och bana i år med två terräng, två landsväg, ett stadslopp och en bantävling varav tre valfria tävlingar fick räknas i sammandraget.

Det korades ingen klubbmästare i varje deltävling, utan tre klubbmästare korades, totalt alla, totalt herrar seniorer och totalt herrar 50+.

Sex bonuspoäng tilldelades den som deltog i samtliga sex deltävlingar. Detta för att stimulera deltagande och öka allroundbegreppet.

Totalmästare blev Jonas Johansson, som med fem segrar, vinner överlägset. Jonas vann samtliga lopp han startade i. Tvåa blev Björn Robinson och trean Juha Lehtoniemi.

Jonas Johansson blev givetvis även Seniormästare. Tvåa även där blev Björn. Trea blev även där Juha Lehtoniemi.

Veteranmästare blev för andra gången K-G Axelsson. Tvåa blev Bertil Lindström med Kaj Öberg på tredje plats.

Det var fjärde gången Jonas blev totalmästare.

*Korta terräng DM* avgjordes i Karlskoga och där hamnade klubbens båda representant, Jonas Johansson och Juha Lehtoniemi på fjärde resp. femte plats i HS. Distansen var 4 km

Vid *Långa terräng DM* i Filipstad tog klubben en guldmedalj genom Jonas Johansson som vann H40 över 8 km.

Vid *terräng SM* i Ånnaboda hade klubben två representanter i genom Jonas Johansson och Juha Lehtoniemi. Både gjorde bra ifrån sig och blev 19 resp. 25 man i H40.

2005

Under året hölls det fem styrelsemöten förutom årsmötet.

**Klubben fyllde 15 år den 9 april.**

Klubbfest den 5 november på Boåsvägen hos Anders och Anna-Lena. Maten bestod av kinamat från New China Town. 14 personer deltog i festligheterna.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 31 st.

Gemensam träning

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00.

Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen.

Träningsläger

Ett träningsläger genomfördes i Sälen 18-20 aug. Inkvarteringen var förlagd till Allbyggarn’s stuga i området Köarskär som ligger i närheten av Högfjällshotellet.

Klubben sponsrade lägret med 1000 kr.

Fem personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson, Björn Robinson, och Tony Johansson.

Hård träning bedrevs i det varma men blåsiga vädret på dagarna och trevligt umgänge i den fina stugan på kvällarna

Anders och K-G bedrev som vanligt numera sin träning på cykel och provade i år även på lite cykling på fjället. De övriga varvade långturer på fjället med tuffa backtempopass.

Vila och några besök in till Sälenbyn hanns också med.

Tävling

Vi hade starter i allt från lokala lopp som Kumla Stadslopp och Svartåloppet till Göteborgsvarvet och Lidingöloppet.

Årets Umgängeslopp var Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Årets Klubbmästerskap bestod av tre olika lopp utan klassindelning. Ett stadslopp (Kumla stadslopp 10 km), ett banlopp (5000 m) och ett terränglopp (Svartåloppet 14 km). Jonas Johansson segrade i samtliga.

*Korta terräng DM* avgjordes i Karlskoga och där hamnade klubbens båda representant, Jonas Johansson och Juha Lehtoniemi på fjärde resp. femte plats i HS. Distansen var 4 km

Vid *Långa terräng DM* i Filipstad tog klubben en guldmedalj genom Jonas Johansson som vann H40 över 8 km.

2006

Under året hölls det tre styrelsemöten förutom årsmötet.

Klubbfest den 2 december. Först var det mat på Thai restaurangen på Bregårdsgatan och sen fortsatte festligheterna hos Anders och Anna-Lena.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 30 st.

Gemensam träning

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00. Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen. Träningsansvarig var Juha Lehtoniemi.

Träningsläger

Inget träningsläger genomfördes i år.

Tävling

Vi hade starter i allt från lokala lopp som Hyttloppet, Jordgubbslunken och Svartåloppet till lopp som Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Amsterdam marathon.

Vi hade två Umgängeslopp under året. Dessa var Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Vid *DM på 5000 m bana* på Tingvalla tog klubben även där en silvermedalj genom Jonas Johansson i H40.

Vid *Långa terräng DM* i Kil tog klubben en silvermedalj genom Jonas Johansson i H40 över 8 km. Även Björn Robinson (fyra) och Mikael Strussenfeldt (sexa) deltog.

2007

Under året hölls det fyra styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften var 125 kr för enskild och 200 kr för familj boende på samma adress.

Hemsidan [www.karlskoga.loparklubb.nu](http://www.karlskoga.loparklubb.nu) lades ner av ekonomiska skäl.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 32 st.

Gemensam träning

Tid för gemensam träning var söndagar kl. 10.00.

Samling på söndagsträningen skedde som vanligt utanför Bowlinghallen vid Nobelhallen.

Träningsansvarig var Juha Lehtoniemi.

Träningsläger

Årets träningsläger ägde rum den 23-26 aug i Sälen. Denna gång var inkvarteringen förlagd till en nybyggd stuga i norra delen av Orrliden.

Fyra personer deltog... Anders Grönberg, K-G Axelsson, Jonas Johansson och Björn Robinson. Jonas och Björn löptränade och Anders och K-G cyklade.

Hård träning bedrevs på dagarna och trevligt umgänge i den fina stugan på kvällarna.

Vila och några besök in till Sälenbyn hanns också med.

Väder var i år super och deltagarna fick tre toppdagar i näst in till sommarväder.

Tävling

Vi hade starter i allt från lokala lopp som Startmilen, Harsprånget och Hyttloppet till Göteborgsvarvet, Stockholm Marathon och Lidingöloppet.

Vi hade två Umgängeslopp under året. Dessa var Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Vid *Korta terräng DM* i Karlskoga över 4000 m tog klubben en guldmedalj genom Karl Samuelsson i P17 och silvermedalj genom Jonas Johansson i HS. Björn Robinson (tvåa) och Mikael Strussenfeldt (trea) deltog i H40 klassen i Nike Run Cup (ej DM klass).

Vid *Långa terräng DM* i Kil över 8000 m tog klubben en silvermedalj genom Jonas Johansson i H40.

Vid *DM på 10000 m bana* på Tingvalla erövrade klubben en guldmedalj genom Jonas Johansson i H40 på utmärkta 35.53. Vilket även räckte till en andraplats totalt.

Vid *Terräng-SM* i Halmstad gjorde Karl Samuelsson ett kanonlopp i den tuffa P17 klassen och kom på 10 plats i sin SM debut.

Klubben tog elva segrar under året. Två genom Jonas Johansson och nio genom Karl Samuelsson.

2008

Under året hölls det tre styrelsemöten förutom årsmötet.

Klubbfest på Red Brick den 21 november. Ett tiotal person mötte upp till den trevliga tillställningen. Var och en stod för sina egen kostnader.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 25 st.

Gemensam träning

Ingen schemalagd gemensam träning förekom under året.

Träningsläger

Ett träningsläger genomfördes i Sälen i 12-14 september. Boendet var förlagt till en stuga i Orrliden.

Deltagare var Anders, Jonas och K-G. Anders och K-G vandrade båda dagarna medan Jonas deltog i lördagens långvandring och löptränade på söndagen.

Lördagens vandring var ca 20 km över Närfjället och tog ca 5 tim med ett antal underbara vilopauser för att njuta av utsikt och tystad.

Söndagens vandring för Anders och K-G gick till raststugan vid Myrflodammen där det blev en avslappnad fikapaus vid lägerelden. Jonas löptränade på Närfjället.

Tävling

Vi hade starter i allt från lokala lopp som Startmilen, Harsprånget och Hyttloppet till Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Berlin Halvmarathon.

Vid *DM på 5000 m bana* i Garphyttan tog klubben två silvermedaljer genom Karl Samuelsson i HS och Jonas Johansson i H40.

Vid *DM på 10000 m bana* i Örebro tog klubben en silvermedalj genom Jonas Johansson i H40.

Dessa två DM tävlingar var ett samarrangemang mellan Värmland och Närke.

Klubben tog sex segrar under året. Två av Jonas Johansson, En av Kristoffer Kallio och tre av tre av Karl Samuelsson.

2009

Under året hölls det fem styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsavgiften var 150 kr för enskild och 200 kr för familj boende på samma adress. En höjning med 25 kr för enskild medlem.

I ett antal år har diskussionen förts, inom och utanför klubben, om att starta en cykelsektion. Under hösten tog den diskussionen fart på allvar och efter ett antal möten beslutades det att en cykelsektion skulle bildas under 2010.

Ärendet bereds och behandlas vidare på Årsmötet 2010. Medlemskap skall innan dess sökas i Scf (Svenska Cykelförbundet).

Höstfest hos Anders och Anna-Lena den 14 november.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 23 st.

Gemensam träning

Ingen schemalagd gemensam träning förekom under året.

Träningsläger

Ett träningsläger genomfördes i Sälen i slutet av augusti. Precis som ifjol endast från fredag till söndag. Boendet var även i år förlagt till en stuga i Orrliden.

Deltagare var Anders, Jonas, K-G och Björn.

Jonas löptränade och K-G cyklade båda dagarna. Anders, som var förkyld, och Björn, som kände av sin knäskada, promenerade på en av vandringslederna i närheten av stugan på lördagen.

En sedvanlig tur till Sälen by gjordes på lördag e.m.

På söndagen prövade Björn en kortare löprunda medan Anders promenerade runt i stugområdet.

Vädret var mycket dåligt båda dagarna med mesdadels regn och rusk men deltagarna var ändå nöjda och belåtna med vistelsen.

Tävling

Vi hade starter i allt från Walthersjoggen till Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Berlin halvmarathon.

Vid *Korta terräng DM* i Karlskoga över 4000 m tog klubben två medaljer. Silver genom Karl Samuelsson i P19 och ett brons genom Jonas Johansson i HS.

Vid *DM på 5000 m bana* på Nobelstadion tog klubben en guldmedalj genom Jonas Johansson i H45. Även Karl Samuelsson deltog och kom på 7 pl. i HS.

Detta var ett samarrangemang mellan Värmland och Närke.

På *Långa terräng DM* i Kil över 8000 m tog klubben ett guld genom Jonas Johansson i H45.

Vid *terräng SM* i Tantonlunden på Söder i Stockholm i slutet av april kom Jonas Johansson på en meriterande 7 plats i H45 över 8000 m. Karls Samuelsson hade det tyngre i tävlingens största klass, P19, över 4000 m. Den klassen hade 62 startande och Karl belade en 43 plats. En hyfsad insats trots allt med framför allt ett bra andra varv.

Klubbens löpare tog nio segrar och fyra mästerskapsmedaljer och en fin placering på terräng SM. De noterade dessutom många bra tider i både små och stora lopp.

2010

Under året hölls det nio styrelsemöten förutom årsmötet.

**På årsmötet fattades det beslut om att en cykelsektion skulle bildas och att klubben skulle byta namn till Karlskoga Löp och Cykelklubb, KLCK.**

Den ”nya” klubben sökte och beviljades medlemskap i Svenska Cykelförbundet.

Nya klubbdräkter för både löpning och cykel inköptes under våren. Betaldes av var och en förutom trycket som klubben stod för.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 43 st.

Gemensam träning

Gemensam *cykelträning* bedrevs två gånger i veckan, intervaller på tisdagar och distans på söndagar, mellan maj och oktober. Ledare var Anders Grönberg och Leif Linderholt.

Tre st. *spinningpass* kördes inomhus på Aero Träningscenter i december som start inför vinterns schemalagda inomhusträning. Ledare var Anders Grönberg.

Ingen schemalagd gemensam *löpträning* förekom under året.

Träningsläger

Ett träningsläger genomfördes i Sälen i början av september. Boendet var förlagt till en stuga i Orrliden.

Deltagare var Anders, Jonas, K-G, Leif och Björn. Jonas och Björn löptränande varvat med promenader medans Anders, K-G och Leif cyklade.

Vädret var kanon och träningen, umgänget och aktiviteterna var perfekta.

Jubileumsfest för klubbens 20 år hölls hemma hos Anders och Anna-Lena i slutet av april.

Tävling Löpning

Tävlande var förekom i allt från lokala lopp till stora nationella och internationella lopp.

Vi hade Jordgubbslunken och Svartåloppet som umgängeslopp under året.

Vid DM på 5000 m bana i tog klubben en silvermedalj genom Jonas Johansson i H45.

Tävlingen gick i Glanshammar och var återigen ett samarrangemang mellan Värmland och Närke för att öka antalet deltagare och därmed få ett trevligare upplägg.

Tävling Cykel

Klubben hade representation i Vänern Runt, Vätternrundan, Hjälmaren Runt, Metsoloppet, Vulkanloppet och Långa Billingeracet (Mtb).

En intern Tempotävling över 30 km genomfördes. Där kunde man erövra Scf:s Stora Stipulationsmärke. Där segrade Anders Grönberg före Leif Linderholt. Båda erövrade Scf:s stipulationsmärke i brons.

Tävling Duathlon

Som säsongsavslutning anordnades en Duathlontävling, löpning 4,6 km + cykling 26 km.

Det blev ett uppskattat arrangemang med åtta deltagare. Dessa var Monica Tiger, Krister Tiger, Leif Linderholt, K-G Axelsson, Anders Grönberg, Jonas Johansson, Slava Gusev och Krister Kjellgren.

Segrare blev Jonas Johansson, tvåa blev Anders Grönberg och trea Leif Linderholt.

2011

Under året hölls det elva styrelsemöten förutom årsmötet.

En ny egen hemsidasida öppnades, [www.home.no/klck/](http://www.home.no/klck/), konstruerad av Annica Valjus Skogman.

Även en uppstart av en gratishemsida från RF, [www.idrottonline.se/KarlskogaLopochCK-Cykel](http://www.idrottonline.se/KarlskogaLopochCK-Cykel), gjordes under våren. Denna sida används endast till kommunikation med Scf.

Anders och Leif gick utbildning på IdrottOnline Klubb i november.

Klubbfest den 19 november i Brf Missionärens föreningslokal på Boåsvägen 25.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 46 st.

Gemensam träning

Ett klubbpass på *testcykel* kördes inomhus på Aero Träningscenter varje lördag från januari till april och under november och december. Det genomfördes 22 st. pass under året med inriktning på tempolopp iolika varianter. Ledare för passet var Anders Grönberg.

Schemalagd gemensam *cykelträning* bedrevs utomhus två gånger i veckan (kondition på tisdagar och styrka på torsdagar) mellan maj och oktober. Ledare var Anders Grönberg och Leif Linderholt.

Ingen schemalagd *löpträning* förekom under året.

Träningsläger

Ett träningsläger genomfördes i Sälen i början av september. Boendet var förlagt till en stuga i Närfjällsbyn.

Deltagare var Anders, Jonas, Leif, Mikael och Björn. Jonas, Mikael och Björn löptränande varvat med promenader medans Anders och Leif cyklade.

Vädret var hyfsat men umgänget och aktiviteterna var perfekta med ett besök i såväl Sälen byn som i Lindvallen som inkluderade både shopping och promenad.

Tävling Löpning

Vi hade starter i allt från lokala lopp som Hyttloppet, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Norasjön Runt och Noras Sylvesterlopp till nationella lopp som Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Stockholm Marathon till internationella lopp som Berlin Halvmarathon och Budapest Marathon.

Umgängeslopp var Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Klubben tog en seger under året genom Jonas Johansson i Svartåloppet och en andraplats genom Fredrik Skogman i Hyttloppet.

Fredrik Skogman gjorde dessutom två topplopp då han inom en vecka först gjorde utmärka 1:16.38 i Göteborgsvarvet vilket gav en 68:e plats och nästkommande lördag avverkade han Stockholm Marathon på lysande 2:50.13 som gav en 118 plats.

Tävling Cykel

I cykel var vi i år representerade i bl. a Vätternrundan, Vulkanloppet, Kommunrundan.

Vi hade även deltagande i en deltävling i Värmlandserien i linje på Gelleråsbanan.

Vi hade Vulkanloppet och Kommunrundan som umgängeslopp.

Tre interna tempolopp med märkestagning genomfördes under året. Två över 30 km och ett över 20 km.

Anders Grönberg segrade i samtliga lopp bland herrarna och Monica Tiger som tog två segrar på damsidan. I det tredje segrade Moa Bock.

Tävling Triathlon

Vi hade dessutom en dam som tävlade i Triathlon under året då Monica Tiger deltog i två kort-lopp i Nora och Arvika.

2012

Under året hölls det nio styrelsemöten förutom årsmötet.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 63 st.

Gemensam träning

Ett klubbpass på *testcykel* kördes inomhus på Aero Träningscenter varje lördag från januari till april samt under november och december. Det genomfördes 21 st. pass under året med inriktning på tempolopp i olika varianter. Ledare för passet var Anders Grönberg.

Schemalagd gemensam *cykelträning* bedrevs utomhus tre gånger i veckan (kondition på tisdagar, styrka på torsdagar och långdistans på söndagar) mellan maj och oktober.

Ledare för kondition och styrkepassen var Anders Grönberg och Leif Linderholt och för långdistanspasset var det Anders Grönberg och K-G Axelsson.

Organiserad gemensam *löpträning* bedrevs på tisdagar från augusti till november. Löparna höll uteslutande till på Rävåskullen eller Nobelspåret. Ledare var Moa Bock

Träningsläger

Två träningsläger genomfördes under året. Först ett vårläger på *hemmaplan* i påskhelgen och sedan det traditionella Sälenlägret på hösten.

I *hemmalägret* deltog nio personer i de olika aktiviteterna under de tre dagarna och fyra passen som lägret bestod av. Passen genomfördes med bra kämpaglöd och ett glatt humör i det tidvis vintriga och kyliga vädret. Ledare var Anders Grönberg och Leif Linderholt.

Deltagare var dessutom K-G Axelsson, Mats Thomasén, Öyvind Harsem, Monica och Christer Tiger, Moa och Marcus Bock.

Påsklägret genomfördes på bästa sätt trots det minst sagt tuffa vädret med snö och minusgrader.

Läger nummer två genomfördes i *Sälen* i månadsskiftet augusti-september. Boendet var förlagt till en stuga i Närfjällsbyn.

Deltagare var Anders, Jonas, K-G, Leif och Björn. Jonas och Björn löptränande medans Anders, K-G och Leif cyklade.

Vädret var hyfsat men umgänget och aktiviteterna var perfekta med ett sedvanligt besök i Sälenbyn.

Tävling löpning

Klubben hade starter i allt från lokala lopp som Hyttloppet, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Norasjön Runt och Noras Sylvesterlopp till nationella lopp som Vansbro Terrängmarathon, Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon och Stockholms Jubileumsmarathon.

Umgängeslopp var Walthersjoggen, Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Ett internt terränglopp på 6 km genomfördes i samband med vår Terrängdag i Villingsberg.

Vid DM på 5000 m bana tog Jonas Johansson silver i H45 på tiden 17.45.

Klubben tog tre segrar under året. Två genom Fredrik Skogman som vann Walthersjoggen

10 km Herrar och Hyttloppet 8,3 km Herrar samt en genom Jonas Johansson som segrade i Walthersjoggen 5 km Herrar.

Tävling cykel

Klubben hade åkare på startlinjen i bl. a. Vätternrundan, Cykelvasan, Vulkanloppet, Kommunrundan, Tempo-DM och Svenska Veterancupen.

Umgängeslopp var Vulkanloppet och Kommunrundan.

Två interna tempolopp med märkestagning genomfördes under året. Ett över 20 km och ett över 30 km.

Som säsongsavslutning genomfördes ett XC lopp på Mountainbike över 12 km i Villingsberg.

I båda tempoloppen avgick Anders Grönberg med segern och Leif Linderholt vann Mtb-loppet i Villingsberg.

Anders Grönberg deltog i Tempo-DM i Väse i augusti. Han erövrade guld i H60 på tiden 26.47. Distansen var 17,1 km.

Tempo-DM i Väse gällde även som deltävling i Värmlandsserien och där deltog, förutom Anders, Leif Linderholt och Monica Tiger.

Tävling Triathlon

Monica Tiger deltog i två kort-lopp i Nora och Arvika.

2013

Under året hölls, förutom ordinarie styrelsemöten, ett extra möte om att vara medarrangör av Vårjoggen.

Ny egen hemsida släpps, [www.klck.se](http://www.klck.se). Sidan är köpt på webbhotellet one.com och konstruerad av Anders Grönberg och Leif Linderholt.

Gratishemsidan från RF, [www.idrottonline.se/KarlskogaLopochCK-Cykel](http://www.idrottonline.se/KarlskogaLopochCK-Cykel), finns kvar men används endast till kommunikation med Scf och Sfif.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 66 st.

Gemensam träning

Ett klubbpass på *testcykel* kördes inomhus på Aero Träningscenter varje lördag från januari till april samt under november och december. Det genomfördes 26 st. pass under året med inriktning på tempolopp i olika varianter. Ledare för passet var Anders Grönberg.

Schemalagd gemensam *cykelträning*, både på mountainbike och på racer, bedrevs utomhus tre gånger i veckan från april till oktober.

Cykelsektionen genomfördes 50 st. pass under utomhussäsongen.

Organiserad gemensam *löpträning* bedrevs på tisdagar från augusti till november. Löparsektionen genomförde 25 st. träningspass med inriktning på intervallträning. Ansvarig ledare var Moa Bock

Träningsläger

Det traditionsenliga höstlägret genomfördes i Sälen i månadsskiftet augusti-september.

Boendet var som förra året förlagt till en stuga i Närfjällsbyn.

Deltagare var Anders, Jonas, Leif, Marko och Björn. Björn löptränande medans de övriga cyklade.

Vädret var hyfsat men umgänget och aktiviteterna var perfekta med ett sedvanligt besök i Sälenbyn.

Tävling löpning

Vi hade starter i allt från mindre lokala lopp som Walthersjoggen, Hyttloppet, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Åstadloppet, Tjurruset, Norasjön och Noras Sylvesterlopp till stora nationella lopp som Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon. Ett ”udda” lopp där vi hade stor representation var Vansbro Terrängmarathon.

Umgängeslopp var Walthersjoggen, Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Terränglopp 8 km i samband med vår Terrängdag i Villingsberg.

Björn Robinsson vann herrklassen och Moa Bock damklassen.

Tävling cykel

I cykel var vi i år representerade i Vätternrundan, Cykelvasan, Vulkanloppet, Kommunrundan, Tempo-DM och Svenska Veterancupen.

I Cykelvasan 45 km segrade Anders Grönberg i H60 och Leif Linderholt kom trea i H45.

Vi hade Vulkanloppet och Kommunrundan som umgängeslopp.

Tre interna tempolopp med märkestagning genomfördes under året. Ett över 20 km och två över 30 km. Varav ett var på en ny bana.

Anders Grönberg segrade på 20 km och det första över 30 km och Jonas Johansson segrade i det andra 30 km loppet.

Som säsongsavslutning genomfördes ett XC lopp på Mountainbike över 10,5 km i Villingsberg med Rolf Larsson som segrare.

2014

Under året hölls det sju styrelsemöten förutom årsmötet. I samband med Årsmötet, som hölls i Brf Missionärens Samlingslokal på Boåsvägen, anordnades en enkel klubbfest. Det hela samlade 20 deltagare.

Medlemsavgiften höjdes från 150 kr till 200 kr för enskild medlem, och från 200 kr till 250 kr för familj boende på samma adress.

Medlemsantalet var vid årsskiftet 63 st.

Gemensam träning

Ett klubbpass på *testcykel* kördes inomhus på Aero Träningscenter varje lördag från januari till april. Det genomfördes 14 st. pass under året med inriktning på tempolopp i olika varianter. Ledare för passet var Anders Grönberg.

Under hösten 2014 kördes ingen inomhusträning.

Gemensam cykelträning, både på mountainbike och på racer, bedrevs utomhus två gånger i veckan från april till oktober. Samlingsplats var som vanligt på gräsområdet mellan Nobelstadion och Nobelhallen. Ledare var Leif Linderholt.

Gemensam *löpträning* bedrevs på tisdagar från augusti till november totalt 25 gånger. Även ett antal morgonpass genomfördes under fem veckor på försommaren. I huvudsak med

Inriktning på intervallträning. Även några längre helgpass genomfördes då man sprang bl. a. Lunedsleden eller Tio sjöars led. Ledare var Moa Bock.

Träningsläger

Två träningsläger genomfördes under året. Först ett vårläger påhemmaplan i påskhelgen och sedan det traditionella Sälenlägret på hösten.

Det första genomfördes under påsken på *hemmaplan* med fyra gedigna träningspass, både för löpare och för cyklister.

Det traditionsenliga höstlägret genomfördes i *Sälen* sista helgen i augusti. Boendet var förlagt till en stuga i Närfjällsbyn.

Deltagare var Leif Linderholt, Krister Kjellgren, Evert Kjellgren, Marko Heikkilä och Björn Robinson. Björn löptränande medans de övriga cyklade.

I år var det MTB som gällde för cyklisterna till skillnad från de senaste åren då det varit landsvägscykling som stått på programmet.

Tävling löpning

Vi hade starter i allt från mindre lokala lopp som Hyttloppet, Jordgubbslunken, Svartåloppet, Munkastigen trail maraton, Åstadloppet, Norasjön, Irontrail maraton och Noras Sylvesterlopp till stora nationella lopp som Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Stockholm Marathon. Två ”udda” lopp där vi hade representation var Vansbro Terrängmaraton och Ultravasan 90 km.

Årets umgängeslopp var Jordgubbslunken och Svartåloppet.

Ett internt terränglopp på 8 km anordnades i samband med KLCK-terrängen i Villingsberg.

Där segrade Mikael Strussenfeldt i Herrklassen och Annika Svanberg i Damklassen.

Tävling cykel

I cykel fanns klubbmedlemmar på startlinjen i bl.a. Valmetrundan, Vulkanloppet, Halvvättern, Siljan runt, Billingeracet, Solstaloppet, Cykelvasan, Vårgårda Grand Fondo, samt Värmlandsserien i mountainbike.

I klubbens regi samordnades även deltagande i Vulkanloppet och Halvvättern.

I den tredje deltävlingen i Värmlandsserien i mountainbike blev det två andraplatser för klubbens deltagare. Leif Linderholt i division 2 och Rolf Larsson i division 3.

Tre interna Tempolopp ordnades, ett på 20 km två på 30 km där cykelförbundets olika cykelmärken kunde erövras. Jonas Johansson vann samtliga tempolopp. I det andra 30 km loppet delade han och Leif Linderholt på segern. Karin Sundqvist tog två segrar i damklassen.

Som säsongsavslutning genomfördes ett XC lopp på Mountainbike över 10,5 km i Villingsberg. Där tog Leif Linderholt hem segern i en hård sekundstrid med Lennie Svensson.

2015

Årsmötet hölls hemma hos Leif Linderholt. Ordförande Anders Grönberg närvarade inte pga sjukdom och mötesförhandlingarna leddes av vice ordförande Karin Sundqvist.

**Klubben fyllde 25 år den 9 april.**

Styrelseledamöter och suppleanter 1990-2015

Anders Grönberg (ordförande 1990-2005, 2007-2015, ledamot 2006)

Juha Lehtoniemi (suppleant, 2003-05, ordförande 2006)

Björn Furhoff (vice ordförande 1990)

Iwe Berggren (vice ordförande 1991-1995)

Karin Sundqvist Kuusela (ledamot 2007-13, vice ordförande 2014-15)

Leif Johansson (sekreterare 1990)

Leif Grankvist (suppleant 1990, sekreterare 1991-93)

Lena Berggren (ledamot 1993, sekreterare 1994-95)

K-G Axelsson (ledamot 1994-98, sekreterare 1999-15)

Inga-Lill Karlsson (sekreterare 1996-98, kassör 2000)

Pär Jansson (kassör 1990-92)

Christer Berggren (kassör 1993-97)

Roland Thörn (kassör 1998-99)

Jonas Johansson (kassör 2001-15)

Lennart Dyborn (ledamot 1990-92)

Lars-Göran Westberg (ledamot 2000-06)

Mikael Strussenfelt (suppleant 1995-96, ledamot 1997-05, 2007-10)

Leif Linderholt (ledamot 2010-15)

Fredrik Skogman (suppleant 2010, ledamot 2011-15)

Roger Nilsson (suppleant 1990)

Sven Karlsson (suppleant 1991-98, 2001-02)

Reino Eriksson (suppleant 1991-92, 1997)

Jan Karlsson (suppleant 1993-94)

Göran Persson (ledamot 1996)

Ronnie Grahn (suppleant 1998-01)

Henrik Svennberg (suppleant 1999-00)

Cenny Larsson (suppleant 2002-06)

Karin Sundqvist (suppleant 2006)

Björn Robinson (suppleant 2007-15)

Anna-Lena Grönberg (suppleant 2007-10)

Monica Tiger (suppleant 2011-13)

Lillemor Bock (suppleant 2014-15)

Revisorer 1990-2015

Björn Östlund (1990)

Kjell Nilsson (1990-92)

Pär Jansson (1992)

Bertil Lindström (1992-2000)

Anna-Lena Grönberg (2000-06)

Dan Gunnarsson (2001-15)

Klubbmärken KLK, 1990-2009

   

*1990 1990 1990 1990*

 

*1992 2000*

Klubbmärken KLCK, 1910-2015



*2010 2010 2010*