

# Motionspokalen 2025

## Föreningen Ladies Cup - Gubbpokalen

Hemsida/E-post [www.motionspokalen.com](http://www.motionspokalen.com) [motionspokalen@hotmail.com](mailto:motionspokalen@hotmail.com)

Postgiro 83 62 76-6

Årsavgift 400 kr

Passiv medlem 100 kr

Org. nummer 802445-0234

Ordförande Ove Gustafsson [oveg61@hotmail.com](mailto:oveg61@hotmail.com)

Huvudledare Annica Sandström [sandstrom.annica@telia.com](mailto:sandstrom.annica@telia.com)

**Klasser** Damer 35, 50, 65, 80 Herrar 35, 50, 65, 80 Deltagare som senast vid första start anmäler sig till en yngre grupp än e födelseår har rätt att tävla i den yngre gruppen. Byte under pågående tävlingsår tillåts inte.

**Poängligan** Poängtabell för 2025  
Alla grentävlingar genererar poäng.  
Deltagare med flest poäng efter sista deltävling står som slutsegrare.

|          |         |         |                   |
|----------|---------|---------|-------------------|
| 1:a 100p | 4:a 55p | 7:a 25p | 10:a 10p          |
| 2:a 85p  | 5:a 45p | 8:a 20p | 11:e eller mer 5p |
| 3:a 70p  | 6:a 35p | 9:a 15p |                   |

| Gren:   | Datum:   | Plats:   | Ledare:  | Kontaktuppgifter  |
|---|--|--|--|---|
| <b>Skridskor</b><br>endast 35-65<br>klasserna | onsdag 22 januari  | Östermalms IP  | Lars Lindström<br>Johan Zethrin                  | <a href="mailto:lars.lindstrom123@gmail.com">lars.lindstrom123@gmail.com</a><br>070-491 42 80<br><a href="mailto:johan@nysatra.com">johan@nysatra.com</a><br>073-939 38 28                                      |
| <b>Skidor</b>                                 | söndag 2 februari<br>alternativdagar 8/2<br>9/2 eller senare | Golfbanan/Stockby  | Mats Frykhammar                                  | <a href="mailto:mats.frykhammar@gmail.com">mats.frykhammar@gmail.com</a><br>070-623 49 12   |
| <b>Simning</b>                                | söndag 9 mars<br>alternativdag 16 mars                       | Gångsätra simhall  | Daniel Hanngren                                  | <a href="mailto:daniel.hanngren@hotmail.com">daniel.hanngren@hotmail.com</a><br>070- 338 61 33  |
| <b>Bowling</b>                                | onsdag 16 april<br>alternativdag 9 april                     | Sollentuna bowlinghall<br>Stubbhagsv. 2 Sollentuna<br>tel: 08-96 46 46 | Gerda Woxén                                      | <a href="mailto:gerda.woxen@gmail.com">gerda.woxen@gmail.com</a><br>070-549 02 77   |
| <b>Skytte</b>                                 | måndag 19 maj<br>eller tisdag 20 maj                         | Furutorps skjutbana  | Eva Hörwing<br>Kerstin Lindström<br>Tore Bjurvén | <a href="mailto:eva.horwing@horsmolla.se">eva.horwing@horsmolla.se</a><br>070-712 36 21<br><a href="mailto:kerstin.lindstrom123@gmail.com">kerstin.lindstrom123@gmail.com</a><br>070-190 05 54<br>070-525 64 44 |
| <b>Terräng</b>                                | torsdag 29 maj<br>alternativdag måndag 26 maj                | Stockby motionsgård  | Hans Lundström<br>Erik Lundström                 | <a href="mailto:hanslundstrom@live.com">hanslundstrom@live.com</a><br>079-333 84 96<br>070-356 17 13  |
| <b>Varpa</b>                                  | tisdag 26 augusti<br>eller onsdag 27 augusti                 | Grönsta gärde  | Fredrik Björkstедt                               | <a href="mailto:f.bjorkstedt@gmail.com">f.bjorkstedt@gmail.com</a><br>070-738 54 72   |
| <b>Kulstötning</b>                            | tisdag 2 september<br>eller onsdag 3 september               | Lidingövallen  | Ingvar Lindqvist<br>Arne Landström               | <a href="mailto:ingvar.lindqvist@telia.com">ingvar.lindqvist@telia.com</a><br>070-482 36 30<br>076-891 96 55<br>073-939 38 28   |
| <b>Orientering</b>                            | lördag 20 september  | samling enligt kallelse  | Johan Zethrin                                    | <a href="mailto:johan@nysatra.com">johan@nysatra.com</a>  |

|                                   |                                 |                              |                    |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------|---|
|                                   |                                 |                              |                    | 073-939 38 28<br>070-837 07 31  |
|                                   |                                 |                              | Lasse Dahlstedt    |   |
| <b>Bordtennis</b>                 | lördag 4 oktober <b>Damer</b>   | Hersbyhallen<br>nedre hallen | Rolf Söderbäck     | <a href="mailto:roso02@hotmail.com">roso02@hotmail.com</a><br>070-773 63 66       |
|                                   |                                 |                              | Björn Pellbäck     | 073-337 86 73   |
|                                   |                                 |                              | Martin Engelbrecht | 070-592 79 33   |
|                                   | söndag 5 oktober <b>Herrar</b>  |                              | Eva Forsbom        | <a href="mailto:eva@abc.se">eva@abc.se</a><br>070-647 78 60                       |
|                                   |                                 |                              | Kerstin Westling   | 070-667 80 67   |
|                                   |                                 |                              | Inger Landström    | 076-891 95 88   |
| <b>Badminton</b>                  | lördag 8 november <b>Herrar</b> | Käppala skola                | Gerda Woxén        | <a href="mailto:gerda.woxen@gmail.com">gerda.woxen@gmail.com</a><br>070-549 02 77 |
|                                   |                                 |                              | Margareta Aspén    | 070-595 41 70   |
|                                   | söndag 9 november <b>Damer</b>  |                              | Ove Gustavfson     | <a href="mailto:oveg61@hotmail.com">oveg61@hotmail.com</a><br>076-217 47 36       |
| <b>Årsmöte/<br/>Prisutdelning</b> | lördag 22 november              | Stadsbiblioteket             | Ove Gustavsson     | <a href="mailto:oveg61@hotmail.com">oveg61@hotmail.com</a><br>076-217 47 36       |



---

---

---

enligt

---

---

—

—

