

Skrådskor



Skytte



Skidor

Terränglöpning



Orientering



Dans



Varpa



Ladies Cup – Gubbpokalen
1966-2015

Kulstötning

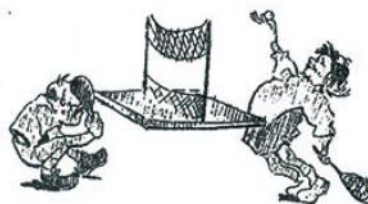


Simning



arrangör: Ladies Cup - Gubbpokalen

Bordtennis



Badminton

Bowling



Motionspokalfakta

- Sven Gärderud gjorde ett upprop i Lidingö Tidning den 30 december 1966 där han ville veta intresset för en mångkamp. Redan den 11 januari kunde Lidingö tidning meddela att den första grenen i Gubbpokalen skulle äga rum den 30 januari och grenen var skidor.
- 81 gubbar i två åldersklasser, 40-49 och 50 och äldre kom till start
- 1968 startade Ladies Cup med två klasser, Ladies Yngre från 35 år och Ladies äldre från 45 år och äldre.
- Flest fullföljda år har Nen Eklund, nu 91 år med 47 av 48 möjliga.
- Bland Gubbarna är det Lennart Loveman som fullföljt flest år, 43 gånger.
- Flest totalsegrar har Anna-Stina Lindbo med 30 bland Ladies. De tre Gubbarna Gösta Skarp, Lennart Centerlind och Leif Eklund toppar den listan med 12 vardera.
- Det är 125 Ladies och 245 Gubbar som vunnit en eller flera grenar under de 50 åren. Anna-Stina toppar även den listan med totalt 98 triumfer och Lennart Centerlid är bäst bland Gubbarna med 70.
- Det är 50 Gubbar som tillsammans har 160 totalsegrar från en till tolv. Bland Ladies är det 20 som tillsammans har 110 och där är det från en till trettio segrar.
- Flest grensegrar har Lars-Eric Dahlstedt med 29 i orientering, Lennart Centerlind 24 i skridsko och Tore Baars 21 i bordtennis. Lizzie Bergstedt toppar i Ladies med 26 förstaplatser i simning, Barbro Flodin 25 i skridsko och Viola Engqvist i bowling och Maj-Britt Brockman i badminton har båda 23 segrar.
- Av de 10 Ladies som fullföljt flest gånger är fortfarande sju med och sex är över 80 år.
- Antal personer som har ingått i styrelse, kommittéer eller som grenledare från starten är 158. Tillsammans har de haft 1830 uppdrag under 1471 verksamhetsår, vilket i genomsnitt innebär 11 uppdrag under 9 år. Den som varit mest engagerad är Barbro Flodin med 37 år, Yvonne Trotzig 29 och slutligen Lennart Centerlind som grenledare för skridsko under 28 år, dessutom har han varit huvudledare under den tiden i 16 år.
- Under föreningens 50-åriga verksamhet har mer än 45156 starter skett, uppgifter från ett par tävlingar saknas från 1966 och 1967 Antalet tävlingsdagar är runt 900, under de senaste åren har det varit 18 per år, alternativdagarna inräknade.
- Från starten har 1141 lidingöbor eller personer med lidingöanknytning varit med i Motionspokalen.
- Att skidmomentet har fått lov att ställas in 12 och skridsko 2 gånger. För övrigt har alla grenar kunnat genomföras enligt planerat.
- Gerda Woxén är den enda deltagaren som någon gång har vunnit alla de grenar som ingår i Motionspokalen. Gerda har dock inte haft kulstötning bland sina grenar.

Omslagets första sida: affisch som Gunnar Looft gjorde i början av 1980-talet, med inbjudan till Motionspokalen i mittenrutan och med kontaktuppgifter till Motionspokalen.

Motionspokalen 50 år, sammanställning text och foto Lars-Eric Dahlstedt.

Foto av andra har angivits på fotografierna.

Revidering 2016

MOTIONSPOKALEN 50 ÅR

Sven Gärderud är inte bara pappa till Anders Gärderud, olympiasegraren i hinderlöpning 1976, utan även den som kom på idén att starta Lidingöloppet 1965-

Endast tre månader efter det första Lidingöloppet genomförts i början av oktober 1965 gjorde Sven ett upprop i Lidingö Tidning den 30 december. Artikelns löd i korthet som följer:

Vad regelbunden motion för den medelålders människan av i dag innebär, behöver knappast ordas om. Genom massmedia, radio och TV, har vi kommit till insikt att vi måste ut och röra på oss antingen till fots, på skidor eller cykel.

Och lite längre ner i artikeln :

För att få lite test på konditionen har man inom IFK Lidingö tänkt sig att inbjuda såväl medlemmar som icke medlemmar till en mångkamp, den så kallade "GUBBPOKALEN", efter UNGDOMSPOKALENS mönster. Man räknar med att ha två klasser: Följande grenar har medtagits med en gren per månad utom i juli och augusti: Slutet av januari längdåkning på skidor cirka 7 km; februari hastighetsåkning på skridsko 500 meter; mars: simning 200 meter; april terränglöpning 2 km; maj: varpa och i början av juni kulstötning. Efter sommaruppehållet kommer pilkastning i september, orientering i oktober på en banan om cirka 5 km, lätt, bordtennis under november och en liten avslutning i december.

Då arrangemanget ligger på förslagsstadiet är IFK Lidingö tacksam för att under adress Sven Gärderud, Saganvägen 8, Lidingö 1 (Sven bor fortfarande kvar på samma adress år 2015) få in synpunkter och eventuellt intresse för arrangemanget före 12 januari. Detta för att kunna sätta igång det hela i slutet av januari 1966.

Redan den 11 januari meddelades det i Lidingö Tidning att den första tävlingen skidor skulle avgöras söndagen den 30 januari, där Sven presenterade ett förslag på

en motionstävling med elva idrottsgrenar för gubbar över 40 år. Upplägget skulle vara likt Ungdomspokalen som Sven tillsammans med några andra idrottsledare startat 1957. Ungdomspokalen var ett arrangemang som vände sig till ungdom 10-18 år med tioalet idrottsgrenar under ett år.

Skidåkning första grenen

Uppropet mottogs med glädje bland gubbarna på Lidingö och redan den 30 januari 1966 genomfördes det första momentet, skidåkning i Gubbpokalen, start och mål på Grönsta gärde. Lars-Eric Dahlstedt som var skidledare i skid- och orienteringssektionen fick uppdraget av Sven att lägga och snitsla den första banan. Till start kom 81 deltagare, vilka delades upp i en yngre grupp 40-49 år och en äldre över 50 år. Någon gubbe från den äldre gruppen är inte kvar i livet nu 2015. Bland de yngre är det en handfull kvar, bland dem initiativtagaren Sven Gärderud, de tidigare poliserna Henning Hellström och Helmer Falk.

Ladies Cup

Två år efter starten kom även damerna med i arrangemanget. Damernas tävling kom att kallas Ladies Cup. Tävlingsens namn initierades av Vera Danielsson, som också ingick i tävlingsledningen under en följd av år.

Sju IFK L-ö sektioner var under de första åren engagerade som arrangörer av sina grenar, skytte och varpa undantagna där L-ö Skytteförening, som fortfarande är involverad samt IK Trimer hjälpte till. När Gubbpokalen hade avverkat ett par år så fortsatte verksamheten med ledning av två representanter från Gubbpokalen och två från Ladies Cup som huvudledare. En av

dessas var Viola Engqvist, som arbetade åt föreningslivet på Föreningsgården. Lidingö stad var från den tiden med och stöttade arrangemanget genom att stå för annons. inför kommande säsong. Utskrift av kallelser och resultat samt distribution svarade Viola för från Föreningsgården. Efter det att Viola gick i pension 1990 kunde Motionspokalen lämna in kallelser och resultat till kansliet mot ersättning.

Gubbpokalen och Ladies Cup blir Motionspokalen

1991 enades föreningen Gubbpokalen och Ladies Cup att kalla sig Motionspokalen. Namnförslaget föregicks av en omröstning i början av året. Av 155 röstberättigade lämnade 81 in förslag. Motionspokalen fick flest förslag men med bara två röster där efter kom Lidingöpokalen och på tredje plats MotioMera.

Allt eftersom datatekniken utvecklades kunde mer och mer göras den vägen. 2001 startades Motionspokalens **hemsida** och då var det möjligt för medlemmarna att få all information den vägen. Brevutskicken reducerades avsevärt och Föreningsgårdens tjänster behövdes inte längre i samma utsträckning. Några **årsmöten** ägde inte rum i föreningen förrän 1982. Det första årsmötet den 2 december, antogs också föreningens **stadgar**. En styrelse valdes med två huvudledare för Gubbarna, varav en blev sammankallande, två huvudledare för Ladies och en kassör. Årsprogram spikades. Möten hade visserligen ägt rum tidigare där medlemmarna tagit upp olika frågor. Stadgarna som antogs 1982 är det fastslaget Motionspokalens ändamål, medlemsavgifter, styrelsen och dess sammansättning, ordförande, huvudledarnas, kassörens och revisorernas uppgifter, möten, tävlingsprogram, grenledare och hur beslut skall tas. Stadgarna har senare ändrats 1990 och senast 2007. Dessutom har Motionspokalen **tävlingsbestämmelser**, senast ändrade den 3 december 2013, vilka

inleds med en allmän del där det framgår hur resultaten skall räknas och vilka gruppindelningar som skall gälla. För varje gren följer sedan vad som gäller, eventuell föransmälning, eller anmälan på plats, eventuella alternativdagar, hur tävlingen genomförs, banlängder, poängberäkning, kulvikter och boll-storlekar.

På årsmötet 1998 antogs en **Arbetsfördelning** den fördelar arbetet i styrelsen: ordförande, verkställande, sekreterare och kassör samt övriga styrelseledamöter. Denna arbetsfördelning ersattes i november 2013 av en **Arbetsbeskrivning** där det i styrelsen utöver ordförandens, huvudledarens, kassörens uppgifter också ingår den ansvarige webbmasteren som även innehar statistikansvaret. Vidare övriga styrelseledamöters ansvarsområden. Med finns även grenledarnas och grenassistenternas uppgifter. Slutligen

Ändamålet

Den verkliga anledningen att vara med i Motionspokalen är att under hela året få utöva den sport som just då är lämplig, komma tillsammans under trivsamma former, där själva tävlingsmomentet för de flesta är att jämföra sig med tidigare års resultat. Med andra ord en social gemenskap.

Det finns inte något liknande arrangemang i Sverige med en historia som Motionspokalen. Eva Qwarnström, vars föräldrar var aktiva i Motionpokalen på 1970-talet har 2011 introducerat en Ekerövariant <http://www.motionspokalene.kero.nu/>.

Vad gäller ungdomstävlingen så tog förre elitlöparen Ingvar Bengtsson med sig idén Ungdomspokalen från Lidingö till Upplands-Väsby när han började där som brandchef. Deras tävling kallas Tiokampen <http://www.tiokampen.nu/>.

En förening med stort engagemang

För att genomföra ett arrangemang som Motionspokalen behövs det ett stort engagemang bland medlemmarna. Fyrtiotalet medlemmar har varit och en sin ideella uppgift i organisationen, vilket innebär att för en medlemsavgift på endast 250 kronor får man delta i alla 11 grenarna under året.

Årsavgifterna

Första åren var årsavgiften 20 kronor (i 2015 års priser motsvarande 180 kronor). Då ingick inte alla kostnader utan deltagarna fick exempelvis betala kartkostnader vid orienteringen och bowlingavgiften. Den senare var under början på 1979-talet 3 kronor per serie. Under åren har årsavgifterna naturligtvis höjts, 1972 - 1973 var avgiften 25 kronor två år senare 30 kr, men det året betalade Gubbarna 35 kronor.

Från 1972 och tom 1987 fanns det även en deltagargrupp, vilken senare kom att kallas träningsgruppen. Under åtminstone ett år 1975 var avgiften för dem endast 15 kronor. 1977-78 låg avgiften på 40 för att 1979 gå upp till 50 kronor under sju år, därefter fem år till en avgift av 100 kronor. 1986 infördes även en årsavgift för passiva medlemmar på 50 kr. I tio år var avgiften 150 kronor under åren 1991-2000. Nästa höjning kom 2001 då avgiften låg på 200 för aktiva och 75 för passiva. Nuvarande avgiften är 250 kronor för deltagare och 100 kronor för passiva medlemmar (sedan 2006).

De i tävlingen ingående

tävlingarna är i ordning: Skidor, skridsko, simning, bowling, terränglöpning, skytte, varpa, kulstötning (ej för de tre äldsta ladiesklasserna) orientering, bordtennis och badminton. Nedan följer en presentation av grenarna.



Starten Ladies Äldre 2010 nedanför Motionsgården Stockby

SKIDOR

Söndagen den 30 januari 1966 avgjordes Gubbpokalens allra första gren, skidor. Start och mål var på Grönsta gärde. Lars-Eric Dahlstedt som var skidansvarig i IFK:s skid- och orienteringssektion fick uppdraget av Sven Gärderud att lägga och snitsla en 6 km lång bana. 81 gubbar kom till start i de två tävlingsklasserna 40-49 respektive 50 år och äldre. I det nollgradiga föret hade flera deltagare det kämpigt men endast två bröt tävlingen. Karl-Gustav Mattsson, van Vasaloppsåkare, vann den yngre gruppen och GCI-rektorn Paul Högberg den äldre. Från Grönsta gärde utgick skidmomentet under tre år. När damerna gjorde sin debut i Ladies Cup 1968 med den yngsta gruppen från 35 år var tävlingen fortfarande kvar på Grönsta. Ladies distans var från början omkring 2,5 km. Åren 1973-75 ställdes skidtävlingen in med anledning av snöbrist. Ur skämtvisa 1971:

*- Bland Ladies så finns det väl många så fina,
men knappast nå'n segrare än Anna-Stina
i träning på skidor hon har varje år
väl avverkat trehundra mil uti spår*

1975 bestämde gubbarna att de skulle byta ut skidmomentet mot cykel eftersom snön uteblev en bit in i mars. När cykeltävlingen skulle avgöras med start och mål från vägkorset Södergarns- Elfviksvägen fick tävlingen ställas in då det hade kommit mycket snö på natten. Det fanns deltagare som kom med både cykel och skidor i bilen inför tävlingen. Tävlingen fick skjutas upp och avgjordes några veckor senare den 6 april. I hållande regn och snålbläst avverkade deltagarna sina 13,6 km. Breviksbadet blev under åren 1976-84 ny start och målplats för skidmomentet med ett undantag 1977 då tävlingen avgjordes vid Fågelöudde. 1985 flyttades tävlingens start och målplats till Motionsgården Stockby, som var start och målplats fram tom 2012, med ett undantag för 2009 då tävlingen kördes på

den snösträng som körts upp för skridskobanan på Grönstaviken. Från 2013 flyttades tävlingen till Lidingö golfbana. Fram till och med 1998 var det individuell start men från 1999 infördes gruppstarter klassvis. Eftersom det endast är platssiffran som räknas och några tider att jämföra med tidigare år inte är aktuellt i grenen och distanser och fören aldrig är jämförbara. Det innebar även att det blev ett enklare förfarande vid målgången. Banlängderna har under åren även förändrats, som längst har gubbarnas yngsta grupp kört 10,8 km, 1969, för att under de senaste åren ligga på 7,5 km. Kortaste distansen 6 km var debutåret 1966. Från början hade ladies en banlängd på 2,5 km för att som längst varit uppe på 5 km, vilket varit den aktuella distansen de senaste åren. För Ladies Äldre Veteraner, en klass som kom till 2014 för ladies över 80 år kortades banan 2015 till 1,3 km. Under tävlingens 50 verksamhetsår har tävlingen ställts in 12 gånger och under de tretton åren 1989-2001 ställdes skidmomentet in åtta gånger. De framgångsrikaste genom åren på skidor har varit Anna-Stina Lindbo som vunnit grenen 18 gånger. Bland gubbarna har Lennart Centerlind vunnit 13 lopp. Olle Hedberg är den som varit grenledare flest år med sina 17 och som spåransvarig har Leif Eklund fungerat under 20 år. Skidmomentet är den gren som haft flest startande av samtliga grenar vid en tävling med 178 personer. Året var 1970, och även 1972 var det stort deltagande då 162 ställde upp. Uppkörning av spår görs av spåransvarig för grenen efter samråd med grenledaren och IFK Lidingös Skid- och Orienteringsklubb. Snitslar, banskyltar, bord, klocka, Motionspokalens egna nummerlappar, där det är viktigt att hålla de 200 lapparna intakta för att skidledaren inte skall behöva ”hoppa” om ett nummer skulle saknas. Terränglöpningen är den andra grenen där nummerlapparna använts. Deltagarna växlar om med funktionärsarbetet, vilket gör att tävlingen kan genomföras på ett smidigt vis.



Anders Rudolfsson spurtar i mål på Östermalms IP

SKRIDSKO

Under Pokalens första år genomfördes grenen på Lidingövallens löparbana, vilken då spolades under vintern. Distansen var 333 m. 1970-71 var distansen för Ladies 250 m. När tävlingsplatsen flyttades till Östermalms IP åren 1972-76 körde ladies 400 m. 1977 var tävlingen tillbaka på Lidingövallan på en 250 m lång bana på

bandyplanen. Ladies körde då ett varv, 250 m medan Gubbarna körde två varv. 1988-89 och 1992 avgjordes grenen på Sollentunvallen. Två gånger har grenen ställts in 1990 och 1998. 1991 och 1994 var det tävling på Lidingövallan. Från 1995 har tävlingen ägt rum på Östermalms IP. Distansen var 400 meter för Ladies till och med år 2000, därefter 500 meter för samtliga klasser.

Lizzie Bergstedt deklamerade följande om skridsko vid årsfesten 1993 :

- *Röda trikåer – men flest var de blåa
kurvtekniskt skrinnade snabba som pilar
andra på Malmens oval sågs gå-påa
i varjebanda hemgjorda stilar*

Det finns inte någon gren i Motionspokalen som haft så meriterade deltagare som skridsko. Göte Hedlund, bronsmedaljör på OS i S:t Moritz 1948. Götes dotter Ylva OS-deltagare 1968 och 1972, Per Bengtsson med på OS 1988 -92 och -94. Per är även All Time Best i Motionspokalen med sina 42,1 på 500 m. Lars Lindström och Jan Åke

Carlberg, båda landslagsmän i grenen. Kerstin Lindström, Lars fru är All Time Best bland Ladies med 1.07.48, noterat 2015. Bland ladies har Barbro Flodin de flesta segrarna 25 och bland gubbarna är det Lennart Centerlind 24 segrar. Lennart har också varit grenledare för skridskomomentet i 28 år Inte långt efter är Carl-Olof Nyman med 24 år. År 1970 startade totalt 144 i skridskomomentet och inte långt efter är 1982 med 140 deltagare. Grenansvarig håller kontakten med Södermalms och IFK Lidingös skridskoklubbar vad gäller bokning av skridskotid på Östermalms IP, funktionärshjälp och erforderligt materiel.



De fyra Äldre Ladies på Östermalms IP 2015 är från vänster Siv Westin, Berit Lind, Eva Rustner Eklann, segrare och Lena Darin



Start Ladies Äldre 50 frisim Gångsätra 2015

SIMNING

När Sven Gärderud presenterade det första förslaget på grenar i Gubbpokalen var tävlingsdistansen i simning 200 meter. Det blev aldrig aktuellt, utan istället 100 meter för både de yngre och äldre gubbarna. När den första tävlingen avgjordes var det i den nya kombinerade gymnastik- och simhallen i Gångsätra gymnasium (byggd 1965) vilken även har en 25-metersbassäng med fyra banor. Här har samtliga Gubbpokalen/Motionspokalens simtävlingar avgjorts med undantag för 2002 då simhallen renoverades. Det året flyttades tävlingen till Bosön och tävlingen kunde där avgöras i den 16,66 meter långa bassängen. Strof från Gubbpokalens 25-åriga tillvaro av Lizzie Bergstedt:

- *Att Olle skött simträningen vi provat men ej lyckats dela med sig av stilen till Torgny och andra som han har övat som ändå kör sidsimmet i filen*

Från Gubbpokalens start var alla IFK Lidingös sektioner involverade i de grenar som ingick i tävlingen, så var även fallet med simningen där Tamas Barossy var en engagerad ledare som var med och hjälpte våra egna grenledare under många år. Jens Bergstedt höll i simningen i 23 år med hjälp av sin hustru Lizzie. Hon var också duktig simmare med totalt 26 segrar i grenen. Bland gubbarna är Karl Olof Malmkjell meste vinnaren med 18 triumfer, Karl Olof hade även rekordet på 50 meter i klassen Gubbar Äldre Veteraner som infördes 1985 för gubbar 68 +. Han nådde sin bästa tid som 68-åring med 38,9.

Från 2014 simmar även klassen Gubbar Äldre, i åldrarna 50-69, 50 meter. Där har Roland Lycksell rekordet från 2014 på 33.6. Daniel Hanngren som från 2009 varit grenledare för simningen är också den som har "All Time Best" tiden på 100 m med 1.11.2. Bland ladies är Lena Larsson i topp med tiden 35.7 noterad 2014. Ladies har fram till 2014 alltid simmat 50 meter men när den nya klassen Ladies Äldre Veteraner, 80 år och äldre, infördes blev deras distans 25

meter och där har Barbro Klintmark den bästa tiden på 31.4 från debutåret 2014. I denna gren liksom i fyra andra finns det en alternativdag, veckan före den ordinarie tävlingsdagen för den som har förhinder ordinarie dag. Flest deltagare i grenen var det 1970 då 129 simmade. Bokning av tävlingsdagar sker hos stadens Kultur och Fritidskontor årsvis. Tidtagningen som använts är föreningens egna.



Topp tre Gubbar 2015. Från vänster segraren Daniel Hanngren, tvåan Tomas Nilsson och trean Tommy Westberg. Daniel är också den som är nummer ett i Motionspokalens All Time Best med 1.11.2 noterat 2008 Tomas Nilsson är femma på den listan



Gerda Woxén på väg att slå en strike

BOWLING

Grenen var inte med första året 1966 trots att bowlinghallen invigdes året innan. Från början spelades endast två serier för att därefter utökas till nuvarande tre. För att under många år varit gren nummer fyra var den 2015 avslutningsgren. Bowlingen är också den mest populära grenen och har under de senaste åren samlat runt 100 deltagare.

Leif Eklund skrev detta om grenen till årsfesten 2001:

- *Åter dags för bow-käglorna att falla
det är väl ingen konst tänker alla
att få sätta många kryss med
pennan men kloten tar sig dit i rännan*

De bästa resultaten har bland Ladies Anna Lamm med 553 poäng från 2011 och bland Gubbarna Heinz Gustafsson med 636 från 1970, vilket är det överlägset äldsta rekordet i "All Time Bestlistan". Flest bowlingsegrar har Lars Johansson bland Gubbarna med 11 och bland Ladies toppar Viola Engqvist med 23.

Som grenledare har paret Eva och Lars Lundgren jobbat i 18 år, 1977-94. Efter det avlöste Viola Engqvist och Karl Gustaf Jansson under åren 1995-2003. K-G fortsatte även därefter och gjorde sitt 21:a år 2015, nu tillsammans med Gerda Woxén under 10 år. Denna gren bokas av

grenledarna och under tävlingsdagarna, en alternativ- och en ordinarie dag tillhandahåller bowlinghallen all den utrustning som behövs.



Gemensam start för Gubbar 2010. Olle Nyman med startnummer 49 vann före Martin Psilander, startnummer 33

TERRÄNGLÖPNING

Under alla år har terränglöpningen ägt rum i Stockby – Långängsområdet. Gubbarnas bana följde det ursprungliga elljusspåret som från början var drygt 2 km. (2134 m enligt gammalt PM), 1971 utökades banan till knappt 2,5 km och den längden gällde fram till 1987 då banan utökades till cirka 2,9 km. Sträckning gick förbi Långängens gård, vidare öster om östra Långängskärret för att runda Breviksbadet och längs med Kottlasjönsstigen för att ansluta till elljusspåret där Lidingöloppsspåret passerat över sankmarken, vidare på elljusspåret till den tidigare målplatsen.

År 2010 kom nästa ändring, då samtliga klasser kom att springa den 1500 meter långa slingan runt västra Långängskärret. De två yngsta gubbklasserna springer från det året två varv och från samma år gäller även gemensam start för den yngsta gubbklassen. Från 2013 sker även gemensam start för de äldre gubbarna, men möjlighet till individuell start finns.

Ladies har alltid haft banan runt västra Långängskärret. Visserligen startade de fram till mitten av 1970-talet på stigen 50 m SV Långängsladan där även målgången var. Start och målplats var även densamma för gubbarna. Först i slutet av 1970-talet flyttade start och målplats till den nuvarande platsen,

där det en gång i tiden fanns en klocka, numera endast spårcentral.

Lizzie Bergstedts strof om grenen 1993:

*- Låtet av folkfest är det om våren
när löpningen stundar på
grönskande ängder
fartfyllda löpskor trampar i spåren
i mål finns dock trötta gubbar i
mängder*

Den bästa tiden på den första banan, drygt 2 km, har Assar Blomquist från 1970 med 7.07 sekunden bättre än Helmer Falk. När banan utökades till 2,5 km har Mats Lundqvist noterats för 7.50 1982. På banan runt östra Långängskärret har Peter Woll den bästa noteringen med 9.33 från 1992. Markus Klar är den som har den bästa tiden på två varv runt västra Långängskärret med tiden 10.03 notert 2013.

När Ladies fram till slutet av 1970-talet

sprang ett fullt varv, vilket innebar c:a 1530 meter är Barbro Flodin noterad för tiden 5.50 från 1974. Ritva Häggglund har det gällande rekordet på den bana som nu löps med tiden 5.21 noterad 1981, näst bäst är Ella Grim sekunden sämre, den tiden nådde hon 1984.

Nen Eklund har 16 segrar i Ladies medan Hans Grundell är bäst bland Gubbarna med sina 13 segrar.

De flesta åren som grenledare för terränglöpningen har Karl Trenkle som från 1988 höll i grenen under 19 år, under 18 år var också Barbro Klintmark med och hjälpte till med den grenen.

Flest deltagare noterades 1981 då 129 sprang.. Även året efter var deltagandet så högt som 125. Grenledren snitslar, sätter upp skyltar och håller samman funktionärsgruppen för start och mål.

Huvudledaren ser till att nummerlappar, säkerhetsnålar och startkort finns på plats, kontaktar även Lidingövalleför lån av stolar och bord, vilka de kör ut.



Skyttet vid Furutorp 2008, närmast Hans Grundell som med sina 10 segrar är näst bäst efter Hans von Oelreich som vunnit 15 gånger

SKYTTE

Grenen var inte med på det förslag som Sven Gärderud presenterade i sin inbjudan till Gubbpokalen i december 1965. Där var förslaget pilkastning. Så blev det inte utan genom kontakter med Lidingö Skytteförening kom skytte med. Till en början på den gamla skjutbanan vid Rudboda och då med poängskjutning. När de sista skotten ekat på den gamla skjutbanan, (möjligen sommaren 1968) flyttades skjutmomentet till den nya banan vid Furutorp. Skjutavstånd är 50 meter med korthållsgevär typ Schultz & Larsen. Själva tävlingen genomförs efter flytten till Furutorp genom att deltagarna först har tre provskott för att i första hand se till så att de är inne på tavlan. Därefter två tävlingsserier med fem skott i varje, skjuttid tre minuter. Centrumavståndet mäts i mm mellan de kulhål som ligger längst ifrån varandra efter det sämsta skottet räknats bort. Ladies skjuter med stöd, gubbar utan. Tävlingen avgörs under två på varandra följande dagar där det finns möjligheten att välja dag vid eventuellt förhinder. Träningsskjutningar ordnas ett par vardagskvällar veckorna före tävlingen och då betalar de tränande en avgift till Skytteföreningen per skott.

Tal av Lizzie Bergstedt vid Ladie´s Cups 25-årsjubileum 1992. Skyttestrofen:

- *Vem hade väl hållit förut i geväret
vem kunde väl tavlan fånga i focus
men Calle och grabbarna gjort sig besväret
hjälpa oss sikta i skyttarnas locus*

Det bästa resultatet har Åke Romander från 1978 då han hade ett sammanlagt millimeterantal av 12 mm på två serier, vilket i princip innebar att det endast var ett stort hål i de båda tavlorna. Ladies rekord ligger på 19 mm och där är det Wiveca Luthander som har rekordet med 19 mm från 1989.

Skytteföreningen har alltid haft skjutledare på plats och där är Carl Tydén och Stig Sätterlund de två personer som har engagerat sig mest genom åren och de har även ställt upp i Gubbpokalen, Carl fullföljde tre år. Anna-Stina Lindbo är den som har flest segrar bland Ladies med 13 och bland Gubbarna är Hans von Oelrich i topp med 15.



Tre av Skytteföreningens funktionärer, från vänster Stig Sätterlund, Tore Bjurvé och Eva Sätterlund. Stig har varit med i 32 år



Gördis Nilsson, som här kastar på Grönsta gärde, är den som har varit grenledare flest antal år. I bakgrunden Anna Lamm och Wiveca Luthander

VARPA

Varpa är den andra grenen, skytte den första, utanför IFK Lidingö sektionernas verksamheter. IK Trimer var en etablerad varpaklubb i Sverige och det var naturligt att den grenen skulle vara med i Gubbpokalen. Planen intill Trimergården, där nu Roddklubben tagit över klubbhuset var tävlingsplats. Även Breviksplanen har använts. 2005 flyttades tävlingen till bollplanen utanför Lidingövallen, eftersom planen vid Trimergården planerades för utvidgad begravningsplats. Det blev bara ett år på planen vid Lidingövallen. Från 2006 är

tävlingsplatsen på Grönsta gärde, där Lilla Lidingöloppet startar.

När IK Trimers varpaverksamhet lades ned fick Motionspokalen köpa IK Trimers 20-tal varpor 0,5 till 3,3 kg tunga, tumstockar, måttband, och hammare. Motionspokalen har senare köpt in fler varpor, nabbar, stickor, startkort och har tillverkat de avståndsskyltar som behövs för de fem olika banlängderna. Inför tävlingsdagarna lånas ett lättmonterat tält av Lidingöloppet eller Expobolaget. Bord och stolar svarar huvudledaren för. Lidingövallens personal

fixar klippning av gräset om det behövs inför tävlingsdagarna.

Här en strof av Lizzie Bergstedt vid Gubbpokalens 25-åriga tillvaro:

- *Och inte fick man vara särdeles svärvek när Pelle skrek "djävlar i behvete" ty hans varpa rulla' och honom tvärsvek vårt kyrkoråd Birger sa' ej ens fy*

Varpan är den gren som inleder höstsäsongen och brukar vanligtvis avgöras samma vecka som skolorna börjar höstterminen. Brukligt är också att veckan före tävlingen, vilken avgörs under två dagar är det möjligheter till träning, på tävlingsplatsen. Avstånd 10-12-15-18 eller 20 m beroende på klass. Alla kastar åtta kast där de två sämsta räknas bort. Alla kast över 2 m från stickan noteras som 2 m.

De främsta resultaten för Ladies har Anna-Stina Lindbo på 12 m med 64 cm från 1987, Anna-Stina är även segerrikast i grenen med 22 triumfer. Bäst på 10 m är Gerda Woxén med 78 cm noterat 2013. Bland Gubbarna är Lars Johansson bäst i både längd från pinnen på 20 meter med 74 cm från 1975 och i antal segrar med totalt 12. På 18 meter är Eugen Rönnqvist i topp med 142 cm, uppnått 1999 och Karl Olof Malmkjell på 15 m med 87 cm, vilket han noterade 1991.

Flest år som grenledare har Gördis Nilsson som från 1997 och nu är inne på sitt 19:e år. Från 2003 har Malda Bruns varit med och gör 2015 sitt 13:e år.

Deltagarrekordet i varpa är från 1972 då 145 personer kastade.



Eugen Rönnqvist, Gubbar Veteraners senaste segrare, 15 meter är det från sticka till sticka i den klassen. Eugen är den som har rekordet på 18 meter, med de sex bästa kasten på sammanlagt 142 cm från pinnen, den noteringen är från 1999.



Lennart Magnusson, här i sin segerstöt 2008, som 82-åring i Gubbar Äldre Veteraner, Lennart vann kulstötningen 20 gånger, ett rekord som han delar med Leif Eklund

KULSTÖTNING

Från början endast en gren för gubbar men från 2004 även för Ladies Yngre. Fem stötar gäller, den bästa räknas. Vikterna är 5, (även om 5,5 kg har nämnts i resultatlistorna) 4 och 3 kg. Tävlingsplatsen är Lidingöwallen. En onsdag och torsdag en vecka in i september brukar vara tävlingsdagarna. 1994 avgjordes dock tävlingen på Bosön, första dagen ute och andra dagen inne (med anledning av regn). Även i denna gren finns det möjligheten att växla mellan de två dagarna.

Tal av Lizzie Bergstedt vid avslutningen år 2000:

- *Eklund i kula är suveränen
vi ladies slipper den tunga tentamen
vi laddar för kommande grenen
bordtenniskulan är lagom för damen*

De bästa resultaten i grenen har uppnåtts av Frank Smith med 5 kg:s kulan, 13.59 m uppnått 1981, bäst med 4 kg:s

är Lennart Magnusson med 13.22 m från 1986. Lennart är även den som har flest grensegrar med 20 stycken tillsammans med Leif Eklund. Annica Sandström har vunnit kulan i Ladies Yngre alla år utom ett, vilket innebär 9 gånger och Annicas bästa resultat med 3 kg:s kulan är 10,29 från 2015.

Lage Ekbohm har flest antal år som grenledare med sina 17 år, Lage vann även grenen 12 gånger.

Flest kulstötande Gubbar var det 1982 då 85 prövade sina krafter.

Lidingövallens kulplan bokas i förväg genom Kultur och Fritidskontoret under våren och Vallens personal linjerar upp två sektorer. Kulor, måttband, bord och stolar lånas från Lidingövallens.

Grenansvarig ordnar funktionärer och några av de tävlande hjälper till att genomföra tävlingen.



Orientering med start och mål intill Långängens gård 2008. Här Anna-Stina Lindbo, som segrade i Ladies Veteraner. Genom åren har Anna-Stina vunnit orienteringsmomentet 18 gånger, vilket är bäst bland Ladies. 30 totalsegrar och 98 grensegrar från starten 1969

ORIENTERING Avgjordes från början som cykelorientering. Gubbarna fortsatte med cykelorientering i mörker under en vardagskväll fram till 1971 då det i stället blev fotorientering. En hel del strapatser hände orienteringskvällarna på

cykel. Det var allt från punktering och andra fel på cyklarna, tappade cykellysen, dessutom var det sloknade pannlysen, nedrivna reflexer/kontrollskärmar i närheten till bebyggelsen. 1968 fick tävlingen köras om fjorton dagar senare, eftersom en kontroll tagits ned.

- Även de långa tävlingstiderna på kvällen som för några närmade sig tre timmar för de som höll på längst.
Så här skrev Viola Engqvist i visan vid årsfesten 1970:
*- Vid tävlingen på cykel fru Kjellman skakad var
när tiden led hon undrade vad kan ha hänt min kar
men klockan tolv stod han där, så nöjd som
aldrig förr
han hade fäst kortet uppå Veras ytterdörr.*

Momentet gjorde i stället om för fotorientering för Gubbarna. Ladies fortsatte dock med cykelorienteringen en tid, och övergick först 1980 till fotorientering. När det i stället blev fotorientering byttes också tävlingsdagarna till en helg, Gubbarna arrangerade Ladies tävling på lördagen medan Ladies ordnade Gubbarnas tävling på söndagen.

Banläggare för tävlingarna hämtades oftast från IFK:s orienteringssektion/klubb eller personer som var med i Motionspokalen. Som för övriga grenar fanns det grenledare vilka stod för de övriga tävlingsfunktionerna. Från 2010 infördes gemensam tävlingsdag för Ladies och Gubbar. Då introducerades även elektronisk tidtagning där IFK:s Skid- och Orienteringsklubb är engagerade som arrangör. För den elektroniska tidtagningen erhåller varje tävlande en ”Sport Identpinne”, vilken sätts på ett finger med ett gummiband. Pinnen nollställs före start för att direkt efter start sättas ner i startdosan och då registreras starttiden. Vid följande kontroller och vid målgång görs det på samma vis. Vid utstämplingen går det att få en remsa med deltid mellan varje kontroll och sluttid på sekunden. Efter tävlingen är det möjligt att jämföra deltid med medtävlarna. I den slutliga resultatlistan går det att avläsa samtliga medtävlarens deltid och sluttid.

När orienteringsklubben ordnar arrangemanget innebär det också att de tillhandahåller tidtagningschips, färdigtryckta kartor, skärmar, datautrustning för

tidtagningen och tält. Banläggaren även medlem i orienteringsklubben sköter allt det praktiska med orienteringsbanorn,, kontrolldefinitioner och PM. Hans Tarandi har varit engagerad i banlägningsarbetet sedan 1983 och har nu lagt banor under 33 år. Motionspokalens orienteringsansvarige seedar och tar fram startlistor inför tävlingen. Träning inför tävlingen kan deltagarna genomföra på orienteringsklubbens olika aktiviteter som under åren varit: Veckans bana, Naturpasset, hitta utnu och det senaste som är Lidingö Challenge. Vem som helst kan erhålla en karta över hela Lidingön med 80-talet inritade kontroller, där kontrollpunkterna är markerade med en metallpinne. Tävlingar anordnas utan kostnad fyra gånger under våren och fyra under hösten där vem som helst kan testa sina kunskaper.

De som har varit orienteringsansvariga längst med att arrangera Gubbarnas tävling är Barbro Flodin med 26 och Yvonne Trotzig med 21 år. Bengt Stefansson med 20 och Göran Romare med 18 är de som lagt ner flest år med banläggning och med övrigt jobb för att genomföra Ladies tävlingar. Göran skrev dessutom ut en beskrivning till deltagarna där de efteråt kunde se vilka de bästa vägvalen var på banan.

Flesta segrarna bland ladies genom åren har Anna-Stina Lindbo med 18, vilket innebär att Anna-Stina har toppat inte mindre än fyra grenar, nämligen skidor, skytte, varpa och så orientering. Bland Gubbarna har Lars-Eric Dahlstedt vunnit 29 gånger, vilket är den som har flest grensegrar alla kategorier och grenar. Vid fyra tillfällen har deltagandet i orientering varit 100 eller fler och som mest var det 1972 då 105 prövade sina orienteringskunskaper.

Tävlingsområdena med start och målplats har varierat under åren. Från början var det alltid samling på Lidingövallen för att därifrån få besked om var dagens tävling skulle gå. Det innebar att en tävlande boende i Brevik och som skulle cykla förbi Breviksbadet, där årets tävling skulle äga rum, slapp att cykla till Lidingövallen.

Från år 2010 har samlingsplatsen meddelats på Motionspokalens hemsida dagen före, för att året efter meddelats i samband med utskicket av kallelsen till grenen.

Följande start- och målplatser och områden har använts genom åren. Från åren 1966 och 1967 finns inga uppgifter. 1968-70 var det gemensam tävlingskväll för både Ladies (L) och Gubbar (G). 1968 centrala Lidingö, karta 1:50000. 1969 Långängen på karta 1:10000, den kartan med grön skog var då nyritad av IFK Lidingös skid- och orienteringssektion och från det året har alla orienteringar gått på orienterarnas kartor och med något undantag i skalan 1:10000. 1970 Bo skola, Grönstaområdet. (Det var sista året som Gubbarna körde cykelorientering medan Ladies kom att fortsätta med det tom 1979). 1971 L Lidingövallen, Långängsområdet. 1972 L Lidingövallen Grönstaområdet 1973 L Motionsgården Stockby, Långängsområdet. 1974 G Fågelöudde och L Breviksbadet Käppala - Killingeområdet. 1975 L Sticklingeladorna, Sticklingeområdet, G Sticklinge. 1976 L Lidingövallen, Rudbodaområdet. G Säckatorp. 1977 L Högsätra, Mosstorp och Kottlaområdet. G Säckatorp. 1978 L Långängens gård, Käppala Killingeområdet. G Säckatorp. 1979 L Lidingövallen Hersbyområdet. Det var sista året som även Ladies hade cykelorientering och alltid under mörker en vardag G Långängsområdet. 1980 L Långängens gård, Långängen. G Grönstaområdet. 1981 L och G Säckatorp, Grönsta. 1982 L och G Tyktorp, södra Sticklinge. 1983 L Motionsgården Stockby, Hersby- Stockbyområdet. G Fågelöudde.

1984 L Säckatorp Grönsta. G Tyktorp, södra Sticklinge. 1985 L Södergarn, Södergarnsområdet. G Motionsgården Stockby. 1986 L Breviksbadet, Långängsområdet. G Skjutbanan Furutorp. 1987 L Grönsta gårde. G Ekholmsnäs, Långängsområdet. 1988 L Fågelöudde, Elfvikslandet. G Sättsjö, Grönstaområdet. G Sättsjö. 1989 L IBM:s parkering Näset, Grönsta. G Långängen. 1990 L Skjutbanan Furutorp, Elfvikslandet. G Säckatorp. 1991 L Breviksbadet, Långängsområdet. G, IBM Näset. 1992 L Abborr-/ Braxenvägen, Södra Sticklinge. G Skjutbanan Furutorp. 1993 L Näsets Vattentorn Grönstaområdet G Grönsta. 1994 L Breviksbadet, Långängsområdet. G Fågelöudde. 1995 L Bosön. G Breviksbadet. 1996 L Koltorps gårde. G Sticklingehöjden. 1997 L Trolldalen. G Breviksbadet. 1998 L Södergarn. G Fågelöudde. 1999 L och G Säckatorp. 2000 L Ekholmsnäs slalombacken. G Breviksbadet. 2001 L Elfviks gård. G Bosön. 2002 L Södra Sticklinge. G Ekholmsnäs slalombacken. 2003 L Bosön. G Skjutbanan Furutorp. 2004 L Näset Grönsta. G Säckatorp. 2005 Motionsgården Stockby. G Breviksbadet. 2006 L Södergarn. G Södra Sticklinge. 2007 L Trolldalen. G Säckatorp. 2008 L Långängens gård. G Fågelöudde. 2009 L Säckatorp. G Tyktorp. 2010 från detta år gemensamt tävlingsområde för både L och G, tävlingsdag lördag. Säckatorp. 2011 Södergarn. 2012 Breviksbadet. 2013 Abborrens förskola Sticklinge. 2014 Fågelöuddebadet. 2015 Ekogården, Stockby



Anna Lamm med ryggen mot kameran är den bland Ladies som med 18 segrar är i topp i bordtennis. Här möter Anna, Barbro Flodin. Barbro toppar med sina 37 år som ledare på olika nivåer den ligan

BORDTENNIS

Tävlingsplatserna har under åren varit Gångsätrahallen tom 1974 för att under åren 1975-86 ägt rum i Högsätrahallen. Slutligen Hersbyhallen från 1987 där således de 29 senaste årens tävlingar genomförts, med undantag för 1995 när tävlingen avgjordes på Brandstationen. Grenen genomförs under två dagar, lördag och söndag, numera andra veckohelgen i oktober. Två team sköter om arrangemanget, ett vardera dag. Ett poolsystem med resultat från föregående år ligger till grund för seedningen. Ettan och tvåan från förra året sätts in i olika grupper

för att inte mötas i en inledande match. Matcherna spelas numera i bäst av fem set till 11 för att tidigare ha avgjorts i tre set till 21. För intresserade äger träning rum under hela året för dem om så önskar. Halltider bokas genom Motionspokalen och betalas av de tränande. Här följer Leif Eklunds strof rörande grenen vid årsfesten 2002:

- *Med nya regler blev det ej så lätt vi ska inte längre spela till tjuogoett två servar var och till elva stanna ansvaret här har Bertil - Lars - Wiveca och Anna*

De framgångsrikaste genom åren har varit Tore Baars med 21 segrar och Anna Lamm med 18. Anna är också den som varit grenledare längst i 18 år. Under 17 år har Bertil Dahlén, Lars Kihlman och Wiveca Luthander jobbat med bordtennistävlingarna. Deltagarrekordet i grenen är från 1981 då 117 ställde upp och sju gånger har deltagandet varit 100 eller där över. Även för denna gren bokas tävlingens halltider under våren genom Kultur och Fritidskontoret. Grenledarna ser till så att bord, bollar och de speciellt framtagna startkorterna finns på plats och genomför tävlingen efter uppgjort schema och poolsystem.

BADMINTON

Grenen har varit avslutningsgren med undantag för 2015 då den var fjärde gren. Anledningen till bytet var framför allt att inte ha två racketsporter efter var andra. Endast ett set spelas, poäng erhålles i varje boll. Först till 21 och man måste vinna med minst två bollar.

Gångsätrahallen var tävlingsplats tom 1973, därefter ett år i Käppala skola för att från 1975 -1989 hålla till i Högsätrahallen. En enda gång har badminton spelats i Hersbyhallen, 1990. Växelvis var sedan Käppala skola och Högsätrahallen arénan under åren fram till år 2002. Där efter i Käppala skola med undantag för 2005 då gymnastiksalen i Bodals skola var tävlingsplats.

Här en strof från en skämtvisa från årsfesten 1971:

- *Till sist låt oss hylla en enveten kille
som inte kan kallas nå't idrottsligt snille
för kommer han sist – spelar alls ingen roll
för skam den som ger sig är Torgnys paroll*

Motionspokalen lämnar önskemål till Kultur- och Fritidskontoret som därefter lämnar besked om erhållen lokal.

För att få delta i badmintonmomentet, grenen var då sista gren, måste man till och med år 2002 ha fullföljt sju av de tidigare grenarna. Denna bestämmelse ändrades 2003 för Gubbar Yngre och Äldre och den ändringen skedde även för övriga klasser från 2005. Förändringen gällde även bordtennis från detta år.

Fram till år 2008 spelades det i ett set först till 15 poäng. Poäng kunde man endast vinna i egen serve. Från 2009 ändrades reglerna till att poäng vanns i varje serve oavsett vem som servade. Först till 21 gäller. Liksom tidigare måste man vinna med minst två bollar. För att tidigare års bästa spelare inte skall mötas i de första omgångarna tillämpas ett poolsystem, vilket innebär att de bäst seedade spelarna delas upp i olika pooler.

De två spelare vilka har varit framgångsrikast i badminton genom åren är Maj-Britt Brockner bland ladies som vunnit 23 gånger och bland gubbarna är Lennart Centerlind främst med sina 19 segrar. Den som har flest år som grenledare i badminton är Gösta Skarp med 23 år. Under året håller ett flertal medlemmar igång med gemensamt träningspel. Fram till 2004 fick de som inte hade möjligheten att fullfölja de sju eller åtta grenarna som räknas i sammandraget inte ställa upp i bordtennis och badminton, en bestämmelse som därefter ändrats, vilket innebär att alla kan starta i dessa grenar. Rekorddeltagandet är från 1981 då 110 ställde upp.

Hallbokning för tävlingsdagarna görs årsvis av huvudledaren. Grenledarna sätter upp nät och ser till att bollar och övrigt tävlingsmateriel finns klart inför tävlingsdagarna och genomför tävlingarna.



Yvonne Trotzig är den som har flest år i styrelsen med 29 år. Här i en badmintonmatch.

Årsfest med prisutdelning

Redan från början var årsfesten med prisutdelningen något som de flesta såg fram emot, av många kallad den tolfte grenen. När det endast var gubbar som tävlade de två första åren var deras damer med på avslutningsfesten. Naturligtvis serverades

supé med dans. Det var också vid årsfesten 1967 som IFK:s ordförande Gösta Danell tackade tävlingsledningen för dess fina arbete och tyckte att en motsvarande ”gumpokal” borde startas – om man bara kunde finna några som kunde hålla i trådarna för det hela.

Redan i början på 1968 infördes en stor annons i Lidingö Tidning med rubriken LADIES CUP 1968, det var Vera Danielsson som föreslog namnet. IFK Lidingö inbjöd alla Lidingödamer från 35 år och uppåt till motionstävlingen LADIES CUP – en motsvarighet till GUBBPOKALEN.

Till skillnad mot Gubbpokalen sattes åldersgränsen för damer till 35 år mot gubbarna 40 år. Åtta grenar fanns med i presentationen. Inte terränglöpning och skytte, (vilka nu är med). Terränglöpningen var nog bara bortglömd för den kom under året med i tävlingen och 1969 fanns även skytte med i programmet. Tävlingsledningen i annonsen var Paul Högberg och Gösta Danell.

Lidingö stads fritidskontor var engagerade från början med att ta hand om utskrift av resultat och utskick av kallelser.

Redan första året kom Pauls fru Ninni och Vera Danielsson samt Viola Engqvist in i verksamheten och var de som ingick i tävlingsledningen. Vera och Viola blev kvar i sina tävlingsledarfunktioner i tio år.

Årsfesterna ordnades på restaurang Carla de första åren. Vid Gubbpokalens 5-årsjubileum 1970 hölls festen i Millessalen på Foresta, kostnaden för supén det året var 55:- (att jämföra med KPI 2015 405:-). För dansmusiken svarade bland flera Rune Lindborgs mannar. Millessalen blev kvar som festlokal fram till 1979 då Philipuset på Tegeluudsvägen var platsen en enda gång. Under festen i Philipuset var ett av inslagen en danstävling. Tillbaka till Foresta fram till och med 1985, med undantag för åren 1983-84 då festplatsen var Handelns gård Lovik. Till Gunnar Lindbergs trio under 1980-talet, om inte Old Swing Gubbs spelade. Militärhögskolan 1986 för att därefter under några år gästa Kopparslagaren, Herserud. De tre åren 1990-92 festades det på Lärargården, då till ett pris av 220:-

Bodalsskolans matsal var platsen 1993-98 med undantag för 1994 då Torsviks skolas lokaler stod till förfogande. Under flera år spelade då också motionspokalaren Hans Grundell med sina mannar under dessa fester.

Calles restaurang i stadshuset blev sedan årsfestplats under sex år för att hålla 40-årsjubileet 2005 på Sjövillan inom gamla AGA-området. Därefter två år i Tegelsalen i Bowlinghallens allra innersta, nu för första gången med dans till diskjockeymusik. Åter till stadshuset 2008 - 2011 under Kennys regim. Absolut Swing stod under dessa fester oftast för musiken. Under flera år hade Motionspokalen svårt att få med sina yngre deltagare på festerna, därför prövades 2012 ett nytt upplägg då medlemmarna hade möjligheten att ta med sig barn och barnbarn för att underhållas av en trollkarl under en söndagseftermiddag, därefter prisutdelning och kaffe med hembakat från några av medlemmarna. Ett liknande upplägg gjordes under de två följande åren men då med årsmöte följt av prisutdelning och fika.

50-årsfesten hölls på Lidingö Golfklubb, välkomstdrink utomhus, tre rätters middag, bildspel, dans till trubaduren Pursey. Totalt var det 99 personer anmälda till festen, troligen rekord genom åren. Allt till ett subventionerat pris av 250 kronor Under föreningens 50 år har femton olika lokaler gästats för årsfesterna, varav två i Stockholm.

Tidigt skrevs det sånger om året som gått och många minns textförfattarna Viola Engqvist, som skrev texter redan 1968 och så sent som 2005 gjorde ett nytt inlägg med en träffande visa, Lizzie Bergstedt, Gregory Ljungberg och Leif Eklund m.fl. är andra som bidragit med trevliga texter. Ove Gustafsson står för texten till Motionspokalvisan år 2015.



Förstapristagarna vid 40-årsjubiléet. Från vänster Gerda Woxén Ladies Yngre, Leif Eklund Gubbar Yngre Veteraner, Anna Lamm Ladies Äldre och Lennart Centerlind Gubbar Äldre Veteraner

Vårfester har under åren arrangerats efter skyttet både på Furutorps skjutbana, Säckatorp 1982, Hemvärnsgården under senare delen av 1980-talet och från 1993 på Hustegaholm. Upp emot 50-talet har hörsammat uppropet och tagit med sig matsäck och dryck. Festkommittén har bakat tårter och kokat kaffe. Lotterier med skänkta

vinster från deltagarna har gett tillskott till föreningskassan, men lotterierna är nu borttagna sedan några år tillbaka. Under några år spelade även en av medlemmarna dragspel och naturligtvis har det sjungits visor. Under solnedgången över Kyrkviken hörs oftast näktergalens fina sång, om inte förr så säkert när de flesta cyklat hem längs Kyrkvikens norra strand.



Till vårfesten 2015 hade Margaretha Anderberg i festkommittén bakat en jubileumstårta dagen till ära

Priser

Trots att namnet var Gubbpokalen fanns det från början således ingen pokal att tävla om. När Sven Gärderud startade Gubbpokalen 1966 blev det en uppföljning av Ungdomspokalen som Sven och några andra ledare startade 1958. Men sedan fick Gubbpokalen sin pokal när Åke Engqvist skänkte den pokal som hans far John Engqvist, tävlade för Westermalms IF vunnit 1906. Inskriptionen på den ena av pokalens sköldar har lydelsen: "Träningspokal ½ eng. mil eröfrad af John Enqvist 1906". I inskriptionen fattas det ett

g i Engqvist. På pokalens andra sköld finns inskriptionen "Gubbpokalen". Pokalen är en 34 cm hög och är säkert Lidingös äldsta nu vandrande pokal. Under de 46 år som gått, nu 2015, finns det totalt 26 olika namn på pokalen.

Åke var äldre lidingöbo och duktig ishockeyspelare, först i IFK Lidingö och sedan IK Göta. Åke var med och vann SM för sin klubb 1948 och var också landslagsman i hockey. Åke fullföljde Gubbpokalen 14 gånger med som bäst en 2:a placering.



Daniel Hanngren med vandringspriset från 1906. Daniel vann Gubbklassen 2012 och Gubbar Yngre 2015

Tidigt hade föreningen personer som skaffade fram nytto-/minnespriser från Lidingöföretagen och de var så nitiska att något år fick samtliga fullföljande pris. Lidingö stads medaljer utdelades till 1:an, 2:an och 3:an i samtliga klasser fram till och med 1993. Från 1994 delades Motionspokalens medalj ut till samtliga fullföljande, där motivet fram till 2011 växlade till en av grenarna i tävlingen, därefter har motivet varit handslaget Även diplom har utdelats till de fullföljande från

1969, möjligen tidigare. För de som fullföljt 20 – 25 – 30 - 35 år o.s.v har även de uppmärksammats med diplom kompletterat med presentkort från Hembygdsföreningen. Specialpriser har även förekommit och något finns fortfarande kvar bland annat vandrar en schatull med sex silverbägare till den lady som är bäst i skyttemomentet varje år. En träskulptur föreställande en orienterare av konstnären B Råsten vandrade bland Gubbar Yngre i tio år och erövrades för alltid av L-E Dahlstedt 1982.



Gubbpokalens första vandringspris, ett 35 cm långt vikingaskepp i tenn. Det skänktes av Lidingö Köpmannaförening 1966 och deras namn finns på priset och även "Gubbpokalen" Yngre. Sten Holmgren erövrade priset de fyra första åren. Priset kom sedan att vandra i 29 år tom 1994. Efter det året har priset blivit vilande med anledning av att de två klasserna Gubbar Yngre och Äldre slogs ihop till en grupp Gubbar 1995. När så klassen 2014 på nytt delades upp i Yngre och Äldre behölls pokalen i den Yngre klassen.

Vandringspriser för LADIES CUP

Namnen på vinnarna ingraveras varje år på vandringspriserna, som är ständigt vandrande. Vinnarnas namn kan återfinnas på Motionspokalens hemsida, under fliken Resultat & Statistik, Segrare genom åren, Ladies.

LADIES ÄLDRE

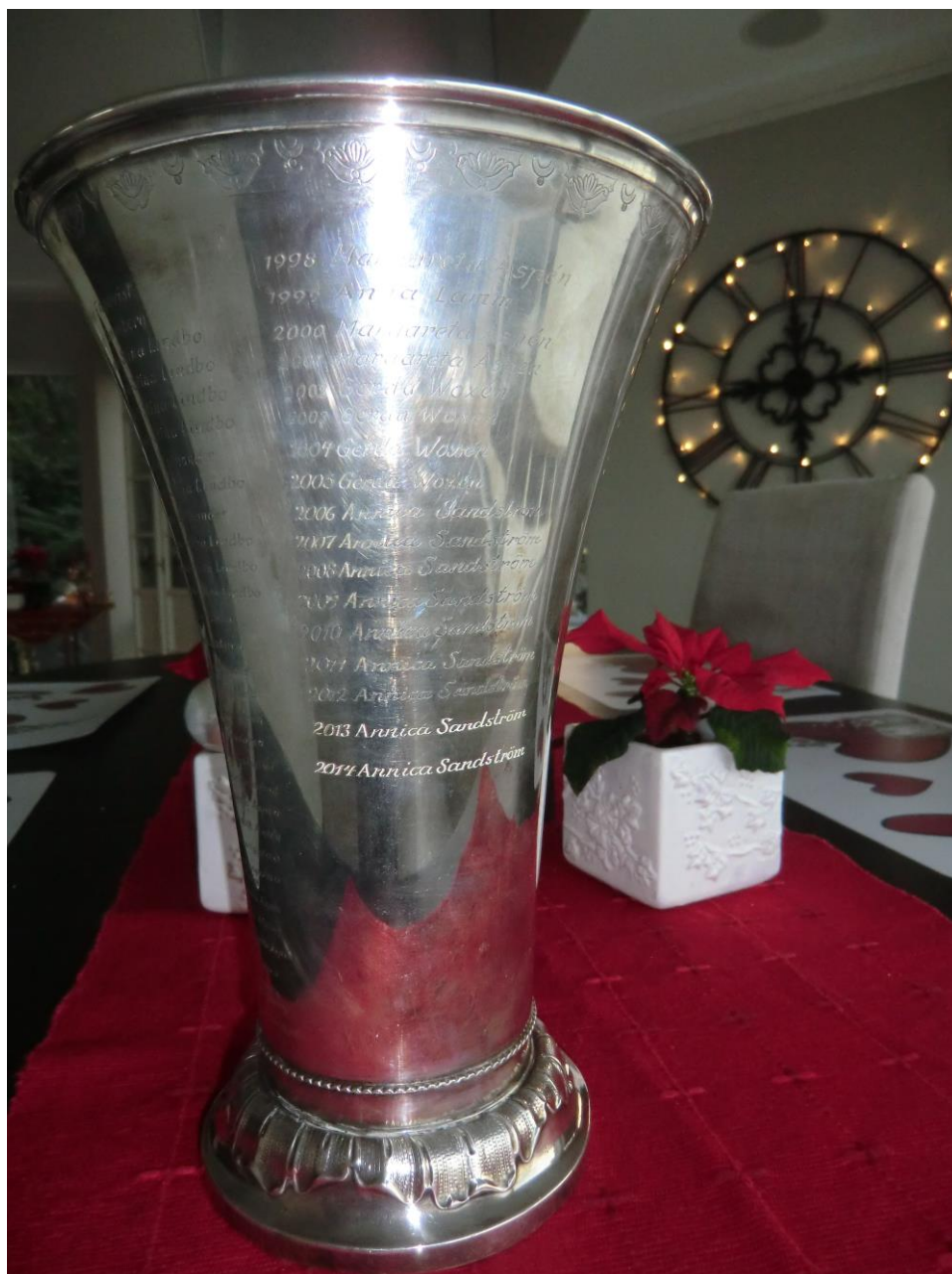
Fat av silver, diam. 20 cm, gjord hos C.G. Hallberg, Stockholm, 1934. Inskrift: "LADIES CUP Ä GR". Skänkt av Bengt Stefenson. Från 1987 vandringspris för

gruppen Ladies Äldre. Namnen på segrarna finns ingraverade fr.o.m. detta år.

Dessförinnan saknade gruppen ett eget, ständigt vandrande pris. Bild se prisbordet sidan 29.

LADIES ÄLDRE VETERANER

Fyrkantig bägare av silver, höjd 13,5 cm, gjord hos GAB 1965, design. Gustaf Janson. Inskrift: "Ladies Cup Äldre veteraner". Inköpt av föreningen 2014 till den då nybildade gruppen "Ladies Äldre Veteraner". Bild se prisbordet sidan 29.



LADIES YNGRE

Bägare av silver, höjd 27 cm, diam. upptill 18,3 cm, gjord hos GAB (Guldsmeds Aktie Bolaget) 1924. Inskrift: "Ladies Cup ygr". Skänkt på 1970-talet av Lizzie Bergstedt, som fått bägaren i arv efter sin far, som i sin tur fått den i något idrottsammanhang. Namnen på samtliga vinnare från 1968 finns ingraverade.



LADIES VETERANER

Skål av silver, höjd 18 cm, diam. upptill 26,8 cm, gjord hos GAB 1925. Inskrift: "Ladies Cup Veteran gr". Skänkt 2006 av Wiveca Luthander till den då nybildade gruppen Ladies Veteraner



Prisbordet med alla vandringspriser förutom Ladies Yngre. I klasserna Ladies och Gubbar Äldre är priserna de två silverfaten. LÄV:s silverpokal står som nummer tre från vänster. Tennpokalen, två från höger är Gubbar Veteraners pris och längst till höger stopet till "Ladies Gubbe"

Ekonomi Föreningens ekonomi har till huvuddelen finansierats genom medlemsavgifterna med ett bra tillskott från funktionärsarbete under Lidingöloppet, där ifrån kommer nu 1/3. På utgiftssidan är det framför allt tävlingskostnaderna som är den största posten, vilken nu motsvarar intäkterna från medlemsavgifterna. Hallhyror där bowlingen är dyrast. Priser är den näst största utgiftsposten där medaljer, gravyr och inköp av hederspriser utgör kostnaderna. En kostnad som väsentligt minskat under de senaste åren är expedition, IT-tjänster, tele och post, tack vare

möjligheten att kommunicera via föreningens hemsida.

Profiler

Nedan finns ett 45-tal som antingen har många fullföljande år, är bland de fem bästa vad gäller antal totalsegrar eller de främsta med flest grensegrar, många år som ledare eller en kombination av allt detta. Dessutom finns namn som på ett eller annat vis betytt mycket för arrangemangets tillkomst, utveckling eller stödjande insatser. Därefter motionspokalare som deltagit på OS, landslagsuppdrag och två Ironmandeltagare.



Sven Gärderud, Gubbpokalens initiativtagare

Sven Gärderud (f.1921), naturligtvis först i raden av profiler som den 30 december 1965 gjorde ett upprop i Lidingö Tidning för att höra vilket intresse medlemmar i IFK Lidingö och icke medlemmar skulle ha av att delta i en mångkamp, den så kallade GUBBPOKALEN efter UNGDOMSPOKALENS mönster. Ungdomspokalen hade Sven Gärderud tillsammans med ett par andra IFK-ledare startat 1958. Gubbpokalsförslaget kom endast efter det att det första Lidingöloppet genomförts i oktober samma år. Även det ett projekt som Sven kom med idén till i maj 1965. Från början fanns det en informell tävlingsledning från IFK Lidingösektionerna. Eftersom alla grenar med undantag för varpa och skytte var grenar som fanns inom IFK-klubbarna uppdrogs respektive klubb att genomföra grenarna. Sven fullföljde tävlingen de två första åren.

Paul Högberg (1911-1999), GCI-rektorn blev den förste skidsegraren i äldre klassen. Paul Högberg fullföljde tio gånger och var med som en av kontaktmännen då damerna kom med efter tio år.

GA af Ekenstam (1914-2005), Lidingö Stads fritidschef var välvilligt inställd till arrangemanget och ställde tidigt upp med hjälp för att underlätta arrangemanget. Annonsering i Lidingö Tidning, utskrift av resultat samt en bod till skidtävlingen stod kommunen för. GA deltog själv i tävlingen redan första året och fullföljde tolv gånger.

Nils Stigberg (1915-84), friidrottens representant fick ta hand om kulstötningen, vilken framför allt var Nisses gren. Nils var med under fyra år och segrade två gånger.

Holger Görling (1910-1992) var också med vid debutåret men kom senare att bli en av de ledare som engagerade sig i tävlingen som ledare enda fram till sin död. Utöver att Holger fullföljde 20 gånger var han med och styrde i bordtennisen, terränglöpningen, varpan, orienteringen, festkommittén och var även protokollansvarig för sin klass i åtta år. Sammanlagt blev det 16 år som ledare.

Ola Lundberg (1916-2009) stod för prestationen att fullfölja ”pokalen” 40 gånger i sträck från startåret, näst längst av

alla. Ola hjälpte under ett par år till med badminton och var med i festkommittén. 2001 var Ola Ladies Gubbe.

Gösta Skarp (1923-2012), var också en av 1966 års män. Gösta är en av de tre i Gubbpokalen som har vunnit tolv segrar, och fullföljde 36 gånger. Under 27 år var Gösta också grenledare, varav 23 i badminton och dessutom ett par år i både bordtennis och som representant i priskommittén. Gösta är den som ligger tvåa på listan över flest grensegrar med totalt 51. Bäst har det gått i bordtennis med 18 segrar. **Gösta Danell** (1918-86), var ordförande i IFK Lidingös huvudstyrelse fram till 1969 och engagerade sig i tävlingen under flera år och fullföljde själv tävlingen tjugo år i rad. Det var Gösta som vid prisutdelningen 1967 föreslog att det skulle startas en ”gumpokal” – om man bara kunde finna några som ville hålla i trådarna.

Lars Johansson (1920-2007) var med redan startåret och fullföljde totalt 35 gånger, sista året blev 2000. Lars har totalt 42 grensegrar och är den bland gubbarna som har flest segrar i både bowling och varpa där Lars vann 11 respektive 12 gånger. Även badminton var hans gren och där vann han vid 15 tillfällen.

Karl-Olof ”Olle” Malmkjell (1918-2007) gick med i Gubbpokalen 1967 och kom att fullfölja 22 gånger och har också en totalseger 1991. Olles gren var simning och där är han den som har flest segrar genom tiderna bland gubbarna med 19. Olle var också med ett par år i festkommitté

Karl-Gustaf Jansson (1926) och är för närvarande den som varit med längst av alla i Gubbpokalen och fullföljde redan 1967. K-G har under åren fullföljt 30 gånger, är uppe i totalt 30 grensegrar, bowling, terränglöpning och orientering har varit K-G:s grenar. Tillsammans med Eva och Lars Lundgren är K-G den som varit grenledare flest år i bowling, nämligen under 18 år. 2009 utsågs K-G till ”Ladies Gubbe”.

Vera Danielsson (1919-2015) var den som kom med namnförslaget ”Ladies Cup”. Vera var den ena som också tog på sig huvudledarskapet för ladies och blev kvar under tio år och fullföljde också tävlingen 12

gångar.

Viola Engqvist (1925) var den andra som tog på sig huvudledarskapet för ladies. Det gjorde Viola under tio år. Efter som Viola arbetade på föreningsgården som en stor resurs för föreningslivet på Lidingö i Bodalsgården, senare föreningsgården Larsberg. Viola skrev ut både resultat, kallelser och stod även för utskicken på stadens bekostnad. Många är vi som minns de olikfärgade bladen, rosa för ladi,s grönt för gubbar och övrig information i vitt. Viola skötte denna uppgift fram till sin pensionering. Utöver denna expeditionssyssla var Viola även grenledare i bowling under åtta år och med i pris- och festkommittén. Visorna till många fester var Violas verk. Viola genomförde 37 tävlingar och segrade också i sin klass sju gånger. Violas bästa gren var bowling där hon segrade 23 gånger och har totalt 51 grensegrar. 1975 fick Viola hedersomnämmandet ”Årets Lady” av gubbarna.

Nen Eklund (1924) var också med debutåret och kom att fullfölja Ladies Cup alla år som Nen var med, vilket 2014 var 47 gånger flest av alla. Två totalsegrar har det blivit för Nen och i terränglöpning har Nen 16 segrar, vilket är bäst bland ladies.

Gun Janesten (1929) startade sitt långa deltagande i LC 1968 och har 2015 kommit upp i 41 fullföljda tävlingar. Bäst har det gått för Gun i badminton där hon har sju grensegrar.

För att avsluta raden av de ladies som var med från starten skall också

Lizzie Bergstedt (1927-2014) nämnas. Lizzie var duktig simmare och fullföljde 32 gånger och 26 gånger segrade Lizzie i simmomentet. Tillsammans med sin make

Jens Bergstedt(1927-2006), som var ansvariga för simningen under 23 år. Jens var även med som huvudledare under fem år och fullföljde 33 gånger.

Erik Källström (1908-1998) kom med året efter startåret och var med både som deltagare och ledare och var med under sju år och administrerade verksamheten.

Per Olsson (1928) kom med 1968, då fick tävlingen en verklig entusiast som

engagerade sig i sitt huvudledarskap allt från banläggning av ladies cykelorienteringar, skyttet, och även bowling och i festkommittén. Man kunde se Per hälsa välkommen till avslutningsfester uppstigen på en stol. Det blev 30 fullföljda år för Per och 10 funktionärsår med 30 uppdrag. 2007 belönades Per med en inteckning i vandringspriset ”Ladies Gubbe”.

1969 debuterade fyra ladies som verkligen kom att bli arrangemanget troget
1, **Anna-Stina Lindbo** (1930) en av de fyra som debuterade 1969 och fortfarande är med. Debutåret blev det en 2:a placering, fullföljde 41 år i rad. Under dessa år vann Anna-Stina 30 gånger och var aldrig sämre än trea. Anna-Stina är också överlägset bäst bland både Ladies och Gubbar vad gäller antalet grensegrar där Anna-Stina har imponerande 98 triumfer. Hon har också flest segrar i skidor med 18, skytte 14, varpa 22 och orientering 19. Det är endast i simning som Anna-Stina inte har vunnit. Anna-Stina har fortsatt deltaga, men inte i stipulerade sex grenar (LÄV) utan är numera med i sina specialgrenar. Seger i fyra grenar under 2014 och 2015. Anna-Stina innehar rekordet i varpa på 64 cm på de sex bästa kasten av åtta. Under fem år var Anna-Stina en av huvudledarna, grenledare i såväl orientering som skytte det senare nu under nio år. Från 1971 har Anna-Stina varit med som funktionär i Lidingöloppet och var under 40 års tid ansvarig för vätskedepån vid kyrkan, senare Hustegaholm, Anna-Stina är fortfarande med på depån under loppet.
2, **Viweca Luthander** (1928) är den andra som debuterade 1969. Under sina 39 fullföljda år har Viweca vunnit två gånger. Viweca innehar rekordet i skytte med 19 mm, avståndet mellan de fyra bästa av fem skott i två serier. Viweca har totalt 16 grensegrar i sex grenar. Som funktionär har det blivit 17 år som grenledare i bordtennis
3. **Maj-Britt Brockman** (1933) har också en oavbruten svit med 45 fullföljda tävlingar tom 2014. Fram till 2008 var Maj-Britt även med i styrelsen under elva år. Maj-Britt är också den som vunnit badminton flest gånger, 23 segrar.

4. **Monica Loveman** (1934), den fjärde som debuterade 1969 och till och med 2014 fullföljt 36 gånger. I priskommittén gjorde Monica ett bra jobb under 18 år.

Gunnar Öqvist (1917-1998) fullföljde Motionspokalen 16 gånger och vann 10 år. Gunnar var under en tolvårsperiod grenledare i simning och därefter i terränglöpning.

Bengt Stefenson (1920-2005), med sedan 1970. Han fullföljde under alla år tom 2000 utom ett. Bengt fungerade under sina 26 ledarår som ordförande från 1982-1997, dessutom grenledare i orientering och skytte i 18 respektive 6 år. Bengt ordnade dessutom uppskattade fjäll- och cykelturer, de senare på både Gotland och Åland. 1999 fick Bengt den första inteckningen i det återlämnade priset från Helge Wahlström, vilket han erhållit 1969 som "Ladies Gubbe" priset har sedan fortsatt vandra efter 1999.

Lennart Magnusson (1926-2014) debuterade 1970 och fullföljde under 12 år. Lennarts grenar var framför allt varpa, skytte och kulstötning. Som 82-åring segrade Lennart i dessa grenar och har totalt 35 grensegrar. Han tillsammans med Leif Eklund är den som har flest segrar i kula, nämligen vid 20 tillfällen. Lennart var även grenledare i varpan i tio år, dessutom fem år i priskommittén och som protokollansvarig.

Lennart Loveman (1931) och **Eugen Rönnqvist** (1931) började båda samma år som cykelorienteringen byttes ut mot fotorientering. Året var 1970 och lägsta ålder var fortfarande 40 år för gubbar och skulle så förbli i sjutton år. Lennart missade inte ett enda år utan fullföljde 43 år i rad fram till och med 2013 då kroppen sade nej. Lennart är den som har den längsta raden av fullföljda tävlingar bland gubbarna. I nio år var Lennart med i styrelsen, dessutom grenledare i bordtennis i sju och i kula fem år. Eugen har fullföljt 36 gånger och har vunnit två gånger av dessa, vad gäller grensegrar så har Eugen samlat på sig 22 tycken i sex grenar. Som skjutledare har Eugen varit med i 10 år. Både Lennart och Eugen har erhållit inteckningar i vandringspriset Ladies Gubbe åren efter

varandra 2011 och 2012.

Barbro Flodin (1933) och **Gördis Nilsson** (1929) började i LC 1971 respektive 1972. Båda ladies kom att vara engagerade under många år såväl som aktiva och som ledare. Barbro med sina 43 fullföljda år med 6 segrar samt hela 36 år som ledare. Inte någon har varit ledare i så många år. Barbro inledde med att vara grenledare i orientering under nio år för att därefter väljas in som en av huvudledarna/ledamot/sekreterare i styrelsen, uppdrag som Barbro nu innehaft i 27 år. Hon har dessutom haft 18 år som grenledare i orientering, nu en i varpagänget. Barbro ligger tvåa efter Anna-Stina Lindbo vad gäller grensegrar med 62 och i sin gren skridsko är Barbro bäst med 25 första placeringar. Gördis har liksom Barbro fullföljt LC i 43 år, varit grenledare i varpa under 18 år och även ingått i festkommittén under ett par år.

Eva Lundgren (1937), duktig bowlingspelare fick efter några år som aktiv förtroendet att tillsammans med sin man Lars vara ansvariga för bowlingen under 18 år. Eva var även under 8 år huvudledare, som aktiv segrade Eva två gånger under sina 19 fullföljda år. Hon har också noterats för 23 grensegrar genom åren i sex grenar.

Bo Sahlström (1934) lyckades vinna sin klass 8 gånger av de 11 åren som han ställde upp och var aldrig sämre än trea. Som funktionär var Bo med 12 år och då på kula tio år och ett år på vardera bordtennis och badminton.

Margareta Aspén (1941) och **Margaretha Anderberg** (1941). Två årskamrater som startade i LC när de uppnått 35 årsåldern, Den förstnämnda Margareta har fullföljt 40 gånger. Hon är tredje bäst bland ladies med 10 segrar genom åren. Som ledare har hon dels varit protokollansvarig för sin klass i sju år och nu under fyra år ingått ibland badmintonfunktionärerna. Margaretha Anderberg är uppe i 34 fullföljda LC. Margarethas stora engagemang i festkommittén där Margaretha en gång blivit avtackat men redan efter ett år återkommit. Årsfesterna och värträffarna på Hustegaholm har planerats och genomförts under 14 år med Margareta i spetsen.

Lennart Centerlind (1935), **Lars-Eric Dahlstedt** (1937) och **Leif Eklund** (1939). Debuterade alla 1979. Lennart hade förutsatt sig att inte någonsin bli sist i någon gren. Redan första året blev Lennart sist i bowlingen på 277 poäng. Poängen bättre var L-E Dahlstedt. Senare har dock både Lennart och Lasse varit i topp i grenen. Leif Eklund och Lasse hade mötts på skidor när de tävlade för IFK Lidingö 20 år tidigare än debuten i Gubbpokalen. Leffe slog då Lasse med några sekunder. På Gubbpokalens skidmoment debutåret var styrkeförhållandet dem emellan detsamma, Leffe slog Lasse med en sekund. Lennart och Leif är nu de som tillsammans med Gösta Skarp har de flesta segrarna bland gubbarna med 12 vardera. Lennart har fullföljt 33 och Leif 26 gånger. Leif flyttade till Hälsingland 2012 och har efter det inte deltagit. Vad gäller Lasse har han fullföljt under alla år sedan han startade, nämligen 37. Lennart är den funktionär som deltagit vid flest grenmoment med 27 år i rad som grenledare för skridsko. Från 1998 valdes Lennart som huvudledare, ett uppdrag som från detta år innebar ett utökat administrativt arbete/verkställande ordförande. Lennart hade det uppdraget tom 2013. Under denna tid skedde det stora förändringar i verksamheten. Från servicen på föreningsgården med utskrifter och kopiering till att Lennart helt tog över utskrifter, kopiering och utskick. Distribuering med hjälp av ”brevduvor” på ön till utskick via mejl och ett tjugotal via brev blev en förändring 2005. Lennart strukturerade verksamheten med schema för årets arbetsuppgifter, utläggning av kallelser, resultat och annan information på Motionspokalens hemsida. Redan samma dag som tävlingen arrangerats har resultaten funnits på hemsidan. Lennart är den gubbe som har flest grensegrar totalt, nämligen 70, dessutom är Lennart bäst med 13 segrar i skidor, 24 i skridsko samt 19 i badminton. Samtidigt som Lennart valdes in i styrelsen valdes även Lars-Eric Dahlstedt som ordförande, ett uppdrag som Lasse fortfarande innehar 2015. Från 2014 har Lasse även tagit över Lennarts

huvudledarskap, vilket innebär, planering, lokalbokningar, iordningställandet av kallelser för godkännande av grenledarna mm. Däremot ligger utläggningen av kallelser, resultat och övriga dokument på webbmastern. Lasse har dessutom varit orienteringsansvarig i tio år samt banläggare för skidtävlingen under fyra år. Noterbart är att Lasse var den som på uppdrag av Sven Gärderud lade och snitslade den första skidtävlingsbanan som gick med start och mål på Grönsta gärde den 30 januari 1966. Lasse är den som vunnit flest grenar totalt av samtliga, nämligen med 29 första placeringar i orientering.

Leffe har under 20 år varit spåransvarig för skidmomentet, dessutom elva år i festkommittén där Leffe både skrev årsvisor till avslutningsfesterna och bakade konditortårtor till vårfesterna. Dessutom fem respektive tre år som grenledare i terräng och kula. Leffe har totalt 45 grensegrar och har totalt 20 segrar i kula, vilket är detsamma som Lennart Magnusson. Alla tre, har erhållit utmärkelsen ”Ladies Gubbe” Lennart 2004, Lars-Eric 2005 och Leif 2008.

Barbro Klintmark tidigare Hyltén-Cavallius (1934) började tävla 1980 och har tills nu fullföljt LC 20 gånger. Under 16 år skötte Barbro föreningens ekonomi, dessutom 11 år i priskommitté och 10 år medverkade Barbro vid terränglöpningen, tillsammans 27 år.

Per-Olof Zethrin (1940) kom med vid 40 års ålder och har 35 fullföljda år med en seger. På funktionärssidan har P-O medverkat under 13 år som badminton- och två som kulleledare.

Tore Baars (1940) har fullföljt tävlingen 28 gånger och var under sju år protokollansvarig i sin klass för att därefter fortsätta med det uppdraget i styrelsen under ytterligare 18 år. Tore byggde upp det dokument som nu finns med alla fullföljande för varje år, placering bland de tre bästa i respektive klass och om deltagarna inte fullföljt årets tävling antalet grenar som personen i fråga deltagit i. I Tores bästa gren bordtennis har han flest segrar bland gubbarna med 21, därutöver har Tore segrar

i fyra andra grenar och är därmed upp i totalt 33. 2006 var Tore "Ladies Gubbe" **Hans Grundell** (1940) har under sina 32 fullföljda år vunnit tävlingen fyra gånger. Som funktionär har Hans medverkat 14 år som grenledare i orientering för att tidigare ställt upp under nio år som badmintonledare. Hans har totalt 37 grensegrar och har flest gubbsegrar i terränglöpningen med 13 triumfer. 2013 fick Hans motta vandringspriset "Ladies Gubbe".

Birgitta Köping (1946) började 1981 och har fullföljt 32 och vunnit två gånger. Utöver bordtennisledare i fem år har Birgitta provat på fyra andra funktioner i verksamheten. Birgitta har också 18 grensegrar genom åren.

Yvonne Trotzig (1945) är den person som har flest antal år som huvudledare, ledamot i styrelsen, nämligen 29 år, ett år mer än Barbro Flodin. Som grenledare i orientering under 21 år samt tre år i vardera terränglöpningen och i festkommittén. Från starten 1983 har Yvonne fullföljt 30 gånger och har dessutom 23 grensegrar genom åren i fem grenar.

Anna Lamm (1938) och **Gerda Woxén** (1939), systrar som kom med 1991 respektive 2001. Anna har under sina 25 genomförda år vunnit 8 gånger och innehar Ladies rekord i bowling med 553 poäng, uppnått 2011, och i bordtennis är Anna bäst genom åren med 18 segrar och är uppe i totalt 58 grensegrar. Anna har vunnit i alla grenar med undantag för skridsko. I 17 år har Anna varit grenledare i bordtennis. Gerda är den efter Anna-Stina Lindbo som ligger tvåa vad gäller totalsegrar bland Ladies med 14, vilket är alla år utom ett, det första, då Gerda blev trea, Gerda har totalt 56 grensegrar och är den enda som vunnit i alla grenar, kula undantaget då den grenen inte ingått i Gerdas klass. Under tolv år har Gerda varit grenledare i bowling och där har Anna under Gerdas tid också ställt upp och hjälpt till. Om Gerda skall också sägas att hon är inte den som säger nej när det behövs förstärkning i någon annan gren.

Annica Sandström (1968) har efter de två första åren med andra placeringar vunnit sin klass tio gånger i rad. Annica innehar

rekordet för ladies i kula med 10,29 m och där har Annica vunnit 9 gånger. Under sex år har Annica ingått i valberedningen.

Daniel Hanngren (1970), en klippa i organisationen, ännu inte med mer än nio fullföljda år, var av två med seger. Efter det Motionspokalens hemsida omarbetades 2013 har Daniel lagt ner ett stort arbete med att lägga in kallelser, resultat och aktuell ställning. Daniel har ingått styrelsen under fem år som ansvarig för statistiken och som webbmaster. För Daniels nobla insats att lämna segern till Magnus Loveman i badminton när Magnus skadades i badmintonfinalen 2014 gav honom en inteckning i Ladies Gubbe

OS-deltagare

Bland de som fullföljt Motionspokalen genom åren finns det fem som har representerat Sverige på OS.

Birgit Nyhed (1911-2007) deltog i diskus vid OS i Berlin 1936 och blev 5:a i diskus. Vid EM 1938 blev Birgit 4:a i samma gren. Birgit som tävlade för Malmö AI vann SM i samtliga kastgrenar, kulstötning en gång, diskuskastning sju gånger, spjutkastning en gång och slungboll en gång. Alla resultat mellan 1934 och 1944. Motionspokalen fullföljde Birgit 11 gånger, sista gången 1985. **Lars "Lidingölass" Larsson** (1911- 1993) deltog i Berlin-OS med en sjätte placering på 3000 m hinder. Lidingölass tävlade för IFK Lidingö. 1938 blev han europamästare i hinder. Och under åren 1936-40 vann han SM i hinder. Lidingölass fullföljde Motionspokalen två gånger sista gången 1971.

Göte Hedlund (1918-2003) med ett OS-brons från 1948 på 5000 m skridsko. Tvåa vid EM 1947 och 1948. Tolv individuella SM-guld. Fullföljde Motionspokalen sex gånger senast 1992 och deltog senast 1998.

Ylva Langermo (1949) dotter till Göte, deltog på OS i skridsko både i Grenoble 1968 och i Sapporo 1972. Ylva fullföljde Motionspokalen 5 gånger och vann 1990 och 1991.

Per Bengtsson (1967 deltog i tre olympiader på skridsko 1988 Calgary, 1992 Albertville, 1994 Lillehammer. Per fullföljde

Motionspokalen 2007 och var då 3:a i sin klass.

Landslagsrepresentanter

Sven Gärderud (1921) under andra världskriget kunde inga landskamper i friidrott äga rum. Svenska Friidrottsförbundet arrangerade i stället en landslagskamp per år på Stockholms stadion med sex deltagare i varje gren. Sven deltog i 3000 m hinder åren 1941, 1942 och 1944. För övrigt blev Sven svensk mästare i terränglöpning korta banan då hans klubb MP blev lagsegrare i 3-mannalag. Vidare startade Sven svensk Veteranstatistik år 1982 och var med i SFIF:s statistikkommitté i 31 år. Belönades med förbundets guldmedalj 2012, (den 105:e som delats ut sedan 1913). Andra som fått medaljen är Viktor G Balk 1920, Urho Kekkonen 1970 och drottning Silvia 1977.

Gunnar Öqvist (1917-1998) var både allsvensk fotbolls- och bandyspelare i AIK. Han spelade tre landskamper i bandy där han även var landslagstränare.

Lars-Eric "Lasse" Dahlstedt (1937) har under fem år 1974-78 varit förbundskapten för skidororienteringslandslaget, då de två första VM-tävlingarna genomfördes. Andra ledarinsatser för Lasse har varit elitledare för stockholmsorienterarna under fyra år. Banchef Lidingöloppet i 26 år och 25 år som tävlingsledare/generalsekreterare.

Lars Lindström (1967) har representerat Sverige på skridsko och har fullföljt

Motionspokalen fem gånger och har alltid segrat i skridskomomentet.

Annica Sandström (1968)

landslagsrepresentant i längdhopp. svensk mästare i grenen 1994 och även inomhus 1995, representerande IFK Lidingö. Under några månader år 2000 representerande Annica Sverige i Världscupen i bob tillsammans med Ludmila Engqvist

Ironman

Roland Lycksell (1964) har klarat Ironman Kalmar tre gånger, bästa tid 9.58.12 2012. Motionspokalen har Roland vunnit två gånger.

Olle Nyman (1968) har också klarat samma tävling på 10. 24.36

Statistik och dokumentation

Under Motionspokalens alla år har hittills 1141 personer deltagit fram tom 2015. Alla dessa finns upptagna i två **Maratontabeller**, en för Ladies och en för Gubbar.

Sammanställningen är ordnad efter det antal år som den tävlande fullföljt det antal grenar som gällt genom åren. Den som varit bland de tre bästa är redovisade med placeringssiffran. De som inte fått ihop det antal grenar som behövs för att ha fullföljt, redovisas med ett D och antalet grenar.. Utdrag nedan av tabellen.

NR	NAMN	Fullföljt	1:a	1-3	Deltagit (ej fullföljt)	Antal grenar
1	EKLUND NEN	47	2	9		
2	BROCKMAN MAJ-BRITT	45		2	2	4
3	FLODIN BARBRO	43	6	29	2	7
4	NILSSON GÖRDIS	43			1	4
5	LINDBO ANNA-STINA	41	30	41	6	26
6	JANESTEN GUN	41		1	4	16
7	ASPÉN MARGARETHA	40	10	32		
8	LUTHANDER VIVECA	39	2	28	6	13
9	ENGQVIST VIOLA	37	7	23	5	15
10	LOVEMAN MONICA	36			7	17
11	TRÅNG BRITTA	35		1	1	3
12	ANDERBERG MARGARETA	34		3	6	25

Maraton tabell 2015 – Motionspokalen Gubbar

NR	NAMN	Fullföljt	1:a	1-3	Deltagit (ej fullföljt)	Antal grenar
1	LOVEMAN LENNART	43	2	6		
2	LUNDBERG OLA	40	5	15	1	3
3	RÖNNQVIST EUGEN	38	2	9	3	15
4	DAHLSTEDHT LARS-ERIC	37	1	9		
5	SKARP GÖSTA	36	12	24	4	19
6	ZETHRIN PER-OLOF	35	1	3	1	3
7	ERIKSSON TORE	35		4	6	15
8	JOHANSSON LARS	35		3	2	6
9	GRUNDELL HANS	34	4	17		
10	EKBOHM LAGE	34			7	28
11	CENTERLIND LENNART	33	12	23	4	21
12	BERGSTEDT JENS	33				

Grensegrare Ladies 1968 - 2015

Totalt har 125 ladies vunnit en eller flera gånger. Även medlemmar som inte fullföljt sju alt åtta grenar har medtagits i sammanställningen:

Totalt	Placeringsordning	Ski	Skr	Sim	Bow	Ter	Sky	Var	Kul	Ori	Bor	Bad
98	LINDBO ANNA-STINA	18	6		9	5	14	22		19	3	2
62	FLODIN BARBRO	9	25			9	6	2		10	1	
58	LAMM ANNA	5		5	11	6	6	3		3	18	1
56	WOXÉN GERDA	9	6	3	1	4	4	8		7	7	7
51	ENGQVIST VIOLA	1	8	2	23		3	4		2	8	
51	SANDSTRÖM ANNICA	5	3	1	9	8	4	8	9	3		1
39	ASPÉN MARGARETHA	3	3	10		11	3	1		2		6
33	EKLUND NEN	5	2			16				10		
29	BERGSTEDT LIZZIE			26							3	
28	BROCKMAN MAJ-BRITT						1				4	23
23	LUNDGREN EVA			2	9		3	2		6		1
22	RUSTNER EKLANN EVA	5	2	3		1	2	1		3	3	2
23	TROTZIG YVONNE		1		1	1	4			9		7
20	MAGNUSSON ANNE-MARIE			2							2	16
18	KÖPING BIRGITTA	2			4		3	3			6	
16	LUTHANDER VIVECA		8	2			1	2		2	1	
13	LAURELL ASLÖG		2	1			2	4		1	3	
12	STEFENSON AGE						2				10	
11	ANDERBERG MARGARETHA				1		2	4		2	2	

Grensegrare Gubbar 1966 - 2015

Även medlemmar som inte fullföljt åtta grenar har medtagits i sammanställningen:

Totalt	Placeringsordning	Ski	Skr	Sim	Bow	Ter	Sky	Var	Kul	Ori	Bor	Bad
70	CENTERLIND LENNART	13	24	1		3	3	2	1	4		19
51	SKARP GÖSTA	11	6		1	5	3	2	2	1	18	2
45	EKLUND LEIF	1	3	10	1	1		2	20		7	
42	DAHLSTEDHT LARS-ERIC	1	1		1		6	4		29		
42	JOHANSSON LARS				11		1	12	3			15
37	GRUNDELL HANS	2		1	4	13	10	2		5		
35	MAGNUSSON LENNART						9	6	20			
33	BAARS TORE				1		1	2			21	8
32	MALMKJELL KARL OLOV		1	19	7		1	4				
30	JANSSON KARL-GUSTAV	1			9	11	1			8		
29	LILJESTRÖM ARTUR	1*		2	1	3		9			12	1
29	ÖQVIST GUNNAR	1	4			2			13		6	3
28	HÖGBERG PAUL	11	5		2	6			2	1	1	
28	ROMARE GÖRAN	2		6		3				17		
28	RUDOLFFSSON ANDERS	6	3	6		7		1	2	2	1	
26	NYMAN CARL-OLOF		11	15								
25	HÄGER GÖRAN	9	1	5		6	2	1		1		
25	HOLMSTRÖM NILS	1*	5	1	1	3	2			11	1	
23	ANDERSSON ALF		15			2		5				1
23	HEDBERG OLLE	8*			4	1	3	5			2	
23	ZETHRIN JOHAN		1				1	3	6	1	6	5
22	RÖNNQVIST EUGEN	1		3	5		6	5	2			
21	LOVEMAN MAGNUS						3	6		6		6
18	KIHLMAN LARS	2			3			1			12	
18	OELREICH von HANS					3	15					
18	EDMAN TORE										12	6

* Skidtävling utbytt mot cykeltävling

Totalsegrar genom åren

I sammanställningen Totalsegrar genom åren finns det 50 Gubbar och 20 Ladies.

Fullständig sammanställning på Motionspokalens hemsida.

50 Gubbar har tillsammans 160 segrar. Totalsegrar Gubbar 1966-2015:

Totalsegrar Gubbar	Antal	Första segern år	Senaste segern år
Gösta Skarp	12	1976	1998
Leif Eklund	12	1985	2010
Lennart Centerlind	12	1991	2013
Gunnar Öqvist	10	1970	1989
Bo Sahlström	8	1977	1986
KG Cederlöv	6	1974	1983
Ola Lundberg	5	1977	1991
Olle Hedberg	5	1989	1993
Anders Rudolfsson	5	2006	2015
Sten Holmgren	4	1966	1969
Arthur Liljeström	4	1966	1985
Olle Olsson	4	1980	1983
Bertil Eriksson	4	1984	1994
Göran Häger	4	1987	2015
Hans Grundell	4	2001	2014
Per Troborg	4	2001	2009
Johan Zethrin	4	2002	2008
Assar Blomquist	3	1971	1973
Nils Holmström	3	1975	1996
Ola Levin	3	1995	1997
Karl Gustav Jansson	3	1997	2000
Magnus Loveman	3	2004	2014
Nils Stigberg	2	1967	1969
Helge Wahlström	2	1973	1976
Alf Andersson	2	1975	1980

Namn Gubbar	Antal	Första segern år	Senaste segern år
Mats Eklund	2	1991	1994
Frank Witte	2	1998	1999
Eugen Rönnqvist	2	2001	2004
Lennart Loveman	2	2002	2003
Roland Lycksell	2	2011	2014
Mats Frykhammar	2	2012	2013
Daniel Hanggren	2	2012	2015
CH Lech	1	1970	
Holger Görling	1	1972	
Paul Högberg	1	1972	
Henrik Nylander	1	1974	
Per-Olof Zethrin	1	1984	
Anders Lundin	1	1988	
Bernt Hansson	1	1989	
Bertil Wahlqvist	1	1990	
Olle Malmkjell	1	1991	
Lars-Eric Dahlstedt	1	1992	
Per Sjöstedt	1	1992	
Tom von Oelrich	1	1993	
Göran Norlin	1	2000	
Hans Sahlström	1	2003	
Martin Berggren	1	2005	
Martin Psilander	1	2009	
Fredrik Björkstедt	1	2013	
Bo Rosenholm	1	2015	

20 Ladies har tillsammans 110 segrar. Totalsegrar Ladies 1968-2015:

Namn Ladies	Antal	Första segern år	Senaste segern år
Anna-Stina Lindbo	30	1970	2004
Gerda Woxén	14	2002	2015
Margareta Aspén	10	1984	2001
Annica Sandström	10	2006	2015
Anna Lamm	8	1995	2011
Viola Engqvist	7	1968	1979
Barbro Flodin	6	1980	2015
Eva Rustner Eklann	4	2012	2015
Aslög Laurell	3	1972	1974
Nen Eklund	2	1969	1970
Wiveca Luthander	2	1974	1976
Eva Lundgren	2	1981	1985
Ritva Hägglund	2	1982	1983
Ebba Lejonhufvud	2	1986	1987
Ylva Langermo	2	1990	1991
Birgitta Köping	2	1993	1996
Peggy Hedberg	1	1968	
Gun Sundberg	1	1969	
Gunnel Sahlström	1	1984	
Tite Palm	1	1991	

Fullföljande per tävlingsklass per år samt ändringar

I nedanstående sammanställning återfinns ett utdrag av fullföljande per tävlingsklass under åren, inställda grenar respektive år samt kommentarer inkluderande ändringar i verksamheten per årtal.

	GY	GÅ	G	GV	GYV	GÄV	G TOT	LY	LÄ	LV	LÄV	L TOT	TOT	Inställda grenar	Anmärkning
1966	28	19					47					0	47		Den första tävl. Skidor genomförs 30/1.GY 40-GÅ 50-
1967	50	23					73					0	73		
1968	39	19					58	24	15			39	97		Ladies startar, benämns: Juniorer 35 år- (LY) Seniorer 45 år- (LÄ)
1969	49	30					79	26	14			40	119		Från 1969 är Ladies klasser LY 35- och LÄ 45-
1970	49	32					81	22	24			46	127		Bordtennis tillkommer som 11:e gren för G och 10:e för L
1971	44	35					79	14	17			31	110		FotOL införs i stället för cykel OL för Gubbar
1972	49	28		5			82	26	11			37	119		Veteranklass tillkommer för gubbar. V från 68 år
1973	38	22		6			66	23	10			33	99	skidor	Skridskotävlingen genomfördes åren 1973-76 på Östermalms IP
1974	27	22		10			59	23	13			36	95	skidor	Skidtävln. kunde ej genomföras
1975	31	25		12			68	23	13			36	104	skidor	Cykel i stället för skidor. Snö vid cykelmomentet. Cykelmomentet flyttas fram
1976	25	26		15			66	18	11			29	95		
1977	28	28		16			72	24	13			37	109		Skridskotävlingen tillbaka till LidingövalLEN
1978	23	24		19			66	14	16			30	96		
1979	31	34		19			84	19	18			37	121		
1980	26	36		17			79	24	18			42	121		FotOL införs i stället för cykelOL för Ladies
1981	25	36		18			79	29	20			49	128		
1982	26	33		23			82	30	17			47	129		Stadgar för föreningen antas 2 dec 1982. Träningsgrupp infördes, inga resultat redovisades.
1983	22	29		22			73	30	22			52	125		
1984	15	24		21			60	21	23			44	104		
1985	20	21			18	11	70	18	23			41	111		Gubbarnas veteranklass delades upp i YV 60-67 år och ÄV 68-. Fjällvandringar i föreningens regi. Fjällvandringen utökas med cykelturer på Åland.
1986	22	15			16	14	67	19	23			42	109		Vårfesten på Hemvärnsgården och årsfesten på Militärhögskolan.
1987	18	19			18	14	69	16	21			37	106		
1988	15	15			18	15	63	11	19			30	93		Vid lika resultat i grentävlingarna erhåller de tävlande samma platssiffra. Skridsko Sollentunavallen
1989	12	14			22	12	60	10	21			31	91	skidor	Nya åldersklasser för Gubbar: Y 35-49.tidigare 40-49) Ä 50-59, YV 60-69, ÄV 70- Skridskotävlingen genomfördes på Sollentunavallen.
1990	7	16			21	15	59	17	18			35	94	skidor; skridskor	LY ändras till 35-54 år (tidigare 35-49) LÄ 50-59. GYV 60-69, GÄV 70-
1991	6	12			21	12	51	16	18			34	85		MOTIONSPOKALEN blev det nya samlande namnet för föreningen. Skridsko åter till L-ö vallen

Fortsättning Fullföljande per tävlingsklass per år samt ändringar:

	GY	GÄ	G	GV	GYV	GÄV	G TOT	LY	LÄ	LV	LÄV	L TOT	TOT	Inställda grenar	Anmärkning
1992	7	11			25	10	53	14	23			37	90	skidor	
1993	6	11			19	8	44	9	21			30	74	skidor	
1994	2	11			19	8	40	8	18			26	66		
1995			16		23	16	55	20	20			40	95	skidor	Yngre och äldre gubbar slås ihop till en klass G 35-59 år
1996			17		21	20	58	9	19			28	86		Barbro Klintmar avgår som kassör efter 16 år. Skridsko åter till Österm. IP
1997			13		13	14	40	11	20			31	71	skidor	Bengt Stefansson avgår som huvudledare efter 16 år.
1998			13		11	16	40	8	20			28	68	skridskor	Skridskotävl. kunde ej genomföras. L-E Dahlstedt ny ordf. och L Centerlind huvudledare
1999			7		10	15	32	7	17			24	56		Sista året med tidtagning på skidmomentet
2000			5		10	19	34	8	18			26	60	skidor	
2001			2		8	20	30	8	16			24	54	skidor	
2002			9		6	15	30	11	15			26	56		Simningen genomfördes på Bosön
2003			8		8	15	31	15	15			30	61		
2004			5		10	14	29	14	13			27	56		Kulstötning infördes för Ladies Yngre, åtta tävlingar räknades in i slutresultatet.
2005			6		8	14	28	10	18			28	56		
2006			7		10	10	27	5	14	12		31	58		Veteranklass infördes för Ladies
2007			7		10	12	29	9	14	9		32	61		
2008			7		10	11	28	4	11	12		27	55	skidor	
2009			8		6	13	27	7	10	12		29	56		
2010			12		6	15	33	7	8	7		22	55		Gemensam tävlingsdag för Ladies och Gubbar i orientering. Elektronisk stämpling infördes. Gemensam start för G i terränglöpnigen, samt två varv på 1500 m:s banan
2011			14		10	16	40	7	11	10		28	68		
2012			9		11	13	33	6	4	13		23	56		Nya distanser skidor G 7,5 km, GYV, LY 5 km, Övriga klasser 2,5 km
2013			12		10	13	35	4	10	12		26	61		Lennart Centerlind slutar som huvudledare efter 16 år. Föreningens hemsida omarbetades, ny layout och med mer information.
2014	8	8		11			27	8	9	8	6	31	58		LÄV 80- ny klass, LY o. GY 35-49, LÄ o. GÄ 50-69, LV o. GV 70-79 år
2015	9	10		14			33	9	11	7	6	33	66		
Tot	757	688	177	228	398	400	2648	715	773	102	12	1602	4250		

Antal startande per gren

I Motionspokalens nu 50 genomförda år (2015) har 1141 personer, alla med Lidingöanknytning, deltagit i arrangemanget. Totalt har mer än 45 156 starter gjorts under dessa år, antalet är högre eftersom resultaten från Gubbarnas tävlingar under de tre första åren endast har gått att finna i de reportage och resultat som införts i Lidingö Tidning, även där med några luckor.

1972 gjordes totalt 1 388 starter, vilket är rekord för ett år, åren 1981-83, var inte långt efter då med över 1300 varje år.

Grenarna under året är skidor, skridsko, simning, badminton, terränglöpning, skytte, varpa, kulstötning (inte de tre äldsta ladies-klasserna), orientering, bordtennis och bowling.

Rekordet startande i en gren är från 1970 då 178 personer ställde upp i skidmomentet. Från samma år är rekorden startande i skridsko med 144,

simning 129 och året efter i bowling med 168.

Tio år senare 1981 startade 129 i terränglöpningen, sedan tillbaka till 1972 då rekord sattes i skytte och varpa med 155 respektive 145. Kulstötning som var en gren endast för Gubbar fram till 2004 då Yngre Ladies kom med i grenen har ett rekord på 85 deltagare från 1982.

De tre avslutande grenarna har sina rekord från 1972 då orienteringen samlade 105, bordtennisen 117 och badminton 110, de två senaste från 1981.

På följande sida återfinns antal startande under samtliga år, där dock några grenar i början inte har kunna hittas. De med gult markerade siffrorna är det största antalet startande i grenen genom åren.

I tabellen återfinns även uppgift om totalt antal startande samt antal deltagare som fullföljt Motionspokalen (deltagit i sex/ sju/åtta grenar).

År	Ski	Skr	Sim	Bad	Ter	Sky	Var	Kul	Ori	Bor	Bow	Tot antal starter	Antal Fullfölj	
1966	81	68	58	42	58	ej	62	60	46	46	ej	521	47	
1967	96	92	82	45	69	79	XX	80	54	XX	70	667	73	
1968	104	117	107	58	93	54	37	53	76	100	94	893	97	
1969	126	116	92	88	109	131	127	68	86	116	115	1174	119	
1970	178	144	129	101	112	137	126	75	86	104	129	1321	127	
1971	103	97	125	96	107	115	111	78	95	95	168	1190	110	
1972	162	125	125	99	124	155	145	77	105	111	160	1388	119	
1973	inst	101	104	95	114	113	102	62	80	96	116	983	99	
1974	inst	94	105	93	97	110	112	67	94	91	118	981	95	
1975	68	101	105	88	93	120	107	63	84	91	125	1045	104	
1976	107	67	101	82	94	117	107	61	77	92	121	1026	95	
1977	135	108	103	97	103	123	124	71	91	101	123	1179	109	
1978	106	98	85	73	100	113	116	66	86	88	125	1056	96	
1979	136	109	118	99	106	131	128	82	102	106	132	1249	121	
1980	134	124	114	108	103	130	123	76	100	107	151	1270	121	
1981	132	128	117	110	129	147	124	82	100	117	149	1335	128	
1982	137	140	118	97	125	157	138	85	100	111	156	1364	129	
1983	142	123	125	95	119	154	138	81	91	100	156	1324	125	
1984	123	128	104	84	106	125	124	66	85	84	136	1165	104	
1985	116	110	118	88	105	132	125	66	83	90	151	1184	111	
1986	123	127	116	86	115	130	132	79	93	98	139	1238	109	
1987	113	109	104	82	108	122	121	66	87	89	127	1128	106	
1988	91	85	102	67	98	110	101	59	76	74	124	987	93	
1989	inst	94	95	68	92	103	98	68	73	71	109	871	91	
1990	inst	inst	88	64	96	100	102	62	62	77	107	758	94	
1991	98	90	95	69	95	120	103	59	69	72	113	983	85	
1992	inst	75	98	66	92	116	98	56	74	79	111	865	90	
1993	inst	75	79	55	81	95	89	48	59	62	96	739	74	
1994	79	69	78	53	76	92	85	43	58	60	98	791	66	
1995	inst	68	70	52	79	77	87	46	55	60	90	684	95	
1996	67	72	64	51	70	84	68	42	56	61	83	718	86	
1997	inst	59	67	56	68	84	75	41	57	60	89	656	71	
1998	71	inst	67	48	76	87	74	46	53	49	85	656	68	
1999	51	57	58	40	64	77	72	37	50	46	81	633	56	
2000	inst	55	49	43	62	65	65	35	45	50	72	541	60	
2001	inst	53	54	39	61	67	64	33	45	39	74	529	54	
2002	47	60	64	44	68	76	67	39	56	47	82	650	56	
2003	79	83	73	55	74	91	72	48	59	56	95	785	61	
2004	77	69	64	46	65	77	69	56	52	52	92	719	56	
2005	56	62	62	47	64	73	85	50	54	45	87	685	56	
2006	76	73	73	46	76	78	80	51	57	57	100	767	58	
2007	75	65	62	50	80	87	85	51	55	65	95	770	61	
2008	inst	78	56	47	62	69	70	39	47	48	93	609	55	
2009	48	76	67	43	75	76	72	45	54	50	96	702	56	
2010	80	69	68	46	70	80	81	53	51	59	95	752	55	
2011	77	67	70	59	71	77	78	52	63	63	96	773	68	
2012	65	67	67	48	67	82	69	46	51	51	93	706	56	
2013	84	70	68	47	69	75	77	49	55	56	95	745	61	
2014	59	68	69	48	64	71	70	39	50	51	85	674	58	
2015	69	66	75	59	66	75	77	41	56	62	81	727	66	
	3 771	4 251	4 357	3 362	4 370	4 959	4 662	2 898	3 493	3 655	5 378	45 156	4 250	
Endast ladies inräknade i varpan 1968						Uppgifter saknas 1967			XX					

I nedanstående sammanställningar har de fem bästa resultaten i sju av Motionspokalens grenar sammanställts i en ALL TIME BEST lista. Resultaten är i de flesta fall från de två yngre grupperna. Vid avvikande banlängder, kulvikter och kastlängder har även det bästa resultatet redovisats.

All time best 1968-2015 - Gubbar Yngre

SKRIDSKOR		RESULTAT	ÅR
1	Per Bengtsson	42,1	2008
2	Lars Lindström	42,8	2008
3	Jan-Åke Carlberg	45,0	2003
4	Johan Zethrin	46,7	2004
5	Olle Nyman	46,8	2005
2x250 m Vallen			
1	Alf Andersson	48.2	1970

SIMNING		RESULTAT	ÅR
1	Daniel Hanggren	1,11,2	2008
2	Mats Lundqvist	1.12.5	1984
3	Thomas Holmgren	1,12,8	2013
4	Lars-Eric Netterberg	1.12.9	1977
5	Tomas Nilsson	1.14.8	2015
50 m			
1	Roland Lycksell	33.6	2014

LÖPNING - ny sträckning (2*1500m)		RESULTAT	ÅR
1	Markus Klar	10,03	2013
2	Roland Lycksell	10,11	2012
3	Olle Nyman	10,17	2014
4	Fredrik Björkstedt	10,28	2014
5	Martin Psilander	11,06	2013
2900 m, 1 varv			
1	Peter Woll	9.33	1992
2400 m			
1	Mats Lundqvist	7.50	1982
2100 m			
1	Assar Blomquist	7.07	1970

BOWLING		RESULTAT	ÅR
1	Heinz Gustafsson	636	1970
2	Patrik Goldberg	629	2013
3	Göran Carling	623	1981
4	Roger Anbratt	608	1989
5	Ronnie Kraft	588	2014

SKYTTE		RESULTAT	ÅR
1	Åke Romander	12	1978
2	Eugen Rönnqvist	24	1979
3	Nils Holmström	25	1983
3	Lennart Magnusson	25	1984
3	Hans v Oelreich	25	1986

KULA 5 kg		RESULTAT	ÅR
1	Frank Smith	13.59	1981
2	Ulf Åström	12.89	1973
3	Sven Olof Looft	12.88	1976
4	Frank Witte	12.81	1998
5	Lage Ekbohm	12.58	1970
4 kg			
1	Lennart Magnusson	13.22	1986

VARPA 20 m		RESULTAT	ÅR
1	Lars Johanssob	74	1975
2	Göran Carling	75	1983
3	Lars Johansson	1.00	1977
4	Tore Eriksson	1.08	1986
5	Olle Olsson	1.13	1989
18 m			
1	Eugen Rönnqvist	1.42	1999
15 m			
1	Olle Malmkjell	87	1991

All time best 1968-2015 - Ladies Yngre

De bästa personliga rekorden:

SKRIDSKOR 500 m				SIMNING 50 m			
		RESULTAT	ÅR			RESULTAT	ÅR
1	Kerstin Lindström	1.07.48	2015	1	Lena Larsson	35.7	2014
2	Annica Sandström	1.10.7	2014	2	Mette Berggren	36.8	2014
3	Gunilla Sellberg	1.12.7	2007	3	Monica Holm	37.2	1984
	400 m				Christina Frösslund	37.2	2007
1	Lillemor Börjesson	47.8	1975	5	Karin Franzén	37.8	2009
	250 m				Kerstin Lindström	37.8	2015
1	Ylva Langermo	26.6	1989		25 m		
				1	Barbro Klintmark	31.4	2014
KULA 3 kg 2004-2015				VARPA alla klasser 12 m			
		RESULTAT	ÅR			RESULTAT	ÅR
1	Annica Sandström	10.29	2015	1	Anna-Stina Lindbo	0.64	1987
2	Anna Rapp	9.58	2015	2	Viola Engqvist	1.08	1985
3	Bente Känngård	9.39	2009	3	Viveca Luthander	1.17	1985
4	Anna Lena Hultin	9.13	2010	4	Birgit Nyhed	1.19	1979
5	Kerstin Lindström	8.85	2015	5	Dagny Writsel	1.35	1977
					10 m		
				1	Gerda Woxén	0.78	2013
LÖPNING - 1500m				SKYTTE alla klasser			
		RESULTAT	ÅR			RESULTAT	ÅR
1	Ritva Hägglund	5.21	1981	1	Viveca Luthander	19	1989
2	Ella Grim	5.22	1984	2	Barbro Flodin	20	1989
3	Margareta Aspén	5.27	1980				
4	Annica Sandström	5.32	2005	3	Gunnel Sahlström	21	1980
5	Lillemor Ekström	5.49	1979				
	1530 m			4	Age Stefansson	22	1976
1	Barbro Flodin	5.50	1974		Birgitta Köping	22	1987
BOWLING							
		RESULTAT	ÅR				
1	Anna Lamm	553	2011				
2	Viola Engqvist	544	1993				
3	Moncia Holm	538	1983				
4	Eva Lundgren	530	1988				
5	Annica Sandström	522	2014				

Vandringspriset ”LADIES GUBBE”

Priset ”LADIES GUBBE”

instiftades 1969 av Ladies Cup, som startade 1968. Priset, ett tennstop, tilldelades första gången *Helge Wahlström* år 1969. Priset kom sedan att delas ut ett antal år till olika Gubbar, som fick behålla stopet som sitt eget.

Sedan *Helge Wahlström* gått bort skänktes tennstopet 1999 av hans barn genom sonen *Lars* till Motionspokalen och Ladies Cup. Vi fick ta hand om priset tillsammans med ett gåvobrev (som senare överlämnades till den dåvarande priskommittén, men tyvärr har försvunnit). Donators önskan var att priset

skulle bli evigt vandrande och varje år delas ut till någon Gubbe som under året gjort stora tjänster för Ladies. Då kriteriet är både snävt och svårt att uppfylla har vi utökat det till att gälla hela verksamheten.

Vid årsfesten 1999 informerades om priset och överlämnade det till *Bengt Stefensson* som den förste mottagaren. Priset har sedan dess utdelats till någon ny Gubbe varje år. Årets Gubbe har utsetts genom förslag och diskussion inom de äldre grupperna av Ladies Cup. Helt naturligt har priset kommit att tilldelas någon som varit aktiv länge och samtidigt ha gjort insatser för verksamheten. Så här dokumenterade *Gerda Woxén* sitt tal till Ladies Gubbe 2014:



Vid Motionspokalens 40-årsjubiléum erhöll Lars-Eric Dahlstedt vandringspriset Årets Gubbe, här överlämnat av Anna Lamm. Foto: Margaretha Anderber

Så här dokumenterade Gerda Woxén sitt tal till Ladies Gubbe 2014:

- Man behöver inte ha vunnit en tävling, men har kanske gjort det,
* man har kanske varit med i Motionspokalen under många år,
* man har kanske ordnat en av tävlingarna eller
* gjort något annat bra.

Varje år har någon bland Ladies presenterat **Årets Gubbe** och läst upp en motivering. Dessa finns inte bevarade men de finns namngivna från 1999. Året är ju långt med många tävlingar. Vi avslutade för tre veckor sedan med badmintontävlingen. Det var Git Birgitta Lundeberg, Margareta Aspén och jag som höll i tävlingen för gubbarna. Det var många fina matcher, hårda bollar och alla kämpade väl för att vinna bollen. Det blev final i Gubbar Yngre mellan Magnus Loveman och Daniel Hanngren. Man går ju till 21 med sidbyte vid 11. Man bytte just sida och Magnus leder med flera bollar. Han tar också den 12:e. Men ... smack ... så händer det! Magnus hälsena går av! Han kan inte längre stå på benet utan lägger sig på golvet. Är det någon som har en isblåsa? Margareta tar fram en ur sin bag, men Magnus avböjer att använda den. Det kommer nog inte att svullna upp. Vad skulle du göra i en sådan här situation? Du spelar final och motspelaren blir skadad och kan inte fortsätta. Tänker inte du, som de flesta andra, att då är det ju förstås du som vinner? Vad gör Daniel? Han går fram till oss i tävlingsledningen och säger: Magnus är skadad, hans hälsena har gått av så han kan inte fortsätta att spela. Daniel lämnar WALKOVER! Det är Magnus, som är den skickligaste badmintonspelaren, han ledde och hade vunnit om det här inte hade hänt, så han skall ha segern. Vilket snyggt och schyst agerande av Daniel. Visar inte det också vilken fin anda och gott kamratskap vi har inom Motionspokalen. Så Daniel, Ladies tycker att det är du som är Ladies Gubbe i år.

Men inte bara på grund av den handlingen utan också för att det är du som i flera år ordnat simtävlingen. Det är ju också dig vi alla skall tacka för det stora arbete du gör för vår hemsida. Det är tack vare dig vi har en så fin hemsida där vi kan få information om tävlingarna m.m. GRATIS från Gerda till Daniel, Ladies Gubbe 2014!

Här är de senaste **Årets Gubbar**:
2015 Tore Edman, 2014 Daniel Hanngren, 2013 Hans Grundell, 2012 Eugen Rönnqvist, 2011 Lennart Loveman, 2010 Lage Ekbohm, 2009 Karl Gustav Jansson, 2008 Leif Eklund, 2007 Per Olsson, 2006 Tore Baars, 2005 Lars-Eric Dahlstedt, 2004 Lennart Centerlind, 2003 Jan-Eric Janesten, 2002 Stig Sätterlund, 2001 Ola Lundberg, 2000 Göran Romare, 1999 Bengt Stefansson

Men här skall också nämnas att Gubbarna ett år utsett "**ÅRETS LADY**", vilket gjordes 1975. Så här skrev en f.d. Gubbpokalledare. När "Årets Lady" vi gubbar går att kröna Är det en flerfaldig segrarinna vi vill belöna Hon är därtill en talangfull och god person Som för oss gjort och gör uppskattad prestation.

Hon fyllde jämt i början på året
Då hon ännu bodde i törnrossnåret
Men just som hon tog hem sin stora vinst
Drog hon in i stugan på tunet med ginst

Hennes vackra namn går att finna
Som pseudonym på en känd författarinna

Nu framträder jurymedlemmen Per
Och ger dig pris och kram från oss alla här
Så gubbar stäm nu i juryns val
För årets Lady Viola ett leve som lyfter taket
i vår sal

Lidingöloppet är ett viktigt engagemang för Motionspokalen sedan 1967. Vätskedepån vid Hustegaholm "ågs" av Motionspokalen och ihop med vänner ställer

40-talet motionspokalare upp under Lidingöloppetets fredagsarrangemang och lördagens Lidingölopp, vilket ger Motionspokalen ett gott ekonomiskt tillskott

Hemsidan www.motionspokalen.se

innehåller föreningens vision, historik, tävlingsbestämmelser, stadgar, bilder, maratontabell där alla som deltagit i Motionspokalen finns med, fullföljda år eller deltagit, segrar, placeringar 1-3. Alla segrare genom åren. 45 profiler, personer som har deltagit flest gånger, varit ledare många år eller har flest segrar eller en kombination av alla tre. Övrig statistik. All Time Best. Årsmötesprotokoll, organisationens uppbyggnad, kallelser och annan information som resultaten från tävlingarna läggs ut direkt efter det tävlingarna genomförts. Endast ett 15-tal, vilka inte nås genom mejl får information hemskickad med vanlig post.

Arkivering i stadsarkivet

Utöver den arkivering som finns kvar hos Motionspokalen finns även det mesta av föreningens verksamhet förvarad i Lidingö stads offentliga arkiv, där under namnet Föreningen Ladies Cup – Gubbpokalen, arkivnumret är 296:01:00.

Under rubriken **Protokoll, serie A1** finns huvudsakligen **årsmötesprotokoll** med bilagor, stadgar och **tävlingsbestämmelser** 1982, 1990-1991, 2007,

Verksamhetsberättelser 1982-2014,

Historik B1 1974.1995, 2005

Medlemsförteckningar 13 år mellan 1968-2014. **B2**, spridda år 1968-2014.

Resultatredovisningar D1, årsresultat och grenresultat 1966-2014.

Orienteringskartor D1:3 1977-2014 totalt 104 stycken. **Inbjudningar**, 1968-2014,

Foton 1980-2005. **Pressklipp** 1965-2008.

F1, menyer, tal specialvisor, medlemsvärvning och namnförslag 1990, **affisch** 1991, ”**sportbox**” 2008.

Kassaböcker G1, 1990-2004. **Statistik H1** 1966-2014.

PR och medlemsvärvning

När Gubbpokalen startade var det genom IFK Lidingös olika sektioner, vilka var arrangörer i sin gren som tävlingen marknadsfördes. Och med stöd av Lidingö stads annonsering i Lidingö Tidning kom Gubbpokalen och senare Ladies Cup att uppmärksammas av lidingöborna. Lidingö Tidning hade referat i tidningen med fullständig resultatlista från varje tävling, vilket uppmärksammades av intresserade. In på 1970-talet mattades Lidingö Tidnings intresse att föra in referat från tävlingarna, en och annan artikel kom in under åren och även stadens välvilja att annonsera om tävlingen upphörde, då var det upp till föreningen själv att sköta informationen. Bästa sättet under året att få med nya deltagare har dock visat sig vara de egna medlemmarnas påverkan av vänner och bekanta. Visst var den fina affischen i A3-format, vilken togs fram i börja av 1980-talet, där varje gren finns illustrerad och fakta om tävlingen och kontaktman i innerrutan ett försök att få med nya intresserade till Motionspokalen. En annan ”driv” var 2008 då en presentation togs fram med ”11 sportiga aktiviteter” i DVD-fodral. Ett led att få nya utövare har senare varit att de tre främsta i varje klass erhållit ett exemplar av DVD-paketet att skänka till lämplig intresserad person, som erhållit ett fritt tävlingsår. Även möjligheten under senare år att kunna lämna referat med bilder till Lidingösidan har gjort att Motionspokalen nått ut till ännu fler lidingöbor.

Andra aktiviteter inom föreningen

Under en följd av år under mitten av 1980-talet arrangerade föreningen genom Bengt Stefenson både fjäll- och cykelresor. Cykelresorna gick på Gotland och på Åland och öarna där omkring.

Här kan också nämnas att föreningen 1986 tog fram egna college- och t-tröjor på vilka det var tryckt ett vikingaskepp och över respektive under detta LADIES CUP och GUBBPOKALEN



Så här såg vätskedepån nedanför Lidingö kyrka ut 1967, det var då Ladies Cup och Gubbpokalen debuterade som funktionärer i Lidingöloppet. Lägga märke till mjölkflaskan, vilken innehöll vatten: Foto: Lidingöloppets arkiv.



Tack för mångårigt samarbete!

Gubbpokalen och Ladies Cup, numera under samlingsnamnet Motionspokalen har varit med i Lidingöloppet som funktionärer från 1967 vid 30-km:s starten under många år. Uppdraget att ha hand om vätskan nedanför Lidingö kyrka pågick under fjorton år. När sedan denna vätskedepå flyttade till Hustegaholm 1981, där den fortfarande är placerad, har Motionspokalen fortfarande ansvaret för depån.


LIDINGÖLOPPET