NR 1 • 2026

LINGKLUBBEN Medlemsbrev

Inbjudan till Lingklubbens årliga kamratträff i Södra Ljunga 11–12 september 2026



Välkommen till Lingklubbens årliga kamratträff, i år blir det i Södra Ljunga, PH Lings födelsehem. Anledningen till valet av plats är att det är 250 års jubileum från Per Henrik Lings födelse (1776). Jubileet arrangeras under lördagen av stiftelsen Linggården vars ändamål är att vårda PH Lings föräldrahem och det i sagda byggnad inrymda museet, samt i samband därmed verka för bevarande av Lings minne i

hans hembygd. Jubileets syfte är att uppmärksamma och hedra Lings gärningar (*se mer om Ling sid 13*).

Det är tillika Lingklubbens 30 års jubileum (start 1996). Det vill vi fira tillsammans med dig.

Program – Fredag 11 september – Södra Ljunga

13.00	Lunch.
14.00	Årsmöte Lingklubben.
15.00	Fika.
15.30	Presentation av den lokala gymnastikföreningen Ljungby GK.
16.00	Guidad visning av Lingmuseet - Prästgården från 1768, som var Lings barndomshem.
17.00	Sittgympa med Irene Samuelsson.
19.00	Tre-rätters middag – välkomstdrink - quiz.

Lördag 12 september – jubileumsdagen PH Ling 250 år

08.00	Frukost på boendet, utcheckning
10.00-15.30	Program för allmänheten och inbjudna gäster – urval av programpunkter:

- Invigning av kommunalråden.
- Välkomsthälsning Krister Ljungberg (historiker).
- Morgonandakt av biskopen Fredrik Modéus.
- Rektorn på Linnéuniversitetet Peter Aronsson.
- Gymnastikförbundets ordförande Suzanne Lundvall.
- Landshövdingen Maria Arnholm.
- Gymnastikuppvisning - klassisk Linggymnastik.
- Fäktuppvisning.
- Fysioterapi – massage.

Detaljprogram kommer att utskickas till anmälda deltagare.
Lunch serveras under jubileumsdagen – bekostas av deltagarna själva.

Boende

Lingklubben har bokat samtliga bäddar på vandrarhemmet som ligger granne med Lingmuseet. Boendet där sker i flerbäddsrum. Ange gärna vem du önskar dela rum med.
I deltagarkostnaden ingår boende på vandrarhemmet.
Kostnad för sänglinne/handduk tillkommer med 100 kr, om du inte tar med egna sängkläder.
Alternativt boende är på hotell i Ljungby – boende där bokas och bekostas av deltagaren själv i så fall.





Hitta hit

Södra Ljunga ligger strax öster om E4:an cirka 1,5 mil från Ljungby, Småland.
Kommer du på E4:an tar du av på avfarten Hamneda och kör väg 595 i nordostlig riktning.
Från väg 23 kan du ta väg 124 västerut från Liatorp eller väg 591/592 via Pjätteryd från Älmhult. Följ skyltning mot S Ljunga.

Anmälan – senast 12 juni

Anmäl dig via mail till *lingklubben@gymnastik.se*
Ange Kamratträff 2026, samt namn och kontaktuppgifter.
Ange vem du önskar dela rum på vandrarhemmet med. Skriv även om du ordnar med boendet på egen hand.
Anmälningsavgift 150 kr (återbetalas ej).
Ange: Kamratträff 2026 och namn.
Betala till Lingklubbens bankgiro 5584–1233

Kostnad

Deltagaravgiften för hela kamratträffen fredag-lördag 11–12 september är 1.000 kr.
I avgiften ingår lunch fredag, trerätters middag, boende på vandrarhemmet, frukost lördag.
Tillkommer gör anmälningsavgift (150 kr), hyra av sänglinne/handduk (100 kr) samt lunch lördag.

Slutlig anmälan – senast 25 augusti

Betala resterande kostnaden 1.000 kr. (Träffen är delvis subventionerad av Lingklubben)
Ange: Kamratträff 2026 samt namn.
Betala till Lingklubbens bankgiro 5584–1233

Varmt välkomna önskar
Styrelsen Lingklubben

Rapport från Lingstipendiaten Maria Kjellander

Glädjen och tacksamheten var stor hos mig när jag tog emot informationen från Siw Johansson i början av juni 2025 om att jag hade tilldelats Lingklubbens stipendium på 10 000 kr.

Jag som hade spånat, drömt och ja, nästan fantiserat i min ansökan om att få göra små lärresor för att fylla på med mer inspiration och utveckling för egen del inom gruppträning, och så hade den lilla drömmen blivit sann! Tänk att det hörsammats och att jag hade tilldelats en så stor summa pengar. Vilken ynnest att jag skulle kunna få lov att använda det till mitt utövande av gruppträning och låta min inspiration nå flera genom att sprida mina intryck och idéer vidare i mitt engagemang i gruppträningskommittén regionalt i Syd och nationellt för förbundet, samt i min egen förening där jag har rollen som ordförande och ledare inom gruppträning.

I min ansökan hade jag ambitiösa planer. Riktigt så ambitiöst har utfallet kanske inte blivit. Livet har inte riktigt tillåtit mig att komma i väg på allt som ingick i min gruppträningsfantasi, avståndsmässigt har jag heller inte kommit i väg på så långa resor som jag hade önskat, men dock har den inre resan varit stor och stunderna som varit avsatta för mig och min gruppträning har känts helt fantastiska och varit så givande för min ork och fortsatta lust inför att vara den som annars ofta står för att inspirera, leda, presentera för andra.

Här kommer så en kort redogörelse över var mina lärresor under året har tagit mig.

I augusti var jag på gruppträningskonventet Aerogym i Katrineholm med nationella gruppträningskommittén. På hemvägen gjorde jag paus i Göteborg och besökte oasen Hagabadet i Haga. För att det verkligen skulle bli en paus och för att jag skulle få den riktigt avkopplande upplevelsen av den välkända livsstilsklubben valde jag att testa pilates och yoga samt att ta del av det otroligt smakfulla utbudet i spacaféet Orangeriet. Saligheten själv var jag när jag lämnade och fullkomligt fylld av hela atmosfären och av att bara ”ha varit” i flera timmar.

I september begav jag mig till min studentstad Lund där jag åter steg in genom dörrarna på Gerdahallen, detta gruppträningens Mekka. Här testade jag bekanta och obekanta passupplägg och fick erfara att jag både är ”gammal i gamet” och totalt lost i gamet när det kommer till upplägget som kallades GoMad.

Jag deltog i november i Mindfulnessdagarna vid Malmö Universitet där innehållet gav mycket inspiration till upplägg för avslappning och återhämtning i slutet av gruppträningspass där man vill ge deltagarna en mer grundlig stretching och nedvarvning. I samband med dessa dagar fick jag även testa Taichi med Susanna Hedenborg som är professor i idrottsvetenskap vid Malmö Universitet. Det var en positiv upplevelse av återhämtning på ett för mig nytt sätt.

I januari fick jag möjlighet att träna med Skillingaryds gymnastikförening och deras Jerry under passet Kettlebell Strong. Jag fick en ordentlig uppfräschning av vad de som har koll egentligen gör med kettlebells nu för tiden och jag blev påmind om hur tungt man faktiskt klarar av att träna. En lång rad nya varianter på övningar fick jag med mig och det har hjälpt mig att utvecklas vidare och hitta nya upplägg för den här typen av pass med lösa vikter för styrka och kondition.

I februari var jag i fjällen och då passade jag på att testa sagoyoga för föräldrar och barn, härligt och lekfullt och inspirerande eftersom jag möter medlemmar från 7 års ålder i min egen förening. För egen del testade jag också Hot Yin. Visst var det fantastiskt att slappna av i kroppen och sinnet med yinyogan som utfördes på varma stenbänkar i det 45-gradiga spaet, men klart komplicerat att försöka applicera på utbudet hemma i föreningen... En del av atmosfären, stämningen och flödena kan jag inspireras av och ta med mig, så jag gick inte lottlös därifrån.



Kettlebells.
Foto: Maria Kjellander.

Ordförande har ordet



Calle Myrsell.
Foto: Jane Meckbach

Vårsolen värmer och vi kan med tillförsikt se framemot sommarhalvårets möjligheter till nya upplevelser och gemenskap i goda vänners lag. För Gymnastikförbundets del genomförs i vår ett spännande Förbundsmöte, där bland annat förbundets regionala organisation är uppe till diskussion. Allt i avsikt att förbättra förbundets möjligheter till stöd, hjälp och utbildning för landets alla gymnastikföreningar. För närvarande söker förbundet ny generalsekreterare efter Catharina ”Cattis” Espmark, som efter tre år som GS avslutat sin tjänst i mars för att i stället bli direktör för ”Myndigheten för säkerhet och integritetsskydd”. Vi tackar Cattis för gott samarbete.

Efter sommaren planerar vi för nästa kamratträff med Lingklubben, denna gång vid PH Lings födelsehem i Södra Ljunga, Ljungby. Kamratträffen genomförs i samband med högtidlighållandet av 250 års jubileet av hans födelse (1776–2026) den 11–12 september (fre-lör). Se separat inbjudan till kamratträffen.

Något att också se fram mot är World Gymnaestrada 2027 i Lissabon den 11–17 juli. Det kan tyckas vara långt fram i tiden, men vill du se gymnastikuppvisningar av yttersta världsklass av alla de olika slag under en hel vecka (20.000 gymnaster från hela världen), så är det hög tid att börja planera för resa och uppehälle. De svenska uppvisningsgrupperna har redan börjat sina förberedelser.

Men efter det ser vi framemot att få träffa många av er på kamratträffen i Södra Ljunga i september – väl mött där.

Calle Myrsell

Medlemsavgift 2026

Samma låga medlemsavgift kvarstår inför 2026, dvs 100 kronor. Betala in 100 kr på föreningens bankgirokonto 5584–1233.

Alla ni som vill eller har möjlighet att betala en större summa mottages detta med tacksamhet och bokförs som donation.

Glöm inte ditt namn när du använder bankgiro inbetalningskortet!

Du som fyller 90 år under 2026 behöver inte betala årsavgiften, enligt styrelsebeslut – du blir Hedersmedlem!



Vi har fått in en inbetalning utan ***namn*** á 100 kr för medlemsavgiften 2026 via bankgiroblanketten som återfanns i Lingklubbens Medlemsbrev Nr 2-2025. Inbetalningen är gjord den 22/12 2025 – är det ***du?*** Hör av dig till stiftelsens kassör antingen via mail till *jane.meckbach@gmail.com* eller ring 070-317 58 85.

Medlemmar

I slutet av april är vi 236 medlemmar i Lingklubben.

Kamrater som har lämnat oss sedan förra Medlemsbrevet nr 2-2025

Birgit Carlsson, Stockholm; Christina Claesson, Göteborg; Vanja Dal, Katrineholm; Brita Emanuelsson, Glumslöv; Britt-Marie Gilén, Hedemora; Laila Hjalmarsson, Tjörn; Staffan Letell, Grimslöv; Anders Mohlin, Eskilstuna.

Byte av kontaktuppgifter

Meddela gärna oss i Lingklubben via mail till *lingklubben@gymnastik.se* om du bytt mailadress eller andra kontaktuppgifter.

Stiftelsens ekonomiska status

Lingklubbens tillgångar uppgick i april 2026 till 67 555 kr kronor varav 6 800 kr kronor i donationer. Vi vill tacka alla som betalt en extra slant till Stiftelsen!

Lingmedaljen

Lingmedaljen kan tilldelas personer som utfört ett framgångsrikt ledarskap inom svensk gymnastik på förenings-, regions- eller nationell nivå. De uppdrag som är meritgrundande framgår av ansökningsblanketten samt av poängtabellen.

För anställd personal vid Gymnastikförbundet gäller att enbart anställning ett flertal år inte är meriterande för att kunna erhålla Lingmedaljen.

Förbundsstyrelsen, styrelsen för regionförbund, styrelse i förening eller Lingklubben har rätt att lämna förslag.

Medaljörerna utses av Förbundsstyrelsen eller av Lingklubben. Förhandlingarna är konfidentiella och protokollförs inte. Besluten ska vara enhälliga. Förteckning över medaljörer förs av Gymnastikförbundet.

Gå in på *https://www.gymnastik.se/Omoss/stipendierochutmarkelser/Lingmedaljen/* för att hämta ansökningsblankett och poängtabell för medaljen. Ansökningsblanketten ska skickas till Gymnastikförbundet *info@gymnastik.se*.

Nya Lingmedaljörer

Sedan förra Medlemsbrevet nr 2-2025 har följande tilldelats Svenska Gymnastikförbundets högsta utmärkelse Lingmedaljen:



Namn	Förening	Namn	Förening
Victoria Bergendorff	Rödebygymnasterna	Sofie Lilja	Helsingborgs Turnförening
Johanna Bonow	Nevis RGK	Conny Lundevall	Strängnäs GF
Stefan Borgshammar	Östra Torp GF	Kajsa Nyman	Västerås Gymnastikförening
Åsa Fridh Thilen	Tidaholms Gymnastiksällskap	Britt-Marie Rydberg	Botkyrka GIF
Inger Fällström	Botkyrka GIF	Christina Skönnå Öhman	Botkyrka GIF
Rickard "Mulle" Gustafsson	KFUM Stockholm	Johanna Sundahl	Rödebygymnasterna
Eva Hellsinger Kallryd	Tidaholms Gymnastiksällskap	Tova Sörén	KFUM Stockholm
Cecilia Hjelm	Höganäs Gymnastikförening	Cecilia Thulin	GF Näset
Margaretha Johansson	Tidaholms Gymnastiksällskap	Christian "Vippen" Vilppola	KFUM Stockholm
Pontus Kastberg	Helsingborgs Turnförening	Leif Wiklund	Hammarö GF
Pontus Larsson	GCF Uppsala		

Lingmedaljen är grunden för Stiftelsen Lingklubbens tillkomst

Svenska Gymnastikförbundets högsta utmärkelse, Lingmedaljen, instiftades till Gymnastikförbundets 15-årsjubileum 1919 och utdelades första gången på förbundets årsmöte den 27 november det året. Samma år var det 80 år sedan Pehr Henrik Ling gick ur tiden, så det finns skäl att misstänka att medaljen även hade till avsikt att påminna om Lings inflytande på svensk gymnastik.

Av de flera hundra som tilldelats medaljen sedan 1919 samlades ett 70-tal Lingmedaljörer den 23–24 november 1996 på Globen i Stockholm och beslöt att bilda Stiftelsen Lingklubben.

Stiftelsens ändamål är • dels att främja sammanhållningen och kamratskapet mellan dem, som utsetts till innehavare av Svenska Gymnastikförbundets högsta utmärkelse ”Lingmedaljen”, • dels att med hjälp av insamlade medel om möjligt avsätta en årlig summa till stipendium/er för att utdela till personer inom Svenska Gymnastikförbundets verksamhet, som bidragit till utveckling och/eller gjort värdefulla insatser i dess verksamhet, nationellt och/eller internationellt.

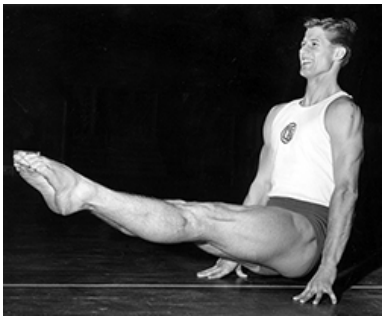
Minnesord - William Thoresson

Den 4 mars 2026 gick en av svensk gymnastiks största profiler ur tiden. William Thoresson blev 93 år gammal. Med sitt OS-guld i fristående i Olympiska sommarspelen 1952 i Helsingfors skrev han in sig i historieböckerna – en prestation som fortfarande är Sveriges enda individuella olympiska guld i gymnastik.

William föddes den 31 maj 1932 i Göteborg och växte upp i en arbetarfamilj. Hans gymnastikresa började redan som tioåring i Göteborgs Turnförening. Där fanns egentligen en åldersgräns på 18 år, men föreningens grundare och mentor Algot Nygren såg den unga pojkens exceptionella talang och lät honom börja träna långt tidigare. Det blev starten på en livslång relation till gymnastiken.

När Thoresson reste till OS i Helsingfors 1952 var han bara 20 år gammal och arbetade till vardags som apoteksbiträde. Han tillhörde inte favoriterna, men i Mässhallen stod han för en uppvisning som fortfarande räknas som en av de största överraskningarna i svensk idrottshistoria. Med ett friståendeprogram som belönades med 9,8 av 10 poäng besegrade han favoriter från både Finland och Sovjetunionen och tog guld.

Det var ingen tvekan om att William Thoressons insats i Helsingfors gav gymnastiken ett uppsving. Och kanske hade den blivit ännu större om han samma år fått Svenska Dagbladets bragdguld. Det gick i stället till löparen Valter Nyström, som vid samma OS satte nytt svenskt rekord och blev sexa på 10 000 meter.



William Thoresson, 1952. Okänd fotograf Public Domain.

Fyra år senare, vid Olympiska sommarspelen 1956 i Melbourne, följde han upp framgången med ett silver i samma gren. Thoresson berättade senare att han länge grämde sig över den tävlingen – i kanonform försökte han bjuda publiken på något alldeles extra i slutet av programmet, gjorde en volt för mycket och landade utanför tävlingsytan, vilket gav poängavdrag.

Under sin aktiva karriär deltog Thoresson i fyra olympiska spel och nådde även framgångar internationellt med VM-silver 1954 samt flera medaljer vid EM. Hans betydelse för sporten uppmärksammades också internationellt när han år 2001 valdes in i International Gymnastics Hall of Fame.

Efter tävlingskarriären fortsatte han att ägna sitt liv åt gymnastiken. Han utbildade sig till gymnastikdirektör, bland annat genom studier i Norge, och arbetade under flera år utomlands. Under sju år i Venezuela undervisade han blivande gymnastiklärare på universitetsnivå och bidrog till att sprida svensk gymnastiktradition internationellt.

Senare återvände han till Göteborg där han under nästan 25 år arbetade som idrottslärare i Hammarkullen. För generationer av elever blev ”magister Thoresson” en uppskattad och inspirerande lärare – en person som såg sina elever, uppmuntrade rörelseglädje och lämnade starka och varma minnen efter sig.

Vid Svenska gymnastikförbundets 75-års-jubileum så körde William sitt OS program 27 år efter guldet med samma mjukhet och känsla. Jag tog bort halvskruven på slutet, lär han ha sagt med glimten i ögat. De som hade förmånen att se honom live sa att han rörde sig kattlikt och att till skillnad från andra gymnaster så hördes det inget från fötterna på golvet, inga friståendemattor på den tiden.

William tilldelades Lingmedaljen år 2014, den högsta utmärkelsen inom Svensk Gymnastik.



Trots sina stora framgångar beskrivs William Thoresson av många som en ödmjuk och varm människa. Han talade sällan själv om sina bedrifter, men de som mötte honom minns hans vänlighet, hans humor och hans livslånga engagemang för gymnastiken.

Med William Thoressons bortgång har Svensk Gymnastik förlorat en av sina största profiler – vår ende olympiska mästare, en inspirerande pedagog och en sann ambassadör för rörelse och idrott. Hans insatser inom gymnastiken kommer att leva kvar i minnet hos generationer av gymnaster, ledare och elever. *Text: Per Forsström*

Se programmet från 75-årsjubileet här (ca 13 minuter in i filmen), kopiera länken och lägg in den i webbläsaren: https://www.youtube.com/watch?v=wrDVDhSsKtQ&t=787s

Minnesord - Anders Molin

Den stora gymnastikprofilen Anders Molin, Eskilstuna, har gått bort i en ålder av 86 år. Det var i Eskilstuna GF som han la den mesta av tiden.

Som tränare, eldsjäl, ordförande (i mer än 30 år) och även hedersordförande. Han startade bland annat Gympozz och det stora arrangemanget 24-timmars, som lockade uppemot 3 000 utövare till Eskilstuna under flera år. Där visade unga nybörjare upp sig ihop med världsstjärnor. Anders fick även välförtjänt ta emot flera utmärkelser, som exempelvis den andra Eskilsstatyetten som delades ut 1988 och Lingmedaljen. Anders var medlem i Lingklubben.



Anders Molin, Fotograf: okänd.

Nya medlemmar – hjärtligt välkomna till Lingklubben!

Linda Gustafsson, Klagshamn

Tack för äran att ta emot Lingmedaljen. Här kommer några rader om mig.

Jag kommer från början från Kalmar Gymnastikförening, några år inom Kvinnlig artistisk gymnastik, men därefter trupp. Från 14 års ålder började min ledarkarriär och den har varit varierande! Från familj- och barngymnastik, till tävlingsdiscipliner för både barn och ungdom, tjejer och killar. Några år som domare blev det också.

2003 gick jag på Gymnastikhögskolan i Ollerup, Danmark, vilket gav mig stor inspiration för både ledarskap och uppvisningsgymnastik - här kan vi i Sverige verkligen utveckla oss!

2004 flyttade jag till Malmö och har sedan dess verkat i GK Motus Salto. Ett ben kvar i GF Sydost har jag ändå haft, som delaktig i Hällevikskommittén som varje sommar anordnar ett fantastiskt gymnastikläger utomhus i Hällevik, Blekinge.

När den egna gymnastikkarriären lades på hyllan fanns mer tid för ledarskapet, både inom föreningen och på Lingvallen som lägerledare och lägeransvarig på somrarna. Under 14 år höll jag baskurser och dåvarande teoriutbildningar för Gymnastikförbundet, och emellanåt även inspirationsturnéer runt om i landet. Det blev också möjlighet att få inspiration utanför Sverige genom Ungdomsrådet som fanns i Gymnastikförbundet. Vi anordnade bland annat Skandinaviskt ungdomsläger tillsammans med Danmark och Norge.

Utöver det kontinuerliga ledarskapet har jag gärna engagerat mig i större evenemang, såsom Gymnaestradan 2007, EM i Truppgymnastik i Malmö 2010, Eurogym 2014, och ett antal gymnastikshower därefter i föreningens regi.

Idag är jag åter i barngymnastikens värld, och tänker att mitt bidrag till folkhälsa och rörelseglädje i min lilla gympasal är det bästa jag kan ge. Jag ser mig gärna som en mentor för nya unga ledare och hoppas att gymnastiken ska ge dem samma glädje och tillhörighet som jag har upplevt.

Sofie Lilja, Helsingborg

Sofie Lilja, tidigare Wehlin, Helsingborg. För mig har Lingmedaljen alltid varit något som tillhör de riktigt stora. Jag har haft förmånen att växa upp i en miljö där sådana personer funnits nära, som Tore Green, Gunnel Thornberg och Pia Holm. Människor jag sett upp till och inspirerats av.

Därför har jag fortfarande lite svårt att ta in att jag nu på något sätt får räknas in i det sammanhanget.

Gymnastiken har alltid funnits i mitt liv. Först som aktiv i GF Ling, sedan som ledare och aktiv i Helsingborgs Turnförening och från 2001 i styrelserummet. 2008 fick jag förtroendet att ta över ordförandeklubban i Turn och sen dess har drivkraften alltid varit densamma, att skapa bra verksamhet för så många som möjligt. Men gymnastiken har också varit så mycket mer. Den har gett mig vänner för livet, fantastiska upplevelser och kära minnen.

Att driva en förening vid sidan av sitt "vanliga" jobb är inte alltid enkelt. Men det man får tillbaka… när man ser glädjen hos barnen eller någon som klarar något nytt, det är oslagbart. Då känns det otroligt härligt att veta att man har varit en liten pusselbit i det hela.



Pontus Larsson, Uppsala

Jag har tränat truppgymnastik sedan jag var liten och tävlat i SM och NM i truppgymnastik. Jag är tränare inom truppgymnastik i GCF Uppsala. Jag började som barn och ungdomsledare och gick sedan vidare och tränade tjejer på ungdomsnivå. Efter att ha gått ett år på Ollerups gymnastikhögskola startade jag upp pojkgymnastik 2013 i föreningen med målet att Uppsala skulle ha ett herrlag på SM.

10 år efter starten stod äntligen Uppsalas första herrlag på SM golvet och har gjort det sedan dess.

Nu har föreningen flera killgrupper och vi har tagit medaljer på USM, JSM och JNM samt haft med killar i juniorlandslaget i truppgymnastik.

Ida Rodrigues, Lund

Uppvuxen i gymnastiken, där både morfar, mormor och mamma var gymnaster, ledare och styrelseledamöter. Under min aktiva karriär var jag verksam inom Rytmisk Gymnastik där jag var del av landslaget under flera år. Redan som 13-åring började jag som hjälpledare för yngre gymnaster och trots att jag rörde mig och blev en mer kvalificerad ledare så är det de nya gymnasterna, i alla åldrar, som jag än idag brinner för. Under de nästföljande 25 åren utvecklades jag som ledare på flera olika spektrum och nivåer: jag har varit ledare för gymnaster i Aerobics Gymnastics och KvAG och jag har haft ansvar för juniorlandslaget i Rytmisk Gymnastik. Trots att jag fortsatte som ledare under en lång period så har fokus

de senaste åren legat på andra delar av gymnastiken. I drygt 15 år har jag suttit i tävlingskommittén i Rytmisk Gymnastik och jag har fokuserat specifikt på bedömning där jag blev internationell domare och fått döma flera internationella mästerskap. De senaste åtta åren har dock mitt fokus lett mig mot GF Syd där jag blev vald till ordförande för två år sedan.

Suzanne Lundvall, Stockholm

Så var det äntligen dags att bli medlem i Lingklubben. Passande nog är det 250 år sedan Pehr Henrik Ling föddes nere i Södra Ljunga. Men varifrån kom intresset för gymnastik egentligen? I ett brev från min syster Marie, som min farmor har sparat, står med spretiga bokstäver: *”Suzanne klättrar i träd som en apa och hon hänger alltid upp och ned”*.

På riktigt tog nog gymnastikintresset fart tack vare min granne och vän Margaret (Sikkens Ahlquist). Tillsammans blev vi SOL-flickor och nyttjade varje ledig minut att stå på händer och slå kullerbyttor. Vad jag minns så tvingade vi Margarets småsyskon Ingrid och Martin att göra detsamma. Efter ett par år valde Margaret uppvisningsgymnastik som sitt spår och jag det tävlingsinriktade (Kvinnlig artistisk gymnastik, KvAG). För mig blev det med tiden junior- och seniorlandslag och möjligheter att delta på både NM, EM och VM. Margaret gjorde en internationell karriär inom FIG

Tonårstiden blev både lärorik och fascinerande därjag och mina träningskompisar mötte ett Östeuropa bakom den så kallade järnridån. Vi mötte också de mycket unga gymnasterna som började ta hem mästerskapstitlar. Många av oss minns ”sparven från Minsk” Olga Korbut och Nadja Comăneci, m fl. De var otroligt skickliga. Baksidan med deras prestationer var att KvAG började bestå av mycket unga flickor, vilket vittnade om en osund tidig specialisering.



Olga Korbut, 1972 Okänd fotograf Public Domain.



Nadja Comăneci, OS 1976 Okänd fotograf Public Domain.

Efter gymnasiet kom ett nästa gymnastikvägval: skulle jag söka mig till ett college utomlands eller börja på GIH och utbilda mig till gymnastiklärare. Jag valde det senare av flera skäl, dels ville jag vara kvar i Sverige, dels började jag bli mätt på träningsvolym och känslan av att vara äldst i landslaget.

Jag stannade kvar som tränare och domare i ett par år, men i och med bildandet en familj där sönerna började med utförsåkning stannade mitt fortsatta bidrag vid att säkerställa att de mötte barngymnastik. Den tredje sonen blev i alla fall truppgymnast i KFUM.

Efter ett uppehåll på säkert mer än 15 år blev jag kontaktad av valberedningen och dåvarande ordförande Malin Eggertz Forsmark: ville jag bli nominerad till förbundsstyrelsen? Och jag ville. Det var «pay-back-time» som det heter. Året var 2010. Några år senare så blev jag invald i Riksidrottsstyrelsen, och stannade där i en period för att sedan avstå omval. Det fanns plötsligt två representanter i RS från gymnastiken; Anna Iwarsson och jag. Två var enligt mig en för mycket. Jag hade precis klivit på ett prefektjobb som krävde sitt. Och kanske kände jag också att gymnastiken låg mig närmare om hjärtat. Sedan två år tillbaka är jag ordförande i Gymnastikförbundet.

Under mina yrkesår på GIH var jag nära kollega med Jane Meckbach, och tillsammans med henne skrev jag avhandlingen ***Ett ämne i rörelse,*** en avhandling som handlade om gymnastikämnet på lärarutbildningen under 1900-talet. Vi följde särskilt den kvinnliga gymnastiklärarutbildningen. Om detta kan jag berätta vid ett särskilt tillfälle.

Avhandlingen (pdf) kopiera länken och lägg in den i webbläsaren:

https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:720959/FULLTEXT01.pdf



Suzanne Lundvall. Foto: Mats Carlgren/GIH.

Förbundsmötet 25–26 april 2026

Färden mot Örebro började i Linköping i ett strålande vackert vårväder. Trafiken var gles och allt rullade på tills det var 2,5 mil kvar då höger bakdäck helt plötsligt exploderade och jag fick tvärnita och backa in på en liten grusväg som turligt fanns just där. Fram med reservhjulet och efter ett snabbt skifte fortsatte färden och jag hann ändå, med god marginal, fram i tid.



Förbundsmöte i Örebro 2026. Foto: Christer Goldring.



På Conventum Club 700 var allt fixat inför mötet och det strömmade in deltagare från Sveriges alla hörn. Klockan 10.30 serverades fika och 11.00 började mötet med presentation av Region Mellansvenskas alla medlemsföreningar och en jättefin uppvisning av en grupp flickor från GF Örebro.



RF-SISU Örebro läns ordförande Marie Louise Forsberg Fransson öppnar förbundsmötet med att tända ett ljus. Foto: Christer Goldring.

RF SISU Örebro läns ordförande, Marie Louise Forsberg Fransson, öppnade officiellt förbundsmötet med att tända ett ljus. SvGF:s ordförande, Suzanne Lundvall, tog sedan till orda och inledde med att prata svensk gymnastikhistoria och att det i år är 250 år sedan den svenska gymnastikens fader, P. H. Ling, föddes. Suzanne presenterade glädjande medlemsstatistik där medlemsantalet ökat och vi är i dag 250 000 och att det ökar i alla åldersgrupper samt att det är en rekordökning av ledare.

Sedan var det dags att välja mötesordföranden och Malin Eggertz Forsmark och Calle Myrsell valdes. Dessa hade sedan en utmanande uppgift framför sig med att hålla ordning på alla motioner, rekordmånga i år för övrigt, yrkanden, inlägg, repliker, tilläggsyrkanden, röstningsutfall och beslut. De skötte det med den äran kan jag meddela.



Mötesordförandena Malin Eggertz Forsberg och Calle Myrsell. Foto: Christer Goldring.

Förbundsstyrelsen presenterade sedan verksamhetsinriktningen för perioden 2027–2028 och den tillhörande ekonomiska inriktningen för samma period. Efter livliga diskussioner klubbades tillslut de 7 inriktningarna för verksamheten och de ekonomiska inriktningarna igenom.

Det var som sagt rekordmånga motioner i år så här kommer ett litet axplock.

Anläggningsfrågan fanns så klart med och många synpunkter framfördes. Till slut beslutades att SvGF ska jobba fram en handlingsplan om VAD som behöver göras för att sedan arbeta vidare med HUR man ska göra och efter det tillsätta rätt resurser för att genomföra planen.

Medlemsavgiften till förbundet var en annan het potatis som, efter många inlägg och diskussioner, mynnade ut i att medlemsavgiften förblir 41 kronor per medlem men att maxtaket tas bort helt. Man behåller dock ett minimibelopp men det sänks från 1000 kronor till 500 kronor.

Regionsstrukturen var en annan stor fråga där det togs beslut om att tre regioner, Uppsvenska, Mitt och Norr slås ihop till en ny region, Region Nord, med en styrelse men fortfarande med 3 kanslier.

Andra motioner handlade om Uppvisningsgymnastik, Införa veteran-SM, Förstärkt demokrati, Reseutjämningsbidrag och Underlätta utbildning.

Det fanns anledning att göra justeringar i stadgarna utifrån vissa förändringar i RF:s stadgar. Stadgeändringarna godkändes och det påpekades att även landets föreningar behöver se över sina stadgar. Sedan har SvGF påbörjat arbetet med att ta fram hur Svensk gymnastik ska utvecklas fram till 2036.

Lördagskvällen inleddes med bubbel och mingel innan alla satte sig till bords för en mycket god middag, många trevliga samtal och mycket fin musikunderhållning av lokala förmågor. Under middagen delade Suzanne Lundvall ut tre Lingmedaljer till väl förtjänta medlemmar inom Region Mellansvenska.

Söndagen började för vissa med Yoga, som tydligen hade varit en mycket behaglig inledning på dagen. För andra var det frukosten som inledde dagen som innehöll allt man kan önska sig av en hotellfrukost.

Väl tillbaka på Conventum fortsatte motionärer plädera för sin sak och flera beslut togs.

Efter det var det dags att göra alla personval till olika instanser.

Först ut var att göra omval på Suzanne Lundvall till ytterligare två år som ordförande för SvGF.

Sedan var det omval på tre ledamöter och nyval på en ledamot.

Valberedningen fick en ny ordförande, Linda Evergren, och två nya ledamöter, varav undertecknad var den ena, och en ny ersättare.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att förbundsmötet var väl genomfört och att de omfattande diskussionerna speglar ett förbund med ett starkt demokratiskt patos och jag ser fram emot nästa förbundsmöte 2028 som då arrangeras av Region Öst den 22–23 april.

Christer Goldring



Ungdomsrepresentanterna Malin Frisk Wesström; Bofors GF, och Caroline Lidberg; GF Örebro yttrar sig i frågan om regionindelningen.
Foto: Christer Goldring.



Pehr Henrik Ling – den svenska gymnastikens fader

Pehr Henrik Ling (11 nov 1776–3 maj 1839), var en svensk gymnastikpedagog, skald och grundare av Linggymnastiken. Ling grundade och var första föreståndare för Gymnastiska centralinstitutet (GCI), idag Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).

Byst i Södra Ljunga, Lings födelseort. Foto: Mikael Isaksson, CC BY-SA 4.0.

Pehr Henrik Ling blev föräldralös vid ganska unga år och var uppenbarligen inte den mest skötsamme i skolan. Han blev i alla fall student i Lund, men efter bara ett år där flyttade han till Stockholm där han studerade moderna språk och gav privatlektioner.

Inte heller Stockholm föll honom i smaken och några år senare begav han sig till Köpenhamn. Där kom han i kontakt med Franz Nachtegalls gymnastiksystem och Adam Oehlenschlägers litterära göticism. Han tog samtidigt fäktlektioner av två franska emigranter och besökte Nachtegalls privata gymnastikinstitut. Med tiden förvandlades den klene ynglingen till en atlet i styrka. Hans nyväckta intresse för gymnastiken och för Nordens forntid sammansmälte småningom i den fosterländska önskan att dana ett till kropp och själ sunt svenskt släkte.

Sedermera återvände P H Ling till Lund och 1805 blev han fäktmästare vid Lunds universitet. Det var här han lade grunden till sitt gymnastiska system.

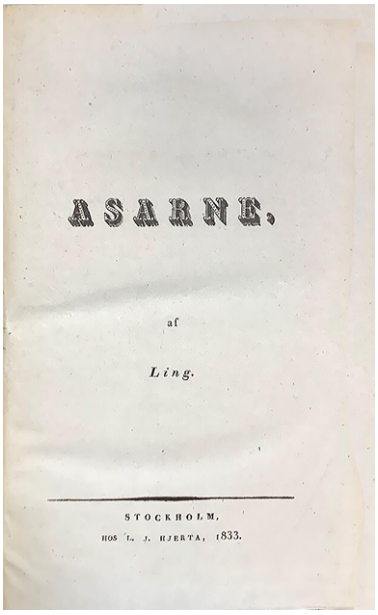
Genom att studera sig själv hade han iakttagit att sjukdomar, som förkylning och reumatism, kunde hävas och till och med förebyggas genom kroppsrörelse. Det gav honom idén att studera kroppens byggnad. På det sättet kom han underfund med hur olika slags rörelser inverkar på organismen. Han gav med andra ord gymnastiken en vetenskaplig grundval. På denna grundval byggde han sedan upp ett system av gymnastiska övningar, ordnade i grupper alltefter deras olika inverkan på organismen.

Under universitets sommaruppehåll försökte han sprida kännedomen om sitt system till andra delar av landet genom att anordna kortare kurser, bland annat i Malmö, Göteborg och Kristianstad. Han försökte även intressera arméns representanter. De nappade uppenbarligen på hans idéer, vilket ledde till att Ling år 1813 blev fäktmästare vid Karlbergs krigsakademi. Han fick även Kungl. Maj:ts tillstånd att i Stockholm upprätta en gymnastisk anstalt för utbildandet av gymnastiklärare för skolan och armén, Gymnastiska centralinstitutet. Ling kom att bli skolans chef under närmare 25 år. År 1818 förordnades han till lärare i gymnastik och fäktkonst vid Högre artilleriläroverket på Marieberg.

Ling utvecklade också ett system för massage och muskeltöjningar. Denna teknik kallas idag klassisk eller svensk massage, och är den mest spridda formen av massage i västvärlden.

P H Ling var litterärt verksam och skrev dikter i götisk, romantisk anda. Han skrev även historiska skådespel och visor och var ledamot av Götiska förbundet, Svenska Akademien och dessutom riddare av Nordstjärneorden.

Hans dröm som diktare var att kunna skänka Norden ett stort epos som skulle kunna ställas vid sidan av Homeros Iliaden. Det största resultatet av hans mödor blev den digra hjältedikten ”Asarne”


ASARNE,

af

Ling.

STOCKHOLM,

Asarne Pehr Henrik Ling. Bild från Bokbörsen.

i trettio sånger. Hans dikter fick dock få läsare. År 1824 var det fråga om att Svenska Akademien skulle prisbelöna Lings produktion under året. Så blev det emellertid inte. På äldre dagar ironiserade Ling obarmhärtigt över sina egna litterära skapelser och rekommenderade läsning av ”Asarne” när man ville somna gott.

Ling bodde på Annelunds gård vid norra Haga-Brunnsviken i Solna socken från 1822 till sin död 1839. Ling skapade en privat begravningsplats, Lings kulle, vid norra Haga-Brunnsvikens strand inom Kungliga nationalstadsparken, där han också är begravd.

På Annelunds gårds gårdsplan reste Svenska gymnastikläraresällskapet år 1934 en minnestavla i brons över Ling. På tavlans sida mot huvudbyggnaden finns en medaljong föreställande Ling i profil och texten ”1822–1839 bodde här Pehr Henrik Ling den svenska gymnastikens skapare samt uppväxte hans son Hjalmar Ling främjare av faderns verk”.



Minnesstenen på Annelunds gård. Foto: Einarspetz, CC BY-SA 3.0.

Under första världskriget kom man inom den brittiska armén till insikt om värdet av den Lingska gymnastiken såsom härdnings- och ”upprycknings-medel”. Om det omfattande utövandet vittnar det faktum att nära ett par tusen instruktörer i svensk gymnastik var anställda inom denna armé.

Samtliga medaljer vid de Olympiska sommarspelen 1912 hade ett porträtt av Pehr Henrik Ling på medaljens baksida.

I samband med Gymnastik- och idrottshögskolans 175-årsjubileum år 1988 inrättades Lingloppet – en bildande löptävling från Pehr Henrik Lings gravplats vid Haga-Brunnsviken via Sergels torg, där GCI låg, och vidare upp till GIH:s nuvarande placering vid Stadionhöjden.

Källa: Wikipedia



Pehr Henrik Ling. Public Domain.

Vill du ha mer information från Gymnastikförbundet?

Gå gärna in lite då och då på Gymnastikförbundets hemsida: *www.gymnastik.se*. Där finns aktuell information om vad som händer i Gymnastiksverige. Vill du prenumerera på Gymnastikförbundets nyhetsbrev ***Aktuellt***? Mejla till *lingklubben@gymnastik.se* så lägger vi in din mejladress i nyhetsbrevets distributionslista. Eller så går du in på Gymnastikförbundets hemsida, skrollar längst ner på första sidan till rubriken ***Missa inget aktuellt*** och skriver in din mejladress där.

Lingstipendiet 2026

Ansökan om Lingklubbens stipendium 2026

Föreningar och regioner har möjlighet att föreslå kandidater som bidrar till utveckling och gör värdefulla insatser för svensk gymnastik, nationellt eller internationellt.

Tipsa gärna din förening om att lämna in en ansökan för någon ledare i din förening som du tycker gjort sig förtjänt av stipendiet.

Syftet med stipendiet är att premiera, uppmuntra och stimulera aktiva ledare till fortsatt utveckling och förbättring av pågående verksamhet inom alla former av svensk gymnastik.

Stipendiet kommer inte att understiga 10 000 kronor för att förhoppningsvis göra stipendiet attraktivt att söka.

Vi uppmanar alla våra medlemmar att föreslå en stipendiat enligt beslut vid vårt senaste årsmöte i syfte att öka antalet nomineringar. Du som medlem får gärna nominera någon i din förening till att få Lingstipendiet.

Ansökningsblanketten för Lingstipendiet 2026

Stipendiet är personligt. Ansökningsblankett kan du beställa genom Svenska Gymnastikförbundets kansli, Camilla Wahlberg, 08-699 64 89. Eller genom att gå in på Gymnastikförbundets hemsida *www.gymnastik.se*, klicka på Om Oss, sedan på rubriken Lingklubben, där finns ansökningsblanketten.

Ansökan om Lingklubbens stipendium 2026

Ska vara styrelsen tillhanda **senast den 1 juni 2026.**
Skicka ansökan till:
Siw Johansson, Korphoppsgatan 5, 120 64 Stockholm

Har du några frågor?

Skriv eller ring till Siw Johansson:
siwm.johansson@gmail.com, mobil 070-531 62 85.

Ny styrelseledamot: Irene Samuelsson

Irene Samuelsson heter jag och blev invald i Lingklubbens styrelse, september 2025 i Grisslehamn. Jag bugar och tackar!



Irene Samuelsson.
Okänd fotograf.

Jag har arbetat i många år på Svenska Gymnastikförbundet med Gruppträning för vuxna och seniorer i våra föreningar, både med utbildning, program, material och med Gymmix-varumärke, som många föreningar hängde med på och det blev en stark gemenskap.

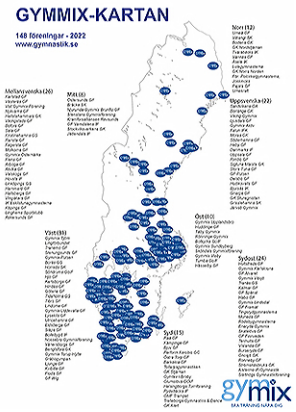
Efter Sv. Gymnastikförbundet, så arbetade jag några år på Region Stockholm med FaR, Fysisk aktivitet på recept, som tar lite tid att implementera, men det går starkt framåt.

När jag inte gör det – så kör jag några gruppträningspass i veckan i några olika föreningar.

Det senaste för mig är att köra redskapsgympa och sittgympa speciellt när vi är på Seniorkollo på Lillsved varje vår. Jag hoppas verkligen att vi ses i det sammanhanget också.

Annars ser jag framemot att möta flera Lingklubbare på kamratträffen i Södra Ljunga i september.

Irene Samuelsson



Gymmix-kartan 2022.
Från SvGF:s webbplats.

Tävlingskalendern våren/hösten 2026

Kvinnlig AG

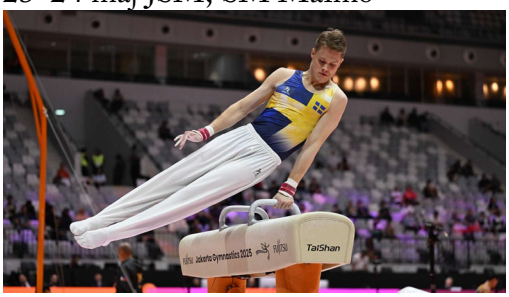
23–24 maj USM, JSM och SM Malmö



Stockholm Top Gymnastics, från deras webbsida.

Manlig AG

23–24 maj JSM, SM Malmö



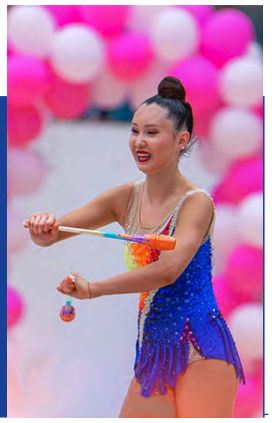
Filippo Tomasi, WCh Jakarta.

RSG

23–24 maj Riksserien 3

30–31 maj RM, USM, JSM, SM Staffanstorp

Trupp: 2026-11-07–2026-11-08 WestraAroscupen (Västerås) & Maxi Haninge Truppcup (Haninge)



Nikes Juniormästarinna 2025, Fetera Smailova. Foto: Magnus Harrysson.

Mer nationella tävlingar hittar du på
https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/

Internationella tävlingar hittar du på
https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport

Du vet väl att du kan läsa Medlemsbladet på nätet – där det går att klicka på alla länkar:
https://www.gymnastik.se/om-oss/lingklubben

Lingklubbens styrelse

Carl Åke Myrsell, ordförande
calle.myrsell@outlook.com
mobil 070 531 62 88

Inger Ottosson, sekreterare
ingerotto1@gmail.com
mobil 073 941 06 84

Jane Meckbach, kassör
jane.meckbach@gmail.com
mobil 070 317 58 85

Irene Samuelsson, suppleant
irenesamuelsson99@gmail.com
mobil 070 531 62 87

Siw Johansson, ledamot (stipendium)
siwm.johansson@gmail.com
mobil 070 531 62 85

Maria Norberg, suppleant
maria.v.norberg@outlook.com
mobil 070 445 09 76

Christer Goldring, vice ordförande
christer.goldring@gmail.com
mobil 070 925 09 01

Ylva Nordin, adjungerad (medlemsbrevet)
ynordin@hotmail.com
mobil 070 160 33 07

Logotypen på framsidan: *Bilden på P H Ling kommer från Kulturparken i Småland.*