



**Föreningen Riksförbundet HjärtLung Ljungby**

**inbjuder till**

**Riksmästerskap i Ljungby**



*HjärtLung* **bowling**

**Ljungby 21–24 maj 2025**



## Bowlingen är föreningarnas arrangemang

Bowlingen är inte riksförbundets arrangemang. Riksmästerskapet i Hjärt & Lungbowling är ett arrangemang som lever vidare tack vare engagerade medlemmar i lokalföreningarna. Högsta tävlingsledningen består av representanter från de tre senaste arrangörerna och samordnaren.

Riksmästerskapet i Hjärt & Lungbowling startade i Hagfors 1997 och har därefter arrangerats i olika läns och lokalföreningar inom HjärtLung. Pandemin ställde till att RM 2019 – 2022 inte kunde genomföras. 2024 genomfördes RM i Trollhättan

## Hjärt & Lungbowling 21 – 24 maj 2025

HjärtLung Ljungby inbjuder alla HjärtLungföreningar till Riksmästerskap i HjärtLungbowling 21-24 maj 2025. Även denna gång är det en bowlingturnering för medlemmar i HjärtLungföreningar över hela landet. Vi hoppas att alla medlemmar som spelar bowling tar vara på tillfället att komma till Ljungby. Man behöver inte vara någon duktig bowlingspelare för att delta. Det räcker med ett gott humör och ambitionen att träffa kaglorna med klotet.

### Innehåll

Syftet med Hjärt&Lungbowlingen .....	3
Mixade 4-mannalag och individuellt spel .....	3
Anmäl snarast .....	3
Spelordning .....	3
Officiell invigning .....	3
Speltider .....	4
Kvalspel .....	4
Preliminärt spelprogram .....	4
Finalspel .....	4
Ange önskemål om speltider .....	5
Resultat på Internet .....	5
Bowlingklot och bowlingskor .....	5
Startavgift .....	5
Bowlinghallen .....	5
Aktiviteter på egen hand .....	5
Frukost och lunch .....	6
Bowlingbuffé .....	6
Parfymfritt och doftfritt .....	6
Resan till och från Ljungby.....	7
Frågor om Hjärt & Lungbowlingen .....	7
Anmälan före 23 april 2025 .....	7
Bekräftelse med information .....	7
Betalning senast 5 maj.....	7
Blankett som skall sändas in .....	8
Förslag av hotellrum .....	8-9

Alla uppgifter i denna inbjudan gäller med reservation för eventuella ändringar beroende på omständigheter som arrangören ej kan påverka.



## Syftet med Hjärt & Lungbowlingen

Syftet med Hjärt & Lungbowlingen är att ge medlemmar från olika delar av landet möjlighet att träffas och umgås under trevliga former. Det blir därför som sig bör några minnesvärda kringaktiviteter. Vi tar fasta på att vara tillsammans och ha några fina speldagar och en trevlig helg. Välkommen till Ljungby!

## Mixade 4-mannalag och individuellt spel

Hjärt & Lungbowlingen är i första hand till för mixade 4-mannalag.

Varje förening äger rätt att delta med fyra mixade 4-mannalag = max **16 ST** spelare från varje förening. Förening som inte klarar av att delta med mixade lag får avstå från lagspel och i stället spela individuellt med max **16 ST** spelare.

Föreningar som t.ex. har fem deltagare, och uppfyller kravet på mixat lag, kan anmäla 1 ST mixat 4-mannalag och 1 eller 2 eller 3 ST individuell spelare.

## Anmäl snarast

Det är många som vill delta i Hjärt & Lungbowlingen. Vi uppmanar därför alla intresserade att anmäla sig snarast. Platsantalet är begränsat och platserna fördelas enligt principen "först till kvarn". **Anmäl före 23 april 2025**

## Spelordning

Alla deltagare spelar sex serier. **Deltagare som av hälsoskäl inte orkar spela sex serier i sträck kan, efter överenskommelse med tävlingsledningen, dela upp sitt spel på två omgångar med tre serier. Ange önskemål om uppdelning på anmälningsblanketten.**

## Officiell invigning

**Torsdag 22 maj kl.13.00** invigs Riksmästerskapet i Hjärt-Lungbowling.

Invigningen äger rum i bowlinghallen av kommunalrådet Magnus Gunnarsson

## Speltider

Spelschema och inbetalningskort sänds till lagledarna. Spelstarten beror på antalet anmälda lag. Hjärt & Lungbowlingen startar onsdag 21 maj kl.10:00 med de lokala lagen och de som kommer tidigt till Ljungby

## Kvalspel

Samtliga deltagare spelar sex serier. Vi räknar med en speltid på 2 timmar 30 min. Resultatet räknas ut för laget och individuellt. Oljeprofil BDA 40



## Preliminär spelplan

Onsdag 21 maj

<b>Speltid</b>	
10.00 – 12.30	
12.30 - 15.00	
15.00 – 17.30	
17.30 – 20.00	Reserv tid

Torsdag 22 maj

<b>Speltid</b>	
08.00 – 10.30	Reserv tid
10.30 - 13.00	
13.00 - 13.15	Invigning
13.15 -15.45	
15.45-18.15	
18.15 – 20.30	Reservtid

Freitag 23 maj

<b>Speltid</b>	
09:00 – 11:30	
11:30 – 14:00	
14:00 – 16:30	

Finalspel

Dom tio (10) bästa i dam och herr (beroende deltagare) går till final som spelas i sex serier.

Lördag 24 maj kl 10.00. Därefter prisutdelning i hallen.



## Ange önskemål om speltider

För att kunna göra ett väl fungerande spelschema behöver arrangören få in uppgifter om de deltagande lagen och de enskilda spelarnas önskemål gällande speltider.

### **Kom ihåg**

Att meddela om du vill dela upp ditt spel på två omgångar med tre serier. Fyll i minst tre prioriterade önskemål på den bifogade blanketten.  
Sänd in önskemålen tillsammans med anmälan och bilaga.

## Resultat på Internet

Resultaten från Riksmästerskapet i Hjärt & Lungbowling redovisas på Internet. Deltagarna godkänner genom sin anmälan att deras namn publiceras i resultatlistan på Internet.

HjärtLung Ljungbys Hemsida [Ljungby – HjärtLung](#)



Som ett komplement postas en resultatlista (på papper) till lagledarna.

## Bowlingklot och bowlingskor

Bowlingklot och bowlingskor finns att låna i hallen för dem som inte har egna.

## Startavgift

Startavgiften är 350 kr per deltagare =1400 kr per lag.

## Bowlinghallen

Hallen är helt nybyggd med 10 banor med tillhörande nya maskiner och poängberäkningssystem

Driften av hallen håller på att upphandlas, men det ska minst finnas möjlighet att handla smörgåsar, samt kaffe, the, choklad, läsk och godis.



## Aktiviteter på egen hand:

På [Ljungby kommun](#) hemsida finns förslag på saker att se och göra.



Ett par exempel

[LJUNGBERGMUSEET – KRONOBERGS LÄNS BILDKONSTMUSEUM](#)

Minivärlden Ljungby [Minivärlden en utflykt för hela familjen i Ljungby vid E4/väg 25/R1](#)

Sägenplatser Sagomuseet i Ljungby [Om Sagomuseet - Sagobygden](#)

## Frukost och lunch

Frukost ingår i rumspriset på hotellen. I övrigt ordnar bowlingdeltagarna sina egna frukostar, luncher och middagar.

## Bowlingbuffé

**Fredagen den 23 maj kl. 18:00–24:00** har alla Hjärt & Lungbowlings deltagare möjlighet att avnjuta en god Bowlingsupé på **Restaurang Slagskottet** på Ljungby Arena (i omedelbar anslutning till bowlinghallen)  
Under kvällen blir det prisutdelning för lagen, överlämnande av budkavlen.

För 400 kr per person får deltagarna följande:

Buffé

- Kl 18:00 serveras välkomstdrink alkoholfri
- Välsmakande kött- och fiskrätter med tillbehör och sallad
- Kaffe och kaka
- Bordsvatten/lättöl ingår
- Finns alkoholrättigheter.

*Det kanske blir lite underhållning också*

## Parfymfritt och doftfritt!

Hjärt & Lungbowlingen ska vara tillgänglig för alla medlemmar. Vi uppmanar därför samtliga deltagare att undvika alla starka dofter. Det gäller rakvatten, parfym, eau de Cologne, starkt doftande tvålar och schampo. Det gäller under hela arrangemanget, men är speciellt viktigt i samband med Bowlingsupén då det är lätt att under förberedelserna glömma bort sig och av gammal vana ta på den livsfarliga favoritdoften.

Tänk på att din favoritdoft kan påverka våra lungsjuka och överkänsliga kamrater så att de kan drabbas av astmaanfall med mycket allvarliga konsekvenser.

# Kom doft fri till supén!



## Resa till och från Ljungby

Ljungby ligger längs E4 så det enklaste sättet att ta sig hit är med bil.

Flyg till Halmstad City Airport, Buss till Ljungby ca 1,5 tim

Tåg till Alvesta, buss till Ljungby ca 1 tim

**Ljungby Buss- och Taxiservice    Tele: 0372 10 700**

## Frågor om HjertLungbowlingen

Frågor om Hjert & Lungbowlingen 2025 besvaras av Riksmästerskapets resp. kontaktperson.

**Gittan Gustafsson    Tele: 0708-363045**

Riksförbundet HjertLung Ljungbys kontaktperson är  
**Ronny Gustafsson 0708 812393**  
[ronny.gustafsson@gmail.com](mailto:ronny.gustafsson@gmail.com)

## Anmälan före 23 april 2025

Platserna fördelas enligt principen "först till kvarn". Använd de bifogade anmälningsblanketterna med tillhörande bilagor. Fyll i alla uppgifter på blanketterna. Extra anmälningsblanketter kan beställas på telefon 0708-363045

Sänd anmälan med tillhörande bilagor **före 23 april 2025 till:**

**Riksförbundet HjertLung Ljungby**  
**c/o Gittan Gustafsson**  
**Tjurkövägen 1 c lgh 1001**  
**37137 Karlskrona**  
**eller**  
[gitgus@hotmail.com](mailto:gitgus@hotmail.com)

Kom ihåg att i anmälan ange vilket lag man spelar med och vem som är lagledare. Ange vilken dag och tidpunkt laget beräknas anlända till Ljungby. Den uppgiften behövs för att kunna göra ett fungerande spelschema. Om den anmälade föreningen anger sin e-postadress kan spelschema och övriga uppgifter sändas dit.



## Bekräftelse med information

När anmälningarna till Hjärt & Lungbowlingen kommer in till HjärtLung förening i Karlskrona sänder föreningen en bekräftelse på anmälan samt information till lagledarna.

Ange e-postadress på anmälan så sänds bekräftelsen och informationen via e-post.

## Betalning senast 5 maj 2025

För att förenkla administrationen sänder HjärtLungförening i Karlskrona inbetalningskort till lagledarna. På inbetalningskortet redovisas de kostnader som lagets deltagare ska betala för startavgifter, bowlingsupé och övriga aktiviteter. Betalning sker till Riksförbundet HjärtLung Ljungby BG 5324–4034 Märkes "RM" och förening

## Beställning av hotellrum

De deltagande föreningarna bokar själva sitt boende direkt med det hotell man vill bo på. Riksförbundet HjärtLung Ljungby påtar sig inget ansvar för bokning av hotell. Den arrangerande föreningen redovisar olika boendalternativ och förhandlar fram förmånliga priser för deltagarna i Hjärt & Lungbowlingen. Genom att föreningarna själva bokar sitt boende direkt med hotellen slipper den arrangerande föreningen risken att drabbas av stora ekonomiska ersättningskrav om arrangemanget av någon orsak inte kan genomföras.

Hotell Terraza (1,2 km till bowlinghallen)

Stora Torget 1 · 341 30 Ljungby

Tel: 0372-135 60 ·

[info@terraza.com](mailto:info@terraza.com)

<https://www.terraza.com>

Frukost ingår

	<u>Dubbelrum</u>	<u>Enkelrum</u>
21/5-22/5	1695 kr/natt	1495 kr/natt
22/5-23/5-24/5	1395 kr/natt	1095 kr/natt





**Hotell Garvaren** (1,3 km till bowlinghallen)

Stationsgatan 2, Garvaren

341 60 Ljungby

+46 372 480 84

[hotell@garvaren.se](mailto:hotell@garvaren.se)

<https://hotellgarvaren.se>

Frukost ingår

Dubbelrum 1150 kr/ natt

Enkelrum 950 kr/natt

**Best Western Hotel Ljungby** (5,9 km till bowlinghallen)

Ringvägen 1

34132 Ljungby

0372-82500

[reception@hotelljungby.se](mailto:reception@hotelljungby.se)

[BEST WESTERN Hotel Ljungby](https://www.bestwestern.com/hotels/best-western-hotel-ljungby)

Frukost ingår

Dubbelrum 1190 kr/ natt

Enkelrum 995 kr/natt

**Hotell Linnea** (1,3 km till bowlinghallen)

Märta Ljungbergsv. 12

34135 Ljungby

0372-13020

[Info@hotell-linnea.com](mailto:Info@hotell-linnea.com)

<https://www.hotell-linnea.com/hem/>

Frukost ingår

	<u>Enkelrum</u>	<u>Dubbelrum</u>
Delat Badrum	1100 kr/ natt	1300 kr/ natt
	800 kr/ natt	900 kr/ natt

Ange bokningskod Ljungby 10% för rabatt

**Ställplatser för husbilar**

Fridtuna Gård

Kungsgatan 49

34131 Ljungby

0372-10009

[info@fridtunagard.se](mailto:info@fridtunagard.se)

<https://www.fridtunagard.se>



Blanketter som skall sändas in

**Föreningens önskemål om speltider  
och Namn på deltagare**

Bilaga Worddokument (ifyllnadsbar)



För att kunna fördela speltiderna på bästa möjliga sätt behöver vi

## Föreningens önskemål om speltider

få uppgift om vilka speltider som är tänkbara för föreningen/deltagarna.  
Ifylles av **lagledaren**.

HjärtLungförening	
Kontaktperson / Lagledare (namn):	
Telefon nr:	Mobiltelefon:
E-postadress:	

## Välj minst 3 prioriterade alternativ för laget/lagen.

Ange på nedanstående lista prioriterade önskemål om speltid. Skriv en etta (1) för den tid som passar bäst, en tvåa (2) för den tid som passar näst bäst o.s.v.

Oljeprofil BDA40

### Onsdag 21 maj

Kvalspel

Speltid	Bana 1–10
	Reservtid
10:00 – 12:30	
12:30 – 15:00	
15:00 – 17:30	
17:30 – 20:00	Reservtid

### Torsdag 22 maj

Kvalspel

Speltid	Bana 1–10
08:00 – 10:30	Reservtid
10:30 – 13:00	
13:00 – 13:15	Invigning
13:15 – 15:45	
15:45 – 18:15	
18:15 – 20:30	Reservtid

### Fredag 23 maj

Kvalspel

Speltid	Bana 10 <input type="checkbox"/>
09:00 – 11:30	
11:30 – 14:00	
14:00 – 16:30	

### Lördag 24 maj

Finalspel

Start, klockan 10.00.  
Individuell prisutdelning efter finalspelet.



## Namn på deltagare

På denna blankett skall namnen på föreningens spelare och supportrar redovisas så att arrangörerna lätt kan se om det gäller lagspelare, enskild spelare eller supportrar. Dessutom deltagande på banketten och därmed eventuella allergier.

**OBS! När det gäller anmälan till Supén är denna bindande.**

	Namn	Lagnr/ Ensk	Support	Supé		Övriga önskemål
				Ja	Nej	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						