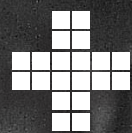


På gång



Eumeniakyrkan
HOVSLÄTT

Nr 160 juni-augusti 2021



**Sommar –
tid för utflykter
och picknick**

Under sommaren har församlingens personal delvis ledigt. Om du behöver komma i kontakt med någon från församlingen är det bäst om du i första hand kontaktar följande personer.

T o m vecka 24
David Hjelmqvist
tel: 0703-584 888

Vecka 25-27
Kristina Gustafsson
tel: 0706-992 356

Vecka 28
Henrik Saldner
tel: 0703-475 858

Vecka 29
Anders Linsmo
tel: 0708-292 367

Vecka 30
Madelene Rootzén
tel: 0737-870 203

Vecka 31
David Lund
tel: 0763-191 017

Vecka 32 och framåt
David Hjelmqvist
tel: 0703-584 888

Equmeniakyrkan Hovslätt:
plusgiro: 17 16 17-4
bankgiro: 466 78 38
swish: 123 282 67 25

Equmenia – vårt ungdomsarbete
Equmenia Hovslätt
bankgiro: 610-6389
swish: 123 617 78 51

Förskolan Smultronet
Björkbackavägen 2
556 28 Jönköping

Rektor:
Carina Eldebo
Tel: 036-31 06 92, 31 06 93
rektor@smultro.net

Internet:
Equmeniakyrkan Hovslätt
www.equmeniakyrkanhovslatt.se

Förskolan Smultronet
www.forskoleinfo.com

Equmeniakyrkan i Sverige:
www.equmeniakyrkan.se

PåGång-redaktion:
Berthil Johansson, Helga Rosén,
Mats Kiland
Grafisk form: Anna Lägermo
Ansvarig utgivare: David Hjelmqvist

LÅT OSS BYGGA GODA VANOR IGEN!

För att bygga upp en god tillvaro under livets alla dagar är vanor en central del för människan. Vanor kan både vara av positiv och negativ karaktär. Vissa vanor kan vi påverka medan andra läggs i våra knän med svårighet att hantera.

En ny negativ vana ersätter den goda vanan ofta på ett sätt som gör att människan snabbt glömmer den goda den varit med om innan. Det kan därför behövas en påminnelse av den gamla goda vanan för att man ska förstå betydelsen av den.

Det senaste året har många av våra goda vanor tagits ifrån oss. Pandemins framfart har gjort att den självklara goda vanan att t ex umgås med grannar och vänner eller gå på gudstjänst inte varit möjligt. Vi har behövt isolera oss och skydda oss i våra hem från en pandemi utan slut. En kort tid har vuxit och nu blivit till en lång tid. Den långa tiden har gjort att många utav oss glömt den goda vanans kraft att lyfta oss och bygga upp oss.

De senaste veckorna har jag fått en glimt av vad den goda vanan att mötas gör med oss. Under ett par söndagar har vi haft möjlighet att öppna upp kyrkan för åtta deltagare. Att möta dessa gudstjänstdeltagare och se deras tacksamhet att få delta i gudstjänsten fysiskt har varit oerhört vackert. Gudstjänsten är den plats där människor möter varandra och Gud. Det sker någonting gudomligt och obeskrivligt i båda dessa möten.

Sommaren står för dörren. En tid för avkoppling, vila och drömmar. Kanske är det också en speciell sommar i år då vi på nytt får odla fram goda vanor. Framför allt tänker jag på vanan att bekräfta varandra i mötet med varandra. Därför vill jag uppmuntra dig att vara frimodig och bjuda in dina vänner/grannar till fika och grillkvällar. Låt samtalet med din nästa handla om smått och stort utifrån det som livet ger dig just nu. Var generös med det som är ditt så kommer du möta generositet tillbaka.

När Jesus kom till den här världen kom han för att möta människor. Han tog sig tid och sökte upp dem där de befann sig oavsett om de var vid en brunn eller om de stod vid sina båtar för att fiska. I sommar får du göra på samma sätt och se hur den goda vanan att möta människor få spira på nytt.

Med önskan om en välsignad sommar!

David Lund
pastor i
Equmeniakyrkan
Hovslätt



FÖRSAMLINGENS GUDSTJÄNSTLIV OCH ÖVRIG VERKSAMHET INFORMATION OM CORONA-LÄGET

Det blir ytterligare en annorlunda sommar för församlingen på grund av corona-pandemin. Vi fortsätter att fira gudstjänst varje söndag kl 10:00, men vissa av gudstjänsterna i sommar kommer att vara förinspelade (11 jul - 8 aug) och kommer därför enbart vara möjliga att följa digitalt via församlingens Youtube-kanal.

Övriga gudstjänster kommer att firas "live", även dessa sänds via församlingens Youtube-kanal. Och beroende på restriktionerna kommer det förhoppningsvis även att finnas möjlighet att fira dessa gudstjänster på plats i kyrkan, eventuellt via anmälningsfunktionen som vi använt tidigare på församlingens hemsida. Håll utkik efter aktuell information där.

Vi inbjuder till digitalt kyrkfika kl 11:00 varje söndag även under sommarmånaderna.

Efter sommar och semestrar hoppas och ber vi att vi kan börja mötas lite mer som vanligt igen. Vi längtar efter att få mötas tillsammans för gudstjänst och gemenskap.

Ta hand om varandra – håll avstånd – och undvik fysiska kontakter! Be gärna för situationen! Vi hjälps åt – tillsammans kan vi bromsa smittspridningen!

Gud välsigne Dig och Din situation!

David Hjelmqvist
pastor i
Equmeniakyrkan
Hovslätt



SOMMAR – TID FÖR UTFLYKTER OCH PICKNICK

Vilket är ditt Smultronställe nära Hovslätt?



Maria Svensson:

Smultronställen i Hovslätt finns det många av, men favoriten är nog Lisaberg där är så vackert alla årstider.



Olle Rosén:

Mitt smultronställe i Hovslätt är "piratleksparken", lekparken på Hovslätts skogsväg. Där kan man gunga, gräva i sandlådan, leka i kojor och klättra på piratskeppet. Det är roligt där.



Ann Forsling:

Ett litet otippat smultronställe tycker jag är den vackra Kåperydsrundan (ca 5 km). Starta vid Tabergsgruvan och följ ån söderut. Du bjuds på vacker äng och hagmark, Månsarpssjön och härliga picknick-möjligheter. Hit tar jag gärna familj och vänner.



David Ruth:

Min pärla i Hovslätt är vindskydden vid Lidstorpsdammen. Det är lugnt och avsides med bra eldplats och sovplats. Men samtidigt lagom gångavstånd. Går även att bada om man är dumdrig.



Agnes Prytz:

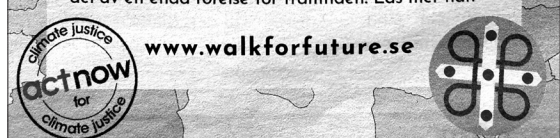
Jag gillar att gå långs med ån nere vid hembygdsgården. Jag har, trots att jag är uppvuxen här, nu hittat lite nya stigar omkring där. Och framförallt nu på våren är det så otroligt vackert med alla vitsippor – sagolikt!



**PILGRIMSVANDRA
MED FÖRSAMLINGEN
FÖR FRAMTIDEN!**

Hur långt är du beredd att gå för en hållbar planet? Nu kan din församling bli en del av sommarens stora rörelse. Starta en egen Pilgrim's Walk for Future nästa soliga söndag, eller som kick-off för kören, konfagruppen, församlingsrådet eller varför inte med din egen familj. Oavsett storlek eller längd är din Pilgrim's Walk for Future ett sätt att påbörja din resa mot ett hållbarare liv och samtidigt vara en del av en enad rörelse för framtiden! Läs mer här:

www.walkforfuture.se



GUBBVANDRING

För fem år sedan bestämde vi, några nyblivna pensionärer, att vi ville göra något tillsammans. Då startade vi "Gubbvandringen". Vi promenerar ca 7 km och har rast med medhavd fika. Nu under pandemin har vi rört oss i skogarna runt Hovslätt.

Det viktigaste med vandringen är den sociala gemenskapen.

Intresserad? Kom till Equmeniakyrkans parkering måndagar kl 9:45.

Kontakt: Maila mats@kiland.se för mer info.

OM OM OM restriktionerna släpper

TILLSAMMANSLÄGER PÅ STRANDGÅRDEN

3-5 september 2021

"SAVE THE DATE!"

Mer information kommer

SOMMARENS DIGITALA SAMLINGAR

6 jun SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Hjelmqvist predikar, Smile/Smile-ledarna sjunger, barnvälsignelse.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

Kl 17:00 Ekumenisk nationaldagsbön
Var med och be tillsammans med övriga kyrkor för vår bygd och vårt land.
Samling vid parkeringen på Tabergs topp.

8 jun TISDAG

Kl 20:00 Digital bönesamling
Vi ber för vår värld, vårt land och vårt samhälle.

13 jun SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
Kristina Gustafsson predikar, Susanne Lennartsson och Sarah Johansson sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

Kl 11:30 Skattkammarens sommarfest
Mer information kommer.

Kl 18:00 Församlingsmöte
Möte med bl a en uppdatering om församlingens visionsprojekt.

15 jun TISDAG

Kl 20:00 Digital bönesamling
Vi ber för vår värld, vårt land och vårt samhälle.

20 jun SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Lund predikar, Simon Rundqvist och Erika Bjurbäck m fl sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

Förändrade restriktioner kan göra att det är inaktuella uppgifter om deltagande i gudstjänster.

Läs mer på sid 2 och på vår hemsida www.equmeniakyrkanhovslatt.se

27 jun SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
Kristina Gustafsson predikar, Tove och Lisa Forsling sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

4 jul SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
Kristina Gustafsson predikar, Einar Lägermo m fl sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

Kl 17:00 Bön på Tabergstoppen
Ekumenisk samling där vi ber för Tabergsådalen. Samling vid parkeringen.

11 jul SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Hjelmqvist predikar, David Lund, Annika & Mattias Elm sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

18 jul SÖNDAG

Kl 10:00 Ekumenisk webb-gudstjänst
Samuel Jonsson, pastor i Pingstkyrkan predikar, David Hjelmqvist, Erika och Stina Bjurbäck, Hilma och Anna Spjuth sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

25 jul SÖNDAG

Kl 10:00 Ekumenisk webb-gudstjänst
Kristina Gustafsson predikar, Matilda Sundström och Hanna Rimsby sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

1 aug SÖNDAG

Kl 10:00 Ekumenisk webb-gudstjänst
Samuel Drewitz, pastor i Slättenkyrkan, predikar, Anna Engborg, Felicia Linsmo och Erika Bjurbäck sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

Kl 17:00 Bön på Tabergstoppen
Ekumenisk samling där vi ber för Tabergsådalen. Samling vid parkeringen.

8 aug SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Lund predikar, David Hjelmqvist, Eva & Anders Ekström sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

15 aug SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Hjelmqvist predikar, familjen Bülow sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

22 aug SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
David Lund predikar, Erika Kiland och Erika Bjurbäck sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

29 aug SÖNDAG

Kl 10:00 Webb-gudstjänst
Kristina Gustafsson predikar, Ann-Charlotte & Peter Jernberg sjunger.
Kl 11:00 Digitalt kyrkfika

3-5 sep FRE-SÖN

Tillsammansläger
Läger för alla åldrar på Strandgården, Halmstad. Gudstjänst på Strandgården.
Ingen gudstjänst i Equmeniakyrkan Hovslätt.

5 sep SÖNDAG

Kl 10:00 Gudstjänst på Strandgården
David Hjelmqvist predikar. Jonas Brändström, Erika Bjurbäck m.fl. sjunger.
Om restriktionerna inte tillåter att vi åker till Strandgården firar vi gudstjänst i Equmeniakyrkan Hovslätt.

Kl 17:00 Bön på Tabergstoppen
Ekumenisk samling där vi ber för Tabergsådalen. Samling vid parkeringen.

VÅR EGEN SPELLISTA

Nu finns det en spellista på Spotify som heter "Equmeniakyrkan Hovslätt".

I denna lista finns samlat ett ganska stort antal sånger som vi sjunger på våra gudstjänster och bön & lovsångs-sändningar. Det är en blandning av olika typer av sånger, nyare och äldre. Listan kommer att uppdateras över tid.

Följ denna listan och lyssna på, eller sjung med i sångerna hemma, i bilen, på jobbet... Ett bra sätt att lära sig nya sånger och att få höra gamla favoriter.

SÅ HÄR HITTAR DU VÅRA DIGITALA SAMLINGAR

GUDSTJÄNSTER:

Församlingens youtube-kanal:
[equmeniakyrkan hovslätt](https://www.youtube.com/channel/UCv3t3t3t3t3t3t3t3t3t3t3)

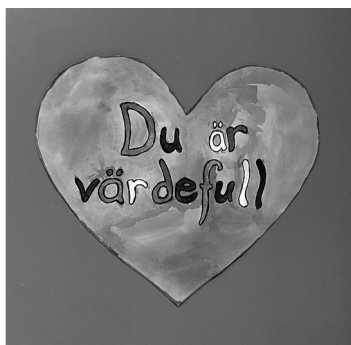
KYRKFIKA:

Länk finns på startsidan
på församlingens hemsida.

BÖNESAMLINGAR:

Samma länk som till kyrkfikat
på församlingens hemsida.

VAD HÄNDER MED SMULTRONET?



Vi är många i Hovslätt som har en relation till församlingens förskola Smultronet på olika sätt. Sedan starten 1989 har många barn hunnit passera genom Smultronet och således har många föräldrar och andra anhöriga också haft en relation till den. Ända sedan starten har det varit lång kö för att få en plats.

Från början var hela Smultronet inrymt i kyrkans lokaler, men 2010 startades en avdelning i den sk pastorsbostaden. Jönköpings kommun beviljade ett tillfälligt bygglov som sedan förlängts. De flesta har nog trott att det är en permanent lösning, men så är inte fallet. När man blir beviljad ett tillfälligt bygglov kan det förlängas, men det blir inte permanent per automatik. För att få ett permanent bygglov behöver vissa ändringar göras.

Just nu är församlingen mitt uppe i ett visionsprojekt som tog avstamp i att förskolans lokaler behöver ses över. Tankar på detta har funnits länge, men blev aktuellt i och med att det tillfälliga bygglovet nu inte går att förlänga. Samtalet började i församlingens styrelse, som ganska snart insåg att arbetet var för stort för att hanteras bara där. Det gjorde att vi sökte och blev beviljade bidrag för att utreda hur vi ska gå vidare.

I och med detta har det förts, och förs, samtal om förskolan och dess framtid. Vi har fått signaler om ett rykte som säger att det finns tankar på att minska förskolans barnantal. Att lägga ned, eller minska med en avdelning, har dock aldrig funnits som ett alternativ i församlingens diskussioner, snarare tvärt-

om. Som läget är nu förs det samtal i grupper inom församlingen om hur vi kan gå vidare och idéerna är många och goda!

I de samtal som förs kring församlingens framtid finns det både stora visioner och enklare lösningar. Det gäller såväl Smultronets lokaler som hela den övriga verksamheten. Det är mycket spännande! Just nu är arbetet inne i en fas där tankar och idéer samlas ihop och sammanställs.

Församlingen har en vision "En kyrka för hela livet där mötet med Jesus Kristus förvandlar – mig, dig och världen." Vi vill vara en kyrka som gör skillnad i livet för människor runt omkring oss. Hur gör vi det?

Nästa steg är att samtala med personer utanför församlingen. Frågor som berör specifika grupper diskuteras under ledning av Anna Lägermo, som är anställd som projektledare. Det kan t ex vara föräldrar till barn på Smultronet som samtalar om Smultronets framtid och medlemmar i HIK diskuterar frågor om t ex samarbete mellan kyrkan och föreningen. Hör gärna av er till Anna (anna.lagermo@icloud.com) för att skapa en kontakt med just er grupp eller förening.

Så småningom kommer det att leda till en genomgång där mer information lämnas ut. To be continued helt enkelt.....!

Styrelsen genom ordförande Madelene Rootzén

(Har du frågor eller funderingar kontakta mig på ordforande@equmeniakyrkanhovslatt.se)

**"Att lägga ned,
eller minska med
en avdelning,
har dock aldrig
funnits som ett
alternativ..."**

BOKA EN STUND MED SAMTAL – BÖN – NATTVARD

Ibland kan det vara gott att inför någon lyfta det som oroar eller tynger. Kanske du bär på frågor omkring tro. Eller bara har behov av att någon annanstans än hemma och få lov att pysa ut lite av det som ligger på ditt hjärta. Vi vill gärna möta ditt behov!

Vi erbjuder samtal, bikt och nattvard. Vi har tystnadsplikt. Du behöver inte vara medlem i kyrkan för att komma.

RING ELLER MAILA OCH BOKA EN TID/DAG!



Kristina Gustafsson

0706-992 356

kristina.gustafsson@equmeniakyrkanhovslatt.se



David Hjelmqvist

0703-584 888

david.hjelmqvist@equmeniakyrkanhovslatt.se

Skattkammaren från 4 år
Ett fartfyllt och spännande program med drama, sång, musik och andra kul aktiviteter.
söndagar 10.00-11.20
Linnea Rydetorp, 0702-35 27 55

Spårarscout åk 2-3
En form av "för-scout" med en hel del skoj både ute och inne.
torsdagar 18.30-19.30
Andreas Lägermo, 0703-644 632

Upptäckarscout åk 4-6
Häftig scouting såväl ute som inne, lek och allvar, hajker och läger.
måndagar 18.30-19.45
Anders Elm, 0702-98 94 19

Äventyrarscout från åk 6
"Vi är vad vi heter"
varannan måndag 18.30-20.30
Peter Ljungberg, 0709-68 20 76

Superfreda' från åk 7
Superfreda' innebär mycket gemenskap. Gemenskap både med varandra och Gud. Först i en rolig aktivitet av något slag och sedan i andakten som avslutar kvällen. Välkommen!
fredagar 20.00-24.00
Kristoffer Heinevik, 0732-45 19 19

Avner från åk 6
Avner är spelgruppen för ungdomar.
varannan måndag 18.00-21.00
Andreas Rootzen, 0702-22 40 82

Barnkören Smile åk 1-6
Sång på gång
onsdagar 18.00-18.45
Pernilla Martinsson, 0706-31 02 01



På Kristi Himmelfärdsdag samlades ett tjugotal spårarscouts och deras ledare för en spårning i det fantastiskt vackra vårvädret. Uppdelade i tre patruller vandrade vi från hembygdsgården via Hassafallsleden och gamla banvallen upp till Sandserys kyrka.

Längs med vägen fick scoutpatrullerna lösa olika uppdrag som alla krävde att de tänkte och jobbade tillsammans. Några gick ut på att ta reda på koder som behövdes för att låsa upp hemliga lådor. Bland annat skulle vi lösa ett klurigt chiffer. I lådorna hittade vi spårningskarta, en andakt och det avslutande fikat (tack och lov)!

En av de andra utmaningar som engagerade var att hitta bra tändmaterial i skogen och sen få igång en eld, kraftig nog för att bränna av ett uppspänt snöre.

För att orka med en vandring som denna måste man så klart fylla på med energi längs vägen. Vid Lidstorpsdammens vindskydd bjöds det på grillad korv och en skön paus i solskenet. Därefter gick den sista sträckan genom skog och hagmark upp till Sandseryd. Målet nåddes vid församlingshemmet bredvid kyrkan.



KONFIRMATION

Hösten 2021 – Våren 2022

Equmeniakyrkan Hovslätt inbjuder dig som är född 2007 eller tidigare till konfirmationsläsning nästa läsår. Konfirmation är för dig som är nyfiken på kristen tro.

DET HANDLAR OM GUD, LIVET OCH DIG.

Inga enkla ämnen – men viktiga!
Just därför behöver även du vara med.

FRÅGOR OCH ANMÄLAN

David Lund: tel 0763-19 10 17 david.lund@equmeniakyrkanhovslatt.se

Informationsträff: torsdag 2 sep 18.00 i Equmeniakyrkan



Ny garageport...

Vi tar hand om hela jobbet
– från rivning till monterat och klart

Kontakta Mattias Elm:

Elmab Konsult AB Tel 0707-48 65 83



Välj en Classic Door – Kvalitet till rätt pris www.classicdoor.se

Vätterbygden Ankarbergs BEGRAVNINGSTJÄNST

www.begravningstjanst.com

Nygatan 11, Jönköping

Tel 036-71 02 50

"Personliga möten med omtanke"



Av Sveriges Begravningsbyråers Förbund auktoriserad begravningsbyrå



Vi tillverkar

**STRYKBORD, VÄDRINGSSTÄLL, TORKSTATIV,
"TVÄTT-LOTTA", STEGSTOLAR MM.**

Säljs i varuhus, järn- och ICA-affärer m fl.

RÖRETS®

Box 8016, 550 08 Jönköping, Tel 036-31 23 00

COOP KONSUM

TABERGSDALEN

**Öppet för dig 8-21
alla dagar**

Kök&Tvätt
EXPERTEN I TABERG

ELON

Välkommen till vår utställning av kök och tvättstugor!

Sjöhultsvägen 9, Taberg. Tel: 036-657 00

www.elon.se/taberg

Förskoleplats

Kontakta oss för att ställa ditt barn i kö. Redan när barnet är nyfött har du möjlighet att göra det. Du är också välkommen att hälsa på hos oss.

tel 31 06 92, 31 06 93
Förskolan Smultronet,
Björkbackavägen 2,
556 28 Jönköping
www.forskoleinfo.com



ICA

nära

**Spar tid och pengar!
Handla nära
hemma i Hovslätt!**

Alltid öppet 7-22



Kilands mattor

Bangårdsgatan 23, 553 03 Jönköping
www.kilandsmattor.se



Vi tar hand om din syn

Västra Storgatan 7
036-12 19 68
www.optikerullstrom.se

OPTIKER
ULLSTRÖM
LEGITIMERAD OPTIKER

EN PRATSTUND MED CHARITYRUNNER

För knappt ett år sedan flyttade Daniel Måledal till Hovslätt med sin stora familj. Och sedan dess har den uppmärksamme Hovslättsbon kanske sett honom springa på vägarna här i samhället. Men det har inte alltid sett ut så...

Daniel växte upp i Frövi, norr om Örebro. Men han var inte intresserad av sport. "När jag var i 20-årsåldern tog jag bilen när mina vänner var ute och sprang", berättar han. "Men även om jag inte är idrottsintresserad så är jag en riktig tävlingsmänniska, och kan även vara en dålig förlorare", fortsätter han.

2004 flyttade Daniel till Jönköping, och har sedan dess jobbat mycket inom säljbranschen. "Jag har alltid varit målmedveten och resultat-inriktad, och det har drivit mig även som säljare", berättar han. Daniel lyckades bra som säljare, och lyckades nå väldigt goda resultat. Och detta var under många år en viktig drivkraft för honom.

Men efter några år kom Daniel till en turbulent tid i tillvaron, där han bl a gick igenom en skilsmässa.

"Jag kom till en punkt när jag tänkte: Vad händer nu?", berättar han. Daniel, som alltid har haft en Gudstro, fick under denna tuffa tid flera viktiga insikter. "Pengar är inte det viktigaste, och att jaga rikedom här ger inte den långsiktiga lyckan".

Två viktiga bibelord för Daniel blev orden från Jesu bergspredikan, där det står om att man inte kan tjäna både mammon (pengar) och Gud, samt det välkända ordet: "Sök först Guds rike och hans rättfärdighet, så skall ni få allt det andra också." (Matt. 6:33)

2017 fick Daniel en tjänst på Erikshjälpen där han började jobba med företagssamarbeten. "När jag kom till Erikshjälpen så var det med en annan drivkraft och med andra syften än mina tidigare säljjobb", berättar Daniel. När han började på Erikshjälpen gjorde han en insamlingskampanj där han bestämde att han skulle springa ett halvmaraton om han



DANIELS TRE TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG MED TRÄNINGEN

Öka långsamt – våga spring sakta.

•
Det är värdefullt med tekniktips.
Lär dig grunderna i löp teknik.

•
Sätt upp ett mål med din träning.

lyckades samla in 5 000 kr, och ett maraton om han samlade in 10 000 kr. Det blev drygt 15 000 kr, och därmed blev det dags att börja löpträna ordentligt.

Daniel skapade sitt Instagramkonto "charity_runner" – och började lägga upp inlägg med tips om träning och hälsa. Hans resultat inriktade målmedvetenhet, som hade tagit honom långt i säljbranschen, kunde nu driva honom att göra stora framsteg i löpningen. "Träningen gav verkligen effekt, och tider som jag inte trodde var möjliga blev plötsligt möjliga", berättar han. Och Instagramkontot fick fler och fler följare. Idag har kontot ca 19 000 följare.

Det som från början var tänkt att bli ett maratonlopp har idag resulterat i 6 maratons, och 20 halvmarator. "Ibland tryter motivationen för löpningen, men då har jag istället triggats av insamlingsdelen,

Faktaruta

namn: Daniel Måledal

ålder: 40 år

familj: hustrun Linda, barnen Noah, Elijah, Levi, Silas, Ester

yrke: marknadschef på Bonigi

bor: Hovslätt sedan knappt ett år

intressen: löpning, äta gott

instagram: charity_runner



och på så sätt har det blivit en bra kombination att springa för välgörenhet", konstaterar Daniel. "Hälsospekten är en viktig del av löpningen också, jag mår mycket bättre både fysiskt och psykiskt av att hålla igång", fortsätter han.

En vanlig vecka tränar Daniel ca 5–8 timmar, och lägger samtidigt nästan lika mycket tid på att hålla igång sitt Instagramkonto. "Det krävs mycket tid för att interagera med mina följare, och hålla kontot igång med inlägg och uppdateringar".

Daniels fru Linda är väldigt stöttande i hans träning, och hela familjen försöker att träna en del tillsammans också. Daniel är certifierad löpcoach och springer med en del olika löpargrupper, även här i Hovslätt.

Gå gärna in och följ Daniels konto på Instagram för tips och motivation! Här bredvid hittar du även hans tre bästa tips för att komma igång med träningen!

Vi tackar för pratstunden och önskar Daniel lycka till med den fortsatta träningen, och välkomnar samtidigt hela familjen Måledal hit till Hovslätt!

text: David Hjelmqvist

PÅGÅNG



PORTRÄTTET