LIF-avisa

Juni 2017
32. årgang

Håkon mot toppformen

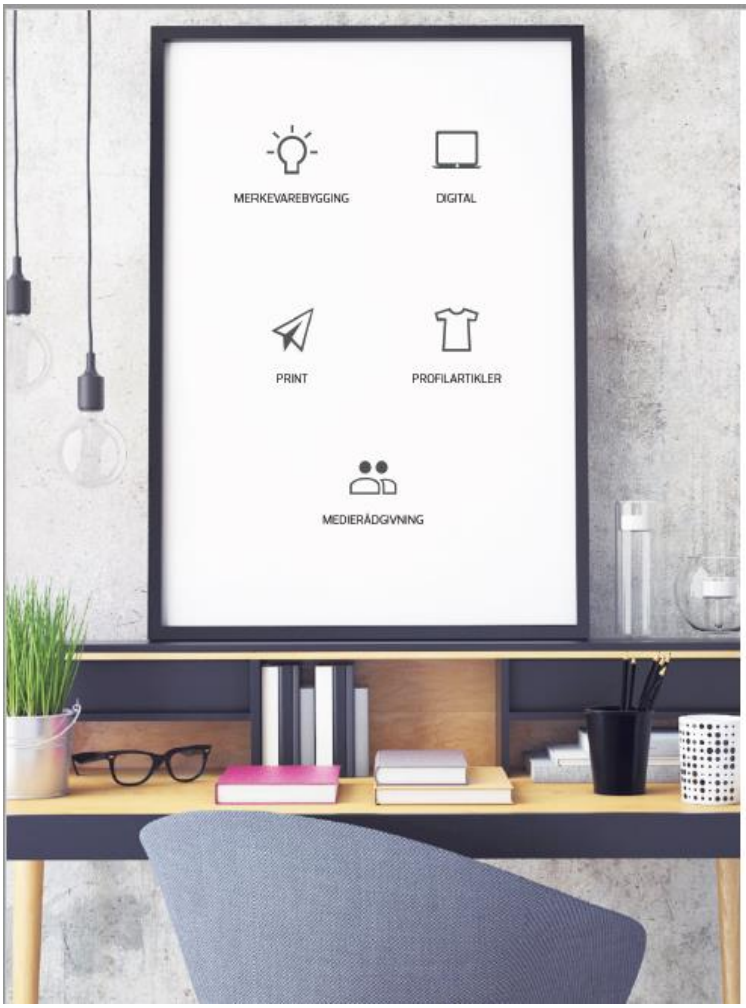
50 år gammel rekord slettet

LIF-avis nr. 303 – avis for Lillehammer IF

Foto: Hans Bjørner Doseth

we fix

ARAN CUCINE



Kom i DIALOG med målgruppen din!

Vi utvikler, forvalter og distribuerer merkevarer i alle medier og på alle plattformer.
Våre kompetanseområder er merkevarebygging, digital utvikling, trykk, medierådgiving og profileringsartikler. Konsernet har sterk forankring i Innlandet med lokalt eierskap.
Vi hjelper deg mer enn gjerne med å øke og finpusse på synligheten til din bedrift!

Hamar Media
Hamarmedia.no

LIF-avisa
nr. 303
juni 2017
32. årgang

Lillehammer IF
Postboks 345
2602 Lillehammer

Hjemmeside:
www.lillehammer-if.com

Styret
i Lillehammer IF:

Leder:
Harald Moen
Nestleder:
Erik skjellerud
Kasserer:
Arild Kjæreng fungerer
Sekretær:
Kristin Roset
Styremedlemmer:
Michael Rosenberg
Thor Willy Christiansen
Liss Tove Ngoma-Larsen
Mari Holø Brenden
Varamedlem:
Kjetil Skotte

Leder sport:
Ikke valgt
Leder økonomi:
Ikke valgt
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:
Kolbjørn Høgåsen
Leder drift:
Per harald jørgensen

Revisorer:
Knut Korsæth
Jo H. Lunde

Veidekkelekene ble en stor utfordring i år

Årets Veidekkeleker ble en stor påkjenning for arrangørene og da spesielt for Lillehammer IF. I og med at banen skulle restitueres ble det på grunn av regn og sendrektighet av firmaet som skulle legge det nye dekket veldig spennende om de skulle klare å rekke stevnestart til Veidekkelekene. Det holdt med en hårsbredd og det var slett ikke firmaet som hadde fått entreprisens skyld, men at Kommunen og LIF presset hardt på. Det holdt med et nødskrik og det skyldtes at vi reduserte sterkt på hva man behøvde å streke opp av linjer.

I avtalen med kommunen var stevnestart for midtukestevnene våre 19. mai. Dette klarte man ikke å holde og dermed ble det utsatt til 1. juni. Da hadde både Birkebeineren Hotell-stevnet og Strandtorget-stevnet gått fløyten. Da gjensto GKrør-stevnet, men da også dette stevnet ble utsatt var det bare Veidekkelekene igjen. Merkingen av banen foregikk helt til første stevnedag og vi berget altså stevnet som vi fikk gjennomført slik at de aller fleste var godt fornøyde. Og det som var hyggelig var at banen virkelig holdt mål med tanke på raskhet osv. Imidlertid alle avlysningene gjorde at LIF foreløpig har tapt om lag 50.000 kroner i inntekter.

Helt ferdig ble man altså ikke. Nå blir det en liten pause og så legger man i slutten av juli det tredje og siste laget med det røde toppdekket og så merker man på nytt og da merker man absolutt alt. Mye tyder på at personen som hadde merkingen av banen ikke får fornyet kontrakt. Vi må få en merker som vi kan stole på. Han sørget for stor fortvilelse både hos kommunen og i Lillehammer IF.

Avtalen med Veidekke går ut i år. De har vært med oss i 11 år og vært en solid samarbeidspartner for oss. Vi håper sterkt at vi i løpet av kort tid kan si at Veidekke fortsetter som hovedsponsor. Det er veldig viktig for de tre klubbene LIF, FIK Orion og Moelven IL. På grunn av all usikkerhet om banen skulle bli ferdig fikk vi en liten nedgang i antall deltakere. Dette må vi rette på til neste år. Da vil alt være på stell og vi kan slappe mer av. I år var det mange dager med våkenetter for de som har sittet i ledelsen av stevnet.

Funksjonærbiten er også en svært stor utfordring. Her må manse om man skal utvide med en klubb til eller leie inn noen funksjonæerer, slik at Birkebeinerrennet gjør.

Redaktør
LIF-avisa
Arild Kjæreng

Lillehammer juni 2017

GRASROT ANDELEN
NORSK TIPPING

Lillehammer IF fikk pr. de første fire månedene nesten 3.500 kroner fra Grasrotandelen til Norsk tipping. Vi har dermed startet på en ny fire måneders periode og pr. 28. juni er vi kommet opp i kr. 1.517,-.

Vi har nå 41 personer som er med og bidrar til Grasrotpenger til LIF.

Tormod løp bra på 100m i pinsen

Tormod Hjortnæs Larsen deltok i et stevne i Sverige i pinsen, hvor han løp 100m. i forsøket ble det 10,90, men med 2,7 i medvind, mens han i finalen løp på 11,07, men denne gangen med godkjent vind. Han ble nummer 8 i finalen.

Tormod nr. fire på 200 i Kr. s and

Tormod Hjortnæs Larsen deltok på 200m under elite-stevnet i Kristiansand og løp på årsbeste med 22,04. Han ble nummer fire på distansen.

Sondre tilbake i LIF i ferierepresentasjon

Sondre Mulongo Nystrøm som i høst meldte overgang til Vidar skal ferierepresentere LIF i tiden 20. juni til 31. august.

Michael Rosenberg på vei mot meget god sprintform

Under er stevne i Sverige løp Michael Rosenberg en meget sterk 100m. Han løp under sin egen pers og fikk 10,62. Imidlertid var medvinden litt for sterk (+2,3) og derfor kan ikke resultatet god-kjennes. Likevel viser det at Michael kan gå en meget fin sesong i møte.

Håkon Morken åpnet sesongen og fikk 10,77 med litt for mye medvind, mens han fikk 10,90 som godkjent løp. Konkurransen gikk i Skara i Sverige.

Andrea Leerbeck er klar for junior-NM i Harstad

Andrea perset

Under et kaststevne i spyd på Nittedal i helgen satte Andrea Leerbeck ny personlig rekord både med 500 og 600gr spydene. Dermed klarte hun å kvalifisere seg til junior-NM som i år går i Harstad den 11.-13. august.

Resultatene til Andrea ble 41,93 med 500 grams spydet, mens hun med seniorspydet som er på 600 gram nådde 39,21. Vi antydet dette så tidlig som i vinter og det er flott at hun klarte kravet til junior-NM allerede i det første forsøket. Dette blir altså Andreas første junior-NM. Hun er bare 79 cm. fra hoved-NM kravet.

De som er kvalifisert er: Karen Høystad, Cathrine Trøen, Malin Furu-haug, Andrea Leerbeck, mens det blant gutta ikke er noen som har klart kravet til nå. I tillegg er Eir S. Nyfløt bare hundredeler fra å kvalifisere seg. På 100m er kvalifiseringskravet 13,20, mens Eir har 13,22 og på 200m er kravet 27,10 og hun har 27,24.

Det som er forskjellen med å kvalifisere seg til junior-NM er at bare en klarer en øvelse kan en være med i alle. I UM må en kvalifisere seg i hver øvelse.

makita

Årsbeste på 200m på Bislett av Håkon Morken fikk 21,51

Sterk 100m av Michael Rosenberg, men for mye vind

Håkon Morken begynner å finne tilbake til god form. Under Bislett Games løp han en meget sterk 200m og ble klokket inn på 21,51. Det er klart årsbeste av Håkon.

Michael Rosenberg var igjen uheldig med medvinden på 100m. Han løp inn til sterke 10,66, med medvinden var på 2,3, det samme som han hadde i Skara i Sverige der han løp på 10,62.

Endelig fikk Michael en godkjent 100m med 10,80

Nå har Michael endelig fått et godkjent løp igjen. Han har løpt meget bra på både 100m i Skara og på Bislett, men begge steder var vindforholdene litt for sterke. På Nadderud under elitestevnet løp han på 10,80 med godkjent vind og dette blir hans bestetid så langt. Håkon Morken fikk 10,89.

På 200m fikk Håkon 21,93. Han løp på 21,51 på Bislett.

Populære solbriller

Årets deltakerpremie i Veidekkelekene var solbriller med innskripsjonen Veidekkelekene 40 år. Dette var en meget populær premie til de aktive. Det er slett ikke lett å finne deltakerpremie som stort sett alle liker, men solbrillen var meget populær hos mange. Brillene var hvite. Under ser vi brillene.

Midtukestevnene våre skal vi forsøke å finne plass senere i sesongen

På grunn av rehabiliteringen av banen på Stampesletta fikk vi ikke avviklet hverken Birkebeineren Hotell-stevnet, Strandtorget-stevnet eller GKrørstevnet. Dette betydde at vi tapte ganske mye penger i inntekter. Stevnene må vi forsøke å flette inn i terminlista i løpet av resten av sesongen.

Allerede i juli må vi forsøke å arrangere ett av stevnene som ble utsatt. Vi må nok endre noe på øvelsesutvalget, slik at det blir mest mulig løp av øvelser. Da trenger vi minst mulig med funksjonærer. Vi kommer tilbake med tid og sted. Vi er avhengig av at vi har en tidtaker og starter.

Innbrudd under Veidekkelekene

Vi har aldri tidligere opplevd at det har vært innbrudd under Veidekkelekene, men i år fikk vi oppleve det. Det ble tatt en del brus og mat, men heldigvis ble det ikke tatt noe fra Andro sitt utstyr. Når det skjedde vet vi ikke, men det var ikke bare vi som fikk oppleve dette. Også i teltene til lagene som sto i søndre sving var det tatt mye utstyr. Dette til tross for at vi hadde nattevakt. Det er et spørsmål om vi må gjøre mer omfattende tiltak enn bare en person som passer på.

IKOMM

Din lokale IT-leverandør

Drift – Service – Konsulenttjenester – Rådgivning - ASP

Tlf.: 61 05 06 05
www.ikomm.no
firmapost@ikomm.no

MIZUNO®

Michael Rosenberg 10,67 på 100m
Rasmus sletter 50 år gammel rekord
Iris Tollan Brandhaug slettet to klubbrekorder i 12 år

Under elitestevnet som Tyrving avviklet samtidig med Tyrving-lekene løp Michael Rosenberg på sterke 10,67 på 100m og det er det beste han har gjort i LIF-trøya. For en gangs skyld var Michael heldig med vinden. Han hadde 2,0. Håkon Morken løp også en strålende 200m og løp inn til 21,51 som er årsbeste. Dette viser at begge to er i ferd med å finne formen. Det er virkelig bra.

I selve Tyrvinglekene fikk vi en seier ved Andrea Leerbeck som nå virkelig har fått sving på sakene. Hun kastet spydet 38,92 som beste resultat. Dette lover godt foran sesongens høydepunkt som er UM senere i år.

Rasmus Opdal Christiansen fortsetter å imponere. Denne gangen ble det ikke seier, men han satte to solide klubbrekorder. På 60m løp han inn til 7,89 som var ny klubbrekord, mens han i finalen fikk 7,74, men da var vinden litt for sterk. Rasmus satte også ny klubbrekord i lengde med et resultat på 5,32 som han fikk opp i siste omgang. Han ble nummer fire og slettet Per Willix sin klubbrekord fra 1967. Alts var den hele 50 år gammel.

Iris Tollan Brandhaug slettet to klubbrekorder under Tyrvinglekene. Hun løp 1500m på 5,13,82, mens hun fikk 1,47,66 på 600m, mens Cathrine Trøen i jenter 16 år løp 100m på ny pers med 12,78.

Ellers løp Marte Flatlien 3000m på tiden 10,22,42. Etter det vi skjønner er hun ikke kommet i skikkelig form ennå. Marte bør under 10.00.00 i løpet av sesongen.

Maria Tesfamichael og Eir Nyfløt løp begge to både 100 og 200m og tidene ble 29,05 og 13,98 for Maria, mens Eir løp på 13,31 og 27,29.

Andrea Leerbeck har fått sving på spydet i år.

IDRETTSLAGET TYRVING
Friidrettsgruppa

Veidekkelekene 2018 går trolig 21.-24. juni

Veidekkelekene 2018 vil trolig bli avviklet 21. – 24. juni. Hovedkomiteen vil ta stilling til dette med det aller første. Det blir trolig endringer i øvelsesutvalget neste år.

Veidekkelekene 2017 er historie:

Den restituerte banen på Stampa ga like gode resultater som før

Av Arild Kjæreng

Det mest gledelige med årets Veidekkeleker var at vi klarte å gjennomføre stevnet til tross for at arbeidet med banen slett ikke var ferdig. Derfor ble ikke opptakten til 40 års laget for stevnet det beste og det ble mange våkenetter for de som hadde ledelsen av stevnet. Ville man bli ferdig slik at stevnet kunne gå som planlagt eller ville det måtte avlyses og dermed ville Lillehammer IF være konkurs.

Hyggelig var det at banen virkelig holdt mål og det ble satt en rekke personlige rekorder inne blant regn og kraftig vind enkelte perioder. Nå er ikke banen helt ferdig, men man måtte ta en stopp for å gjennomføre stevnet. I slutten av juli/begynnelsen av august fortsetter man og da blir det tredje laget med toppdekket lagt og banen blir merket opp på nytt og da blir alt av merking foretatt.

Merkingen ble en svært utrivelig utfordring. Merkemannen fra Estland kunne ikke engelsk og var nesten umulig å kommunisere med. Derfor ble heller ikke merkingen ferdig til stevnet startet og vi måtte selv foreta merking av blant annet hekkeplasseringene. Vi tror ikke at denne mannen får 3 Her ønsker nok både kommunen og vi at en annen person kommer.

Kommunen har antydet at man vil starte arbeidet med tredje del av

Her ser vi Rasmus Opdal Christiansen i midten sette pers på det nye fine dekket. Rasmus satte ny klubbrekord både på 100, 60m og 200m under lekene på Stampesletta.

Være ferdig til den 14. august. Vi håper at dette vil holde denne gangen, da vi skal avvikle Gausdal Landstevnet den 15. august. Det er et viktig stevne fordi det er siste frist for å kvalifisere seg til UM.

Selv om vi fikk en del regnskurer og på fredagen regnet det ganske så mye på formiddagen var det ikke tegn til vanndammer på dekket. Dette var fint for i fjor var det virkelig mange vanndammer etter regnværet.

Lengdegropene er virkelig blitt flotte. De er blitt bredere og lengre og vi har fått en finere sand i gropene. Vi har også nå satsplanker for 9 meter, 11 meter og 13 meter med tanke på tresteg.

Plankene var atskillig lettere å ha med å gjøre enn det vi har vært vant til fra tidligere. Det er virkelig bra.

Her er LIF-lederen, Harald Moen i aksjon som starter i årets Veidekkeleker.

Lillehammer Idrettsforenings sterke sprinttrio i aksjon under Veidekkelekene. Fra venstre Michael Rosenberg, Tormod Hjortnæs Larsen og Håkon Morken. De dominerte på sprinten. Håkon vant både 100 og 200 meter.

LIF's sterke sprinttrio løp bra og dominerte i Veidekkelekene

Årets Veidekkeleker er over, den 40 i rekken og til tross for alle problemene med banen ble det et meget godt stevne med en rekke gode resultater både av LIF-ere og andre. LIF's sterke sprinttrio løp meget sterkt og dominerte helt i sprintløpene. Håkon Morken begynner nå å finne toppformen og vil nok snart være ned på resultater han oppnådde i fjor. Han vant 200m på fredag med 21,64 etter at det hadde regnet det meste av formiddagen og ettermiddagen. På 100m søndag ble det seier til Håkon igjen med sterke 10,52, men alt for mye medvind. Her fulgte Michael Rosenberg flott opp og ble nummer to med 10,53 og Tormod Hjortnæs Larsen ble nummer fire med 10,68. Tormod ble også nummer fem på 200m med 22,19.

Den som kanskje imponerte mest blant de yngre LIF-erne var 13 år gamle Rasmus Opdal Christiansen som løp inn til 7,75 og knuste den gamle rekorden som Endre Berger hadde foran denne sesongen med 8,06 fra 1990. Han løp også 200m på 26,08 og 100m på 12,61. Rasmus har nå fire klubbrekorder så langt i sesongen.

Cathrine Trøen løp en flott 200m og satte pers med 26,85. Dessverre var både Malin Furuhaug og Maria Tesfamichael indisponerte denne dagen, mens Eir S. Nyfløt løp brukbare sprintløp, men var uheldig på 80m hekk. Hun fikk 13,39 og 27,39. Hun vant B-finalen med 13,42 i 1,8 sekundmeter motvind. Det var bra.

To nye LIFere deltok på Stampa. Det var Marthe Ringom og Elyas Negassi, begge i 16 år. Marthe fikk 14,75 på 100m og 30.76 på 200m, mens Elyas løp 200m på 26,64. Bra start på friidrettskarrieren for begge to.

Karen Høystad debuterte i høyde i jenter 18/19 år og hoppet 1,60. Det var en grei start for Karen som vi regner med vil nærme seg 1,70 i løpet av sesongen. Hallgeir Høgåsen hoppet også 1,60 i gutter 16 år. Han tror vi også kommer seg opp mot og kanskje over 1,70. Det har han kapasitet til.

Isak Skari Berger løp 1500m og det gjorde han meget bra. Han løp inn til 4,28,06. Nå bør han løpe en 2000m, slik at han får kvalifisert seg for UM. At han klarer kvalifiseringen er vi ikke i tvil om.

Simen Næss Berge løp 3000m i menn senior og han ble klokket inn på 9,18,77 og dette holdt til en fin tredjeplass for Simen. Vi tror han skal klare å løpe ned mot 9,00,00.

Blant de yngre løp 11 år gamle Danäel Ndebeka Ngoma-Larsen meget bra på 200m der han vant med 30,75, mens han ble nummer to på 100m med 9,42. I 12 år løp Iver Brenden Skjellerud inn til 3. plass på 200m med 30,69, mens han ble nummer7 på 60m med bestetid 9,18. I lengde ble han nummer 5 med 4,15 og nr. 2 i kule med 6,63.

I 13 år har vi nevnt Rasmus. Han ble også nummer tre i lengde med sterke 5,32. Even Skotte Skår i 14 år løp 200m på 30,46 og 60m på 9,61.Sigurd Halvorsen og Filip Simensen Toft løp 60m i 10 år og fikk 10,63 og 10,47. I jenter 11 år løp Elise Haug Karlsen 60m på 10,04 i forsøket og ble nummer 7 i finalen med 10,15.

Olav Høgåsen i gutter 16 løp 800m på 2,17,51, mens broren støtte 5 kilos kula 10,49. Det ga 5. plass.

Cathrine Trøen (t.h.) leverte en meget fin 200m med ny pers 26,85.

Andrea Leerbeck gikk opp i fra 17 til 18/19 år for å kunne bruke seniorspyd og dermed kvalifisere seg til hoved-NM. Denne gangen ble 36,78 og 40m er kravet.

Arek Zielinkiewicz løp 800m og kom inn på 2,09,17. Arek bør nok ned på 2,05 i løpet av sommeren og høsten.

Når vi tar med at Maria Bøe Tesfamichael løp 100m på 13,98 og Cathrine Trøen på 13,09 har vi fått med det meste av klubbens resultater tror vi.

Hva med neste år?

Hva så med neste år? Det er ingen tvil om det brenner et blått lys for enkelte øvelser. Hvis vi ikke tar med stav, hvor deltakelsen er veldig liten, kan vi kanskje unngå å bruke to stativer for høyde. Det kom noe klage på den ene matta vår og det var nok på sin plass.

Diskos var i fjor en øvelse som ikke hadde den store deltakelsen, men den tok seg opp i år, slik at den kan vi nok forsvare å ha med.

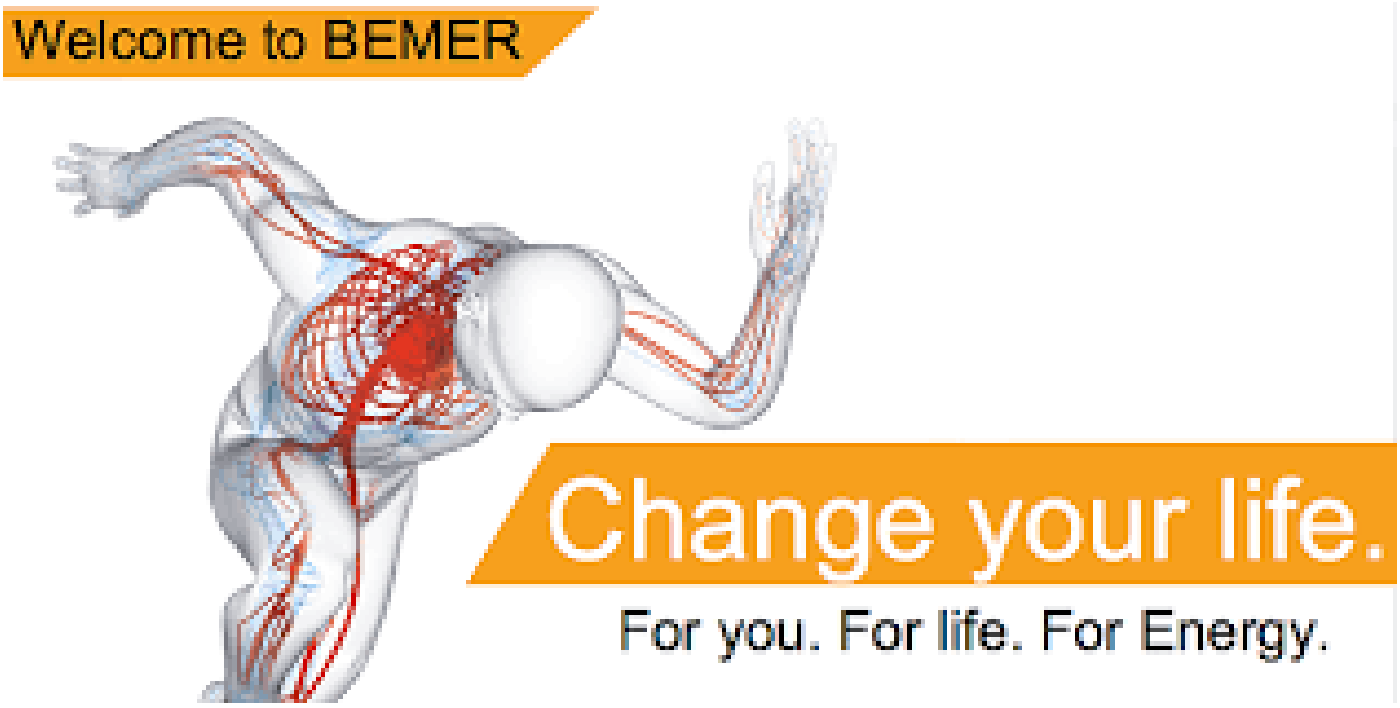
Kanskje kan vi gjør klar for slegge på formiddag torsdag og fredag. Det har lenge vært et ønske om å få med slegge på programmet igjen. Da må vi nok få gjort noe med sleggeburet. Vi må få hjul på portene som kan åpnes foran. Slik det er nå er alt for tungvint.

Man hadde i utgangspunktet tenkt å asfaltere rundt sleggeringen, men det ble det ikke økonomi til. Imidlertid kan vi kanskje legge kunstgress rundt ringen. Da slipper vi at det vokser gress opp rundt ringen.

Luktet vondt

På grunn av rehabiliteringen av banen ble ikke gresset på banen klippet før siste dag før stevnet skulle starte. Gresset som ble klippet ble lagt ved søndre bane og det kom klager på at det var lite trivelig med vond lukt fra gresset for de som skulle kaste. Dette må vi unngå neste år.

Men, et flott stevne ble det i år også.



BEMER ØKER MIKROSIRKULASJONEN

Mikrosirkulasjonen er viktig for helsen vår og for økt utholdenhet og energi. Hjertet står for 26 prosent av distribusjonen av blodet i kroppen, og får hjelp av arterier og arterioler som trekker seg sammen og pumper blodet videre med den såkalte vasomosjonen. Mikrosirkulasjonen er hele 74 prosent og foregår i de minste blodårene, kapillærene, og gir cellene oksygen og næring så de får gjort jobben sin med å produsere energi og ta opp næringsstoffer etc. En fungerende mikro-sirkulasjon fjerner også effektivt slaggstoffer fra metabolismen.

BEMER er et medisinsk produkt som fungerer ved at man ligger på et behandlingsunderlag i 8 min morgen og kveld og stimulerer vasomosjonen slik at flyten av røde blodceller øker. Idrettsutøvere bruker BEMER før trening for økt energi, og etter trening for raskere restitusjon. Ved skader kan man lokalbehandle og dermed øke sirkulasjonen i det aktuelle området, og mange har også kunnet avlyse planlagte operasjoner fordi bruk av BEMER er svært effektivt på en rekke plager. BEMER brukes av kjente utøvere som Tina Weirather, Marc Girardelli og Andreas Thorkildsen, og det svenske landslaget på ski. BEMER er fra Tyskland/Lichtenstein og har over en million brukere i Europa, det selges 1000 hver mnd i USA og nå står Norge for tur.

Daglig bruk av utstyret gir bedre helse og forebygger sykdom, i tillegg til at mange med kroniske sykdommer som diabetes, MS, høyt blodtrykk, fatigue etc får hjelp til bedre helse.

Ta gjerne kontakt for ytterlige informasjon!

Kjetil Skotte
Aut. Sykepleier og BEMER-partner

Tlf 906 77 415 Epost: kjetil.skotte@bemermail.com

Det legges opp til at resten jobben med banen vil bli gjort trolig tidlig i august

Entreprenøren som ordnet med banen fikk ikke gjennomført alt de skulle gjøre fordi det rakk de ikke før Veidekkelekene skulle starte. Vi fikk ikke lagt på det tredje og siste laget med toppdekke. Det vil bli gjort i begynnelsen av august og da vil man også merke om igjen og da merkes det for alt.

Vi får hekkemerker på begge sider. Det samme gjelder 40 og 50m. Det legges også opp til at vi kan løp 200m begge veier og det samme gjelder 150m, en øvelse som vi har i Birkebeiner Hotell-stevnet.

Når det gjelder de stevnene vi har måttet utsette så vil vi forsøke å få de i land i løpet av sesongen og det første vil bli arrangert i løpet av juli og august, godt før fristen for NM junior går ut.

Hovedmesterskapet går siste helg i august, mens junior-NM går 11-13. august. UM går i september.

Gishe Abdi Wako er nå i gang igjen

Det har vært stille rundt Gishe Abdi Wako en tid, men nå melder Trygve Bjark som har vært Gishes trener at han er i gang igjen og vil forsøke seg på en del mellomdistanseløp blant annet. Gishe har vært en god utøver for LIF og var senest med på Holmenkollstafett-laget vårt.

KIWI mini pris

Friidrettsuka til LIF fikk flotte værforhold

Lillehammer IF arrangerte friidrettsuke for barn umiddelbart etter at Veidekkelekene var avsluttet. I alt var det 27 barn som deltok og det var Liss-Tove Ngoma og Mathilde Brenden Skjellerud som var ledere for uka.

De hadde fått med seg unge aktive LIF-ere som gjorden en flott jobb og ungene ga uttrykk for at de likte seg. Heldigvis fikk man fine værhold, slik at man kunne være ute hele tiden.

Søknadsfristen til lokale aktivitetsmidler er satt til 15. september

Søknadsfristen for tildeling av lokale aktivitetsmidler er satt til 15. september 2017. Tildeling går ut på at man får tildeling etter antall barn i alderen under 12 år og ungdom i alderen 13-19 år. I tillegg skal man få med i søknaden, aktivitetsskoler, leirer, friidrettsuke som eksempel. LIF har mye å by på der, med friidrettsskole og friidrettsuke.

Eidsiva

BABYBANDEN.no

Røros

VINDUER OG DØRER

INTER SPORT®

GAUSDAL
LANDHANDLERI

Vi bygger for mennesker

Veidekke Entreprenør AS

Fakkelgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50

VEIDEKKE