LIF-avisa

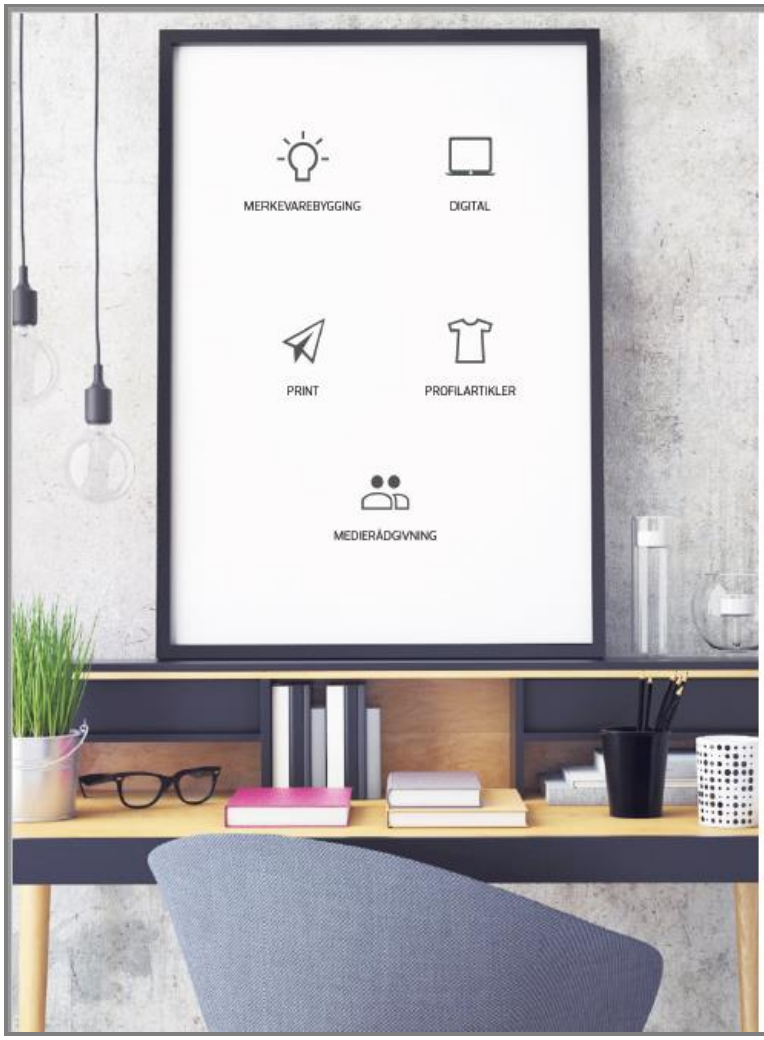
November 2017
32 årgang

Dugnadsgjengen i gang

Per H Jørgensen, Anders Randgaard, Sølfest Prestetun, Harald Moen, Tor Veen og Trygve Bjark

Vi har forbedret oss i serien

LIF-avis nr. 308 – avis for Lillehammer IF



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 profilerings-artikler. 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. 308
november 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

Gode penger fra LAM-midler
LIF fikk kr. 45.988 for 2017

Også dette året ble det delt ut penger fra Norges Idrettsforbund gjennom LAM-midler som er lokale aktitvitetsmidler. Lillehammer IF har mottatt kr. 45.988. Dette er nok det meste Lillehammer IF har mottatt av disse midlene. Det er virkelig flott og pengene kommer godt med. I tillegg fikk vi kr. 18.000 fra kommunen til treningsleie. Sammen gjør de at vi mot slutten av sesongen kan se lysere på den økonomiske situasjonen for 2018. Det er selvsagt veldig hyggelig for oss.

Det er stor pågang blant de yngste. Kristof van Buggenhout og Jørn Karlsen som trener den yngste gruppe får stadig flere med på treningene og det samme gjelder mellom og langdistansegruppa med Reinhard Halsør i spissen. Dette er virkelig gledelig og vi kan etter hvert få mange deltakere igjen til sommerens stevner.

Det arbeides nå med en ny utstyrssponsor for Lillehammer IF og det er en meget viktig jobb for foreningen. Det er tydelig at avtalen med Mizuno og We-fix nå er en saga blått og det blir derfor spennende å se hvor vi havner og hvor lang tid det vil ta før en avtale er i havn. My tyder imidlertid på at Intersport som sportsbutikken «vår» er på plass igjen.

Nå er det slett ikke lenge igjen til jul og da skal vi ha vår 30. Romjulssprint. Det startet altså i 1988 i Kristins Hall og for 10 år siden ble vi overført til Håkons Hall, der vi har hatt meget gode treningsforhold.i de siste 10 årene. Så den investeringen vi gjorde ved å være med Håkons Hall på å legge løpebane i vrimleområdet var verdt pengene. Vi investerte 300.000 kroner i dette prosjektet.

I begynnelsen av februar skal vi ha vårt årlige årsmøte og valgkomiteen må sette i gang nå for å få på plass det vi trenger av tillitsvalgte til oppgavene klubben har. Denne sesongen klarte man ikke å dekke tre av postene og det har vært krevende for styret og selvsagt ingen god løsning for de aktive som ikke har hatt sportslig leder. Vi har heller ikke hatt økonomisk leder eller kasserer. Dette er selvsagt ingen god situasjon for klubben og deres aktive. Derfor meld deg til tjeneste når valgkomiteen melder sin ankomst

Det arbeides også intenst med å få på plass sponsorer og samarbeidspartnere. Mange er på plass, kanskje de aller fleste, men det står fortsatt igjen å få ja fra noen av de fra i fjor. Det håper vi skal gå greit. Den største av-talen, med Veidekke er heldigvis på plass og mange av de andre sponsorene til Veidekke er på plass, slik at det ser bra ut for 2018.

Redaktør
LIF-avisa
Arild Kjæreng

Lillehammer november 2017

Fin innsats av Lillehammer IF i Norges Friidrettsforbunds serier

Karen og Michael ble beste poengscorere

Av Arild Kjæreng

Etter en sterk innspurt av LIF i årets serier klarte vi vår målsetting som var å rykke opp igjen med herrelaget og beholde plassen i 2. divisjon for damene. Da er vi tilbake der vi bør være med begge lagene våre. Som vi har sagt tidligere er det ikke noen vits i å rykke opp i 1. divisjon, for da er det 30 øvelser vi må stille med og det kan bli vanskelig i og med at vi ikke har de store resultatene fra kast og hopp.

Det er mange unge jenter og gutter som er med og teller med sine resultater og det er imponerende. Blant gutta er det spesielt imponerende at 16 år gamle Hallgeir Høgåsen (bildet) teller med i tre øvelser. Det er meget sterkt.

Blant jentene er det enda yngre utøvere som teller med. Spesielt vil vi nevne Iris Tollan Brandhaug som er med og teller på 1500m. Hun er bare 12 år gammel. Ellers har tre 15-åringer og en 16-åring. Det er Malin Furuhaug, Eir S. Nyfløt, Maria Bøe Tesfamichael og Cathrine Trøen.

Lillehammer IF utøvere som er med og teller i serien er som følger.

Damer 2. divisjon

100m	Malin Furuhaug	12,77	711 poeng
200m	Cathrine Trøen	26,85	661
400m	Karen Høystad	70,96	407
800m	Anja Zielinkiewicz	2,18,35	687
1500m	Iris Tollan Brandhaug	5,13,84	542
5000m	Marte Flatlien	17,53,95	698
10000m	Marte Flatlien	37,27,20	713
100m hekk	Cathrine Trøen	20,00	398
Tresteg	Karen Høystad	9,41	496
Høyde	Karen Høystad	1,65	732
Lengde	Karen Høystad	4,37	478
Spyd	Andrea Leerbeck	39,21	689
Kule	Mathilde Brenden Skjellerud	8,53	475

Dette var de obligatoriske øvelsene. Under har vi de fritt valgte øvelsene.

3000m	Hanne Mjøen Maridal	10,07,69	721
100m	Cathrine Trøen	12,78	709
3000m	Marte Flatlien	10,22,42	682
Høyde u.t.	Audhild Høgåsen	1,30	662
Høyde u.t.	Karen Høystad	1,30	662
200m	Malin Furuhaug	27,01	649
100m	Eir S. Nyfløt	13,22	633
200m	Eir S. Nyfløt	27,24	632
Høyde	Cathrine Trøen	1,45	565
Høyde u.t.	Solveig Høgåsen	1,20	553
100m	Marie Bøe Tesfamichael	13,82	538
Totalt			**15264**

Herrer 3. divisjon

100m	Håkon Morken	10,61	946
200m	Håkon Morken	21,44	928
400m	Tormod Hjortnæs Larsen	51,31	720
800m	Isak Skari Berger	2,07,99	552
1500m	Gishe Abdi Wako	3,59,77	763
5000m	Gishe Abdi Wako	15,09,14	751
10000m	Gishe Abdi Wako	32,07,69	731
Høyde	Hallgeir Høgåsen	1,70	560
Tresteg	Hallgeir Høgåsen	10,00	330
Lengde	Michael Rosenberg	6,05	618
Diskos	Hallgeir Høgåsen	26,00	379
Kule	Thomas Kjæreng	10,23	467

100m	Michael Rosenberg	10,67	929
100m	Tormod Hjortnæs Larsen	10,81	891
200m	Tormod Hjortnæs Larsen	21,98	863
3000m	Gishe Abdi Wako	8,36,01	787
Høyde u.t.	Michael Rosenberg	1,60	782
10000m	Arne Mjelde Sæther	32,32,69	707
Lengde u.t.	Michael Rosenberg	3,06	705
400m	Håkon Morken	52,31	674
Totalt			**14083**

Flott 3. plass til Gishe Abdi Wako av samtlige menn i Furumomila

Rex Hinchliffe vant sin klasse 55-59 år

Det ble en hard kamp om seieren for menn i årets Furumomila 14. oktober. LIF-eren, Gishe Abdi Wako var hele tiden med i tetgruppen og var vel også veldig dravillig store deler av løpet. Det starffet seg nok litt på slutten, da han måtte gi seg med noen sekunder opp til de to første. Senay Fissehatsion fra Tjalve ble totalvinner og han løp 10-kilometeren på 31,18. Han slo Per Kristian Nygård fra Vestre Spone med tre sekunder og ytterligere to sekunder bak Nygård fulgte Gishe og var 5 sekunder fra seieren.

Gishe har gjort det bra også tidligere år, men tredjeplass-en viser at han er på rett vei igjen og vi håper han holder seg frisk og kan levere bra resultater neste år.

Rex Hinchliffe løp også en meget 10km og vant sin klasse 50-59 år. Han løp inn på 37,46 og var 58 sekunder foran nummer 2 i klassen.

Hytteplanmila med flere LIF-ere til start:

Gishe totalt nummer 9 i herrer Hanne nr.21 totalt blant damene

Dette populære løpet, Hytte-planmila har meget stor del-takelse hvert eneste år. LIF har også vært representert i dette løpet og i år var det totalt seks fra LIF med. En overraskende deltaker fra LIF var Thorstein Bostad. Det er lenge siden han var med og løp for LIF. Men dette var jo veldig hyggelig.

Gishe Abdi Wako var LIF's beste med en 9. plass totalt blant herrene, mens Hanne Mjøen Maridal løp inn til 21. plass totalt blant damene.

Gishe løp et godt løp og kom inn på tiden 30,50. Han ble med det nummer 5 i klasse 23—34 år. Hanne ble nummer 2 i sin klasse 20-22 år med tiden 36,26.

Simen Næss Berge som løper i samme klasse som Gishe løp på flotte 32,36 og ble med det nummer 22.

Thorstein Bostad løp på 38,32 og ble nummer 46 i klasse 35-39 år og Lars Philip Olassen ble der nr. 49 med 38,57.

Reinhard Kuhs (bildet) var den siste av LIF-erne som var med og han løp sin beste Hytteplanmil og ble nummer 10 i 55-59 år med tiden 38,39.

Hamstring-skader.

(Og andre treningsformer for mellom-, langdistanse.)

Trygve Bjark

Av
Trygve
Bjark

Referanser:
Core, anatomi og fitness. 2015, ISBN 978-82-8173-571-2
Friidrettens trenerforening , fagnytt nr 2 2017 ,sammendrag fra sprinttrener Håkan Anderssons forelesning på trenerseminar 2016 ført i pennen av Philip Østli. Side 16-17.
Utholdenhetstrening 2013. ISBN 978-82-02-41925-7:
Spenstprogram for løpere s. 91-92, Kapittel 5. Johan Kaggestad.

Sammendrag.

I boka Core er kjernemuskulatur definert som : Kjernemuskulaturen omfatter et muskelsystem i nedre del av overkroppen. Den omfatter korsryggen, magen og hoftene (bekkenet). Disse musklene samarbeider for å gi kroppen støtte og bevegelighet og det er fra kjernemuskulaturen at alle bevegelige deler starter.
Når vi løper treffer kreftene bekkenet. Det gjelder da at bekkenet ikke gir etter, men er fast forbundet med overkroppen. Dette sørger deler av kjernemuskulaturen for. En sterk og balansert kjernemuskulatur forebygger og hindrer en del skader. Trening av kjernemuskulatur er viktig for at kroppen skal yte maksimalt. Denne muskulatur gjør deg sterkere uten å øke volumet slik som trening av bryst og armer gjør. Løpere på mellom og langdistanse bør sette av tid til styrketrening for kjernemuskulatur og spensttrening med mange hopp.

Har løpere på mellom- og langdistanse noe å lære av sprintere? Jeg mener ja vi har. Når vi løper fort (spesielt i nedoverbakke) er den vertikale kraft størst. Det er da viktig med kort kontakttid (Tida vi er nede på bakken med en fot). Denne er kanskje 0,1 sek eller mer. Vi må unngå dempning og svikt i ankel, knær og hofte. Vi må jobbe med avstivning og hvordan gjør vi det?

1. Hopp over hekker med avstivning av ledd i kroppen og kort kontakttid.
(F.eks. 50 cm høye hekker. Vi legger vekt på horisontale hopp og måler lengden i skofot mellom hekkene-- Høye hopp gjør oss startraske og vi trener ikke på det.)
2. Drill med kneløft, på tå.
(Det lønner seg å begynne med nakkefest- da er hofta godt framme.)
3. Trappehopp i flere varianter.
(Ett bens -tobens , ett eller flere trinn, to opp ett ned osv.)
Merk at øvelsene er et hjelpemiddel og at sprinttrening er den beste trening til å utvikle kjapphet og forebygge hamstringskader. Vi må ikke glemme å tøye musklene.

I boka Utholdenhetstrening er det gitt en del spenstøvelser. Noen består av lette hopp på tå med ca. 20 reps og andre tyngre øvelser med ca. 10 reps. Tiden til å begynne med kan være 5 min sammenhengende. Økning 1-2 min pr uke inntil en når 15 min. Øvelsene er nøyere beskrevet i eget avsnitt. Bruk sko med god dempning. Tenk på progresjonen. To ganger pr uke.

Mekaniske betraktninger.(Dels fra Andersson.)
Løpsfarten er avhengig av skrittlengde og skrittfrekvens (hvor mange skritt vi tar pr sek.)
Fart (v) = skrittlengde (m) x (antall skritt pr sekund)
Eksempel er en som har skrittlengde 1,5 meter og 4 skritt pr sekund har 6 m/sek. eller 66,7sek pr 400m.

Faktorer som bestemmer skrittlengde.
1. Beinlengde.
2. Posisjonering av isettet (foten). Rett under tyngdepunktet.
3. Svevetid.
4. Løpshastighet.
Beinlengde kan vi ikke endre på. Setter en foten ned rett under tyngdepunktet har en tatt bort den største bremsefaktoren. Svevetiden (Den tid en er i lufta) er stort sett den samme ca. 0,125 sek. Økt løpshastighet fører til økt skrittlengde.
Faktorer som avgjør frekvens.
1. Svevetid.
2. Kontakttid.
Svevetid er stort sett den samme. Kontakttid bestemmer hvor fort vi løper. Jo mer kraft som produseres dess fortere løper vi og kontakttid går ned. Det gjelder å utvikle mest mulig kraft på kortest mulig tid.
Dette er det eneste en kan påvirke.
Hvor fort vi løper? Kontaktlengde (i forhold til tyngdepunkt)/kontakttid= v.
Eksempel: 0,9m/0,1sek = 9m/sek eller 11,1 sek pr 100m.

Øvelsene i Core.
Øvelsene deles i nybegynner , litt øvet og avansert.
Vi har brukt Planken som øvelse på LIF trening.

Om Planken sier Core: Planken er en isometrisk, eller sammentrukket kjernemuskulaturstabiliserende øvelse beregnet på å trene hele kjernemuskulaturen . Det er en velprøvd metode for å bygge utholdenhet i mage og ryggen på så vel som i stabilisator musklene.
Utførelse: Stå på kne på en treningsmatte . Plaser hendene i gulvet så du står på alle fire. Legg underarmene på gulvet parallelt med hverandre. Løft knærne fra gulvet . Stå på tærne og strekk ut beina til de er på linje med overkroppen.
Korrekt utført: Stram magemusklene. Pass på at kroppen er helt strak.
Unngå: Å gå opp i bru da dette kan fjerne belastningen fra musklene som arbeider.
Nivå: Nybegynner.
Varighet: 30 sek til 2 min.
Hjelper for: Overkroppen og bekkenet.
Bygger styrke. Pass på: Skulderproblemer . Korsryggproblemer.

Hofteløft eller hofteløft på treningsball.
Ifølge Core for hofteløft på treningsball: Denne øvelsen fokuserer på kjernemuskulaturen spesielt gluteus, (rompemuskel), men samtidig får også hamstrings en god gjennomkjøring.
Utførelse: Ligg på ryggen med armene langs siden .- Bøy knærne og legg føttene på en treningsball. Press fra hælene og løft bekkenet til overkroppen er på linje med lårene. Senk og gjenta.
Utfør 3 serier a 15 reps i ca. 3 min.
Variant: Tyngre. Utfør øvelsen med det ene beinet strukket opp i lufta. Forsøk å holde kjernemuskulaturen mest mulig i ro – noe som krever en god del styrke og kontroll.
Nivå: Litt øvet. (tobeins)
Varighet: 3 minutter.
Hjelper for : Styrker gluteus (rompemuskel) og hamstrings. Tøyer brystkassa og ryggraden.
Pass på: Problemer med korsryggen. Nakkeplager. Skulderproblemer.

Fra boka Utholdenhet.
To ganger i uka bør det gjennomføres spenstøkter.
Forbedringer i spenst kan gi store forbedringer på steg og teknikk i løping, egenskaper det er umulig å trene opp ved ren løping. Her er eksempel på et spenstprogram . Programmet går kontinuerlig i 15 minutter. Til å begynne med ca 5 min. Økning 1-2 min pr. uke.

Øvelse 1. Lette spensthopp: Dette er grunnhoppet i spenstprogrammet. Lette hopp med samlede bein. Landing langt framme på foten . Ca 50 % av programmet består av øvelsen.
Øvelse 2 høye hopp. (10 reps.) Lårene trekkes mot brystet. Det er ingen stans mellom hoppene, en serie på 10 hopp. Landing skjer på langt fremme på foten.
Øvelse 3.Høye strake hopp: (10 reps.) Strake bein. Landing langt fremme på foten. Kjapp avvikling. Leggene gjør det meste av arbeidet. Hofta fram.
Øvelse 4.Høye kneløft på stedet . 15 reps. God armbruk o0g rask takt. Løp.
Øvelse 5: Høye hopp. 10 reps. Opptrekk av beina bak. Hælene slår mot setet. Hofta godt fram. Landing på fremre del av foten.
Øvelse 6. Hopp med sidesplitt: 20 reps. Samlede bein. Ut -sammen. På fotballen. Lette, kjappe.
Øvelse 7. Hopp fram og tilbake.ca 15 hopp: Varier utslagene på hoppene. Tåballene. God koordinasjon.
Øvelse 8. Splitthopp. 20 reps. Varier utslagene. Flat fot. Ikke alt i notatet på en gang.

GRASROT ANDELEN
NORSK TIPPING

Lillehammer IF fikk pr. de første 8 månedene nesten 7.000 kroner fra Grasrotandelen til Norsk tipping. Vi har dermed startet på en ny fire måneders periode og pr. 13. november er vi kommet opp i kr. 2056,-. Vi er nå 41 personer som er med og bidrar til Grasrotpenger til LIF. Vi får håpe at vi samlet kommer over 10.000 kroner ved årets slutt.

KM innendørs vil gå 20/21 januar

Oppland Friidrettskrets har satt opp inne-KM til 20. og 21. januar 2018. Det er et stevne som vi absolutt bør delta på med mange utøvere.

Innesesongen starter som vanlig med Romjulssprinten som avvikles 26. desember, altså 2. juledag.

Bamselekene er som vanlig satt opp samtidig med Birkebeinerrennet 17. og 18. mars 2018.

Arne Mjelde Sæther vant Dokka-runden

Arne Mjelde Sæther ble totalvinner av årets Dokka-runde. Den 10 km lange løypa løp Arne på fine 35,16 og vant både klasse 40-49 år og totalt av alle løperne.

Trofé

LIF-statistikkens for damer og herrer

Vi har tatt med bare de øvelsene hvor det er endringer i forhold til i fjor. Blant damene er det mange endringer, mens det blant herrene er færre.

DAMER

100 meter:

Trine Rugsveen	11,99	1991
Ingrid Lund	12,13	1996
Hanne Ringnes	12,16	2002
Asborg Aanstad	12,24	1998
Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Kristin Bratberg	12,56	1991
Kathinka Larsen	12,58	1989
Thale F. Sundgaard	12,61	1986
Hege Brekken Riise	12,64	1998
Kari Sørby	12,64	2011
Thale Høyer Grimstad	12,65	1996
Tine Iselin Fjerdingby	12,70	2004
Anne Cathrine Karlsen	12,74m	1982
Therese Skyttermoen	12,75	2016
Malin Furuhaug	**12,77**	**2017**
Cathrine Trøen	**12,78**	**2017**
Åse-Iren Larsen	12,80	1996
Brita Tveit	12,84m	1982
Tove Elisabeth Hunt	12,85	1994
Ida Nordstrand Veskje	12,85	2011
Anne Mette Undlien	12,86	1994
Silje Anett Haugen	12,91	1996
Anna Ødegård Lauen	12,93	2011
Anne Randi Syversveen	12,94	1988
Kari Tølløfsrud	12,94m	1972
Ann Iren Linnerud	12,94m	1982
Ingvild Hjortnæs Larsen	13,02	2011
Linda Skarphol	13,04m	1982
Henriette F. Sundgaard	13,04m	1987
Mari Bakkeli	13,10	2013
Hilde Anette Myrvang	13,14m	1989
Louise Nordli	13,15	1989
Mathilde Brenden Skjellerud	13,22	2015
Eir S. Nyfløt	**13,22**	**2017**
Audhild Høgåsen	13,23	2014
Astrid Tveit	13,24m	1972
Monica Renå	13,24m	1981
Kristin Klæboe	13,24m	1985
Ingrid Bjørklund	13,27	2013
Ania Zielinkiewicz	13,30	2015
Vilde Elise Kolaas	13,33	2008
Christine Owren	13,34	2001
Kristin Bakkeli	13,37	2008
Eirin Wiik	13,43	1996
Mette Simensen	13,44	1987
Tove Skarsheim	13,49	1988
Marit Mæhlum	13,51	2006
Signe Dalen Øversveen	13.53	2009
Solveig Høgåsen	13,53	2014
Karen Høystad	13,54	2014
Eli Moen	13,54m	1967
Anne Brendal	13,54m	1972
Anne Britt Særsland	13,54m	1980
Ane Gaaserud	13,55	1998
Silje Nestavoll	13,62	2004
Marte Langlo Jevne	13,69	2001
Katarina Ugland	13,70	2012
Hege Liljedahl Steene	13,71	1992
Lene Granlien	13,73	2009
Marie Bøe Tesfamichael	13,74	2016
Marte Kristine Håkenåsen	13,85	2011
Vilde Nårstad Drugli	13,89	2005
Linda Ryen Eide	13,90	2003
Therese Høyer Grimstad	13.91	1995
Ann Heidi Bjotveit	13,91	1993
Veslemøy Kihle Stavseth	13,91	2012
Norhild Ekeland	13,96	2002
Jenny Feren Kaltenborn	13,97	2013
Hanne Bakkeli	13,99	2009
Marte Alpen Rekkedal	13,99	2013

150 meter:

Ingrid Lund	18,31	1996
Trine Rugsveen	18,54	1991
Asborg Aanstad	18,71	1997
Nina Olsen Harvei	18,78	2006
Kristin Bratberg	19,12	1991
Mari Bakkeli	19,39	2013
Kathinka Larsen	19,49	1990
Anne Mette Undlien	19,58	1994
Gro Hege Cleveland	19,61	1997
Thale Høyer Grimstad	19,65	1997
Therese Skyttermoen	19,71	2014
Silje Anett Haugen	19,74	1996
Malin Furuhaug	**19,81**	**2017**
Anna Ødegård Lauen	19,87	2013
Ida Nordstrand Veskje	19,89	2010
Ingvild Hjortnæs Larsen	19,92	2010
Eir S. Nyfløt	**20,03**	**2017**
Ania Zielinkiewicz	20,11	2015
Karen Høystad	20,30	2014
Mathilde Brenden Skjellerud	20,43	2014
Cathrine Trøen	**20,55**	**2017**
Audhild Høgåsen	20,61	2013
Solveig Høgåsen	20,74	2014
Jenny Feren Kaltenborn	21,35	2013

200 meter:

Trine Rugsveen	24,28	1991
Ingrid Lund	24,39	1996
Gro Hege Cleveland	24,66	1991
Hanne Ringnes	24,70	2002
Asborg Aanstad	25,12	1998
Nina Olsen Harvei	25,17	2006
Hege Brekken Riise	25,48	1998
Mari Bjone	25,55	2002
Thale F. Sundgaard	25,64m	1986
Kari Sørby	25,65	2008
Kristin Bratberg	25,74	1991
Therese Skyttermoen	25,82	2013
Mari Bakkeli	25,86	2013
Hilde Anette Myrvang	25,99	1990
Thale Høyer Grimstad	26,01	1994
Kathinka Larsen	26,07	1991
Anne Mette Undlien	26,19	1994
Brita Tveit	26,24m	1978
Anna Ødegård Lauen	26,32	2011
Anne Cathrine Karlsen	26,34m	1985
Anne Randi Syversveen	26,43	1987
Silje Anett Haugen	26,47	1996
Ann Iren Linnerud	26,53	1982
Henriette F. Sundgaard	26,53	1989
Linda Skarphol	26,54m	1984
Kristin Bakkeli	26,73	2008
Ida Nordstrand Veskje	26,73	2011
Mathilde Brenden Skjellerud	26,73	2015
Ingvild Hjortnæs Larsen	26,80	2011
Åse-Iren Larsen	26,82	1996
Ida Gjerde	26,84m	1997
Audhild Høgåsen	26,86	2014
Cathrine Trøen	**26,97**	**2017**
Malin Furuhaug	**27,01**	**2017**
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingby	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrustløkken Nyfløt	**27,24**	**2017**
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielinkiewicz	27,30	2015
Ingrid Bjørklund	27,31	2013
Solveig Høgåsen	27,41	2015
Siv Svendsrud	27,44m	1985
Monica Renå	27,44m	1985
Kristin Klæboe	27,54m	1986
Signe Dalen Øversveen	27,57	2009
Karen Høystad	27,62	2014
Mariann Steine	27,84m	1983
Anne Brendal	27,94m	1974
Marit Sektnan	27,94m	1979
Anne Jorunn Rakstad	27,94m	1985
Miriam Pedersen	27,97	2016

800 meter:

Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
Ania Zielinkiewicz	2,08,41	2015
Mariann Steine Bendriss	2,09,53	1984
Marit Sektnan	2,11,1	1986
Brynhild Synstnes	2,12,94	1993
Annicke Stranda	2,13,39	1992
Thea Krokan Murud	2,14,09	2011

Siw Svendsrud	2,16,78	1986
Ann Iren Linnerud	2,16,94	1982
Hilde Myhren	2,19,4	1985
Heidi Hagman Aunaas	2,19,76	1989
Oddrun Hovsengen	2,20,7	1981
Valborg Madslien	2,21,64	1988
Liv Hilde Drugli	2,22,16	1991
Berit Lindstad	2,22,2	1980
Ingvild Halvorsen	2,22,8	1985
Marte Nordlunde	2,22,98	2011
Anne Kummen	2,23,73	1991
Torborg Jorddal	2,24,6	1991
Karin Kvamme	2,25,2	1976
Mette Margrethe Bøe	2,25,3	1983
Tove Skarsheim	2,25,34	1990
Kjersti Skarstad	2,25,98	2005
Ellen Fløtre	2,26,0	1984
Marit Evensen	2,26,1	1985
Jenny Feren Kaltenborn	2,27,17	2011
Mari Bjone	2,27,51	2003
Marte Buraas	2,27,61	2011
Maria Teresia Austberg	2,27,88	2009
Marte Flatlien	**2,28,70**	**2017**
Mari Nordlunde	2,28,84	2012
Maren Skreden Reinholdt	2,29,24	2006

1500 meter:

Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
Mariann Steine	4,19,70	1985
Brynhild Synstnes	4,19,76	1994
Marit Sektnan	4,25,35	1986
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Ania Zielinkiewitcz	4,30,85	2015
Annicke Stranda	4,30,98	1993
Oddrun Hovsengen	4,35,2	1984
Heidi Hagman Aunaas	4,43,75	1990
Valborg Madslien	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
Siv Lund	4,47,95	1991
Torborg Jorddal	4,49,95	1991
Hilde Rustad	4,50,2	1982
Siw Svendsrud	4,50,5	1986
Kjersti Herberg	4,50,86	2008
Hanne Mjøen Maridal	4,50,88	2016
Hilde Myhren	4,53,34	1991
Mari Nordlunde	4,53,71	2013
Eli Irene Husum	4,56,4	1981
Kari Kvisselien	4,57,23	1990
Ann Iren Linnerud	4,58,1	1982
Kristin Størmer Steira	4,58,12	1999
Anne Kummen	4,58,99	1992
Silje S. Aubert	4,59,23	1991
Marte Nordlunde	4,59,56	2009
Marita Thorsvik	5,01,48	2011
Marte Sofie Buraas	5,03,74	2013
Brit Pettersen Tofte	5,06,5	1981
Idunn Stabell	5,07,12	2009
Jenny Feren Kaltenborn	5,12,69	2011
Marte Håkenstad Bråten	5,13,0	2009
Iris Tollan Brandhaug (12 år)	**5,13,82**	**2017**
Berit Høivik	5,15,6	1989
Maria Teresia Austberg	5,18,37	2008
Torill Fossen	5,19,24	1994
Line Øverli Anderen	5,22,45	2012
Silje Nereng	5,22,79	2005
Nathalie Skyttermoen	5,23,23	2009
Nora Apelgren	5,23,49	2009
Tea Herberg	5,24,44	2013
Ingrid Hoff-Nordstrand	5,25,20	2013
Inngunn Svegården	5,25,79	1993
Torhild Hovdsveen	5,26,15	1997
Inger Lise Sæterbakken	5,27,1	1981
Bjørg Sissel Aaen	5,27,2	1988
Anne G. Messenlien	5,27,77	1990
Sigrid Stakston	5,29,21	2011
Maren Reinholdt	5,29,22	2007
Gudrun Sveinhaug	5,30,8	1992
Inger Marit Lie	5,30,95	2007
Elin Eide Brøste	5,31,78	2008
Kristin Hasle	5,31,8	1992
Norhild Ekeland	5,32,12	2002
Margareth Nestavoll	5,33,06	2000
Karin Kvamme	5,34,0	1976
Hege Lindvik Stubrud	5,36,75	2012
Hanne Marte Lie	5,37,23	2005

3000 meter:

Brynhild Synstnes	8,58,75	1994
Anne Jorunn Rakstad	9,00,32	1986
Marit Sektnan	9,32,50	1986
Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
Oddrun Hovsengen	9,52,1	1986
Annicke Stranda	9,52,66	1993
Mariann Steine	9,54,0	1982
Heidi Hagman Aunaas	9,57,51	1992
Brit Pettersen Tofte	10,00,1	1983
Hanne Mjøen Maridal	**10,07,69**	**2017**
Kjersti Herberg	10,08,05	2008
Marte Flatlien	10,10,12	2016
Hilde Myhren	10,17,98	1991
Marit Grøndalen	10,18,29	1991
Cecilie Risvoll	10,21,23	1999
Marianne Bøe	10,22,6	1989
Liv Hilde Drugli	10,24,36	2006
Hilde Rustad	10,24,9	1983
Kari Kvisselien	10,31,64	1990
Siw Svendsrud	10,31,7	1983
Kristin Steira	10,36,17	1999
Torborg Jorddal	10,42,56	1990
Marte Flatlien	10,50,32	2015
Christine Louise Sand	10,59,40	1992
Berit Hølivik	11,06,0	1988
Marte Nordlunde	11,18,89	2012
Silje S. Aubert	11,26,33	1991

5000 meter:

Brynhild Synstnes	15,32,31	1995
Oddrun Hovsengen	16,52,32	1985
Heidi Hagman Aunaas	17,06,70	1992
Marit Sektnan	17,50,42	1987
Liv Hilde Drugli	17,51,82	2006
Marit Grøndalen	17,52,91	1991
Marte Flatlien	**17,53,95**	**2017**
Kjersti Herberg	17,59,82	2008
Kari Kvisselien	18,03,39	1990
Ania Zielinkiewicz	18,06,26	2016
Ingrid Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
Ida Westad	20,29,31	2016
Torhild Hovdsveen	20,42,73	1997
Sigrid Kleveland	20,50,22	2012
Nora Apelgren	21,02,19	2014

100 meter hekk (84)

Anne Mette Undlien	14,88	1994
Anne Cathrine Karlsen	15,08	1987
Thale F. Sundgaard	15,69	1987
Astrid Tveit	16,24m	1976
Kristin Bratberg	16,76	1991
Kari Tølløfsrud	17,54m	1970
Solveig Høgåsen	18,77	2015
Kjersti Eng	18,84m	1971
Astrid Andresen	18,94m	1979
Anne Hølstad	18,94m	1980
Cathrine Trøen	**20,00**	**2017**
Ann Iren Linnerud	20,14m	1982
Ingrid Prestetun	20,43	1993
Åse Lyngved	21,24	1993
Hege Liljedahl Steene	21,74	1992

Spyd (nytt 1999):

Elin Marie Rødum	42,03	1999
Heidi Engblom	39,85	2004
Andrea Leerbeck	**39,21**	**2017**
Mari Bakkeli	31,33	2011
Marte Langlo Jevne	25,01	2001
Norhild Ekeland	23,48	2002

Herrer

100m: (M står for manuell)

Håkon Morken	10,51	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	10,54	2011
Michael Rosenberg	**10,67**	**2017**
Morten Sand	10,74	2004
Sondre Mulongo Nystrøm	10,83	2014
Ole Chr. Østrem	10,86	2000
Marcus Karlsen	10,88	1996
Stig Morten Løken	10,90	1988
Anders Løkken	10,93	2009
Vebjørn Gilde	11,03	2014
Dag Wold	11,04M	1959
Stein Erik Engesveen	11,04M	1969
Johan Syljeset	11,04	2001
Magnus Gjerde	11,09	1994
Espen Forsberg	11,10	1992
Trond Støre	11,11	1993
Johan Syljeseth	11,13	2001
Arne Skjellerud	11,24M	1933
Vebjørn Gilde	11,03	2014
Dag Wold	11,04M	1959
Stein Erik Engesveen	11,04M	1969
Johan Syljeset	11,04	2001

Vebjørn Gilde	11,03	2014
Dag Wold	11,04M	1959
Stein Erik Engesveen	11,04M	1969
Johan Syljeset	11,04	2001
Magnus Gjerde	11,09	1994
Espen Forsberg	11,10	1992
Trond Støre	11,11	1993
Johan Syljeseth	11,13	2001
Arne Skjellerud	11,24M	1933
Brynjulf Oshaug	11,24M	1949
Harry Høydalsnes	11,24M	1949
Trygve Remman	11,24M	1963
Hans Bjørner Doseth	11,24M	1983
Per Kollstad	11,28	1987
Per Arne Petersen	11,29	2000
Kåre Strande	11,30	1987
Lars Espen Eide	11,31	1997
Gørann Rannstad	11,33	1990
Harald Follerås	11,33	2008
Arne Tønsager	11,34M	1922
Torbjørn Holmen	11,34M	1938
Hans Fr. Sundgaard	11,34M	1958
Roald Hov	11,34M	1963
Sigurd Krekke	11,34M	1965
Ottar Pilskog	11,34M	1966
Didrik Bakken	11,41	1996
Joachim P. Johnsen	11,42	1995
Frank Fiske	11,44	1996
Gunnar Lind	11,44M	1947
Oddvar Jettestad	11,44M	1954
Inge Gjørva	11,44M	1957
Bjørn Holen	11,44M	1958
Terje Vigtel	11,44M	1962
Dag Rudiløkken	11,44M	1985
Odd Jens Bjerkli	11,54M	1947
Ole Sjetne	11,54M	1949
Arne K. Liberg	11,54M	1955
Reidar Mangshoel	11,54M	1955
Erik Prestegaard	11,54M	1959
Arne Oluf Kristiansen	11,54M	1961
Anders Randgaard	11,54M	1962
Bjørn Ivar Iversen	11,54M	1964
Leif Cato Larsen	11,59	1994

Lengde:

Bjørn Holen	6,91	1958
Hans Bjørner Doseth	6,91	1981
Joachim P. Johnsen	6,86	1996
Leif Erik Evensen	6,79	1991
Bjørn Ivar Iversen	6,75	1962
Per Kollstad	6,74	1986
Kåre Strande	6,66	1987
Stein Haugen	6,60	1954
Dag Rudiløkken	6,60	1983
Arne Skjellerud	6,49	1933
Per Eng	6,45	1952
Per Chr. Harildstad	6,45	1957
Finn Fougner	6,44	1928
Arne K. Liberg	6,43	1956
Martin Kalstad	6,42	1946
Yngve Sørum	6,42	1966
Arne Fagerlie	6,41	1974
Stig Morten Løken	6,38	1985
Brynjulf Oshaug	6,38	1949
Stein Erik Engesveen	6,37	1973
Roar Rudiløkken	6,35	1985
Sondre Mulongo Nystrøm	6,32	2010
Arne Haakenaasen	6,30	1939
Arne Honningdal	6,30	1963
Morten Sand	6,30	2004
Magne Slaatsveen	6,28	1945
Svein Olsen	6,27	1967
Gunnar Lind	6,26	1946
Anders Randgaard	6,25	1962
Thomas Kjæreng	6,23	1993
Anders Flatlandsmo	6,23	1997
Magnus Gjerde	6,16	1993
Jon Inge Hagen	6,16	2008
Bjørn Lykstad	6,14	1993
Leif Cato Larsen	6,08	1993
Michael Rosenberg	**6,05**	**2017**

Høyde

Egil Moe	1,90	1962
Tom Kappelslåen	1,90	1975
Magnus Jevne	1,88	1936
Hans Bjørner Doseth	1,85	1982
Jon Inge Hagen	1,85	2006
Arne Haakenaasen	1,83	1938
Harald Slaatsveen	1,81	1976
Rudiger Sann	1,80	1982
Espen T. Ramstad	1,80	1995
Svein Olsen	1,80	1968
Magnus Gjerde	1,80	1993
Harald Freng	1,80	1928
Nils G. Riisøen	1,80	1981
Øyvind Nøhr	1,79	1978
Roar Hansen	1,78	1972
Arne Fagerlie	1,77	1972
Erik Quillfeldt	1,75	1966
Yngve Sørum	1,75	1967
Kjetil Mork	1,75	1991
Erik Lindstad	1,75	1967
Morten Sand	1,75	2002
Joachim P. Johnsen	1,74	1991
Dag Wold	1,73	1956
Stein Ove Sektnan	1,73	1977
Arvid S. Kapelsrud	1,72	1932
Cato Berger	1,72	1992
Helge Jørstad	1,71	1936
Jo H. Lunde	1,71	1989
Jarl E. Goli	1,70	1976
Odd Brudvik	1,70	1965
Trond Kongsrud	1,70	1961
Stein Haugen	1,70	1954
Richard Nordås	1,70	1990
Per Frisvik	1,70	1932
Sigbjørn Skogset	1,70	1999
Hallgeir Høgåsen	**1,70**	**2017**

3 LIFere deltok i Stangehallen

Det deltok tre LIF-ere i avslutningen av Ungdomscupen som ble avviklet i Stangehallen 28. oktober.

Iver Brenden Skjellerud (12) løp 60m på 9,24, 600m på 2,02,70 og støtte kula 6,50.
Mathilde Brenden Skjellerud (18) deltok i kule og hun nådde 8,86 med 4 kilos kula.
Andrea Leerbeck (17) løp 60m på 9,27 støtte 8,61 med 3 kilos kula og hoppet 4,06 i lengde.

Karsten Warholm tildelt Utøverprisen for 2017

Karsten Warholm fra Dimna IL sikret seg sin andre strake utøverpris da Friidrettens Venner hadde storslått prisutdeling for sesongen 2017 i forbindelse med Trenerseminaret i Bergen. I alt ble det delt ut seks priser med bakgrunn i den fantastiske sesongen vi har vært igjennom.

Utøverprisen, som var kveldens høydepunkt under gallaen på Quality Hotel Edvard Grieg, er stemt frem av utøverne selv. Etter en innledende runde ble fem kandidater nominert til finalerunden. I tillegg til Karsten var dette Sigrid Borge, Andreas Roth, Tom Erling Kårbø og Jonathan Quaracoo.

ROMJULSSPRINTEN 2017

Lillehammer Idrettsforening inviterer til den 30. Romjuls-sprinten som avvikles i Håkons Hall mandag 26. desember kl. 13.00. Det er 10. gang stevnet avvikles i Håkons Hall og øvelsene blir:

2 x 60m
150m
692m (2 runder)
Høyde u.t.
Lengde u.t.
Kule

Lengde u.t. vil det bli hvis vi har fått laget ny ramme for «lengdegropa».

Premie til alle! JULEGODT!

Møt opp og vær med og bli kvitt all julematen du har spist og lag skikkelig friidrettsstemning.

Lagserien pr. 24. oktober:

2. divisjons damer:

1	Bækkelaget SK	16988	25/14
2	IL Tyrving 2 lag	16468	25/13
3	Haugesund IL	16355	25/13
4	Steinkjer FIK	16255	25/9
5	Fredrikstad IF	15951	25/15
6	IL Fri	15381	25/10
7	Lillehammer IF	15264	25/12
8	Nittedal IL	14992	25/16
9	Ski IL	14545	25/11
10	Laksevåg T og IL	14531	25/10
11	Ålesund FIK	14507	25/8
12	IK Tjalve 2. lag	14305	22/12
13	Kristiansand IF	13645	23/12
14	Gloppen FIL	8235	12/6

3. divisjon menn

1	Lillehammer IF	14083	20/8
2	Ranheim IL	13515	20/10
3	Strindheim IL	13451	20/7
4	Ås IL	12951	20/7
5	Halden IL	12827	20/8
6	Bækkelaget SK	12422	20/8
7	Kristiansand IF	12303	20/10
8	IL Norna Salhus lag 2	11931	20/10
9	Laksevåg T og IL	11863	20/10
10	Sømna IL	11748	20/9
11	Tingvoll FIK	11708	20/8
12	Moelven IL	11640	16/9
13	IL Skjalg 2. lag	11552	20/11
14	Askim IF	11355	18/4
15	Sandnes IL 2 lag	11290	20/11
16	IL Gular 2. lag	11274	17/10
17	IL Gneist IL 2.lag	11223	19/9
18	IL BUL Tromsø	11087	20/13

Vi legger opp til like mange stevner i 2018 som i 2017

Stampamila kan bli et nytt fint løp for oss

Av Arild Kjærengg

Stevneprogrammet for sesongen 2018 vil se veldig lik det vi har gjennomført i 2017. Det vil si det vi skulle ha fått gjennomført i 2017. Vi fikk jo ikke arrangert de tre første midtuke-stevnene på grunn av at banen ikke ble rehabilitert raskt nok.

Vi starter sommersesongen med Birkebeiner Hotell-stevnet og det skal avvikles **8. mai**. Her er sponsor på plass.

Deretter blir det Strandtorget-stevnet som vil gå **22. mai** og også her er sponsor på plass.

5. juni skal GKrør-stevnet avvikles, men her er ikke sponsor på plass ennå, men vi jobber med saken og regner med at den vil være i boks i løpet av måneden.

14. august skal vi ha Gausdal Land-stevnet, men her er ikke sponsor på plass ennå.

4. september blir Veidekke-stevnet avviklet og her er sponsor på plass. Det er bra.

GD-lekene skal vi ha **22. og 23. september**. Det vil si at det kan bli delt mellom GD og en annen sponsor. Her er ikke avtalen på plass ennå.

Tirsdag 2. oktober arrangerer vi Stampa-mila, altså en 10.000 m på bane. Vi avviklet denne i år også, men det ble en litt for kort varsel om stevnet, slik at vi har stor tro på at det skal bli bedre neste år.

Her er det ingen sponsor ennå.

I tillegg til dette skal vi jo selvsagt ha Veidekkelekene som skal avvikles **21-24. juni.** Her er hoved-sponsor klar for tre nye år, mens vi mangler en del av de andre sponsorene.

Birkebeineren HOTEL & APARTMENTS

VEIDEKKE

Eidsiva

IKOMM

BABYBANDEN.no

Veidekkelekene vil ha slegge på programmet for neste år

Sleggeburet må rehabiliteres før det kan brukes

Veidekkelekene ønsker å ta tilbake slegge på programmet for neste år, men det er noe som må på plass før vi kan få til det. Dagens sleggebur ble satt opp for godt over 20 år siden og det er noe «gammeldags». «Dørene» som du kan åpne og lukke på venstre og høyre siden er vanskelige å flytte på. Det må til å få festet på hjul, slik at det blir lettere å flytte på dem.

På bildet til venstre ser vi at det er veldig skjeve master i fronten av buret. Dette må rettes opp og på bildet til høyre ser vi at det ikke blir lett å dra «dørene» når de ligger slik som på bildet. En del av stagene er også noe ødelagt.

Dette må vi få rettet opp før utesesongen starter. Hvis ikke er det ingen vits i å ha med slegge. Det vil bli for tungvint. Vi er i dialog med kommunen og IDK og håper de kan hjelpe oss.

INTER SPORT
KIWI mini pris

Stor interesse fra de yngste

LIF-trenerne for de yngste opplever at det stadig vekk kommer nye jenter og gutter til treningen og det er jo virkelig positivt. Nå er det 22 jenter og gutter som er med på treningene og Jørn Karlsen og Kristof van Buggenhout er svært fornøyde.

Stor honnør til Jørn og Kristof som gjør en stor jobb med de yngste.

Det blir avslutningskveld for de aktive 29. november på klubbhuset vårt

Lillehammer IF har gjennom tidene hatt avslutningskveld for de aktive hvor premier er delt ut til de aktive for innsatsen i løpet av sesongen. Denne kvelden blir i år onsdag 29. november kl. 19.00.

I tillegg til utdeling av premier blir det også konkurranser og bevertning. Så møt enten du har sjanse til å få en premie eller ikke.

Godkjent kastredskap for kunstgress eksisterer ikke

Dette er en viktig presisering fra NFIF: Det finnes ikke kastredskap som er godkjent for bruk på kunstgress. Rykter om dette er satt ut i utstyrsmarkedet, men stemmer altså ikke. Kunstgresset vil fort bli uspillbart etter at det er benyttet til kast. Det er ingen endringer på dette hverken fra IAAF eller andre i de reglene som finnes.

Vi bygger for mennesker

Veidekke Entreprenør AS

Fakkelgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50