# LIF-avisa

Sept. 2018
33. årgang

## Karen–sølv i NM

LIF-avis nr. 318 – avis for Lillehammer IF

usbl

For deg og ditt hjem

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor

VEIDEKKE

INTER SPORT

SWIX

STRANDTORGET

Managed by CITYCON

BABYBANDEN.no

# LIF-avisa

nr. 318
september 2018
33. årgang

Lillehammer IF
Postboks 345
2602 Lillehammer

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret
i Lillehammer IF

Leder:
Harald Moen
Nestleder:
Erik Skjellerud
Kasserer:
Gustav Follerås
Sekretær
Arild Kjæreng
Styremedlemmer:
Liss-Tove Ngoma
Mari Holø Brenden
Simen Næss Berge
Varamedlem:
Kjetil Skotte

Leder sport:
Gustav Follerås
Leder økonomi:
Gustav Follerås
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:
Kolbjørn Høgåsen
Leder drift:
Per Harald Jørgensen

Revisorer:
Jo H. lunde
Knut Korsæth

# En fantastisk sesong så langt for Karen Høystad

Aktuelt

Arild Kjæreng
Redaktør

En fantastisk sesong er på hell for Karen Høystad. Ikke bare har hun satt ny flott pers. i høyde med 1,77, men hun har sikret seg NM-medaljer i tillegg. Hun aspirerer med det meget sterkt til kvinnenes prestasjonspremie for 2018. I tillegg til det er også blitt representasjonsoppgaver. Vi gratulerer Karen som har vist en tålmodighet som nå gir resultater. Man skal ikke gi seg med en gang man får en sesong som kanskje ikke er slik man ønsker det. Det er bare å trene og da kommer resultatene etter hvert.

Høsten starter nå og da må vi passe på innflyttere til byen, studenter osv. Det kan være mange der som er og som kan bli gode friidrettsutøvere. Vi trenger flere utøvere i den eldre garden 19 år og oppover. Vi skal neste år fylle 100 år og vi ønsker å satse hardt på elitelagene Holmenkollstafetten. I tillegg skal vi arrangere NM stafetter selv siste helgen av mai og der bør vi stille mange lag blant annet lag for senior både på damer og herrer, og selvsagt i ungdomsklassen.

Vi har vært nødt til å flytte «Fjellpulkenmila» til søndag 7. oktober kl. 15.00. Dette skyldes at på hverdagene vil det bli veldig mørkt og spesielt hvis vi for eksempel skal avvikle to 10.000 metere. Først kommer vi til å kjøre aktivklassene og deretter eventuelle mosjonsklasser. Det blir spennende å se om dette er noe som vil bli interessant for aktive og mosjonister.

Er det ingen kreative personer i Lillehammer IF. Vi utlyste en liten konkurranse for å få laget en logo for neste års NM stafetter på Stampesletta. Til nå er det ingen som har gitt lyd fra seg. Vi skulle tro at det er noen som kan få laget et forslag til en logo for mesterskapet. Så vi venter på reaksjoner.

Da er Birkebeinerarrangementene ferdig for i år og vi nådde vel målet vårt på ca. 100.000 kroner, men det er ikke uten problemer. Det er slett ikke lett å få mange nok LIF-ere til å delta på denne dugnaden, som er en enkel og fin dugnad egentlig. Den blir antageligvis viktigere og viktigere for oss i og med at Veidekkelekene ikke når opp til vanlige «høyder» lenger. Da blir disse arrangementene viktigere og viktigere, men vi er nødt til å få flere LIF-ere med. Nå sliter de som er med alt for mye og vi må hente inn for mange hjelpere fra andre lag og foreninger.

I serien «sliter» vi en del. Blant damene ligger vi nå på en 12. plass og blir det slik når sesongen er slutt rykker vi ned, mens herrelaget er kommet seg opp på en 10. plass og holder akkurat plassen i 2. divisjon. Jeg håper vi i de siste stevnene kan få de aktive til å gjøre andre øvelser enn bare de som de liker og prioriterer gjennom hele sesongen. Det er vi avhengig av hvis vi skal behol de plassene i 2. divisjon og det er der vi bør være synes jeg.

Det lakker mot slutten av sesongen og helt fornøyd kan vi vel ikke si vi er, selv om det har vært mye bra. Men vi har vært plaget av mye skader og det er ikke særlig positivt. Når sesongen er over bør vi se på skadesituasjonen og gjøre tiltak som gjør at vi får utøverne våre friske igjen.

En helt annen sak: Etter å ha arrangert 30 Romjulssprinter er det kanskje på tide at vi gir og kanskje heller laget et tirsdagsstevne i januar. Det hadde vært interessant å høre hva de aktive sier og sprinttrenerne våre samt trenerne for våre yngste utøvere.

*Lillehammer september 2018*

# Fire LIFere deltok på sommerstevne i Larvik 3. august

**Lillehammer IF var repre-sentert med to menn og to damer under sommerstevnet som Larvik Turn og IF arrangerte fredag 3. august.**

**Cathrine Trøen viste at hun har holdt treningen ved like i sommer og løp for tredje gang 100m på 12,49 og med godkjent vind. Mathilde Brenden Skjellerud fikk 13,31 og det var fem hundredeler bak årsbeste.**

**På den dobbelte distansen fikk Cathrine 26,10 og Mathilde 26,96, men vinden var dessverre for sterk, slik at tidene ikke kan godkjennes som eventuelle bestenoteringer.**

**Håkon Morken forsøkte seg denne gang på 200m og fikk brukbare 21,67, men vinden var dessverre for sterk. Tor-mod Hjortnæs Larsen løp 400m denne gangen og fikk 49,76.**

Grasrotandelen ga Lillehammer IF for året 2017 kr. 10.335,97. Dette er det nest beste vi har oppnådd siden starten i 2009. I det første tertialet i 2018 som gjaldt fra 1. januar og ut april fikk vi kr. 5.191,-, mens vi i det andre tertialet fikk inn kr. 5.375,90. Det betyr at vi pr. utgangen av august har passert det vi fikk inn i hele 2017. Jeg tror nå at detfort kan passere 16.000 når året er omme og det er det meste vi har fått. Da må det bli kr. 5.400 på det siste tertialet som går fra 1. september og ut året.

Totalt av Grasrotpenger har Lillehammer IF mottatt kr. 79.690,89. Det er nå 45 personer som er med på grasrotandelen til LIF.

# LIF takket nei til Tour of Mjøsa

Oppland og Hedmark Friidrett ønsker å arrangere Tour of Mjøsa. Det er fire 5km på to dager og skal avvikles i de fire mjøsbyene, Hamar, Moelv, Gjøvik og Lillehammer.

Lillehammer takket nei fordi vi i de tider, midten av august, er svært opptatt med andre arrangementer med blant annet Eidsiva-stevnet og Birkebeinerrittet

# Kompetansehelg og trenerseminar 2018

**For aller første gang slås kompetansehelgen til Norsk friidrett og Trenerforeningens årlige trenerseminar sammen. Hold av helgen!**

Sted: Quality Airport Hotel Gardermoen

Start: 02.11.2018 kl. 17:00

# Rex Hinchliffe har 20 løp på bestelaget i Holmenkollstafetten

Vi skrev at Rex Hinchliffe hadde 19 løp på bestelaget til Lillehammer IF under Holmenkollstafetten, men etter at vi har telt over igjen har vi funnet at Rex har 20 løp og Morten Sand har 19.

Det kan bety at Morten kan bli den som etter hvert tar teten. Foreløpig er det Steinar Bakken som leder med 21 løp på bestelaget vårt.

# Ida Børset Westad på 6.plass i NM terrengultra for kvinner

**NM terrengultra ble arrangert i Teveldalen i Meråker lørdag 4. august med 50 fullførende deltagere i NM-klassene som også var veteran-NM. Det var 68 deltagere totalt på Meråker Mountain Challenge som hadde NM terrengultra lagt inn i arrangementet.**

Vinner av dameklassen var Henriette Brynthe, Romerike med iv Ricther fra samme klubb på annenplass og med Vilde Buhrkall på 3. plass. Her ble Lillehammers Ida Børset Westad på en sjetteplass. Vinnertiden var 8,54,57, mens Ida hadde 11,29,07.

Vinner av herreklassen ble Hallvard Schjølberg, Lofoten som brukte 6,48,24. Her ble vagværen Gjermund Nordskar nr. 2 og Kristian Engen Forbord, Rindal IL nr. 3. Løpet var ca. 63 km langt.

www.lillehammerif.no

# Karen overrasket og sikret sølvet i høyde i Hoved-NM

## *Tormod sikret 4. plass – Håkon skadet igjen*

Kanskje noe overraskende, men Karen Høystad sikret seg NM-sølv i høyde under mesterskapet i Byrkjelo 17. august. Hun hoppet 1,70 og det var flere som hoppet over 1,70, men Karen hoppet over i første forsøk og gikk dermed foran de andre på samme høyde. Tonje Angelsen ble som ventet vinner av øvelsen. Karen har hatt en meget flott sesong. Hun har satt ny pers. med 7 cm denne sesongen og har hoppet 1,77.

Dette var den eneste medaljen vi sikret oss denne gangen, men vi var nære på i andre øvelser også. Tormod Hjortnæs Larsen løp inn til en flott 4. plass på 400m, men Håkon Morken kom til semifinale på 200m. Der åpnet han meget lovende, men før han kom til oppløpet fikk han lyskestrekk og dermed måtte han bare stoppe.

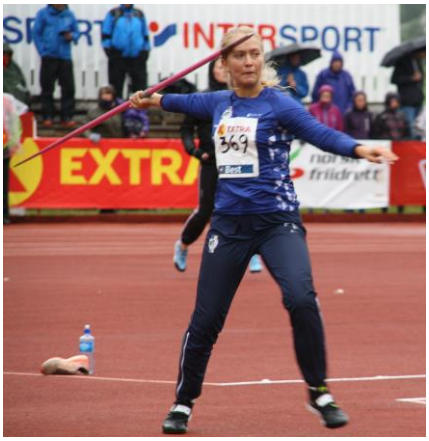
**Her får Håkon strekk og må gi seg på 200m.**

Håkon var nære på å gå til finalen på 100m, men svært dårlige vind-forhold ødela for han.

Vi hadde med to debutanter også. Det var Cathrine Trøen og Andrea Leerbeck og de gjorde sine saker meget bra. Cathrine ble slått ut i forsøket, men 12,89 i -1,3m vind var meget bra. Dessverre fikk hun en kjenning i hamstringen og måtte kaste inn håndkledet med tanke på 200m.

**Cathrine løp en fin 100m i Byrkjelo.**

Andrea som deltok i spyd nådde ikke opp til sitt beste og ble nummer 12.




**Fin NM-debut av Andrea Leerbeck**

Både Karen, Cathrine og Andrea deltar i junior-NM og vi er spente på hva de kan utrette der. Imidlertid er det veldig bra «trening» for våre debutanter med tanke på deres utvikling. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Vi hadde også påmeldt to på 10000m, men de kom dessverre aldri til start. Det synes vi er synd for jeg tror de ville kunne gjort det meget bra begge to. Det ble med andre ord litt stang ut for oss denne gangen, men vi bør kunne komme sterkere tilbake neste år.

Her løper Tormod Hjortnæs Larsen i heat med EM og VM mester. Tormod hadde nest beste til i forsøket på 400m (49,44), men det holdt ikke til medalje i finalen. Da ble det altså 49,48. Forholdene var vanskelige fredag og lørdag.

Sigrid Borge fra Osterøy og Karsten Warholm fra Dimna sikret seg årets kongepokaler. Vi gratulerer med pokalene.

Neste år er det Hamar IL og FIK Orion som skal arrangere hoved-NM og det ser vi virkelig fram til. Da er Hamar IL 100år det samme som Lillehammer IF.

**Karen i svevet i Byrkjelo.**

# Veidekkestevnet

***Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 4. september kl. 18.00***

***Øvelsesutvalg:***

| | |
|---|---|
| ***6-8 år:*** | ***60m - høyde - liten ball*** |
| ***9-10 år:*** | ***60m - 600m - høyde - liten ball/spyd (10år)*** |
| ***11-12 år:*** | ***60m - 200m - 600m - høyde - spyd*** |
| ***13-14 år:*** | ***60m - 200m - 800m - høyde - spyd*** |
| ***15-19 år:*** | ***100m - 200m - 400m - 800m - 3000m - tresteg - spyd*** |
| ***Senior:*** | ***100m - 200m - 400m - 800m - 5000m - tresteg - spyd*** |

***Påmeldingsfrist:***

***Fredag 31. august 2018. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller online.***

***Startkontingenten:***

| | |
|---|---|
| ***6-10 år:*** | ***kr. 75,- pr. start*** |
| ***11-19 år:*** | ***kr. 85,- pr. start*** |
| ***Senior:*** | ***kr. 100,- pr. start*** |

***Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!***

***Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, Boks 345, 2602 Lillehammer konto 2000 25 62864.***

***Premiering:***

***Det er premier til alle for klassene 14 år og yngre.***

***Ellers 1/3 premiering av startende.***

***Hovedsponsor for stevnet er:***

VEIDEKKE

# Lillehammer IF ligger på nedrykk Pr. i dag for damer i friidrettsserien

**Av Arild Kjæreng**

Herrelaget til Lillehammer IF ligger på en 10. plass i serien pr. nå og vi ligger an til å holde oss i 2. divisjon i friidretts serieopplegg. Dame-laget ligger på en 12. plass med 11613 poeng på 19 øvelser. Det er 25 øvelser som er maks. Det er derfor viktig at vi klarer å fylle opp de 13 øvelsene som er obligatoriske.

Det er 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000, høyde, lengde, tresteg, kule, spyd, diskos. I stedet for diskos kan hekkeløp være aktuelt. Pr. i dag har vi resultat på 100,200,800,1500, høyde, kule og spyd.

På herresiden ligger vi noe bedre an, men ikke mye. Vi har pr. i dag en plassering på 10. plass. For damene gjelder det og ikke blir dårligere enn nr. 10, men vi ligger nå på 12. plass. Blir vi det rykker vi ned i 3. divisjon.

For herrene har vi følgende obligatoriske øvelser: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000, høyde, kule og diskos. Det betyr at vi mangler tre øvelser for å fylle opp den obligatoriske delen.

Vi må få satt i gang en offensiv etter at NM i Byrkjelo er over, slik at vi berger plassen i 2. divisjon for begge lagene våre. Det er der vi bør ligge med begge lagene.

Det er fortsatt Håkon Morken og Karen Høystad som har det beste enkeltresultatet på hver si klasse. Pr. dag er det Simen Næss Berge som har plukket mest poeng på

**Simen Næss Berge har skaffet mest poeng blant herrene så langt.**

herrelaget, mens Cathrine Trøen har skaffet mest poeng for damelaget. Vi kan sanke poeng helt fram til den siste dagen av oktober, så vi har god tid på å skaffe poeng i nok øvelser.

**Cathrine Trøen har hatt en flott sesong så langt og hun har sanket mest poeng av LIF's damelag til nå.**

Vi må med andre ord gjøre et krafttak resten av sesongen, slik at vi får nok poeng til å holde oss i 2. divisjon. Det betyr at vi må delta på noen utradisjonelle øvelser på tampen av sesongen. Det bør være overkommerlig for de aller fleste.

swix
GD

# GD-stevnet

**Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta lørdag 22. september kl. 12.00**

**Øvelsesutvalg:**

| | |
|---|---|
| G6-9 år: | 40m - 150m - høyde - liten ball |
| G10-12 år: | 60m - 200m - høyde - spyd |
| G13år | 60m - 200m - 800m - høyde - spyd |
| 14 år: | 60m - 200m - 800m - 2000m - høyde - spyd |
| G15-19 år: | 100m - 200m - 800m - 3000m - høyde - spyd |
| Senior: | 100m - 200m - 800m - 3000m - høyde - spyd |
| J6-9år: | 40m - 150m - lengde - kule |
| J10-12år: | 60m - 200m - lengde - kule |
| J13år: | 60m - 200m - 800m - lengde - kule |
| 14år: | 60m - 200m - 800m - 2000m - lengde - kule |
| J15-19år: | 100m - 200m - 800m - 3000m - tresteg - kule |
| Senior: | 100m - 200m - 800m - 3000m - tresteg - kule |

**Påmeldingsfrist:**
Tirsdag 18. september 2018. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller online.

**Startkontingenten:**

| | |
|---|---|
| 6-10 år: | kr. 75,- pr. start |
| 11-19 år: | kr. 85,- pr. start |
| Senior: | kr. 100,- pr. start |

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!
Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, Boks 345, 2602 Lillehammer konto 2000 25 62864

**Premiering:**
Det er premier til alle for klassene 14 år og yngre.
Ellers 1/3 premiering av startende.

Hovedsponsor for stevnet er:

# Hamar Media-stevnet

**Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta søndag 23. september kl. 12.00**

**Øvelsesutvalg:**

| | |
|---|---|
| G6-9år: | 60m - lengde - kule |
| G10år: | 100m - 600m - lengde - kule |
| G11-12: | 100m - 600m - lengde - kule |
| G13-14: | 100m - 200m - 1500m - lengde - kule |
| G15-19: | 100m - 200m - 1500m - tresteg - kule |
| Senior: | 100m - 200m - 1500m - 5000m - tresteg - kule |
| J6-9 år: | 60m - høyde - liten ball |
| J10år: | 100m - 600m - høyde - spyd |
| J11-12år: | 100m - 600m - høyde - spyd |
| J13-14år: | 100m - 200m - 1500m - høyde - spyd |
| J15-19år: | 100m - 200m - 1500m - høyde - spyd |
| Senior: | 100m - 200m - 1500m - 5000m - høyde - spyd |

**Påmeldingsfrist:**
Tirsdag 18. september 2018. Påmeldingen sendes adkg@online.no

**Startkontingenten:**

| | |
|---|---|
| 6-10 år: | kr. 75,- pr. start |
| 11-19 år: | kr. 85- pr. start |
| Senior: | kr. 100,- pr. start |

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!
Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, Boks 345, 2602 Lillehammer konto 2000 25 62864

**Premiering:**
Det er premier til alle for klassene 14 år og yngre.
Ellers 1/3 premiering av startende.
Hovedsponsor for stevnet er:

Hamar Media
Hamarmedia.no

# «Fjellpulkenmila»

**Baneløp på Stampesletta søndag 7. oktober kl. 15.00**

## Øvelsesutvalg:

| | |
|---|---|
| Kvinner senior aktive: | 10.000m |
| Menn senior aktive: | 10.000m |
| Mosjonsklasse: | 10.000m |

## Påmeldingsfrist/startkontingent:

Påmeldingsfristen er satt til onsdag 3. oktober.
Startkontingenten er satt til 150 kroner pr. deltaker for som løper i aktivklassene, men deltakerne i mosjonistklassen betaler kr. 100. LIF-aktive har gratis startkontingent. Startkontingenten blir fakturert klubbene i etterkant av løpet.

## Premiering:

Det er 1/3 premiering av startende.
Vandrepremie settes opp til vinner i hver av klassene. Den må vinnes tre ganger for at man skal få den til odel og eie. Vinneren av dame- og herrenes aktivklasse får kr. 1500 i premie.
Blant mosjonistene trekker vi ut en del premier.

## Fjorårets vinnere:

Vinnerne av dameklassen i fjor var Ida Gjermundshaug Pedersen, Veldre friidrett, mens mennenes klasse ble vunnet av Gishe Abdi Wako, Lillehammer IF. De har hver sin aksje i vandrepokalen.

FJELLPULKEN®

Røros

Trofé

# Håkon Morken vant 200m i Østlandsmesterskapet

## *Mathilde kvalifiserte seg for junior-NM og UM*

Selv om det ble seier på 200m til Håkon Morken virker det som han er en del avstand fra toppformen. 22,28 på 200 og 11,00 på 100m er langt fra det Håkon pleier å løpe på. Tormod Hjortnæs Larsen løp også på 11,00 på 100m og fikk 4. plass på 200m med 22,60. Både Håkon og Tormod er minst 6 tiendeler bedre enn disse resultatene.

Cathrine Trøen løp 100m på 12,58 og ble nummer fire på det i senior-klassen, mens hun på den dobbelte distansen fikk 26,28 og nok en 4. plass.

Mathilde Brenden Skjellerud hadde en brukbar dag. Hun kvalifiserte seg for junior-NM ved å løpe 100m på 13,17, mens hun på den dobbelte distansen fikk

27,22. Dermed er Mathilde klar for både junior-NM og UM.

Hun støtte for øvrig 8,48 i kule.

**Mathilde kvalifiserte seg for både UM og junior-NM under Østlands-mesterskapet.**

# Karen Høystad med ny pers. i høyde igjen: 1,77

**Karen Høystad nærmer seg Astrid Tveit i høyde. Under Nordisk/ Baltic Championship i Gävle i Sverige hoppet hun 1,77 som er en cm. høyere enn persen hun oppnådde i Veidekke-lekene. Hun ble nr. syv og gikk over 1,77 i 3. forsøk.**

**Vi gratulerer Karen med en ny flott pers. Nå er det ikke langt igjen til 1,80.**

# Mange bra resultater under Eidsiva-stevnet

## *Flere nye meldte seg inn i Lillehammer IF*

Det ble flere fine resultater under Eidsivastevnet 14. august. Hallgeir Høgåsen satte ny pers i høyde med 1,73 og det viser at formen begynner å komme før UM i august/september. Ellers var det tre nye utøvere som meldte seg for løping for LIF. Det var Christian Hanestad som løp 5000m og var nær på å løpe under 16 minutter. Det ble 16,00,95, mens Simen Næss Berge løp under persen på 16,08,82.

De to andre var Ibrahim Buras (17) og søsteren Anisa Buras (14). Begge løp 1500m på meget bra tider. Anisa fikk 4,55,28 og med det har hun beste 1500m tid i LIF så langt i sesongen. Ibrahim løp inn til 4,20,38 og slo Isak Skari Berger (16) som fikk fine 4,22,61.

11 år gamle Lauritz Grønvold Menkerud var like bak klubbrekorden på 600m i sin klasse da han løp inn til 1,56,22. Klubb-rekorden er på 1,54,61.

15-åringene Elias Hegerholm og Mikkel Thomassen forsøkte å klare kravet til 2000m i UM, men var like bak kravet på 6,35,00. Elias fikk 6,37,43 og Mikkel fikk 6,40,12. Vi er sikre på at de to klarer kravet ved neste korsvei.

Mathilde Brenden Skjellerud som er tilbake etter langtidsskade løp 300m på 43,66 og det var like bak persen hennes fra 2015. Det viser at hun snart er tilbake på det nivået hun var før hun ble skadet. Nå er hun klar både for junior-NM og UM.

**Hallgeir Høgåsen kom endelig over 1,73 under Eidsiva-stevnet. Det var ny pers.**

Ellers begynner de fra den yngste gruppen i LIF å vise lovende takter. Det var mange 12-åringer i jenter som løp under 10,00 på 60m denne gangen.

Imponerte gjorde også Osazee Parksson fra Gausdal (14) med sterke løp både på 100 og 200m.

Dessverre blåste det for mye medvind til at resultatene kunne godkjennes. 13 år gamle Malin Hoelsveen fra Raufoss løp på 2,15,18 på 800m. Det er meget imponerende.

Det deltok over 70 i stevnet som var det fjerde midtukestevnet vårt. Nå har vi bare igjen Veidekke-stevnet 4. september.

Resultatene finner du på www.lillehammerif.no.

*50 år siden Donald Ducklekene startet:*

## Nytt navn på arrangementet er Lerøy-lekene og går på Hamar

For 50 år siden ble Donald Ducklekene i friidrett startet og dette var et arrangement for 13.-14.-åringer. Den gang ble arrangementet avviklet på Kongsberg og det er mange våre mange gode idrettsutøvere som har deltatt i dette arrangementet. Da Hjemmet ikke ville sponse stevnet lenger ble det flyttet og det har hatt mange navn opp gjennom årene. Nå heter arrangementet Lerøy-lekene og det avvikles tre steder i landet. Får vår krets er arrangementet lagt til Hamar og det avvikles 8. og 9. september.

I år er det bare noen få LIF-ere som er tatt ut av kretsen og det er Iris Tollan Brandhaug. Det jobbes også med flere fra LIF.

# Marte Flatlien LIF-er igjen neste sesong

***Marte Flatlien som i 2017 hadde en meget god sesong for Lillehammer IF meldte overgang til IK Tjalve for denne sesongen. Nå har Marte bestemt seg for å komme «hjem» igjen og kommer til å representere Lillehammer IF neste sesong, 2019 sesongen. Vi ønsker Marte velkommen hjem igjen. Vi gleder oss til å se henne i aksjon igjen.***

***Da har vi mange dyktige langløpere i Marte, Marthe Katrine Myhre, Kristin Størmer SteiraHanne Mjøen Maridal og Ania Zielinkiewicz.***

Hamar Media
Hamarmedia.no

# Strekingen av banen på Stampasletta er nå ferdig og rettet opp

**Strekingen av banen på Stampesletta er nå rettet opp. Banen var 6 cm for lang i svingene og dermed var banen 12 cm for lang på 400m. Dette er nå rettet opp og i orden.**

**Etter at dette er gjort er det kommet endringer på stafettvekslingene som vi må få rettet opp til neste år. Da skal vi ha NM stafetter på Stampesletta 25. og 26. mai.**

**Endringene går på at den 10 m lange strekningen som løper kunne benytte som startfelt er nå trukket inn i vekslingsfeltet på 4x100m, slik at vekslingsfeltet på denne distansen skal være 30m. Det blir også samme endring på mellom første og andre veksling på 1000m stafett. Denne endringen ordner vi selv. Det er målt opp, slik at det blir bare å sette på maling.**

**1000m stafett står ikke på programmet for NM stafetter. Det er en del av hovedmesterskapet.**

# Marthe Katrine til topps i Knarvik-mila for 3. gang

Kvinneklassen i Knarvik-mila ble vunnet av Marthe Katrine Myhre på 1.23.09. Dette var hennes 3. strake seier på halvmaraton i Knarvik.

*- I dag var det veldig utfordrende å løpe, skikkelig vindfullt. Men det er alltid hyggelig å komme hit til Knarvik for å løpe. Løp 10 km i går og siden jeg like vel er her er det greit med to løp på to dager. God trening det.*

*- Hadde bestemt meg for å løpe fort i dag, få en god gjennomkjøring på halvmaraton. Men det ble vanskelig i den kraftige vinden, følte jeg stod nesten stille enkelte steder.*

---

# Iris Tollan Brandhaug totalt nr. 2 i fjellmaraton

**Iris Tollan Brandhaug vant klasse 13-15 det 11 km lange fjellmaraton på Oppdal. Iris ble totalt nummer to av damene. Imponerende!**

# UM ga ingen medaljer til LIF men flere fine plasseringer

## *Hallgeir Høgåsen med ny høydepers: 1,74*

***Det ble ingen medaljer i UM til LIF-erne, men det ble en rekke fine plasseringer. Cathrine Trøen som deltok på 100 og 200m kom til finalen på begge distanser. På 100m ble det 5. plass med 12,72, mens hun ble slått ut på 200m fordi de bare hadde seks baner på 200m. Hun fikk 26,22. Hun har 12,49 og 25,77 fra tidligere i år.***

*Bra plasseringer ble det også til Hallgeir Høgåsen som i høyde kom over 1,74 som er ny pers med en cm. Med det resultatet ble det en fjerdeplass til Hallgeir.*

*Den samme plasseringen fikk Andrea Leerbeck i spyd der hun kastet 36,38 i siste omgang og sikret seg altså 4. plassen. Hadde hun kastet opp mot persen ville hun tatt medalje. Persen er på 40,06.*

*Dessverre deltok ikke Malin Furuhaug i 16 år. Hun kunne også sikret seg fine plasseringer på 100 og 200.*

*Den siste deltakeren fra Lillehammer var Elyas Tesfamichael Negassi og han løp inn til 2,04,52, som er like bak persen. Han ble nummer 11.*

*Hallgeir Høgåsen kastet 35,88 i diskos og ble nummer fire. Dette er det lengste Hallgeir har kastet med 1,5 kilos diskos.*

**Hallgeir Høgåsen perset seg i høyde under UM med 1,74.**

2018
UM OVERHALLA

INTERSPORT

# Lillehammer Idrettsforening
# Samarbeidspartnere

## Hovedsponsor:

usbl
For deg og ditt hjem

## Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

Birkebeineren HOTEL & APARTMENTS

STRANDTORGET følelse av storby

GK RØR

GD

Hamar Media
Hamarmedia.no

FJELLPULKEN

Eidsiva

## Utstyrssponsorer:

INTER SPORT

swix

## Øvrige samarbeidspartnere:

DUETT – smarte løsninger

IKOMM

Røros

GAUSDAL BRUVOLL

KIWI mini pris

GAUSDAL LANDHANDLERI

BABYBANDEN.no

Trofé

makita

LILLEHAMMER KOMMUNE

# Vi bygger for mennesker

**Veidekke Entreprenør AS**

Fakkelgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50

VEIDEKKE