LIF-avisa

Oktober 2018
33. årgang

NM-gull nr. 5 til Marthe

Sesongen avsluttes 7.oktober med milløp

LIF-avis nr. 319 – 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. 319
oktober 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. Iunde
Knut Korsæth

Strålende maraton av Marthe ga henne NM-gull på distansen

Aktuelt

Arild Kjæreng
Redaktør

Endelig, helt på tampen kom NM-gullet som vi håper på. Det var Marthe Katrine Myhre som løp inn til en flott seier på helmaraton under Oslo Maraton, hvor NM var innlagt. Hun var nesten 10 minutter foran nummer to og lø inn til tiden 2,46,48. Det er en 2. plass på LIF-statistikken gjennom alle tider. Det er bare Oddrun Hovsengen som har bedre tid med 2,40,28. Dette var Marthes 5. maratongull på rad.

Så er det meste av sommersesongen over. Nå gjenstår bare Fjellpulkenmila og det skal bli spennende å se hvordan deltakelsen i dette stevnet blir. På vegne av styret i Lillehammer Idrettsforening vil jeg takke alle funksjonærene våre for nok en sesong. Dere har gjort en meget god jobb som både dere selv og styret i foreningen kan være stolte av. Uten deres innsats ville vi ikke kunnet arrangere stevnene våre. SÅ IGJEN TUSEN TAKK FOR JOBBEN DERE GJØR OG HAR GJORT! Da er det bare å se framover til sesongen 2019. Da er foreningen 100 år og dette skal feires med blant annet NM stafetter på Stampa.

Ellers kan vi gratulere Karen Høystad med plass på rekrutteringslandslaget i høyde. Hun har hatt en fantastisk flott sesong og har satt pers med 7cm i høyde. Det er virkelig fabelaktig. Hun nærmer seg Astrid Tveit nå, men det blir tøft, da Astrid hadde 1,89 som LIF-er.

Da har styret bestemt når årsmøtet skal være. Det skal avvikles mandag 11. februar 2019. Da skal det som vanlig behandle årsmelding, regnskap, forslag og valg. Derfor håper vi du er positiv hvis du blir spurt om en «jobb» som tillitsvalgt i foreningen.

Avslutningen for de aktive skal arrangeres tirsdag 6. november kl. 19.00 i klubbhuset. Dette er en fin tradisjon som LIF har hatt i mange år nå. Vi håper på «stinn» brakke og det blir selvsagt pizza-servering til alle.

Avslutningen av stevnene for de yngre ble en stor suksess med GD-stevnet og Hamar Media-stevnet. Vi fikk godt over 200 deltakere til sammen og det ble over 500 starter. Det er lenge siden vi har hatt en slik interesse for GD-lekene. Hamar Media-stevnet var nytt stevne i år og det alene samlet og 100 deltakere og 200 starter.

Lillehammer oktober 2018 Arild Kjæreng

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. 5.507,30. Det betyr at vi pr. utgangen av august har passert det vi fikk inn i hele 2017.

Jeg tror nå at det fort kan passere 16.000 når året er omme og det er det meste vi har fått noe år. Da må det bli kr. 5.300 på det siste tertialet som går fra 1. september og ut året. Vi har startet 3. tertial med 1411,- pr. 3. oktober.
Totalt av Grasrotpenger har Lillehammer IF mottatt kr. 79.690,89. Det er pr. 2017. Det er nå 44 personer som er med på grasrotandelen til LIF.

Gode løp av Iris på Hamar Nr. 5 på 600 og 3 på 1500m

Iris Tollan Brandhaug løp to meget bra løp under årets Lerøyleker som ble avviklet på Hamar. På 600m løp hun inn til meget sterke 1,48,16 og ble altså nummer fem. Det er ikke langt fra persen hennes.

På 1500m var hun tre sekunder bak persen og løp inn til 5,06,45 og der ble det medalje i og med at hun ble nummer tre.

Flott innsats av LIF-jenta.

Erlend Slokvik er ansatt som ny toppidrettssjef

Erlend Slokvik ble på en pressekonferanse i formiddag presentert som ny toppidrettssjef i Norges Friidrettsforbund etter Håvard Tjørhom. Tidligere på dagen ble det offentliggjort at Tjørhom slutter i sin stilling etter to år.

Dermed skifter Slokvik fra skiskyting til friidrett. 56-åringen kom nå fra stillingen som avdelingsleder for Olympia-toppen Innlandet i tillegg til at han var president i Norges Skiskytterforbund.

Sterkt løp av Hanne Mjøen Maridal på halvmaraton

Marthe Katrine tok sitt 5. gull i NM i maraton i Oslo maraton

Marthe Katrine Myhre løp meget sterkt under NM i maraton som var innlagt i Oslo maraton lørdag 8. sep-tember. Det ble NM-seier og gull og dermed har Marthe Katrine sikret seg 5 NM-gull på denne distansen.

Hun løp de 42,195 km på 2,46,48 og var nesten 10 minutter foran nummer to i dameklassen. Med dette gullet har LIF fått 8 NM-gull på denne distansen. Oddrun Hovsengen har 7 NM gull på maraton og hennes beste-tid på denne distansen er 2,40,48. Nå var nok Oslo maraton meget krevende i og med at det var mye stigning i løypa og det var meget krevende. I en flatere løype ville nok Marthe Katrine løp mange minutter raskere og det får hun sjanse til litt senere i høst.

Hanne Mjøen Maridal leverte også en sterk halvmaraton, der hun totalt blant damene ble nummer tre, men hun vant klasse 22-23 år. Hun løp på sterke 1,21,29

På 10km deltok Gudmund Engen i klasse 40-44 og ble nummer 15 med tiden 40,10, mens Erik Thoresen i klasse 45-49 løp distansen på 47,56. Vi fant ikke flere LIF-ere på resultatlistene.

Her løper Marthe sammen med noen av gutta som hun senere løp fra.

Sterk maraton av Simen nummer 101 med 2,29,59

Simen Næss Berge løp en strålende maraton i Berlin søndag 16. september. Han ble klokket inn på 2,29,59 og ble med det nummer 101 i menn senior. Han løp med det inn til en syvendeplass på LIF-statistikken på denne distansen.

Beste LIF-er på denne distansen er Tore Neby som løp distansen på 2,19,50.

Oppvarming til maksimal O2, terskel og hurtig langkjøring.

Oppvarming til treninger er forskjellig. For eksempel er oppvarming til maks O2 annerledes enn oppvarming til en langtur. Oppvarming er en del av treningen, særlig maks O2 trening. Denne trening krever at den aktive er konsentrert og gjør sitt beste. **Tren enten terskel eller maks O2**. (Ikke noe midt imellom.)

Oppvarming for maks O2.
10-15 min lett jogging. Deretter 4 stigningsløp a 100m. Den aktive skal ikke være stresset, men ha lave skuldre og løpe stilrent. Løp fortere og fortere de første 60 meter , hold farten (90-95 %) de neste 20 meter og gli ut de siste 20 meterne.

De siste 20 meter er viktig for læring av å løpe riktig.

Pause 30-60 sekunder mellom 100 meterne.
På den tredje 100 meter starter den aktive med 20 meter oppspark bak (hvor han/hun sparker seg selv i rompa) , deretter akselerer 60 meter og gli ut i 20 meter.
På den fjerde høye kneløft i 20 meter, deretter akselerasjon i 60 meter og gli ut på 20 meter.
Maks O2 trening er ca. 20 sek (15-25 sek) hurtigere pr km enn terskeltrening.

Oppvarming for terskel.
Terskelløp begynner med oppvarming 2-3 km før terskeltempo begynner. Farten økes gradvis inntil du når den farten du har på terskeltrening. **Farten er 10 km fart** – løper du på 35 min er terskelfart 3,30 min pr km).

Oppvarming for langkjøring.
Det er vanligvis ingen særskilt oppvarming før langkjøring. Første del av langkjøringen kan være oppvarmingen. Farten på hurtig langkjøring oppnås vanligvis ikke på de første 2 km. (Rolig langkjøring i sone 1 - under 72 % av maks puls. Langkjøring i sone 2, 72-82 % av maks puls. Hurtig langkjøring i sone 3, 82-87 % av maks puls.)

« Nedløping « - (Cool down.)
Etter maks O2 løping er rolig løping viktig. Jogg rolig i 10-15 minutter.
1,5 km eller 10 minutters løping etter en terskeløkt.
1 km rolig jogg eller gange etter en langtur.
Sportsdrikke eller vann reduserer tiden det tar å komme seg. Noen lette. tøyningsøvelser er gunstig.

Maks O2 trening.
Maks O2 trening varer i ca 5000m (5x 1000m) Med oppvarming og nedløping , 8-10 km. Det gjelder å løpe mest mulig jevnt på 1000 meterne slik at avviket blir minst mulig. Løp ikke så fort du kan . Da vil denne trening gå ut over andre treninger.

Terskeltrening.
Terskeltrening varer 5000-10000 meter.

Pauser- varighet.
Pauser på **maks O2** trening er relativt lange (2-4 min.)
Pauser på **terskel** er korte (1-2 min.)

Trening og oppvarming for yngre og nybegynnere noe kortere og noe annerledes.

Lillehammer 8. september 2018.
Trygve Bjark

VEIDEKKE

VEIDEKKEstevnet samlet 85 deltakere
Ny klubbrekord på 600m i gutter 11 år

Det var meget stor deltakelse i Veidekkestevnet som ble avviklet tirsdag 4. september. Det var det siste tirsdagsstevnet denne sesongen og deltok i alt 85 jenter og gutter og de deltok i 178 starter. Dette er meget bra og viser at tirsdagsstevnene våre er populære ikke bar blant våre egne unge, men også blant våre lag i distriktet. Gausdal FIK, FIK Orion, Moelven og Gjøvik har vært av våre mest trofaste deltakende lag. De vi kunne tenke ble en bedring på var blant våre egne aktive som har avtale med klubben. Her er det en del som er flinke til å delta og flere som ikke er flinke!!!!!

I gutter 11 har vi en stor gjeng som er svært ivrige og dette medførte til en meget spennende 600m som ga ny klubbrekord. Den gamle rekorden var på 1,54,61 i stevnets 600m løp både Tinus Luc Koblar og Lauritz Grønvold Menkerud under den gamle rekorden. Tinus løp på 1,52,79 og Lauritz fikk 1,53,48. Og ikke nok med det Sebastian Skar Nylund løp på 1,55,49 og Nataniel Haanshus fikk 1,57,50. Benjamin Solbrekke var også nære da han løp på 2,04,50 og Bernhard Sommerseth fikk 2,05,84. Denne gjengen ville det vært topp å være trener for. Her er det talent i massevis.

Også blant de yngre jentene er det mange som har gjort store framsteg og det er tydelig at Kristof van Buggenhout og Jørn Karlsen gjør en meget god jobb blant de yngre. Det vil vi merke enda mer i årene som kommer, hvis vi klarer å beholde de unge. Når sesongen nå etter hvert er over bør alle i klassene 9-14 år bli samlet og tilbys trening i Håkons Hall. Klarer vi å skaffe nok trenere ville det vært flott å kunne dele dem opp i grupper.

Ellers løp Simen Næss Berge 5000m på 16.14,90 og vi må berømme Simen. Han er en meget trofast deltaker på stevnene våre. Vi kunne ønske oss at det var flere som Simen av de eldre som var flinke til å delta.

Vi skal undskylde de som deltok på UM noen dager før. Resultatene fra stevnet finner du på hjemmesiden vår www.lillehammerif.no.

Tinus satte ny klubbrekord på 600m i gutter 11. Flott tid.

norsk friidrett

Viktig:
NM og junior-NM 2019 bytter helg

Som følge av at VM i Doha 2019 går så sent som i månedsskiftet september-oktober har NFIF i samråd med arrangørene av neste års junior-NM og Hovedmesterskap besluttet at disse to arrangementene bytter helg.

Det betyr i praksis at Hovedmesterskapet på Hamar arrangeres helga 2. til 4. august, og at junior-NM i Sigdal arrangeres helga 23. til 25. august.

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

LILLEHAMMER KOMMUNE

GD-stevnet en stor suksess dette året
Over 130 deltok i godt over 300 starter

Årets GD-stevne var det 31 i rekken og det vi synes er hyggelig er at deltakelsen begynner å ta seg kraftig opp igjen. 131 deltok og det er flere enn vi hadde på to dager i fjor. Det samme gjaldt starter. Vi hadde ikke over 300 starter heller i fjor. Dette er veldig gledelig og vi ser fram til det neste GD-stevne.

Vi startet med dette stevne som et rent rekrutteringsstevne for de som var alderen 11-12 år, men måtte raskt få med flere klasser for at vi skulle kunne få til et akseptabelt stevne. Det var DØLA-fabrikker som var hovedsponsor for Døla-lekene de første fire stevner og deretter tok G og LT over og de har vært en meget trofast sponsor for stevnet fram til nå og vi håper selvsagt at de fortsetter i årene som kommer.

På årets stevnet var det dessverre litt for mye vind i perioder til at vi kan si at det var gode forhold for friidrett denne dagen, men det var flere som gjorde det meget bra likevel. Hanne Mjøen Maridal løp 3000m på 10,25,91 under de rådende forhold og Ania Zielinkiewicz løp 400m på 62,41. Dette viser at Ania begynner å få framgang igjen og vi regner allerede med fra neste sesong vil hun være i godt slag igjen.

Også i GD-stevnet glimret de fleste av de bedre LIF-erne med sitt fravær. Det synes vi er synd fordi det kunne være fint å gjøre andre øvelser, slik at vi fikk fullt opp resultatene til serien. Det ser svært kritisk ut denne sesongen og vi ligger klart til nedrykk for begge lagene og det er selvsagt dumt. Når de aktive ikke legger mere i det, er det jo dumt å stresse med dette videre.

Vi forsøkte oss med en ny øvelse for de yngste, nemlig 150m og det var tydelig at dette var en populær øvelse for de yngste. Da fikk de litt annet å prøve seg på enn 40 og 60m.

Av våre yngste var det imponerende av Lauritz Grønvold Menkerud å løpe så godt på 600m i vinden. 1,54,46 var meget bra. 13 år gamle Iris Tollan Brandhaug løp 800m på 2,36,28. Det var hun ikke fornøyd med og vi er sikre på at hun under bedre forhold løpe under 2,30. Hun har løpt på sterke 5,03 på 1500m

Ania Zielinkiewicz begynner å finne tilbake til god form igjen. Neste år tror vi hun er i bra slag igjen.

Hamar Media-stevnet er avviklet for 1.gang og med meget god deltakelse

God 5000m av Hanne Mjøen Maridal: 17,57,35

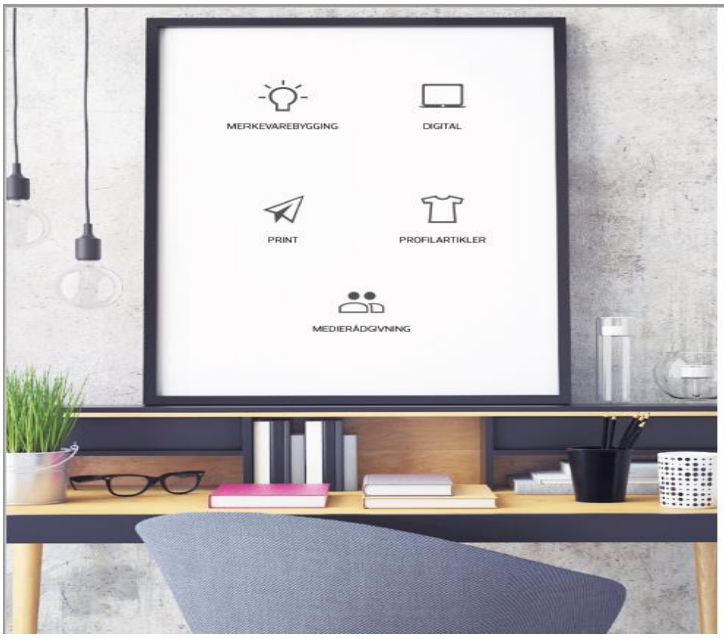
Søndag 23. september avviklet vi vårt første Hamar Media-stevne og det var meget god deltakelse. Totalt kom vi opp i 107 deltakere med 208 starter. Sammen med G-stevne hadde vi nesten 240 deltakere og 520 starter. Det betyr at vi kommer fint i land økonomisk på de to stevnene og det er viktig for økonomien til Lillehammer IF. Kanskje bør vi se skikkelig på øvelsesutvalget for de to siste stevnene. Vi kan vel si at dette med å lage to separate stevner i løpet av helgen var en liten utfordring, men det gikk veldig fint.

Hanne Mjøen Maridal (bildet) og Ania Zielinkiewicz løp 5000 for damer og Hanne kom seg fint under 18 minutter med 17,57,35. Ania fikk 18,34,50, men hun har løpt raskere tidligere.

11 år gamle Lauritz Grønvold Menkerud løp 1500m for første gang og slettet Morten Sand sin gamle klubbrekord fra 1988. Lauritz løp på 5,15,03 vel 2 sekunder bedre enn Mortens rekord. Det er alltid hyggelig når det settes klubbrekorder og når klubbrekorden er så «mosegrodd» som 30 år er det ekstra hyggelig. Vi tror ikke Morten er særlig lei seg for å ha mistet rekorden. Han gleder seg med Lauritz.

Det vi synes er veldig hyggelig på stevnene våre er at vi har begynt å få flere langløpere til å delta og det håper vi fortsetter.

Også resultatene for dette stevnet ligger ute på hjemmesiden vår: www.lillehammerif.no. Der finner du også mye annet stoff om 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

Slik ser serien ut etter 25. september

2. divisjon Kvinner: (4 lag rykker ned)

1	IL Skjalg	(25/11)	18 022	(3/3d)	Rogaland
2	Fredrikstad IF	(25/11)	16 685	(6)	Østfold
3	Dimna IL	(25/10)	16 350	(4/3d)	Møre og Romsdal
4	Stjørdal FIK	(25/13)	16 252	(1/3d)	Nord Trøndelag
5	Nittedal IL	(25/14)	15 990	(9)	Akershus
6	Larvik T&IF	(25/15)	15 597	(13/1d)	Vestfold
7	IL Sandvin	(23/11)	14 635	(2/3d)	Buskerud
8	IL Fri	(24/9)	14 514	(7)	Hordaland
9	IL Gneist	(21/10)	14 237	(11/1d)	Hordaland
10	IK Tjalve 2. lag	(21/12)	13 640	(5)	Oslo
11	Lillehammer IF	(21/9)	13 560	(8)	Oppland
12	SK Vidar	(19/11)	12 655	(12/1d)	Oslo
13	Ski IL	(24/10)	12 580	(10)	Akershus
14	Strindheim IL	(18/10)	10 965	(14/1d)	Sør Trøndelag

2. divisjon Menn: (4 lag rykker ned)

1	Stord IL	(25/9)	17 698	(5)	Hordaland
2	Nittedal IL	(25/7)	17 369	(14/1d)	Akershus
3	IL i BUL	(22/15)	16 991	(12/1d)	Oslo
4	IL Fri	(25/11)	16 243	(7)	Hordaland
5	Ranheim IL	(21/10)	15 862	(2/3d)	Sør Trøndelag
6	Osterøy IL	(25/12)	15 687	(10)	Hordaland
7	Steinkjer FIK	(25/14)	15 617	(9)	Nord Trøndelag
8	IF Sturla	(25/11)	15 313	(13/1d)	Buskerud
9	Ås IL	(25/9)	14 638	(4/3d)	Akershus
10	Moss IL	(23/9)	14 636	(8)	Østfold
11	Dimna IL	(24/13)	14 230	(11/1d)	Møre og Romsdal
12	Lillehammer IF	(23/14)	14 025	(1/3d)	Oppland
13	Strindheim IL	(19/8)	13 254	(3/3d)	Sør Trøndelag
14	SK Vidar	(17/13)	11 811	(6)	Oslo

Marthe Katrine Myhre ble nr. åtte i Lidingöloppet i Sverige

Marthe Katrine Myhre som i år løper for Lillehammer IF deltok i det store Lidingöloppet i Sverige. Hun løp 30km og ble nummer åtte med tiden 2,02,12. Vinner av 30km var kenianske Sylvia Medugu som løp distansen på sterke 1,53,00.

Dette løpet startet i 1971 og er et av Sveriges mest populære løp. Det har ca 60.000 deltakere i de forskjellige løpene som arrangeres. Det er meget omfattende løpsprogram og det er mange distanser, men det er vel 30 kilometeren som samler mest interesse. Marthe Katrine ble beste norske utøver på distansen.

Det var to utøvere utenom Svensker som var foran Marthe på distansen.

Stevneprogrammet vårt for neste sesong er på det nærmeste klart

NM stafetter på Stampa avvikles 25.-26. mai

Sesongen 2019's terminliste er på det nærmeste klar. Det blir mye stevner av betydning som går lokalt, i og med at Hoved-NM går på Hamar og NM stafetter skal avvikles på Stapesletta. I tillegg til dette kan det også blki slik at Lerøy-lekene for våre kretser avvikles på Hamar de også. HIL/Orion arrangerte Lerøylekene i år også på Hamar stadion.

Slik ser terminlista ut for de viktigste stevnene og for våre stevner:

26. des. 2018	Romjulssprinten	Håkons Hall
2./3. feb. 2019	NM innendørs	Haugesund
10. feb. 2019	Nordisk innelandskamp	Bærum
1.-3.mars 2019	UM innendørs	Ulsteinvik
22.-24.mars 2019	Bamselekene	Stangehallen
6.-7.april 2019	NM terrengløp lang løype	Larvik
7. mai 2019	Tinestafetten	
7. mai 2019	Birkebeinerenl-stevnet	Stampesletta
11. mai 2019	Holmenkollstafetten	Oslo
21. mai 2019	Strandtorget-stevnet	Stampesletta
25.-26. mai 2019	NM stafetter	Stampesletta
25. mai 2019	NM halvmaraton	Sandnes
4. juni 2019	GKrør-stevnet	Stampesletta
4. juni 2019	Clean Air Games	Oslo
13. juni 2019	Bislett Games	Oslo
14.-16. Juni 2019	Tyrvinglekene	Bærum
15. juni 2019	Birkebeinerløpet	Lillehammer
20.-23. juni 2019	Veidekkelekene	Stampesletta
5. juli 2019	Boysen Memorial	Oslo
11.-14. juli 2019	EM23	Sverige
18.-21. juni 2019	EM20	Sverige
2.-4. august 2019	Hoved-NM	Hamar
13. august 2019	Eidsiva-stevnet	Stampesletta
23.-25 aug. 2019	NM junior	Sigdal
30.aug-1.sept 19	UM 15-19 år	Trondheim
3. sept. 2019	Veidekke-stevnet	Stampesletta
7.-8. sept. 2019	Lerøylekene	Hamar
21. sept. 2019	GD-lekene	Stampesletta
22. sept. 2019	Hamar Media-stevnet	Stampesletta
29. sept. 2019	Fjellpulkenmila	Stampesletta

Karen Høystad har hatt en flott sesong i år og det blir spennende å følge henne videre.

«Fjellpulkenmila» samler over 30 milslukere 7/10

Lillehammer IF arrangerer «Fjellpulkmila» for andre gang. I fjor deltok det 7 utøvere, mens det i år er over 30 både aktive og mosjonister påmeldt. Dette synes vi er svært så gledelig. Da ser det ut til at stevnet kan blir viktig etter hvert.

Dette betyr at vi ganske sikkert kommer til å kjøre aktivklassene først og deretter mosjonistene.

Avslutningskvelden for de aktive i LIF avvikles på klubbhuset tirsdag 6. november kl. 19.00 – det blir utdeling av premier for innsatsen i år.

Intersport og Swix er LIF's utstyrssponsorer på sko/klær

Intersport Lilletorget er Lillehammer IF's utstyrsbutikk!

Bruk sportsbutikken på Lilletorget du også!

Vi bygger for mennesker

Veidekke Entreprenør AS

Fakkelgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50

VEIDEKKE