LIF-avisa

August 2020
35. årgang

Strålende 10.000m av Petter Johansen

Eidsivastevnet går 11. august

LIF-avis nr. 341 – avis for Lillehammer IF

usbl

For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for Lillehammer IF

VEIDEKKE

INTER SPORT

CIRCLE K

MENKERUD

SpareBank 1

GUDBRANDSDAL

STRANDTORGET

Managed by CITYCON

LIF-avisa

nr. 341
august 2020
35. årgang

Lillehammer IF
v/Charlotte Grønvold Menkerud
Erik Bues veg 14
2615 Lillehammer

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret i Lillehammer IF

Leder:
Charlotte Grønvold Menkerud
Nestleder:
Jørn Karlsen
Kasserer:
Gustav Follerås
Sekretær
Lars Philip Olaussen
Styremedlemmer:
Simen Næss Berge
Elisabeth Bredesen
Varamedlemmer:
Elin Antonsen
Rex Hinchliffe

Leder sport:
Jørn Karlsen
Leder økonomi:
Gustav Follerås
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:
Kolbjørn Høgåsen
Leder drift/klubbhuset:
Harald Moen

Kontrollutvalg:
Jo H. Lunde
Knut Korsæth

Hva skjer med Birken-løpet? Det er foreløpig ikke avlyst

Birkebeiner-løpet er foreløpig ikke avlyst, men hvis Folkehelseinstituttet holder på grensen med max. 500, vil det være helt umulig å arrangere løpet. Hvis det blir avlyst har ingen av Birkebeinerarrangementene blitt avviklet. Det må selvsagt tære veldig på økonomien til Birken-arrangementene. Det betyr også at 2020-sesongen er blitt helt fiasko. Vi får se hva som skjer. Birken har tro på at de skal klare å gjennomføre løpet.

Så langt har vi klart å avvikle de fleste av stevnene våre. Det er bare Veidekkelekene som er avlyst i år fordi myndighetene har sagt nei til arrangementer med mer enn 500 deltakere. Vi har altså arrangert Birkebeineren Hotell-stevnet, Strandtorget-stevnet, GKrør-stevnet og det nye prosjektet Veidekke-sprinten. Da gjenstår følgende stevner Eidsiva-stevnet, Veidekke-stevnet, GD-stevnet, Hamar Media-stevnet og Fjellpulkenmila. Som man skjønner vil vi ikke ligge på latsiden i høst heller. Da kan det se ut som vi kommer sånn noenlunde økonomisk med stevnene våre.

Petter Johansen leverte en fantastisk flott 10.000m under sommerstevnet som ble avviklet på Bislett 15. juli. 30,20,53 var en ny pers. på langt over minuttet og han sikret seg en sjetteplass på 10.000m på LIF-statistikken. Det er lenge siden vi har hatt utøvere som har løpt ned på 30.tallet. Den siste var Anton Bueie i 1997. Vi må gratulere Petter med et meget godt resultat. Det gir 926 poeng på den internasjonale tabellen og på den norske gir resultatet 842 poeng. Han «gruset» persen sin og ble nummer to på 10.000m og det deltok totalt 60 utøvere.

Vi har fått mange hyggelige tilbakemeldinger etter årets VEIDEKKE-sprint. Dette må så absolutt fortsette med og det er jo hyggelig når vi kommer med et helt nytt prosjekt. Det er klart at vi må diskutere hva vi gjør. Det er virkelig et stevne som vi bør satse på. Vi trenger ikke alt for mange funksjonærer selv om vi nok må ha noen flere enn i år. Klarer vi å hente ut bra med sponsorpenger bør det ligge til rette for et godt overskudd på dette stevnet.

Lillehammer august 2020 *Arild Kjæreng*

Grasrotandelen

Da er vi i gang med en ny Grasrotperiode. Vi er etter litt over seks måneder kommet opp i 10.838,76 kroner pr. 22. juli. Det skal bli spennende å se om vi når nye høyder dette året også. Vi kan nå 19.000 kr.

Vi har nå startet på en ny periode på 4 måneder og etter vel to måneder senere har vi fått inn kr. 4,618,76 i dette tertialet.

Det er nå 52 personer som gir oss sin Grasrotandel. Så mange har vi aldri hatt.

Ny høydematte er nå kjøpt inn

Høydematta vår har fått hard medfart siden vi kjøpte den, slik at styret i LIF bestemte seg for å kjøpe ny. Matte kom tirsdag 7. juli og vil være klar til høstens stevner.

Det er en ganske stor investering som klubben har gått til. Nå har vi to sett med høydematter og det er fint for Veidekkelekene.

Mosegrodde klubbrekorder:

Stein Haugens diskosrekord og Anne Hunstad i spyd eldst

Av Arild Kjæreng

Stein Haugen kom til Lillehammer IF i 1953 og satte to klubbrekorder, i kule og spyd, men Arnfinn Marsteinstredet flyttet på kulerekorden senere. Steins rekord i diskos har altså stått seg gjennom 67 år. Nå burde den rekorden bli slettet snart. Blant damene er det Anne Sofie Hunstads rekord i spyd som er eldst fra 1972.

Slik ser de 10 eldste klubbrekordene i herrer og damer:

Herrer

Stein Haugen Diskos 46,14 1953
Bjørn Holen Lengde 6,91 1958
Egil Moe Høyde 1,91 1958
Bjørn Holen 110mHK 14,9 1959
Reidar Onshus Slegge 46,10 1959
Bjørn Holen Tresteg 14,14 1961
Bjørn Danielsberg 10000m 29,23,2 1974
Gunnar Bentdal 3000m hi 9,06,7 1977
Lars J. Fjelde 1500m 3,42,48 1982
Rune Wiker 1.eng. mil 4,09,92 1983

Damer

Anne S. Hunstad Spyd 46,26 1972
Gunnhild Hagen Diskos 46,14 1975
Gunnhild Hagen Kule 12,54 1975
Astrid Tveit Høyde 1,89 1977
Astrid Tveit Lengde 5,51 1978
Anne J. Rakstad 800m 2,03,86 1986
Anne J. Rakstad 1500m 4,06,72 1986
Anne M. Undlien 200mHK 30,82 1992
Anne M. Undlien 100mHK 14,88 1994
Brynhild Synstnes 3000m 8,58,75 1994

Stein Haugen

Anne Sophie Hunstad

kynningsrud
NORDIC CRANE

Gode tilbakemeldinger på «Veidekke-sprinten»

Av Arild Kjæreng

Da er Veidekke-sprinten over for i år og det blir spennende å se om vi kan klare å avvikle stevnet neste år også. Utfordringene er å finne en helg, hvor vi kan avvikle stevnet. Det blir ikke lett å finne. I tillegg må vi løse sponsortilgangen til stevnet og det blir heller ikke veldig lett.

Vi har imidlertid fått veldig mange tips til å gjøre noen endringer. En ting er at vi seeder også eventuelt 60m, slik at de beste løper sammen. I år gjorde vi dette bevisst med at vi ikke seedet 60m. Der fikk vi veldig mange tilbakemeldinger om at det burde vi gjort.

60m var en del av programmet i Veidekke-sprinten i år.

Øvelsesutvalget

Så er det øvelsesutvalget. Her kom det mange forslag og det blir spennende å se hva vi velger. Mange sier at vi bør ha det slik som vi hadde det i år med 60m og 150m på lørdag og søndag gikk 100 og 200m.

Forslagene gikk ut på å ta med 300m i stedet for både 60m eller 150m. Spørsmålet er om vi skal ha stevnet som kortsprint eller åpne opp for litt lengre distanser.

Et forslag om å ha fem øvelser, hvorav fire teller . Enten tar man med 60m eller 300m og så regner man ut fra denne løsningen. Jeg vet ikke om dette blir en vanskelig nøtt å knekke eller at det lett lar seg løse, så ville det være en fin og grei måte å tilfredsstille de aller fleste.

Noen vil også ha 400m med i programmet, men er redd for at det da blir utvannet noe av konseptet.

Det var enorm deltakelse i år og det var selvsagt svært hyggelig når man stiller til stand et slikt prosjekt.

Kanskje 4 klasser?

Kanskje kan vi også lage en klasse for de yngste som kan være med i seniorklassen. La 15-16 år være en klasse og 17 år og oppover er seniorklassen. Det blir da fire klasser i stedet for to. Da må vi kutte ut 13-14 åringene.

Vi hadde også med noen parautøvere og det bør vi vel følge opp, men jeg tror vi bør konsentrere oss bare løp også for dem. Vi må søke å finne en løsning som ikke gjør at funksjonærstaben blir for stor. Veidekkelekene kommer jo som vanlig neste år regner vi med og der trenger vi jo en veldig stor stab av funksjonærer. I midten av juni arrangeres Birkebeinerløpet og kanskje bør vi si fra oss det og heller rendyrke friidretts-oppleggene vi selv står for.

Nye smittevernregler fra 7. juli er nå klare

Det er kommet nye smittevernregler fra 7. juli som gjelder ut august. Nå vil det være muligheter å løpe med 20 personer på 10.000m og da ser det ut til at det løsner med tanke på Fjellpulkenmila. Vi var en stund bekymret for at det skulle være for få i heatene, slik at vi måtte holde på i mange timer for å gjennomføre den oppsatte 10.000m i oktober.

Fra 7. juli regnes trenere som en del av arrangørstaben når de har utøvere som er i aksjon. Før og etter dette er de en del av det totale antallet på 200 personer. Trenerne skal ha egne akkrediteringer og ikke befinne seg på indre bane.

Mikkel med ny pers på 3000m og er nå kvalifisert for NM

Under et stevne på Bislett den 8. juli løp Mikkel Thomassen en strålende 3000m og kvalifiserte seg for å delta i hoved-NM. Han løp inn til 8,34,86 og kvalifiseringstiden er 8,34,99. Dette er selvsagt ny personlig rekord.

Rex Hinchliffe (58 år) løp 800m og veteranen løp på sterke 2,12,06. Vi tror ikke det er mange i samme klasse som ville ha utfordret Rex.

Friidrettstinget 2021

Norges Friidrettsforbund har forbundsting på Clarion Hotell Air Sola og det skal holdes 13. og 14. mars neste år. Lillehammer IF kan ha 3 respresentanter, men det betyr at det må være begge kjønn blant representantene våre.

Eidsiva-stevnet det fjerde midtukestevnet på Stampa

11. august arrangerer vi vårt fjerde midtukestevne, nemlig Eidsiva-stevnet. Det er som vanlig løpene som dominerer stevnet, men vi skal ha noen «nye» øvelser, liten ball og spyd og høyde. Da skal sikkert den nye høydematta tas i bruk. Det blir fint.

Lenger ut i dette nummeret av LIF-avisa kan du finne innbydelsen til stevnet og husk. Fristen for påmelding er fredag 7. august. Det er så mye lettere når vi får påmeldingene på forhånd, slik at tidsskjemaet er reelt.

Eidsiva

Veidekke-stevnet går tirsdag 1. september

Veidekke-stevnet er det siste av midtukestevnene på Stampesletta. Hadde vi hatt gode lysforhold kunne vi arrangert flere midtukestevner på Stampa, men slik det er nå er det helt umulig på grunn av at mørket kommer på.

Derfor blir Veidekke-stevnet det midtukestevnet.

GAUSDAL BRUVOLL

Lerøy-lekene går som planlagt

5. og 6. september er det igjen klart for årets store høydepunkt for 13- og 14-åringene. Her finner du info om hvordan Covid-19 vil prege årets Lerøy-leker.

Av Magnus Næss Trosdah

Det er igjen klart for Lerøy-lekene, og NFIF og arrangørene har jobbet på overtid for å imøtekomme føringene fra myndighetene og de utfordringene som er knyttet til gjennomføring grunnet covid-19. Helt siden pandemiens utbrudd har det vært laget alternative løsninger, og både kretser og arrangører har bidratt i prosessen. Nå er altså det meste i orden, og alt ligger til rette for at man skal kunne gjennomføre årets leker på tilnærmet normal måte.

Rjukan stepper inn for Hamar

Under arrangørmøte 25. juni ble det klart at Hamar IL & FIK Orion ikke ønsker å stå som arrangør på Østlandet. Arrangøren følte seg sikre på selve banestevnet, men utrygge på alle de ekstra hensyn og risikoer som måtte tas under dagens pandemi, særlig knyttet til overnatting og bespisning.

NFIF kontaktet Rjukan IL, som allerede er tildelt lekene fra 2021, og de kastet seg rundt, holdt styremøte samt eget arrangørmøte med forbundet og takket til slutt «ja» til å arrangere. Prosjektleder for Lerøy-lekene i Norges Friidrettsforbund, Magnus NæssTrosdahl, er svært fornøyd.

- Jeg er veldig takknemlig for at Rjukan stiller opp, og det er utrolig sporty gjort å snu seg rundt på så kort tid. Etter møte med klubben i forrige uke ble jeg enda mer beroliget, da jeg så hvor positive og løsningsorienterte de er. Dette kommer til å bli et flott arrangement, avslutter Trosdahl.

Tommy Storøygard i Rjukan friidrett trengte ikke mye tid på å bestemme seg sammen med resten av styret.

- Lerøy-lekene er et utrolig viktig arrangement for ungdommen og særlig med tanke på frafallet. Det hadde vært veldig synd om det skulle bli avlyst. Vi synes det var veldig hyggelig å bli spurt, og det vitner om at vi har gjort oss bemerket. Noen synes nok kanskje vi arrangerer litt vell mye stevner, men vi er glad i å arrangere og ikke redde for å ta på oss nye oppgaver. Ja, også følte vi kanskje at vi tok en for laget, sier Storøygård med glimt i øyet.

Makstak på 200 deltakere

Mens Rjukan overtar arrangementet på Østlandet, arrangerer Haugesund på Vestlandet, og Måndalen for Midt- og Nord-Norge som planlagt. Haugesund vil dessuten få arrangere ett år til, 2021, ettersom årets arrangement til en viss grad blir forringet. Det betyr at Breimsbygda IL overtar arrangementet på Vestlandet fra 2022.

Grunnet Covid-19 og myndighetens føringer vil det bli enkelte endringer for årets Lerøy-leker. Under følger endringene:

- Arrangementet har et tak på 200 deltakere. Publikum er medberegnet disse, men funksjonærer og lagledere kommer i tillegg
- Innmarsjen beholdes men 1-metersregelen blir desto viktig
- Desinfisering hver dag, før og etter start
- Premieutdeling der utøverne selv henter medaljer
- Kun én fra laget får ansvar i de tilfeller der pokaler mottas
- Banestafetten utgår, Donald-stafett går som normalt, men uten kontakt ved veksling
- Antall lagledere må IKKE misbrukes
- Kun cashless betaling i kiosker
- Ingen buffet – deltakerne må regne med avstandsregler ved bespisning, samt mye posjonspakket mat
- Alle foreldre skal fylle inn erklæring om at barna ikke er syke eller har symptomer
- God avstand og god håndhygiene er alfa omega gjennom hele helgen.

Kvotetallene er tilpasset makstaket på 200, og er som følger: Innlandet 30 deltakere.

Strålende 10.000 m av Petter
Nr. 2 på Bislett med 30,20,53

Flere LIF-ere med nye perser eller årsbeste i Oslo

Av Arild Kjæreng

Petter Johansen løp en meget sterk 10.000m under sommerstevnet på Bislett 15. juli. Han satte ny personlig rekord på distansen med 1minutt og 16 sekunder. Det er meget sterkt og han fikk tiden 30,20,53 og ligger nå som nummer seks på LIF-statistikken på 10.000m. Med dette løpet ble han nummer to på distansen. Petter bør gjøre det bra i junior-NM.

Mikkel Thomassen fulgte fint opp på 1500m med 4,01,11. Det bør ikke ta lang tid før han ser 3-tallet. Imponerende og han var snaut to sekunder bak Eirik Richenbergs klubbrekord for 17-åringer.

Blant sprintjentene var det Therese Skyttermoen som var best og hun løp på 12,71 og i godkjent vind og det er under kvalifiseringskravet til hoved-NM. Cathrine Trøen løp i forsøket på 12,69, men med litt for mye medvind. I B-finalen fikk hun 12,78 og det er årsbeste så langt. Nå mangler det bare tre hundredeler fra hoved-NM kravet.

Elmer Mulleri Skalle løp 10.000m og fikk fine 32,32,05 og det er ganske sikkert ny personlig rekord.

Fredrik Riste Kristiansen løp.

Petter Johansen

denne gangen 1500m og fikk 4,08,23 litt bak bestetiden sin.

Oliver Plassen-Brandvol (16) løp 1500m på 4,21,76 etter et meget fint løp.

Anisa Buras var den siste av LIF-erne som løp på Bislett og hun fikk 4,56,38 på 1500m og det er årsbeste, men persen er mye bedre.

Nå blir det å beholde den gode formen til junior-NM, UM og hoved-NM. Så kan det bli noen hyggelige LIF-stunder.

Cathrine Trøen mangler altså bare litt før hun er klar for hoved-NM. Det bør hun klare i tiden fram mot NM i slutten av september. 18. og 19. september går mesterskapet i Bergen. Der bør vi stille med en stor tropp.

Når det gjelder junior-NM i Kristiansand tror vi Petter bør være en klar medaljekandidat og kanskje kan vi få en løper ned mot ny klubbrekord på 5000m. Da må Petter løpe på under 14,21.

Lite med løpsstevner i Innlandet i sommer

Det er svært lite med løpsstevner på bane i Innlandet i sommer og derfor kan de bli vanskelig å kvalifisere seg til mesterskapene i år. Det er en del kast og hoppstevner, men for en løpeklubb som Lillehammer IF er det lite å være med på. Det er faktisk Eidsivastevnet som er det neste.

KANTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Eidsiva-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 11. august kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

6-8 år:	*60m, lengde, liten ball*
9-10 år:	*60m, 600m, lengde, liten ball*
11-12 år:	*60m, 200m, 600m, lengde, spyd*
13 år:	*100m, 200m, 600m, lengde, spyd*
14 år:	*100m, 200 m, 800m, lengde, spyd*
15-19 år:	*100m, 200m, 1500m, høyde, spyd*
Senior:	*100m, 200m, 1500m, 5000, høyde, spyd*

Påmeldingsfrist:

Fredag 7. august 2020. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller til min idrett.

Startkontingenten:

6-10 år:	*kr. 80,- pr. øvelse*
11-19 år:	*kr. 90,- pr. øvelse*
Senior:	*kr. 100,- pr. øvelse*

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, v/Charlotte Grønvold Menkerud, Erik Bues vei 14, 2615 Lillehammer konto 2095 05 86723

Premiering:

Det er premie til alle for klassene 14 år og yngre.
Ellers 1/3 premiering av startende.

Hovedsponsor for stevnet er:

Eidsiva

Kravene til UM på Jessheim

Det blir flere tilpasninger til kravene for å kunne stille i UM 2020 utendørs på bane. Følgende tilpasninger i reglementet er gjort:

Følgende kvalifiserer til deltagelse i UM på bane utendørs 2020:

a. Oppnådde resultater i den øvelse og klasse utøveren skal starte i, i henhold til kravene i pkt. 27, i løpet av 2020 eller 2019, utendørs eller innendørs. 2000 m for G15 sidestilles med J15 og har fri påmelding.

b. Kvalifisert til UM på bane utendørs 2019 i den øvelse og klassen utøveren skal starte i, i henhold til regelverk og krav som gjaldt for 2019. Dette gjelder også om øvelsen hadde en noe annen lengde/høyde (hekk) eller vekt året før. (F.eks. vil klart J16- årskravet på 80 m hekk i 2019 kvalifisere til deltagelse på 100 m hekk J16 i 2020)

c. Utøvere fra fylkene Nordland, Troms og Finnmark har fri påmelding uten krav.

På grunn av at flere klasser og øvelser har hatt manglende stevnetilbud kan arrangøren komplementere deltagelsen, ut over pkt. a og b, så langt gjennomføringen er mulig innenfor gjeldende smittevernregler og generelle idrettslige hensyn. Følgende vil prioriteres med hovedvekt på følgende rekkefølge:

d. Øvelsene for 15-årsklassene, inntil 8 deltagere

e. Øvelsene for 16- og 17-årsklassene, inntil 8 deltagere

f. Øvelser der det er markant færre deltagere enn normal deltagelse

g. Tidligere andre setning i regel 7.2: «Utøveren kan i tillegg starte i ytterligere en øvelse hvor kravet ikke er oppnådd.»

Kun utøvere som man forventer vil ha utbytte av å være med i UM vil få tilbudet om deltakelse under pkt. c., d., e. og f.

Alle utøvere som ønsker å være med i UM 2020 utendørs må melde seg på, enten om de er direkte kvalifisert under pkt. a og b, eller om de kan bli med etter prioriteringene i c, d, e., f. og g. De som melder seg på, men som det ikke blir plass til vil ikke bli belastet med startkontingent.

Etter at påmeldingsfristen er utløpt og tidsskjema er avklart, vil komplimentering av utøvere bli foretatt. Utøvere vil bli kontaktet via aktuelle e-postadresser registrert i min idrett, og det vil da bli forventet bekreftende svar innen 24 timer før plassen eventuelt vil tilfalle neste på lista.

kontorleverandøren

Veidekkestevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 1. 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 28. august 2020. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller min idrett.

Startkontingenten:

6-10 år:	*kr. 80,- pr. start*
11-19 år:	*kr. 90,- pr. start*
Senior:	*kr. 100,- pr. start*

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, v/Charlotte Grønvold Menkerud, Erik Bues vei 14, 2615 Lillehammer. Konto: 2095 54 86723

Premiering:

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

VEIDEKKE

Forbundets serier:

Vi har ingen tekniske øvelser så langt i serien i utesesongen

Så langt i Forbundets serier har vi ikke produsert noen tekniske øvelser og klarer vi ikke det i løpet av sesongen vil vi være sjanseløse i kampen om opprykk til 2. divisjon. I løpene har vi mange meget gode resultater.

Blant damene har vi så langt fem resultater på 700 og mer, mens vi blant herrene tre øvelser over 800 poeng. Begge lagene ligger nå i 3. divisjon, men det må være mulig å komme opp i 2. divisjon igjen.

Blant damene er det vel 14 år gamle Oda Bråten Richenberg som har imponert mest med 4,42,62 på 1500m. Malin Furuhaug har satt ny pers med 12,47 på 100m og Therese Skyttermoen er på god vei mot «gamle» høyder på 200m med 26,03. Det gjør at hun er kvalifisert for hoved-NM.

Det samme er det med Mikkel Thomassen som med sin sterke 3000m er klar for hoved-NM. Det samme gjelder Ibrahim Buras. Ellers teller Fredrik Riste Kristiansen i hele fire øvelser. Det er imponerende.

Vi er spente på fortsettelsen. Får vi noen brukbare tekniske øvelser tror vi det skal være muligheter for opprykk. Vi har vært vant til veldig gode 100 og 200m, men Håkon Morken har lagt opp og Tormod Hjortnæs Larsen bygger hus. Nå er det mellomdistanseløperen Fredrik Riste Kristiansen som også har tatt for seg den delen av øvelsene. Ellers har Petter Johansen løpt både en god 3000m, 5000 og en god 10000m så langt.

Damer:

Obligatoriske øvelser:

100m	Malin Furuhaug	12,47	765
200m	Therese Skyttermoen	26,03	723
400m	Anisa Buras	63,19	584
800m	Anisa Buras	2,21,53	649
1500m	Oda Bråten Richenberg	4,42,62	709
5000m	Anne Morken	20,10,20	519

Fritt valgte øvelser:

100m	Cathrine Trøen	12,78	709
100m	Therese Skyttermoen	12,71	721
200m	Cathrine Trøen	26,65	676
200m	Malin Furuhaug	26,40	695
800m	Oda Bråten Richenberg	2,21,65	647
1500m	Anisa Buras	4,56,38	631

Totalt 8028 poeng

Her mangler det 8 øvelser i obligatoriske delen og to i fritt valgte.

Menn:

Obligatoriske øvelser:

100m	Fredrik Riste Kristiansen	12,27	556
200m	Fredrik Riste Kristiansen	24,72	580
400m	Fredrik Riste Kristiansen	52,96	646
800m	Fredrik Riste Kristiansen	1,59,07	705
1500m	Mikkel Thomassen	4,01,11	750
5000m	Petter Johansen	14,40,09	818
10000m	Petter Johansen	30,20,53	842

Fritt valgte øvelser:

3000m	Ibrahim Buras	8,25,40	834
3000m	Mikkel Thomassen	8,34,86	792
3000m	Petter Johansen	8,41,24	764
1500m	Elmer Mulleri Skalle	4,06,29	702
5000m	Mikkel Thomassen	15,03,92	763
10000m	Elmer Mulleri Skalle	32,32,05	702

Totalt 9459 poeng

Her mangler det 7 øvelser i den obligatoriske delen og to i den fritt

NM junior FRIIDRETT KRISTIANSAND 2020

14.-16. august

Vest-Agder Friidrettskrets og KIF Friidrett ønsker velkommen til NM junior i Kristiansand 14.-16. august 2020. Alle øvelsene vil foregå på Kristiansand stadion. NFIF's reglement i forhold til korona-situasjon vil bli fulgt nøye. Det tas forbehold om endringer som følge av helsemyndighetens bestemmelser.

Fredag 14. august kl. 12.00

KU20 og KU23	100m, 400mfo, 1500mfo, 3000m hinder, 3000m kappgang, høyde, Lengde/kval, kule, slegge, spyd/kval, stav
MU20 og MU23	100m, 400m/fo, 1500mfo, 3000m hinder,3000m kappgang, lengde, diskos

Lørdag 15. august kl. 11.00

KU20 og KU23	200mfo+se, 400mfi, 800mfo, 1500mfi, 400mhk, lengdefi, tre-steg/kval, diskos/kval, spyd/fi
MU20 og MU23	200mfo+se, 400mfi, 800mfo, 1500mfi, 400mhk, høyde/kval, stav, tresteg, kule/kval, slegge, spyd/kval

Søndag 16. august kl. 11.00

KU20 og KU23	200mfi, 800mfi, 3000m, 100m hekk, tresteg, diskos
MU20 og MU23	200mfi, 800mfi, 5000m, 110m hekk, høyde, kule spyd

Klasse: U20 for utøvere f. 2001, 2002, U23 for utøvere f. 1998-2000.
Startkontingent er 250 pr. ind. øvelse.
Påmeldingsfrist er 4. august i Min idrett.

Følgende LIF-ere er klare til å delta:

Malin Furuhaug, Cathrine Trøen, Therese Skyttermoen, Anisa Buras, Fredrik Riste Kristiansen, Ibrahim Buras, Mikkel Thomassen, Elyas Tesfamichael Negassi, Petter Johansen.

Hamar Media
Hamarmedia.no

Tre LIF-ere foreløpig uttatt til Lerøy-lekene

Det er på det rene at Innlandet Friidrettskrets får 30 deltakere i årets Lerøyleker som altså er flyttet fra Hamar til Rjukan. Lillehammer IF fikk også tilbud om å arrangere, men takket nei.

Foreløpig er 16 utøvere tatt ut på kretslaget og dette gjelder 13-14 år:

Henrik Melbø-Hammershaug, Oda Bråten Richenberg og Elise Haug Karlsen. Det er kretsen som tar ut laget. Det endelige laget vil bli tatt ut i slutten av august, forteller Dag Kåshagen, daglig leder i Innlandet Idrettskrets.

Lerøylekene avvikles 5. og 6. september.

LERØY LEKENE

Fem LIF-ere er meget godt plassert på statistikken

Fem LIF-ere ligger veldig godt plassert i sine klasser i NFIF-statistikken. Mikkel Thomassen leder 5000m i 17 år med 15,03,93 og er nummer to på 3000m med 8,34,86. Oda Bråten Richenberg leder 1500m i J14 med 4,42,62, mens hun er nummer 4 på 800m med 2,21,65.

Malin Furuhaug er nummer 4 på 100m med 12,47 i 17 år, mens Anisa Buras er nummer 6 på 800m med 2,21,53 i 16 år. Henrik Melbø-Hammershaug er nr. 5 på 1500m med tiden 4,56,72, mens han er nummer 9 på 600m med 1,41,99 i gutter 13 år.

Lillehammer Idrettsforenings
Samarbeidspartnere

Hovedsponsor:

usbl
For deg og ditt hjem

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

Birkebeineren HOTEL & APARTMENTS

STRANDTORGET følelse av storby

Eidsiva

GK RØR

GD

Hamar Media
Hamarmedia.no

FJELLPULKEN

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

INTER SPORT

swix

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Øvrige samarbeidspartnere:

DUETT – smarte løsninger

GAUSDAL BRUVOLL

KIWI mini pris

CIRCLE K MENKERUD

Trofé

KANTALL REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

kynningsrud NORDIC CRANE

kontorleverandøren