LIF-AVISA

JAN 2017
32. ÅRGANG

ROMJULSVINNERE 2016

LIF-AVIS NR. 298 – AVIS FOR LILLEHAMMER IF

60M VINNERNE MICHAEL ROSENBERG OG INGVILD H. LARSEN

FOTO: GUSTAV FOLLERÅS

WBG

...flere og flere velger vår totalløsning!

Vi setter deg og ditt arrangement i fokus!

Trenger du premier, diplomer eller profilering til ditt arrangement?

Vi leverer alt av premier, medaljer og diplomer til meget gunstige priser.
I tillegg er vi en totalleverandør av følgende produkter:

- Trykksaker
- Bilreklame
- Vindusdekor
- Skilter ute/inne
- Firmagaver
- Profilklær
- Arbeidsklær
- Reklameartikler
- Grafisk design
- Messeutstyr
- Bannere/flagg
- + mye mer

Våre kunder er: Foreninger, klubber, lag, bedrifter og privatpersoner.
Mer informasjon om oss finner du på **www.wbg.no**

WBG Lillehammer
Storgata 178, 2615 Lillehammer
Telefon: 61 22 25 00 - Mail: lillehammer@wbg.no

we fix

ARAN CUCINE

Det fine med kundeklubben er at du ikke risikerer å bli valgt inn i styret

STRANDTORGET kundeklubb

- Supertilbud kun på sms
- Shoppingtips
- Nyheter i butikkene
- Aktuelle aktiviteter
- Info om det DU liker
- Konkurranser
- Vervetilbud
- Enkel avmelding

Som medlem i Strandtorgets kundeklubb mottar du sms om varer som selges til spesielt lave priser, ofte er det først-til-mølla som gjelder. Smart, dersom du er i nærheten av Strandtorget!

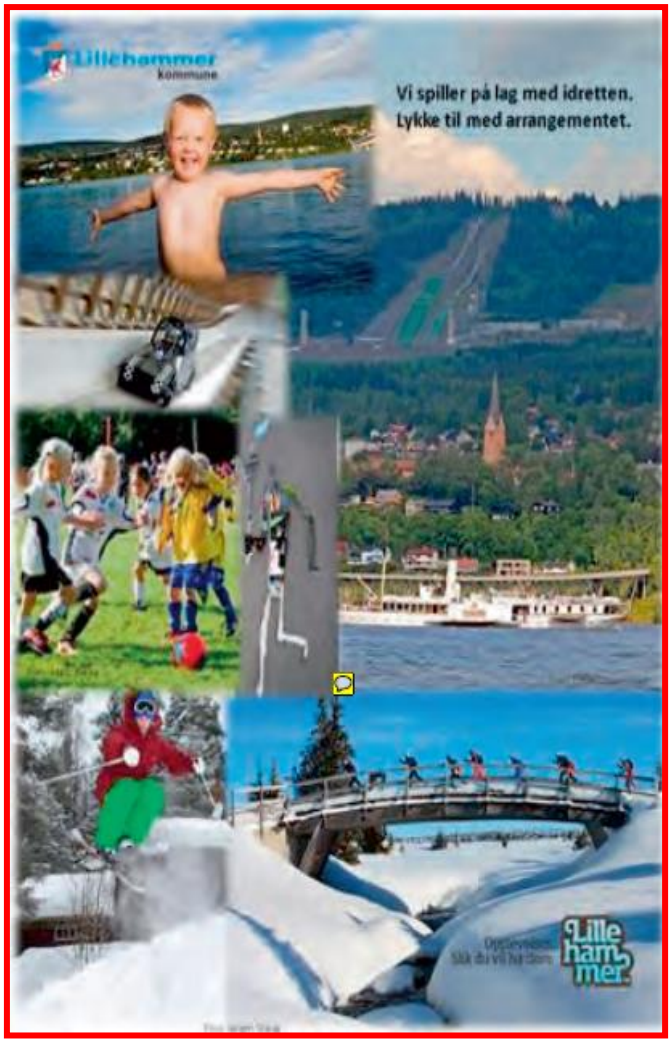
Du vil også motta e-post med invitasjoner til salgskampanjer og aktiviteter. Det er helt gratis å motta sms/e-post, og du må være over 15 år for å melde deg inn.

Meld deg inn i vår gratis kundeklubb!

Hold deg oppdatert!

9-20 (18) • 65 butikker i Lillehammer • 1000 gratis p-plasser • strandtorget.no

STRANDTORGET følelse av storby



LIF-AVISA
NR. 298
JANUAR 2017
32. ÅRGANG

LILLEHAMMER IF
POSTBOKS 345
2602 LILLEHAMMER

HJEMMESIDE:
WWW.LILLEHAMMER-IF.COM

STYRET
I LILLEHAMMER IF:

LEDER:
HARALD MOEN
NESTLEDER:
RONNY BAKKEN
KASSERER:
IKKE VALGT
SEKRETÆR:
KRISTIN ROSET
STYREMEDLEMMER:
MICHAEL ROSENBERG
THOR WILLY CHRISTIANSEN
LISS TOVE NGOMA-LARSEN
VARAMEDLEMMER:
GUSTAV FOLLERÅS
LINDA HELEN SLETTEN

LEDER SPORT:
GUSTAV FOLLERÅS
LEDER ØKONOMI:
IKKE VALGT
LEDER ARRANGEMENT:
ARILD KJÆRENG
LEDER UTDANNING:
KOLBJØRN HØGÅSEN
LEDER DRIFT:
ANNE KIRSTI HØGÅSEN

REVISORER:
KNUT KORSÆTH
JO H. LUNDE

VEIDEKKE

Årsmøtet nærmer seg
Valget er viktig for LIF

Årsmøtet i Lillehammer IF nærmer seg med stormskritt. Dette møtet er svært viktig for foreningen. Hvem skal lede arbeidet videre. Dessverre ser vi en tendens til at man ikke klarer å få nok kontinuitet i styret og stell. Man ønsker ikke å engasjere seg for mange år. Ofte forlater de oppgavene sine etter ett eller to år. Dette er en stor utfordring for lagene. La oss håpe at årets valg-komite klarer å finne personer i styret som vil gjøre en jobb over noen flere år. Det har klubben virkelig behov for. Det er også svært viktig at man får valgt en ny kasserer og en som er ansvarlig for økonomien, sponsorinnsamling med mere. Slik det har vært i 2016 har det ikke fungert optimalt.

Ellers er innendørssesongen kommet godt i gang og vi ser at det treningsarbeidet som er utført i høst bærer frukter. Michael Rosenberg, Håkon Morken og Tormod Hjortnæs Larsen leverer varene allerede og det skal bli spennende å følge denne trioen. Vi har også fått opp ny fin sprintkvartett i Malin Furuhaug, Eir S. Nyfløt, Maria Bøe Tesfamichael og Cathrine Trøen. De tre første er 15 år, mens Cathrine er 16. Denne kvartetten må stille i UM stafetter på Hamar til våren. Vi tror de kan gjøre det veldig bra. Malin og Eir er nå kvalifisert for UM i Bergen etter innsatsen i Dialoglekene i Drammen og i KM på Stange. Cathrine er klar fra tidligere og Maria kommer ganske raskt etter. Det er vi sikker på. Denne kvartetten bør også kunne løpe 1000m stafett i UM i Bergen.

Vi skal ha med seks utøvere i årets inne-NM og det er bra. Sprinttrioen er selvsagt med og så skal Marte Flatlien og Hanne Maridal løpe 3000m i tillegg til Karen Høystad i høyde både med og uten tilløp. Det kan bli medaljer for denne kvartetten.

Så nærmer det seg Birkebeinerrennet og dermed en viktig dugnad for Lillehammer IF. Dette blir to helger, hvor vi skal stille med en rekke personer. Jo flere vi klarer å stille med, jo mer tjener Lillehammer IF. Da slipper vi å engasjere andre foreninger. Vi håper dere alle stiller opp. Vi får 90 kroner pr. time pr. person vi stiller med.

Redaktør
LIF-avisa
Arild Kjæreng

Lillehammer januar 2017

Michael Rosenberg imponerte både på 60m og i høyde uten tilløp

Hallgeir Høgåsen slettet 37 år gammel klubbrekord

Det ble oppnådd mange gode resultater under den **29. Romjulssprinten** som ble avviklet 26. desember i Håkons Hall. Michael Rosenberg stormet inn til 6,86 på 60m, mens kanskje imponerte mest i Høyde uten tilløp, der han hoppet 1,60 og Michael er 1,65 høy. Det er virkelig imponerende. AT han kan slette klubbrekorden til Morten Røst fra 1998 som er på 1,67 har vi virkelig troen på. Det er en fantastisk spenst i Michael.

Men vi fikk flere gode resultater på 60m løp både Tormod Hjortnæs Larsen og Håkon Haugen meget bra. Tormod fikk 7,02 og Håkon 7,06. Håkon fortsatte med å løpe 150m på sterke 16,07 og det er bestenotering i Håkons Hall.

Jentene løp også meget bra Ingvild Hjortnæs Larsen, Therese Skyttermoen og Cathrine Trøen fikk 8,01, 8,02 og 8,04. Spesielt imponerte Cathrine som er to år yngre enn Therese. Hun har hatt en fin høst med trening. Therese løp sitt siste løp i LIF-trøya. Neste år blir det FIK Orion som får hennes resultater. Det er selvsagt synd for LIF, men vi ønsker Therese lykke til med sin videre satsing.

En eldgammel klubbrekord i høyde uten tilløp ble slått i Romjulssprinten. Det var Hallgeir Høgåsen som slo Håvard Kjenseths rekord fra 1979. Håvard hadde 1,22 og Hallgeir knuste rekorden ved å hoppe 1,40.

Ungjentene til Morten Trøen, Cathrine Trøen 15 år er nevnt over, Malin Furuhaug 14 år, Eir S. Nyfløt 14 år og Maria Tesfamichael 14 år løp meget sterke 60 metere og persen med henholdsvis 8,41, 8,44 og 8,66. På 150 meter løp alle tre under 21,00 og det er meget bra. Det viser at treningen begynner å gjøre sin virkning.

Karen Høystad hoppet for første gang over 1,30 og tangerte klubbrekorden for jenter 18 år. Audhild Høgåsen var hjemme i julen og viste at hun trener såpass mye at hun hoppet 1,30 hun også. Klubbrekorden for senior er 1,31 og det bør en av disse to klare. Det er vel Karen som antageligvis vil klare det.

Flott LIF-kvartett som alle sammen perset under årets Romjulssprint: Fra ventre: Eir S. Nyfløt, Malin Furuhaug, Cathrine Trøen og Maria Tesfamichael.

Alt i alt viste årets Romjulssprint at man har skjøttet treningen meget bra og det skal bli spennende å følge utviklingen til både jentene og guttene. Det deltok utøvere fra seks klubber, nemlig Vidar, Gausdal, Moelven og Bækkelaget foruten Lillehammer IF.

Neste er det altså 30 års jubileum. Hva som blir gjort i forbindelse med det jubileet vet vi ikke, men en form for feiring må vi vel få til.

I de to vandrepremiene har nå Michael Rosenberg to napp, mens Therese Skyttermoen og Ingvild Hjortnæs Larsen har et hver i dameklassen.

På neste side har resultatene fra årets stevne og for de som deltok i 2015 ser vi forskjellen på hva de to årene. Da er vi at det er klar framgang på de aller fleste. Dessverre fikk vi ikke hatt hverken lengde uten tilløp eller kulestøt. Det kan vi sikkert få til neste år.

RESULTATER ROMJULSSPRINTEN 2016

60m			2016	2015
Jenter 10				
1	Mia Prøsch Johnsen	SK Vidar	9,58	
2	Elise Haug Karlsen	Lillehammer IF	10,39	
Jenter 12				
1	Lea Bøe Tesfamichael	Lillehammer IF	10,03	10,94
Jenter 14				
1	Malin Furuhaug	Lillehammer IF	8,41	
2	Eir S. Nyfløt	Lillehammer IF	8,44	8,88
3	Maria B Tesfamichael	Lillehammer IF	8,66	8,86
Jenter 15				
1	Cathrine Trøen	Lillehammer IF	8,04	8,36
Jenter 17				
1	Therese Skyttermoen	Lillehammer IF	8,02	8,10
Kvinner senior				
1	Ingvild Hjortnæs Larsen	Bækkelaget	8,01	
Gutter 10				
1	Danael Ngouma Larsen	Lillehammer IF	9,99	
Gutter 12				
1	Gèdeon Ngouma Larsen	Lillehammer IF	9,15	
Gutter 15				
1	Olav Høgåsen	Lillehammer IF	8,23	
Gutter 18/19				
1	Erik Ring Solbakken	Gausdal FIK	7,39	
Menn senior				
1	Michael Rosenberg	Lillehammer IF	6,86	6,92
2	Tormod Hjortnæs Larsen	Lillehammer IF	7,02	
3	Håkon Morken	Lillehammer IF	7,06	7,11
4	Mauritz Kåshagen	Moelven IL	7,23	

150m (ikke godkjent løp)				
Jenter 10				
1	Mia Prøsch Johnsen	SK Vidar	24,04	
Jenter 14				
1	Malin Furuhaug	Lillehammer IF	20,36	
2	Eir S. Nyfløt	Lillehammer IF	20,46	21,34
3	Maria Bøe Tesfamichael	Lillehammer IF	20,92	21,34
Jenter 17				
1	Therese Skyttermoen	Lillehammer IF	19,47	19,48
Gutter 10				
1	Danael Ngouma Larsen	Lillehammer IF	24,06	
Gutter 12				
1	Gèdeon Ngouma Larsen	Lillehammer IF	21,90	
Gutter 15				
1	Olav Høgåsen	Lillehammer IF	19,39	
Gutter 18/19				
1	Erik Ring Solbakken	Gausdal FIK	17,56	
Menn senior				
1	Håkon Morken	Lillehammer IF	16,07	16,37

Høyde uten tilløp				
Jenter 15				
1	Cathrine Trøen	Lillehammer IF	1,15	1,18
Jenter 18/19				
1	Karen Høystad	Lillehammer IF	1,30	1,28
2	Solveig Høgåsen	Lillehammer IF	1,20	1,18
Kvinner senior				
1	Audhild Høgåsen	Lillehammer IF	1,30	1,25
Gutter 15				
1	Hallgeir Høgåsen	Lillehammer IF	1,40	
2	Olav Høgåsen	Lillehammer IF	1,32	1,25
Gutter 18/19				
1	Erik Solbakken Ring	Gausdal FIK	1,35	
Menn senior				
1	Michael Rosenberg	Lillehammer IF	1,60	
2	Kolbjørn Høgåsen	Lillehammer IF	1,35	1,35

Fra starten til de eldste jentene: Ingvild Hjortnæs Larsen, Therese Skyttermoen og Cathrine Trøen.

GRASROT ANDELEN
NORSK TIPPING

For 2016 fikk Lillehammer IF godt over 12.000 kroner fra Grasrotandel-en og dette er ny rekord for oss. I 2015 ble det under 11.000 kroner, så dette var positivt. På slutten av året hadde vi 40 personer som ga sin del til Lillehammer IF.

Pr. 29. januar er vi kommet opp i kr. 820,-.

Geir Berg vant 800m på Låvefesten på Nes

Geir Berg var den eneste fra Lillehammer IF som deltok på Låve-festen i Nes Arena like før jul. Han løp 800m og løp inn til 2,08,23. Dette holdt til seier på distansen.

KIWI mini pris

12.396 kroner fra Norsk tipping og og Grasrotandelen

Lillehammer Idrettsforening fikk for året 2016 kr. 12.396,07 i den såkalte Grasrotandelen. Dette er ny rekord for Lillehammer IF. For 2015 fikk i underkant av 11.000 nærmere bestemt kr. 10.288,85. Siden starten av Grasrotandelen i 2009 har Lillehammer IF mottatt i alt kr. 69.308,85 inklusiv pengene fra 2016.

Hva så med 2017. Vi har nå 40 personer som gir sin del til Lillehammer IF og klarer vi 4500 i tertialet vil vi også for neste år sette ny rekord. Da vil vi komme oss over kr. 13.000.

Dette er penger som er i stedet for automatpengene. Lillehammer IF fikk aldri være en del av det, så derfor er dette en grei måte å få noen ekstra kroner fra tippingen.

Hvis vi hadde klart å kapre 10 personer til som ville gi sin andel til Lillehammer IF ville det vært helt topp. Forutsetningen er at de tipper en del. Det er ingen vits i å få med personer som ikke tipper.

Vi retter en stor takk til de 40 personene som gir sin andel til LIF. Det er ingen tvil om at pengene kommer godt med for oss.

Det er nemlig slik at kr. 5% av det disse personene tipper for som går direkte til foreningen de har valgt.

Hvordan gir du din 5% andel til Lillehammer IF. Når du er hos kommisjonær og tipper kan du gi beskjed om at du har valgt Lillehammer IF å gi din andel til. Vi har 970 972 560 som organisasjonsnummer. Dette registreres og du har gitt din andel til Lillehammer IF.

Pengene kommer fast inn på konto hvert tredje tertial (hver 4. måned).

DE FLESTE STEVNESPONSORENE ER KLARE INGEN NYE STEVNER DENNE SESONGEN

Det er bare avtalene med GD om GD-lekene og som ikke er klare for 2017. Vi har imidlertid stor tro på at også dinne avtalen får vi land i løpet av ganske kort tid. Birkebeinere Hotel % Apartments er klar. Det samme er Strandtorgetstevnet. Den avtalen er også klar for 2018.

Veidekkelekene er klare for 2017 og det samme er for Veidekkestevnet. Gausdal Landstevnet er også klart ut 2017.

Det som mangler nå er å få på plass en hovedsponsor for foreningen. Det blir svært viktig med tanke på økonomien for 2017. Derfor ber vi om at alle som kjenner noen som kunne være aktuelle som hovedsponsor gir beskjed til styret, så vil styret ta saken videre med firmaet.

Sterke sprintresultater av LIF-erne i Indoor Games i Rudhallen i Bærum

Michael 60m 6,86 og Håkon løp 200 21,50 og 60m på 6,97

Så er innendørssesongen kommet godt i gang og våre sprintere viste meget lovende takter under Indoor Games som ble avviklet i Rudhallen i Bærum. Michael løp inn til tangering av årsbeste med 6,86 på 60m og han vant senior-klassen med det resultatet. Gledelig var det at Håkon Morken for første gang løp under 7,00 og fikke fine 6,97. Han er dermed den 5. LIF-eren som løp under 7,00.

Håkon Morken fulgte fint opp på 200m der han løp inn til 21,50 bare ett hundredel bak persen innendørs. Han vant øvelsen, mens Tormod Hjortnæs Larsen løp inn til 2. plass med 22,16

Håkon Morken løp to fine løp i Rudhallen.

Tormod løp også 60m der han fikk 7,09 og ble nummer seks.

Malin Furuhaug klar for UM løp 100m på 13,64 i Drammen

Malin Furuhaug løp 100m i Drammenshallen på 13,64 og er dermed klar for UM i Bergen i år. Hun løp også 60m på 8,57, mens Eir S. Nyfløt fikk 13,80 og 8,69. Maria Tesfamichael løp på 13,94 og 8,74. Alle disse tre er 15 år.

Cathrine Trøen (16) løp en sterk 100m på 13,17 og ble nummer 2 på dette resultatet. Hun ble også nummer to på 60m på 8,21.

Vi er ganske sikre på at både Eir og Maria kvalifiserer seg for UM i løpet av sesongen inne/ute.

Flott LIF-kvartett: Eir, Cathrine, Maria og Malin løp sterkt i Drammen under dialoglekene.

Ny utøver skal løpe for Lillehammer IF

Lillehammer IF har fått innmeldt en ny mellom-distanseløper. Det er Vidar-løperen, Einar Rose som i forrige sesong løp 800m på 1,58,30. Han vil være et fint tilskudd til vårt Holmenkollstafettlag. Vi har et stort manko på mellomdistanseløpere.

Marte Flatlien var best av LIF-erne på 3000m under Låvefesten del 2

To LIF-ere deltok på Låvefesten del 2 på Nes Arena på Romerike lørsdag 14. januar. Begge løp 3000m og Marte Flatlien fikk beste tid og vant distansen med 10,28,63, mens Hanne Mjøen Maridal løp inn til 10,31,98.

De er dermed nummer seks og syv på LIF-statistikken innendørs.

Michael nærmer seg NM-formen på 60m

Michael Rosenberg løp 60m på 6,84 under et stevne i Gøteborg i Sverige. Dette er årsbeste for Michael som begynner å nærme seg NM-formen. Håkon Morken løp også en meget bra 60m på 7,04, mens Tormod Hjortnæs Larsen løp sin 60m på 7,10.

Fine resultater av våre aktive i KM innendørs

Eir Nyfløt klar for UM utendørs på 200m

Eir Nyfløt er nå klar for UM utenførs på 200m etter at hun løp en meget sterk 200m under KM innendørs i Stangehallen. Hun fikk tiden 27,54 og kvalifiserings-grensen er 28,20. Også Malin Furuhaug er klar for UM 200m til høsten. Hun fikk 27,79. Den tredje jenta i 15års klassen var Maria Tesfamichael og hun fikk 28,91. Vi er sikker på at også hun klarer kravet.

Jentene løp også 60m og fikk slike resultater:
Malin 8,54, Eir 8,76, Maria 8,82. Disse tre løper i 15 år.

I 16 år løp Cathrine Trøen på sterke 8,17, mens hun hoppet 1,50 i høyde. Dessverre fikk hun ikke løpt 200m da hun ble syk.

Andrea Leerbeck var med i 17 år og hoppet 3,93 i lengde og støtte kula 8,95 (3kg).

Michael og Håkon deltok i Nornalekene og løp bra

Både Michael Rosenberg og Håkon Morken deltok i Nornalekene på Vestlandet. Michael ble nummer to på 60m med 6,87 i superfinalen, mens Håkon fikk 7,06. Han hadde 7,05 i forsøket.

Dette var på lørdag 21. januar, mens Håkon på søndag vant 200m på 21,97.

MIZUNO

Eidsiva

Vi fikk nesten 4000 i støtte til utstyr

Veidekkelekene søkte om støtte til utstyr fra Norges Idrettsforbund. Vi kjøpte inn et helt nytt parti med startblokker og det kostet 18.100 kroner. Vi fikk altså i underkant av 4000 kroner.

Prosenten for tildeling i år er nok litt mindre enn fra tidligere år.

Nesten 40.000 i leie for LIF-erne i H. Hall

I disse dager har Lillehammer IF mottatt leien vi skal betale i Håkons Hall. Regningen er på nesten 40.000 kroner og LIF sender nå ut krav til de aktive om at de betaler inn sin del av treningen.

Denne avgiften går derfor direkte videre fra LIF til Håkons Hall, så vi ber om at de som har mottatt krav betaler innen fristen.

16 brasilianere vil delta i årets Veidekkeleker

Knut Erik Onstad, Kåre og Boie Strande og Dag Kåshagen har jobbet med å få 16 jenter og gutter fra Favellane i Rio i Brasil til å delta i årets Veidekkeleker. Ungdommene som er 13-14 år kommer altså fra de fattige strøkene i Rio og har ikke vært utenfor Favellan de bor i.

De har også lite erfaring fra friidrett og det legges opp til at de i tiden fram til sommeren vil trene nettopp i friidrett, slik at de er så godt forberedt som mulig.

Det legges opp til et omfattende opplegg for brasilianerne i tiden de skal være her, 13 dager i alt. Det legges blant annet opp til at de skal få seg en til Galdhøpiggen, slik at de skal få oppleve blant annet snø. Det har de aldri opplevet.

Lillehammer IF har hatt møte med kommunen som er positiv til opplegget og vil hjelpe til med å finne en passende overnatting til ungdommene. Vi vil komme tilbake senere med mer om opplegget.

Birkendugnadene vil starte i mars måned

Lillehammer IF skal også dette året ha sine dugnader i forbindelse med Birkebeinerrennene. De første starter lørdag og søndag 11. og 12. mars med blant annet Ingalåmi. Fredag og lørdag 17. og 18. mars går selve Birkebeinerrennene på ski.

Lillehammer IF håper på stor deltakelse fra klubbens medlemmer. Dette er viktige inntekter til LIF. Totalt med alle dugnadene vil vi få over 100.000 kroner til friidrettsarbeidet vårt.

Som vanlig er det Harald Moen som står i spissen for denne dugnaden fra Lillehammer IF. Totalt har vi et behov på 120 personer på disse fire dagene, altså et snitt på 30. De vil si på den 18. mars, da selve Birkebeinerrennet avvikles trenger vi selvsagt flere.

I år vil matstasjonen ligge hele tiden der hvor man hadde satt opp matteltet for Ingalåmi. Det blir bare ett telt i år og dermed blir det et mindre behov enn i tidligere renn. Spørsmål om deltakelse kommer snart.

KIWI mini pris

INTER SPORT

GD

Lillehammer IF deltar med seks utøvere i årets innendørs-NM

Lillehammer IF vil delta i årets innendørs-NM med seks utøvere. Det er tre av vært kjønn. NM går i den nye fine hallen i Ulsteinvik på Møre.

Michael Rosenberg sikret seg NM-gullet på 60m i fjor og vi håper selvsagt at han klarer å sikre seg medalje også i år. Han deltar på 60m og i lengde uten tilløp.

Håkon Morken sikret seg NM-sølv på 200m i fjor og vi har stor tro på han i år også. Han deltar på 60m og 200m. Det samme gjør Tormod Hjortnæs Larsen som vi håper vil kunne kvalifisere seg for NM-finalene.

De tre jentene som deltar i inne-NM er Marte Flatlien og Hanne Mjøen Maridal som begge skal løpe 3000m. Den siste som deltar er Karen Høystad som skal delta i høyde og i høyde uten tilløp. Innendørs-NM avvikles første helgen i februar 4. og 5. februar.

Marte Flatlien og Hanne Mjøen Maridal skal løpe 3000m i inneørs-NM.

IKOMM
Din lokale IT-leverandør
Drift – Service – Konsulenttjenester – Rådgivning - ASP

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

Vi bygger for mennesker

Veidekke Entreprenør AS

Fakkelgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50

VEIDEKKE