

LIF-avisa

Æresmedlemmer

USBL fortsetter
som hovedsponsor

Desember 2018
33. årgang

Årspremiene er delt ut

Sparebank 1 blir vår
nye bankforbindelse

God jul og godt nyttår!

LIF-avis nr. 321 – avis for Lillehammer IF

Malin og Cathrine vant sprintpremie:
Foto Kolbjorn Hogasen



usbl

For deg og ditt hjem

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor for
2018



SWIX



STRANDTORGET

Managed by  CITYCON





LIF-avisa

nr. 321
desember 2018
33. årgang

Lillehammer IF
v/Harald Moen
Furubakken 23
2609 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

USBL fortsetter som vår hovedsponsor i 2019

Sparebank 1 Gudbr.dal ny bankforbindelse



Arild Kjæreng
Redaktør

Det arbeides på spreng med hensyn til neste års økonomiske budsjett. Derfor var det virkelig flott at USBL fortsetter som vår hovedsponsor neste år også. Økonomien i avtalen er også noe bedre. Ny bankforbindelse blir det fra neste år. Sparebank 1 Gudbrandsdal blir vår nye bank og vi setter stor pris på denne avtalen som er en treårs avtale. Dette gjør at vi ligger bra an med sponsorbudsjettet.

Nå er utendørssesongen definitivt over og vi starter som vanlig innendørssesongen med Romjuls-sprinten som vi i år arrangerer for 31. gang. Det er egentlig litt imponerende at vi har klart å holde dette i gang i alle disse årene, men det er tydelig at det er behov for en liten stopp midt i jula. Så derfor møt opp på 2. juledag og løp 60m, 150m, 692m eller hopper høyde uten tilløp.

Serien 2018 er over og det ble dessverre ingen suksess for Lillehammer IF i år. Dette skyldtes i stor grad at vi ikke klarte å få resultater i 25 øvelser. I damer manglet vi to øvelser og i herrer en øvelse. Med de på plass ville vi garantert vært på plassene mellom 5-8. Det er der vi bør ligge.

Interessen fra de aktive er meget stor om dagen og i sprintgruppa til Svein Johnsen og Morten Trøen er det 13 utøvere. Fire 13 års jenter er tatt opp i sprintgruppa og det skal bli spennende å se hvordan disse jentene utvikler seg. Mellom og langdistansegruppa til Reinhard Kuhs er også mellom 12 og 15, slik at vi skal få noen hyggelige stunder i sesongen 2019. Og ungdomsgruppa er fortsatt meget bra.

Arbeidet for valgkomiteen har startet og det vil garantert bli noen nye tillitsvalgte fra neste sesong. Ronny Bakken og Jørn Karlsen skal forsøke å finne nye «koster» og vi får håpe de lykkes med det. Neste år er vi 100 år og det ville være virkelig fint å få på plass personer i alle «stillinger».

LIF-avisa ønsker alle sine lesere en riktig god jul og et godt nytt år! 2018 er snart over og da er det 2019 som gjelder.



Lillehammer desember 2018

40 personer møtte opp på LIF's årlige premieutdeling

Hallgeir Høgåsen fikk Lars Høgvolds premie



40 aktive med en del foreldre møtte opp på foreningens utdeling av premier for sesongen 2018. Programmet for kvelden var at det ble orientert og stevnene på Stampa neste sesong, utdeling av premier og pizza med drikke.

Utdelingene ga følgende resultat:

Stimulansepremier for de yngre:

Sprint: Elise Haug Karlsen
June Hauan
Henrik Melbø-Hammershaug

Hopp: Inger Marie Antonsen
Nataniel Haanshus

Kast: Herman Hedquist

Mellomdistanse:

Anisa Buras
Tinius Koblar
Lauritz Grønvold Menkerud

Lars Høgvolds premie:

Hallgeir Høgåsen

Egil Kjærengs premie:

Karen Høystad

Mangekamppremien:

Hallgeir Høgåsen

Harald Moens premie:

Simen Næss Berge

Bjarne Winthers premie:

Hanne Mjøen Maridal

Arild Kjærengs premie:

Cathrine Trøen

Svein Johnsens sprintpremier:

Cathrine Trøen
Malin Furuhaug

Henrik Kjærengs premie:

Andrea Leerbeck

LIF's prestasjonspremie for kvinner:

Marthe Katrine Myhre

Politipokalen:

Ibrahim Buras

Lillehammer Skiklubs premie:

Ania Zielinkiewicz
Tormod Hjortnæs Larsen

I tillegg ble det delt ut premier til de som satte **klubbrekord** i 2017/18.

Iris Tollan Brandhaug
Tinius Koblar
Lauritz Grønvold Menkerud
Hallgeir Høgåsen

Nytt sleggebur vil bli ordnet før neste sesong

Vi har hatt møte med kommunen om banen med mer og det er på det rene ta det blir kjøpt inn fire nye stolper med mer, slik at vi kan ha slegge-konkurranse under neste års Veidekkeleker.

Det legges opp til at det skal lages tildekking av begge lengdegropene og det skal også sees på selve inngangen til stadion i sør. Der er porten blitt borte og det er en kjempestor åpning. Der vil man se på en løsning, slik at det blir slik som det var tidligere.

Nå har dugnadsgjengen i LIF laget gjerde ved starten på 1500m og det betyr at det er blitt vanskeligere å komme seg inn på banen under stevner.



Her vil de fire første stolpene bli byttet ut, to på hver side av åpningen.

Eidsiva 

UM 2019 er flyttet til Jessheim og har fått ny dato

morten.olsen@friidrett.no

Ull/Kisa blir ny arrangør av UM 2019 etter Trondheim. Samtidig er det klart at mesterskapet bytter helg med Lerøy-lekene, og nå arrangeres helga 6. til 8. september. Det var på grunn av de store ødeleggelsene av Trondheim Stadion i forbindelse med messeaktivitet denne sommeren at Trondheim måtte trekke seg som arrangør av mesterskapet.

- Heldigvis kunne Ull/Kisa ta på seg arrangementet. Samtidig har den oppsatte Lerøy-helga skapt problemer for to av de arrangørene slik at Lerøy-lekene nå vil gå helga 31. august og 1. september, og UM helga etter, sier organisasjonssjef Narve Heggheim i NFIF.

Slutt som parkeringsplass

Selv om friidretten i Trondheim måtte takke nei til UM kan de glede seg over at Trondheim Stadion ikke lenger skal brukes som parkeringsplass i forbindelse med messeaktivitet og større internasjonale håndball-arrangementer.

Bystyret i Trondheim vedtok nemlig 1. november: *at Trondheim stadion som byens viktigste friidrettsanlegg skal være tilgjengelig for idretten igjennom hele sommersesongen. Bystyret understreker at det er god parkeringsdekning i kort gåavstand fra Trondheim spektrum for besøkende, mens tilreisende utstillere kan benytte parkeringsplassen i tilknytning Trondheim Spektrum.*

Trondheim kommune har også besluttet å totalrenovere både banedekket og gressmatta til våren.


**GAUSDAL
BRUVOLL**

2. juledag 2018

ROMJULSSPRINTEN 2018

Årets Romjulssprint avvikles 26. desember eller 2. juledag i Håkons Hall kl. 13.00. Det blir følgende øvelser:

60m (2 ganger)

150m

692m (2 runder)

Høyde uten tilløp

Premiene er som vanlig julegodt til alle. Det er satt opp vandrepremie på 60m både for damer og herrer.

Påmelding til adkg@online.no innen 20. des.

VEL MØTT



I fjor satte Hallgeir Høgåsen ny klubbrekord i høyde uten tilløp i Romjulssprinten.

Marit Sektan	59,84m	1986
Valborg Madslien	59,92	1988
Anne Mette Undlien	60,36	1992
Ann Iren Linnerud	60,54m	1982
Siw Svendsrud	60,57	1992
Kari Sørby	60,61	2010
Kristin Bakkeli	60,93	2008
Tove E. Hunt	61,04	1995
Solveig Høgåsen	61,59	2015
Annicke Stranda	62,15	1990
Audhild Høgåsen	62,15	2013
Anne Randi Syversveen	62,34m	1987
Ane Gaaserud	62,35	1998
Marte Kristine Håkenåsen	62,35	2012
Tove Skarsheim	62,43	1990
Maria Teresia Austberg	62,57	2010
Inger Hallquist	62,64m	1972
Linda Skarphol	62,64m	1984
Astrid Tveit	62,84m	1973
Monica Renå	62,84m	1983
Mette Simensen	62,84m	1987
Mette Østrem	62,87	1995
Siw Lund	62,96	1991

800 meter:

Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
Ania Zielinkiewicz	2,08,41	2015
Mariann Steine Bendriss	2,09,53	1984
Marit Sektan	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
Anisa Buras	2,18,71	2018



Anisa Buras (14) har løpt meget sterkt både på 800m og 1500m for Lillehammer IF.

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 Sektan	4,25,35	1986
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Ania Zielinkiewicz	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
Siw 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 Mjølén Maridal	4,50,88	2016
Hilde Myhren	4,53,34	1991
Mari Nordlunde	4,53,71	2013

Anisa Buras (14)	4,55,28	2018
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

Iris Tollan Brandhaug (13 år)	5,03,10	2018
--------------------------------------	----------------	-------------

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
Berit Høvik	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
Björg Sissel Aaen	5,27,2	1988
Anne G. Messenliien	5,27,77	1990
Sigrid Stakston	5,29,21	2011
Maren Reinholdt	5,29,22	2007

Selma Ødegård Lauen	5,30,10	2018
----------------------------	----------------	-------------

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 Sektan	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 Mjølén 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 Størmer Steira	10,36,17	1999
Torborg Jorddal	10,42,56	1990
Ania Zielinkiewicz	10,44,72	2018
Anisa Buras	10,50,68	2018
Christine Louise Sand	10,59,40	1992
Berit Høvik	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 Sektan	17,50,42	1987
Liv Hilde Drugli	17,51,82	2006
Marit Grøndalen	17,52,91	1991
Marte Flatlien	17,53,95	2017
Hanne Mjølén Maridal	17,57,35	2018
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

10000 meter:

Brynhild Synstnes	32,28,38	1995
Oddrun Hovsengen	35,49,3	1984
Marte Flatlien	35,53,89	2016
Annicke Stranda	36,38,44	1993
Hanne Mjølén Maridal	36,41,63	2016
Heidi Hagman Aunaas	36,44,18	1994
Ania Zielinkiewicz	37,17,42	2018
Liv Hilde Drugli	38,31,74	2006
Anisa Buras	42,45,66	2018
Hege Skari	42,51,00	2018
Silje S. Aubert	44,40,50	1993
Åse Lyngved	44,40,51	1993

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

400 meter hekk (84):

Mari Bjone	58,86	2002
Anne Mette Undlien	64,95	1992
Anne Cathrine Karlsen	64,99	1988
Thale F. Sundgaard	65,55	1988
Valborg Madslien	70,64m	1988
Solveig Høgåsen	71,77	2016
Ellen Romstad	77,24m	1977
Marte Kristine Håkenåsen	79,54	2012
Julianne Remvik	80,94m	1985
Inga Brumoen	83,64	2012
Mari Bakkeli	84,34	2011

3000m hinder (76,2):

Kjersti Herberg	10,58,90	2009
-----------------	----------	------

Lengde:

Astrid Tveit	5,51	1976
Anne Randi Syversveen	5,46	1987
Monica Renå	5,25	1982
Anne Brendal	5,22	1973
Brita Tveit	5,20	1980
Tine Iselin Fjerdingsby	5,19	2004
Nina Olsen Harvei	5,18	2004
Mathilde Brenden Skjellerud	5,18	2015
Åse-Iren Larsen	5,13	1995
Mari Bakkeli	5,10	2010
Anne Cathrine Karlsen	5,09	1984
Kathinka Larsen	5,07	1985
Therese Høyer Grimstad	5,07	1995
Ane Lunde	5,04	1983
Grete Sund	5,02	1957
Eirin Wiik	4,97	1996
Asborg Aanstad	4,92	1995
Kjersti Jøraanstad	4,91	1987
Ann Heidi Bjølveit	4,87	1993
Inger Hallquist	4,84	1972
Mari Holø Brenden	4,84	1986
Thale Høyer Grimstad	4,83	1994

Hanne Bakkeli	4,81	2009
Kjersti Eng	4,80	1978
Signe Dalen Øversveen	4,80	2009
Eli Moen	4,77	1968
Anne Brit Særslund	4,76	1981
Ingrid Lund	4,74	1991
Hanne M. Hovsengen	4,72	1991

Audhild Høgåsen	4,72	2011
Maria Theresia Austberg	4,71	2010
Grethe Sund	4,69	1958
Marte Kristine Håkenåsen	4,66	2011
Cathrine Trøen	4,66	2015
Silje Nestavoll	4,63	2004
Katarina Ugland	4,61	2011
Anna Ødegård Lauen	4,57	2008
Monica Bernhardsen	4,56	1993
Hege Liljedahl Steene	4,52	1992

Høyde:

Astrid Tveit	1,89	1977
Karen Høystad	1,77	2018



Karen Høystad har hatt en strålende sesong.

Audhild Høgåsen	1,67	2014
Therese Høyer Grimstad	1,60	1996
Mari Bakke	1,56	2010
Kjersti Røste	1,55	1978
Hege Liljedahl Steene	1,55	1992
Tove Elisabeth Hunt	1,55	1994
Cathrine Trøen	1,55	2015
Solveig Høgåsen	1,51	2015
Ingeborg Haug	1,46	1955
Hanne M. Hovsengen	1,46	1982
Solvår Rønningen	1,46	1994
Bente Evensen	1,45	1973
Ane Lunde	1,45	1982
Monica Bernhardsen	1,45	1993
Kristin Bakke	1,45	2008
Marte Kristine Håkenåsen	1,45	2011
Eli Moen	1,44	1968
Eli Kristin Randgaard	1,43	1987
Grethe Sund	1,42	1958
Hanne Kristin Vedum	1,42	1999
Silje Nestavoll	1,42	2003
Nora Rindal	1,41	2013
Gudrun Kalstad	1,40	1958
Marie Asbjørnsen	1,38	1986
Marte Langlo Jevne	1,38	1999
Kari Kåring	1,36	1964
Astrid Mostue	1,36	1964
Anne Grete Engen	1,36	1974
Åse Myhre	1,35	1958
Grethe Halvorsen	1,35	1955
Kathinka Larsen	1,35	1984
Henriette F. Sundgaard	1,35	1988
Valborg Madslie	1,35	1988
Ida Gjerde	1,35	1993
Ann Heidi Bjotveit	1,35	1993
Anja Blakar	1,35	2004
Grete Sund	1,34	1958
Beate Ullman	1,34	1965
Kari Tølløfsrud	1,34	1970
Nina Olsen Harvei	1,34	2002
Mari Holø Brenden	1,33	1984
Silje S. Aubert	1,33	1989
Ida Kathrin Edvardsen	1,33	2000
Stine Haukebø	1,33	2001

Stav:

Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Solveig Høgåsen	2,27	2011
Audhild Høgåsen	2,12	2011

Tresteg:

Therese Høyer Grimstad	11,31	1997
Audhild Høgåsen	10,39	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	10,29	2015
Tine Iselin Fjerdingsby	10,12	2004
Hanne Bakke	10,04	2009
Eirin Wiik	9,97	1997
Signe Dalen Øversveen	9,96	2009

Ingvild Hjortnæs Larsen	9,96	2009
Mari Bakke	9,87	2010
Kristin Bakke	9,85	2008
Karen Høystad	9,50	2016
Audhild Høgåsen	9,48	2012
Silje Nestavoll	9,37	2003
Ann Heidi Bjotveit	9,25	1993
Stine Ottesen	9,04	1994
Solveig Høgåsen	8,88	2011
Marte Kristine Håkenåsen	8,58	2011

Kule:

Gunnhild Hagen	12,54	1975
Anne Sophie Hunstad	10,77	1972
Heidi Engblom	10,59	2005
Mari Bakke	10,13	2013
Astrid Tveit	9,97	1974
Kristin Klæboe	9,91	1989
Brit Eli Dystebakken	9,78	2004
Kristin Bratberg	9,69	1991
Anne Brit Særslund	9,53	1980
Ellen Fløtre	9,28	1983
Aud Rolstad	9,17	1981
Marit Verlo	9,13	1968
Mathilde Brenden Skjellerud	9,02	2015
Kristin Skaarseth	8,97	1986
Mona Trondsen	8,93	1970
Elisabeth Winther	8,82	1980
Linda Skarphol	8,80	1983
Elin Kjæring	8,69	1991
Brita Tveit	8,48	1978
Astrid Mostue	8,46	1964
Inger Hølstad	8,41	1981
Kjersti Eng	8,32	1970
Elin Marie Rødum	8,07	2001

Spyd:

Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Elin Marie Rødum	42,92	1998
Julianne Remvik	37,30	1988
Synnøve R. Pedersen	33,86	1991
Elin Kjæring	33,78	1991
Elisabeth Winther	32,96	1980
Eli Kristin Randgaard	32,66	1988
Kristin Klæboe	30,04	1986
Kari Kåring	29,16	1969
Marita Hagen	28,96	1991
Ingrid Lund	28,54	1993
Ane Lunde	27,38	1984
Louise Nordli	27,06	1990
Else Knutsen	25,90	1990
Anne Brit Særslund	25,24	1980
Kjersti Eng	24,34	1972
Ellen Fløtre	24,18	1984
Linda Skarphol	24,08	1982

Spyd (nytt 1999):

Elin Marie Rødum	42,03	1999
Andrea Leerbeck	40,06	2018
Heidi Engblom	39,85	2004
Mari Bakke	31,33	2011
Marte Langlo Jevne	25,01	2001
Norhild Ekeland	23,48	2002

Slegge:

Tine Iselin Fjerdingsby	38,42	2004
Brit Eli Dystebakken	30,92	2002

Diskos:

Gunnhild Hagen	46,14	1975
Brit Eli Dystebakken	34,04	2002
Anne Brit Særslund	30,84	1980
Astrid Tveit	30,50	1973
Kristin Bratberg	28,50	1993
Anne Sophie Hunstad	28,00	1973
Elisabeth Winther	27,20	1980
Aud Rolstad	26,94	1981
Ellen Fløtre	25,34	1984
Marita Hagen	23,56	1991
Marit Verlo	23,40	1969
Tine Iselin Fjerdingsby	23,16	2004
Anne Cathrine Karlsen	22,84	1987
Maren Lund Andresen	22,63	2010
Elin Kjæring	22,24	1991
Inger J. Ødegård	22,06	1966
Kjersti Eng	22,00	1972
Ane Lunde	21,78	1982
Julianne Remvik	21,24	1988
Ingrid Prestetun	20,34	1991

Som man ser er det en del nye perser på mange av jentene/damene våre. Mange er svært unge og derfor har vi stor tro på at de vil forbedre seg ytterligere neste sesong.

Imidlertid er det mange øvelser det ikke har skjedd noen ting denne sesongen også. I de tekniske øvelsene (ikke løp) er det bare to nyregistreringer og det er Karen Høystad i høyde og Andrea Leerbeck i spyd. Kanskje bør vi gjøre et krafttak i disse øvelsene, slik at vi neste år kan se store forbedringer.



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 oktober 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 4.501,- pr. 2. desember. Total er vi kommet opp i kr. 15.200,- og dette er mer enn det vi tidligere har mottatt for et helt år.

Totalt av Grasrot penger har Lillehammer IF mottatt kr. 79.690,89. Det er pr. 2017. Det er nå 46 personer som er med på grasrotandelen til LIF.



Arbeidskrav for 800 og 1500m løper (mann)

Av Trygve Bjark

Arbeidskrav for en mannlig 800m løper.

Prestasjon.	1,57-2,02	2,02- 2,07
Hurtighet.		
30m «flying»	3,30-3,40	3,40-3,50
100m i konkurranse.	12,20-12,60	12,60-13,20
200m i konkurranse	24,20-25,00	25,00-25,80
Løpsutholdenhet.		
600 m på trening.	1,26-1,29,5	1,29,5-1,33
Aerob kapasitet.		
VO2 maks.	70-65	65-60
Cooper (12 min)	3600-3400	3400-3200
Spent.		
Lengde u.t.	2,75-2,65	2,65-2,55
10 steg uten tilløp.	28,50-27,00	27,00-25,50

Arbeidskrav for en mannlig 1500m løper.

Prestasjon.	4,00-4,10	4,10-4,20
Under-overdistanse.		
800m i konkurranse	2,02-2,08 min	2,08-2,14
3000m i konkurranse.	8,40-9,00 min	9,00-9,20
Aerob kapasitet		
VO2 maks	70-65 mg/kg/min	65-70
Terskel	16-15 km/t	15/14
cooper (12 min)	4075-3900 m	3900-3725

Overnevnte er tatt fra boka til Enoksen og Tjelta: Utholdenhetstrening ISBN 82-7634 -534-4. (2004.) For en som har 4,10-4,20 på 1500m og en som har 2,02-2,07 på 800m er brukt linearitet (eller det er lagt til samme forskjell oppover som det er trukket fra nedover.)

For å løpe mellomdistanse kreves det allsidighet.

For en mellomdistanseløper kreves det høy maks O2.

For en som skal løpe langt gjelder det å ha høy terskel.

(Brødrene Ingebrigtsen trener mye på terskel.

Laktaten er ca. 3 som tilsvarer sone 3. (For andre sone 3 høy eller sone 4 lav.)) (Løpere fra Kenya trener mye i sone 3.

For en med maks puls 200 slag/min er sone 3 164-175 slag pr min.)

Dersom det er 1050 meter på tre runder i Håkonshall er terskel fart for en som har 35 min på 10000m 3,30 min/km.

Tar vi hensyn til 1050 m og til 4 svinger får vi ca. 3,45 min med 1-1,30 min pause.

Lillehammer 10. november 2018.



Birkebeineren
HOTEL & APARTMENTS



Lillehammer Idrettsforening Samarbeidspartnere

Hovedsponsor:



Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer:



Øvrige samarbeidspartnere:



USBL fortsetter som hovedsponsor SpareBank 1 er ny bankforbindelse

USBL fortsetter som vår hovedsponsor også for 2019. Det er vi svært takknemlige for og vi har et håp om at dette kan fortsette i noen år til. SpareBank 1 Gudbrandsdal tar over for DNB. Etter nesten 100 år som vår bankforbindelse ønsker ikke DNB å være samarbeidspartner med LIF lenger og SpareBank 1, Gudbrandsdal vil bli vår nye samarbeidspartner på banksiden. Vi setter veldig stor pris på at Sparebank 1 har sagt ja til å være samarbeidspartner for oss og håper på et meget godt samarbeid i de neste tre årene som kommer.

Det ser ut til at vi klarer å få med oss noen flere sponsorer enn i år og det er selvsagt meget positivt. Vi er i tillegg til SpareBank 1, i samtaler med Cirkel K eller Menkerud motorsenter. Dermed er vi kommet svært langt i å få på plass økonomien til foreningen.

Vi er også i en fase hvor vi skal få på plass kleskolleksjonen som Swix ønsket en årsavtale på. Vi regner med at denne avtalen vil løpe videre.



På skosiden er det Intersport som er vår leverandør og her løper avtalen videre og det er veldig bra.

Alle stevnesponsorene våre er på

plass for 2019 og det vil bety at vi også neste år vil få et betydelig overskudd på midtukestevnene våre. Det er viktig for foreningen.



Lerøylekene for vår krets skal avvikles på Hamar 30. august til og med 1. september 2019 og dette stevnet er for 13 og 14 år, og her har LIF mange aktive som kan være med. Dette er et meget flott stevne som det vil være viktig å være med på.

Karen Høystad tar hvileår fra friidrett

Etter en fantastisk flott sesong med ny pers i høyde med hele 7 cm har Karen Høystad valgt å kutte ut friidretten for å konsentrere seg om utdanning.

Dette er selvsagt synd for Lillehammer IF som da mister en meget sterk utøver som sikret seg NM-sølv i høyde i år. Karen holder imidlertid døren oppe for å komme tilbake.

LIF-toppen for menn pr. 1. november 2018

100m:

(M står for manuell tidtaking)

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 Syljset	11,04	2001
Magnus Gjerde	11,09	1994
Espen Forsberg	11,10	1992
Trond Støre	11,11	1993
Johan Syljseth	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 Gjølva	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

150m:

Håkon Morken	16,00	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	16,20	2011
Michael Rosenberg	16,38	2015
Trond Støre	16,46	1994
Espen Forsberg	16,56	1992
Marcus Karlsen	16,70	1994
Sondre Mulongo Nystrøm	16,78	2013
Stig Morten Løken	16,83	1994
Anders Løkken	17,01	2008
Vebjørn Gilde	17,04	2013
Gørann Rannstad	17,36	1990
Lars Espen Eide	17,42	1997
Sjalg Øvstehage	17,54	2013
Jon Inge Hagen	17,60	2006
Eddy Strandvik Grandalen	18,02	2015

200m:

Håkon Morken	21,23	2016
Morten Sand	21,27	2004
Tormod Hjortnæs Larsen	21,27	2011
Sondre Mulongo Nystrøm	21,78	2013
Dag Wold	21,94M	1960
Ole Chr. Østrem	22,10	2001
Marcus Karlsen	22,12	1996
Stig Morten Løken	22,13	1991
Trond Støre	22,15	1993
Magnus Gjerde	22,22	1993
Johan Syljset	22,32	2003
Hans Bjørner Doseth	22,34M	1983
Didrik Bakken	22,36	1996

Stein Erik Engesveen	22,44M	1971
Vebjørn Gilde	22,47	2014
Harald Follerås	22,67	2008
Anders Løkken	22,69	2011
Dag Rudiløkken	22,74	1990
Gørann Rannstad	22,79	1990
Joachim P. Johnsen	22,81	1996
Frank Fiske	22,82	1996
Espen Forsberg	22,84	1992
Hans Fr. Sundgaard	22,84M	1958
Trygve Remman	22,94M	1963
Christian Daniel Linnerud	22,94	2008
Morten Røst	23,00	1998
Lars Espen Eide	23,03	1997
Per Kollstad	23,04M	1985
Per Arne Petersen	23,09	2000
Ottar Pilskog	23,14M	1966
Jon Inge Hagen	23,24	2007
Øyvind Rustadstuen	23,24M	1979
Tore Brudvik	23,24M	1968
Kåre Strande	23,30	1987
Erik Prestegaard	23,34M	1961
Thomas Kjæreng	23,38	1992
Espen T. Ramstad	23,43	1996
Harry Høydalsnes	23,44M	1949
Arne Skjellerud	23,64M	1936
Sigurd Krekke	23,64M	1965
Jon Strand	23,64M	1975
Sjalg Øvstehage	23,69	2013
Arne Tønsager	23,74M	1924
Arne Bræin	23,74M	1959
Arne Oluf Kristiansen	23,74M	1960
Bjørn Holen	23,74M	1962
Bjørn Kåre Jørgensen	23,74M	1971
Vegard Rudiløkken	23,74M	1979
Roar Rudiløkken	23,74M	1986
Leif Cato Larsen	23,81	1991
Brynjulf Oshaug	23,84M	1948
Terje Vigtel	23,84M	1962
Stein Tore Sjølie	23,84	1979
Noor Jamae Adan	23,90	2007
Ole M. Granheim	23,96	1996

300m:

Morten Sand	33,57	2003
Tormod Hjortnæs Larsen	33,96	2011
Håkon Morken	34,29	2016
Magnus Gjerde	34,81	1995
Erling Peder Aase	34,92	1991
Marcus Karlsen	35,12	1995
Stig Morten Løken	35,14	1991
Hans Bjørner Doseth	35,22	1988
Frank Fiske	35,42	1996
Trond Støre	35,51	1995
Joachim P. Johnsen	35,53	1995
Dag Rudiløkken	35,54	1988
Sondre Mulongo Nystrøm	35,85	2013
Jon Inge Hagen	35,97	2007
Didrik Bakken	36,45	1993
Harald Follerås	36,51	2008
Espen Ramstad	37,21	1996
Vebjørn Gilde	37,26	2013
Lars Espen Eide	37,32	1996
Syver Berg Domaas	37,43	2005
Anders Løkken	37,71	2011

400m:

Morten Sand	46,69	2002
Dag Wold	48,04M	1960
Tormod Hjortnæs Larsen	48,16	2011
Magnus Gjerde	48,48	1995
Hans Bjørner Doseth	48,51	1983
Stig Morten Løken	48,68	1991
Erling Peder Aase	48,80	1991
Stein Erik Engesveen	48,84M	1970
Frank Fiske	48,91	1996
Dag Rudiløkken	49,25	1987
Trond Støre	49,25	1993
Joachim P. Johnsen	49,56	1996
Hans Fr. Sundgaard	49,74M	1963
Håkon Morken	49,76	2014
Jon Inge Hagen	49,86	2007
Christian Daniel Linnerud	49,87	2008
Didrik Bakken	50,06	1993
Marcus Karlsen	50,13	1996
Trygve Remman	50,34M	1963
Leif Erik Evensen	50,84M	1991
Øyvind Rustadstuen	50,84M	1979

Anders Flatlandsmo	50,92	1997
Ottar Pilskog	50,94M	1966
Terje Moen	50,94M	1978
Jon Strand	50,94M	1981
Ole Christian Østrem	51,00	2001
Tore Brudvik	51,04M	1968
Noor Jamae Adan	51,20	2007
Erik Prestegaard	51,24M	1960
Kjell Kaashagen	51,24M	1981
Espen T. Ramstad	51,28	1996
Torgeir Tøftum	51,34M	1973
Arne Oluf Kristiansen	51,44M	1961
Oddvar Jettestad	51,54M	1953
Harald Follerås	51,57	2008
Lars Johan Fjelde	51,58	1982
Arne K. Liberg	51,74M	1955
Stein Ove Sektnan	51,74M	1981
Roar Rudiløkken	51,74M	1986
Ole M. Granheim	51,83	1996
Thomas Kjæreng	51,84	1991
Per Bjørgan	51,84M	1950
Knut Austlid	51,84M	1958
Bjørn Haugen	51,84M	1978
Stein Tore Sjølie	51,84M	1980
Rune Wiker	51,84M	1984
Ola Dahlen	51,97	2001

800m:

Morten Sand	1,51,30	2006
Noor Jamae Adan	1,51,46	2007
Lars Johan Fjelde	1,51,51	1982
Terje Eide	1,52,3	1975
Håkon Haugen	1,52,5	1979
Terje Moen	1,52,6	1978
Rune Wiker	1,52,91	1983
Kjetil Kaashagen	1,53,3	1981
Gustav Follerås	1,53,46	2012
Magnus Lindahl	1,53,49	2007
Torgeir Fjerdrumsmoen	1,53,56	1982
Torgeir Tøftum	1,53,6	1973
Gishe Abdi Wako	1,53,87	2011
Stein Ove Sektnan	1,53,89	1981
Alf Eidsæther	1,53,9	1958
Dag Wold	1,54,0	1963
Steinar Bakken	1,54,0	1986
Ola Dahlen	1,54,7	2002
Anton Bueie	1,54,98	1996
Jon Strand	1,55,0	1979
Ole Evensen	1,55,1	1981
Kjetil Hildeskor	1,55,26	1981
Tore Brudvik	1,55,3	1968
Thorstein Bostad	1,55,72	2004
John Renå	1,55,7	1963
Ottar Pilskog	1,55,9	1974
Rolf Stalengen	1,55,94	1991
Stein Tore Sjølie	1,56,01	1984
Rex Hinchliffe	1,56,29	1997
Reidar Jørgensen	1,56,2	1929
Øyvind Rustadstuen	1,56,2	1977
Harald Moen	1,56,3	1968
Eskil Dahlen	1,56,55	1991
Einar Elnes	1,56,5	1957
Egil Rustadstuen	1,56,5	1957
Knut Austlid	1,56,7	1958
Arne Mikkelsen	1,56,9	1970

1500m:

Lars Johan Fjelde	3,42,48	1982
Anton Bueie	3,47,19	1997
Håkon Haugen	3,49,1	1979
Noor Jamae Adan	3,49,95	2007
Rune Wiker	3,49,97	1982
Terje Eide	3,50,0	1975
Gishe Abdi Wako	3,50,08	2014
Torgeir Fjerdrumsmoen	3,50,44	1982
Alf Eidsæther	3,51,1	1958
Arnt Tunset	3,51,4	1960
Gunnar Bentsdal	3,52,8	1973
Jan Olav Riise	3,53,4	1976
Rune Haug	3,53,60	2004
Rolf Stalengen	3,54,90	1991
Terje Hagen	3,54,9	1977
Ole Evensen	3,55,36	1981
Reidar Jørgensen	3,56,5	1933
Mohammad Ali Ahmed	3,56,61	2001
Stein Ove Sektnan	3,56,71	1980
Kjetil Hildeskor	3,56,8	1982

Steinar Bakken	3,56,95	1988
Terje Moen	3,57,1	1979
Ragnar Manengen	3,57,3	1977
Jan Ivar Kalfoss	3,57,31	1990
Ottar Pilskog	3,57,6	1973
Arne Mikkelsen	3,58,1	1969
Bjørn Danielsberg	3,58,5	1974
Eskil Dahlen	3,58,92	1991
Fredrik Stuve	3,59,0	1959
Leif Onshus	3,59,2	1959
Eirik Bråten Richenberg	3,59,39	2011
Geirmund Østvold	3,59,4	1984
Bård Lyngnes	3,59,43	1991
John Renå	3,59,7	1967
Tore Neby	3,59,86	1988

3000m:

Håkon Haugen	8,11,26	1984
Anton Bueie	8,11,68	1997
Rune Haug	8,14,20	2004
Gishe Abdi Wako	8,15,30	2013
Jan Olav Riise	8,18,5	1978
Arnt Tunset	8,19,8	1963
Torgeir Fjerdrumsmoen	8,23,0	1982
Lars Øyre	8,24,11	1982
Gunnar Bentdal	8,24,2	1975
Roger Gjøvaag	8,24,33	1991
Bård Lyngnes	8,24,64	1991
Ivar Nevland	8,24,75	1987
Alf Eidsæther	8,24,8	1959
Harald Rostad	8,24,8	1973
Bjørn Danielsberg	8,25,4	1974
Mohammed Ali Ahmed	8,28,45	2001
Tore Neby	8,29,0	1988
Terje Hagen	8,29,8	1977
Ole Evensen	8,30,9	1981
Noor Jamae Adan	8,31,99	2006
Rune Wiker	8,32,8	1983
Anders Bakken	8,33,3	1981
Espen Harald Bjerke	8,33,44	2001
Arne Mjelde Sæther	8,33,77	2010
Ragnar Manengen	8,39,0	1977
Oddmund Jensen	8,39,2	1961
Reidar Jørgensen	8,39,4	1929
Arvid Ryen	8,40,4	1970
Leif Onshus	8,40,6	1959
Arne Mikkelsen	8,40,6	1969
Rolf Stalenget	8,41,04	1991
Gustav Follerås	8,41,15	2012
John Naustdal	8,41,6	1991
Bernt Bjørnsgaard	8,42,57	1997
Fredrik Stuve	8,44,6	1959
Erling Engesmo	8,45,0	1970
Geir Belsvik	8,45,70	2000
Harald Moen	8,46,2	1968
Knut Lium	8,46,26	2000
Eirik Bråten Richenberg	8,46,79	2010
Harald Sperstad	8,47,2	1972
Anders Bjørnsgaard	8,47,45	1992

5000m:

Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
Bjørn Danielsberg	14,22,6	1974
Anton Bueie	14,24,12	1997
Jan Olav Riise	14,25,2	1978
Rune Haug	14,26,38	2004
Arnt Tunset	14,26,6	1961
Lars Øyre	14,27,1	1984
Torgeir Fjerdrumsmoen	14,31,10	1984
Håkon Haugen	14,33,08	1987
Noor Jamae Adan	14,37,93	2006
Gunnar Bentdal	14,38,6	1976
Arne Mjelde Sæther	14,39,26	2011
Tore Neby	14,40,00	1988
Alf Eidsæther	14,42,8	1958
Harald Rostad	14,43,2	1973
Rune Wiker	14,46,4	1983
Anders Bakken	14,47,14	1981
Bård Lyngnes	14,51,93	1992
Per Knut Aaland	14,52,2	1983
Ivar Nevland	14,53,10	1992
Lars Johan Fjelde	14,53,9	1982
Espen Harald Bjerke	14,56,20	2000
Terje Hagen	14,58,4	1977
John Naustdal	14,58,80	1987
Mohammed Ali Ahmed	14,59,48	2001
Oddmund Jensen	15,02,4	1961
Leif Onshus	15,06,0	1959
Reidar Jørgensen	15,07,8	1930
Terje Eide	15,07,8	1975
Torbjørn Stalsberg	15,08,7	1980
Arvid Ryen	15,09,8	1970
Odd Werner Hansen	15,13,39	1992
Erling Engesmo	15,13,4	1970
Alfred Håvemoen	15,16,9	1970

Nils Dompidal	15,18,75	1992
Anders Bjørnsgaard	15,22,71	1993

10000m:

Bjørn Danielsberg	29,23,2	1974
Tore Neby	29,59,95	1988
Harald Rostad	29,58,6	1974
Jan Olav Riise	30,01,2	1978
Anton Bueie	30,02,46	1997
Arnt Tunset	30,12,0	1965
Lars Øyre	30,21,11	1982
Gishe Abdi Wako	30,24,53	2011
Arne Mjelde Sæther	30,59,88	2011
John Naustdal	31,04,90	1987
Torgeir Fjerdrumsmoen	31,23,1	1984
Nils Dompidal	31,29,58	1992
Leif Onshus	31,36,0	1963
Oddmund Jensen	31,45,6	1963
Alf Eidsæther	31,45,8	1958
Bjørn Tore Streitlien	32,10,3	1991
Kjetil Skaansar	32,31,79	1984
Aleksander Lysø	32,36,91	2015
Terje Hagen	32,56,0	1975
Knut Lium	32,57,6	2000
Einar Haugen	32,59,8	1980
Simen Næss Berge	33,00,34	2018
Harald Moen	33,03,0	1968
Reidar Jørgensen	33,11,0	1928
Rune Haug	33,13,14	2001
Mohammed Ali Ahmed	33,14,10	2001
Fredrik Stuve	33,33,4	1961
Trond Vognild	33,35,54	2018
Odd André Kval	33,37,0	1983
Alfred Håvemoen	33,37,4	1971
Odd Mittet	33,43,4	1970
Tor Finn Denstad	33,55,0	1971
Åge Ludvigsen	33,57,8	1971
Gert Moen	33,58,0	2005
Eivind Nybakken	34,01,6	1994
Arne Vermund	34,12,2	1971
Ivar Stuve	34,17,0	1929
Magne Lystad	34,19,2	1958

110m hekk:

Bjørn Holen	15,14m	1959
Leif Cato Larsen	15,60	1993
Joachim P. Johnsen	15,79	1993
Egil Moe	16,34m	1962
Jo H. Lunde	16,44m	1990
Svein Olsen	16,74m	1968
Arne K. Liberg	16,84m	1956
Tor Taraldsrud	16,97	2003
Finn Fougner	17,34m	1923
Bjørn Ivar Iversen	17,44m	1961
Jostein Myrberg	17,54m	1949
Rudiger Sann	17,54m	1982
Marcus Karlisen	17,64m	1995
Simen Randgaard	17,74m	1928
Even Gaukstad	17,74m	1968
Stein Ove Sektnan	18,34m	1981
Hans Fr. Sundgaard	18,84m	1958
Erik Lind	18,84m	1967
Stein Tore Sjølie	19,04m	1972
Gunnar Samuelsen	19,14m	1958
Magnus Gjerde	19,48	1992

200m hekk:

Joachim P. Johnsen	25,77	1992
Hans Bjørner Doseth	26,14m	1982
Jo H. Lunde	27,61	1990
Leif Cato Larsen	27,74m	1991
Per Kollstad	29,14m	1982
Thomas Kjærøng	29,61	1993
Stein Ove Sektnan	29,94m	1980
John Erik Linnerud	30,14m	1983

400m hekk:

Joachim P. Johnsen	52,72	1995
Christian Daniel Linnerud	54,47	2008
Morten Sand	55,24m	2003
Hans Bjørner Doseth	55,44m	1981
Dag Wold	57,04m	1963
Stein Erik Engesveen	57,24m	1971
Trygve Remman	57,94m	1963
Hans Fr. Sundgaard	58,14m	1963
Knut Austlid	58,14m	1958
Jo H. Lunde	58,84m	1989
Arne Mikkelsen	59,24m	1969
Bjørn Holen	59,34m	1960
Stein Ove Sektnan	59,64m	1980
Rudiger Sann	59,64m	1982
Jon Inge Hagen	59,75	2007

Arne K. Liberg	60,44m	1956
Jostein Myrberg	61,34m	1949
Alfred Håvemoen	61,54m	1969
Trygve Gilbebo	61,94m	1982
Øyvind Nøhr	62,24m	1981
Dagfinn Undsgård	62,34m	1961
Bjørn Morstøl	62,44m	1964
Helge Lindberg	62,84m	1957

3000m hinder:

Gunnar Bentdal	9,06,7	1977
Terje Hagen	9,10,9	1977
Noor Jamae Adan	9,12,65	2006
Arnt Tunset	9,15,0	1967
Alfred Håvemoen	9,15,2	1969
Roger Gjøvaag	9,24,49	1992
Rune Wiker	9,29,51	1982
Tore Neby	9,30,26	1988
Jan Olav Riise	9,36,0	1978
Terje Eide	9,43,8	1975
Erling Engemo	9,46,0	1969
Steinar Bakken	9,47,11	1990
Harald Sperstad	9,47,6	1972
Lars Øyre	9,52,4	1982
Magne Mølster	9,52,76	1996
Trond Vognild	9,54,32	2009
Fredrik Stuve	9,58,8	1961
Rex Hinchliffe	9,59,27	1999
Ragnar Manengen	10,06,7	1979
Ola Tellesbo	10,06,70	1986
Knut Lium	10,07,30	2000
Thorstein Ingvaldsen	10,13,52	1999
Gishe Abdi Wako	10,19,44	2010
Thorstein Bostad	10,32,05	1999
Amund Holtklampen	10,51,65	2012
Kristen Kankerud	10,58,46	1999

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 Strände	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 Nystrom	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 Kjærøng	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 Quilfeldt	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
Hallgeir Høgåsen	1,74	2018
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

Stav

Tor Taraldsrud	4,50	2006
Bjørn Morstøl	4,11	1964
Marius Kalseth	4,00	2001
Svein Olsen	3,89	1969
Arne Fagerlie	3,79	1973
Joachim P. Johnsen	3,40	1993
Svein Inge Brudvik	3,40	1969
Per Eng	3,30	1956
Kåre Viken	3,21	1960
Gunnar Samuelsen	3,20	1960
Einar Bjørnhaug	3,20	1969
Rudiger Sann	3,20	1982
Thomas Kjæreng	3,20	1991
Claes Eika	3,08	1964
Rolf Lieungh	3,02	1962
Erik Lindstad	3,01	1967
Georg Larsen	3,00	1935
Arne Haakenaansen	3,00	1939
Thorleif Gudbrandsen	2,85	1935
Walle Larsson	2,85	1919
Odd Brudvik	2,85	1966
Espen T. Ramstad	2,82	1996
Th. Ulvund	2,82	1922
Jo H. Lunde	2,81	1990
Arnold Larsson	2,80	1935
Fritz Gudbrandsen	2,75	1923
Erling Simensen	2,73	1933
Jørn Breili	2,70	1966
Stein Tore Sjølie	2,70	1972
Marcus Karlsen	2,70	1995

Tresteg

Bjørn Holen	14,14	1961
Joachim P. Johnsen	13,90	1993
Kåre Strande	13,76	1987
Finn Fougner	13,53	1921
Bjørn Morstøl	13,10	1964
Magnus Jevne	13,03	1930
Hans Bjørner Doseth	12,98	1982
Yngve Sørum	12,94	1966
Odd Brudvik	12,90	1965
Svein Olsen	12,85	1967
Ole Kr. Olstad	12,72	1973
Tormod Hjortnæs Larsen	12,65	2006
Stein Ove Sektnan	12,62	1982
Steinar Bakken	12,61	1986
Arne Hornindal	12,57	1963
Dagfinn Mork	12,56	1957
Arne Fagerlie	12,52	1975
Gottfred Moen	12,51	1923
Stein Erik Engesveen	12,48	1972
Olav Kjørum	12,47	1923
Simen Randgaard	12,46	1929
Vegard Rudiløkken	12,45	1979
Arne Wold	12,42	1924
Svein Inge Brudvik	12,42	1968
Rune Edvardsen	12,40	1979
Sigbjørn Skogset	12,38	1999
Per Kollstad	12,37	1982
Dag Rudiløkken	12,35	1983
Stein Haugen	12,35	1954

Kule

Arnfinn Marsteinstredet	14,25	1970
Stein Haugen	14,13	1954
Reidar Onshus	13,20	1956
Werner Monrad	13,13	1963
Gustav Bergseng	13,03	1957
Sigurd Sollid	12,86	1948
Johan Trondsen	12,61	1939
Arild Kleven	12,29	1967
Arild Kjæreng	12,27	1969
Arne Fagerlie	12,15	1979
Steinar Hagen	12,15	1979

Erling Romstad	12,14	1967
Ove Fløtaker	12,09	1966
Leif Harildstad	12,08	1936
Magne Slaatsveen	12,02	1948
Johan Strangstad	11,99	1926
Bjørn-Eirik Olsen	11,97	1997
Bjørn Kjæreng	11,95	1967
Walle Larsson	11,94	1922
Thomas Kjæreng	11,83	2002
Jarle Kverndal	11,79	1956
Thor Bergseng	11,75	1950
Tore Sørle	11,73	1972
Thor Fonnliid	11,72	1939
Svein Olsen	11,72	1967
Øyvind Nøhr	11,72	1978
Ole Sjetne	11,71	1949
Audun Røberg	11,71	1946

Diskos

Stein Haugen	46,14	1954
Sigurd Sollid	44,04	1947
Arnfinn Marsteinstredet	43,32	1961
Ove Fløtaker	40,98	1965
Knut Berg	39,82	1972
Erling Romstad	39,40	1967
Bjørn Kjæreng	38,78	1965
Øyvind Nøhr	38,52	1979
Svein Olsen	38,50	1966
Arne Fagerlie	38,00	1975
Reidar Onshus	37,02	1957
Walle Larsson	36,90	1922
Thor Fonnliid	36,58	1939
Jarle Kverndal	36,49	1956
Audun Røberg	35,56	1946
Arvid Kleven	35,50	1937
Leif Harildstad	35,44	1934
Egil Kjæreng	35,24	1955
Christian Bruu Hay	35,06	1996
Olav Moen	35,04	1935
Johan Strangstad	34,92	1928
Rudiger Sann	34,82	1972
Henrik Kjæreng	34,38	1995
Tor Magne Birkeil	33,80	1972
Tore Sørle	33,52	1972
Trygve Heiberg	33,12	1956
Per Bjørrang	33,04	1966
Arild Kjæreng	32,50	1968
Thomas Kjæreng	30,66	1993
Steinar Dystebakken	30,43	2011

Slegge

Reidar Onshus	46,10	1959
Egil Kjæreng	42,08	1953
Sigurd Sollid	41,56	1950
Ove Fløtaker	40,72	1965
Stein Haugen	38,34	1954
Svein Øygard	37,10	1929
Steinar Dystebakken	34,30	2006
Erik Sætherbakken	33,30	1960
Arild Kjæreng	33,16	1970
Bjørn Kjæreng	31,02	1965
Georg Gjevve	30,50	1961
Hans Fr. Sundgaard	29,11	1956
Joachim P. Johnsen	28,08	1991
Odd Brudvik	27,58	1964
Fredrik Stuve	26,58	1954
Øyvind Nøhr	25,88	1976
Inge Gjorva	25,09	1956

Spyd

Henrik Kjæreng	70,98	1995
Steinar Dahlen	57,50	1995
Steinar Dystebakken	52,19	2007
Thomas Kjæreng	50,36	1992
Kåre Skogsrud	49,60	1989
Christian Bruu Hay	49,38	1994
Kjetil Mork	49,34	1991
Joachim Prøsch Johnsen	48,28	1991
Øyvind Komperud	43,96	1995
Leif Cato Larsen	42,96	1990
Marius Prøsch Johnsen	41,40	1991
Espen T. Ramstad	41,30	1995
Tord Rune Stai	40,20	1987
Johnny Elvestad	38,62	1991
Lars Bratberg	38,32	1991
Magnus Gjerde	35,90	1995
Kristen Kankerud	35,08	1995
Jo H. Lunde	34,78	1990
Jan Are Mo	33,94	1997
Anders Løkken	32,40	2008
Memet Ødegaard	32,33	2009
Jon Inge Hagen	32,32	2008
Morten Sand	31,87	2002
Hans Martin Hanslin	31,50	1987

Hallgeir Høgåsen 30,96 2018

Spyd (gammelt)

Kåre Skogsrud	62,30	1982
Ove Eide	60,44	1953
Jørgen Berg-Domaas	55,10	1975
Steinar Hagen	54,14	1979
Erik Sætherbakken	52,42	1962
Arne Fagerlie	51,96	1973
Erik Lindstad	51,92	1973
Bjørn Brandvold	51,30	1984
Erling Romstad	49,84	1972
Svein Inge Brudvik	49,02	1969
Per Frivik	48,82	1933
Johan Trondsen	48,82	1937
Bjørn Kjæreng	48,66	1970
Svein Øygard	48,54	1928
Jarl E. Goli	48,22	1976
Brynjulf Oshaug	48,18	1948
Helge Rolvsen	47,96	1983
Trygve Heiberg	47,80	1955
Arild Kjæreng	47,36	1965
Toralf Asebø	47,32	1935
Erling Simensen	46,56	1934
Odd J. Ravneberg	46,22	1957



Det europeiske friidrettsforbundet EA tildelte Norge og Sandnes IL European Team Championships First League (EM For landslag) for 2019. Denne store friidrettsbegivenheten finner sted i brødrene Ingebrigtsens hjemby helga 9. til 11. august.

- Dette blir utrolig morsomt, og vi ser frem mot at våre beste utøvere av begge kjønn skal kjempe mot utøvere fra noen av de fremste friidrettsnasjonene i Europa på hjemmebane, sier generalsekretær i Norges Friidrettsforbund, Kjetil Hildeskor, i en kommentar. - Selv om dette er nest høyeste nivå i nasjonskonkurransen blir nivået høyt, sier han videre.

-I utgangspunktet er Norges motstandere Hviterussland, Belgia, Ungarn, Irland, Litauen, Nederland, Portugal, Romania, Slovakia og Tyrkia.

- Men skulle det internasjonale friidrettsforbundet IAAF senere i år beslutte at Russland får komme tilbake i den internasjonale friidretten er det besluttet at de også skal delta i Sandnes, sier Hildeskor.

Vi beholdt plassen for damer - herrene ned til 3. div.

Serien er nå avsluttet for 2018 og vi kan rapportere at damelaget vårt ble nummer 9 i 2. divisjon etter en sterk innsjutt på høsten. Herrene klarte ikke å hevde seg og ble nest sist og rykker ned igjen til 3. divisjon.

2. divisjon damer: (25 øvelser)

Damelaget gjorde en fin innsats på slutten og berget med det plassen i 2. divisjon. Vi manglet imidlertid to resultater og med de på plass ville vi nok ligget på en sjetteplass og der bør vi ligge (Fra 5-8 plass).

1	IL Skjalg	18 223
2	Fredrikstad IF	17 134
3	Stjørdal FIK	16 658
4	Dimna IL	16 471
5	IL Sandvin	16 462
6	Nittedal IL	15.990
7	Larvik Turn & IF	15.755
8	IL Fri	15.259
9	Lillehammer IF	15.061
10	IL Gneist	14.299
11	IK Tjalve IL 2 lag	13.952
12	SK Vidar	12.655
13	Ski IL	12.615
14	Strindheim IL	10.965

2. divisjon herrer: (25 øvelser)

Herrelaget vårt klarte aldri komme seg over nedrykksstreken. Og det er de tekniske øvelsene som «knekker» oss og gjør at vi ikke klarer å holde oss i divisjonen. Nå manglet vi et resultat, men vi måtte hatt 543 poeng for å ha klart oss og vi har jo ingen som kunne hoppe lengde eller tresteg og dermed ble det nedrykk igjen.

Hvis vi skal ha noen sjanser til å holde oss i 2. divisjon må vi i hvert fall sørge for at vi har 25 resultater. Hvis ikke vi klarer det vil vi nok bli et heislagslag som rykker opp og ned fra 2. og 3. divisjon hele tiden.

1	Ranheim	18 189
2	Stord IL	17 804
3	Nittedal IL	17 369
4	Dimna IL	17 284
5	IL i BUL	16 991
6	IL Fri	16 586
7	Steinkjer FIK	16 285
8	Osterøy IL	15 847
9	Moss IL	15 728
10	Ås IL	15 496
11	IF Sturla	15 476
12	Strindheim IL	15 015
13	Lillehammer IF	14 974
14	SK Vidar	11 811

DAMER

Slik var damenes øvelser med poeng: Obligatoriske:

100m	Cathrine Trøen	12,49	761
200m	Cathrine Trøen	25,77	744
400m	Ania Zielinkiewicz	62,41	606
800m	Anisa Buras	2,18,71	682
1500m	Anisa Buras	4,55,28	637
5000m	Hanne Mjøen Maridal	17,57,35	693
10000m	Ania Zielinkiewicz	37,17,42	720
Høyde	Karen Høystad	1,77	834
Lengde	Cathrine Trøen	4,48	503
Spyd	Andrea Leerbeck	40,06	702
Kule	Mathilde B. Skjellerud	8,97	511

Frie valgte øvelser:

800m	Ania Zielinkiewicz	2,18,78	682
3000m	Hanne Mjøen Maridal	10,08,88	718
3000m	Ania Zielinkiewicz	10,44,21	626
100m	Malin Furuhaug	12,57	746
100m	Mathilde B. Skjellerud	13,17	642
200m	Mathilde B. Skjellerud	27,04	647
5000m	Ania Zielinkiewicz	18,34,60	641
Høyde u.t.	Karen Høystad	1,25	609
Lengde u.t.	Cathrine Trøen	2,43	586
Høyde u.t.	Audhild Høgåsen	1,22	576
Høyde u.t.	Cathrine Trøen	1,22	576
1500m	Iris Tollan Brandhaug	5,03,10	595

Totalt:

15037

HERRER

100m	Håkon Morken	10,70	921
200m	Håkon Morken	22,28	828
400m	Tormod H. Larsen	48,74	850
800m	Elyas Tesfamichael	2,04,09	613
1500m	Ibrahim Buras	4,13,74	641
5000m	Christian Hanestad	16,00,95	643
10000m	Arne Mjelde Sæther	32,19,55	719
Høyde	Hallgeir Høgåsen	1,74	598
Stav	Hallvard Olav Finsrud	2,00	196
Spyd	Hallgeir Høgåsen	30,96	346
Diskos	Thomas Kjæreng	26,02	379
Kule	Thomas Kjæreng	10,40	479

Fritt valgte øvelser:

200m	Tormod H. Larsen	22,60	792
100m	Tormod H. Larsen	10,88	873
5000m	Simen Næss Berge	16,08,82	628
3000m	Gishe Abdi Wako	8,48,55	734
10000m	Gishe Abdi Wako	32,56,65	684
10000m	Simen Næss Berge	33,00,34	681
10000m	Trond Vognild	33,35,54	648
3000m	Ibrahim Buras	9,02,54	679
Høyde u.t.	Hallgeir Høgåsen	1,49	661
Høyde u.t.	Olav Høgåsen	1,35	503
Høyde u.t.	Kolbjørn Høgåsen	1,35	503
Lengde u.t.	Hallgeir Høgåsen	2,51	375

Totalt

14974

Maraton/ Halvmaraton

MARATON KVINNER

Oddrun Hovsengen	2,40,48	1988
Marthe Katrine Myhre	2,46,29	2018
Marit Grøndalen	2,59,46	1990
Heidi Hagman Aunaas	3,13,58	1993

MARATON MENN

Tore Neby	2,19,50	1987
Håkon Haugen	2,22,43	1989
Jan Olav Riise	2,23,58	1984
Erik Svarstad	2,25,37	1986
Kjetil Skaansar	2,25,57	1982
John Naustdal	2,26,10	1989
Simen Næss Berge	2,29,29	2018
Lars Øyre	2,32,30	1985
Åge Ludvigsen	2,39,13	1980
Roger Aloy	2,43,17	1989
Jostein Storvoll	2,56,38	1980



Simen Næss Berge nr. 7 på maratonlista.

HALVMARATON KVINNER

Brynhild Synstnes	1,10,29	1994
Oddrun Hovsengen	1,16,20	1987
Heidi Hagman Aunaas	1,17,43	1992
Brit Pettersen Tofte	1,18,00	1989
Marit Grøndalen	1,21,10	1990
Hanne Mjølén Maridal	1,21,29	2018
Kari Kvisselien	1,22,28	1990
Marianne Bø	1,24,26	1989
Berit Høyvik	1,26,11	1989
Anne Berit Wæhler	1,27,31	1989
Hilde Myhren	1,29,41	1994

HALVMARATON MENN

Håkon Haugen	1,04,58	1985
Per Knut Aaland	1,05,04	1985
Jan Olav Riise	1,05,08	1985
John Naustdal	1,05,30	1985
Tore Neby	1,05,34	1988
Anton Bueie	1,06,43	1996
Kjetil Skaansar	1,08,30	1985
Lars Øyre	1,09,05	1986
Erik Svarstad	1,09,59	1986



LILLEHAMMER IDRETTSFORENING

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 970972560» til 60000



Det er disse to vandrepremiene som det konkurreres om i Romjulssprinten. Det gjelder beste dame og beste herre på 60m.

Pokalene det konkurreres om under «Romjulssprinten» i år

Over ser dere pokalene det konkurreres om under Romjulssprinten den 26. desember i år. På herrepokalen er det følgende som har napp i pokalen, Tormod Hjortnæs Larsen, Michael Rosenberg (2) og Håkon Morken. Tar Håkon sin andre aksje i pokalen?

På damepokalen er det tre navn: Therese Skyttermoen, Ingvild Hjortnæs Larsen og Marit Aarvaag Storaker. Er det Cathrine Trøens tur i år?

I år blir det satt opp en pokal til beste jente og gutt i klassene 14 år og yngre. De pokalene vinnes til odel og eie. Tyrvingtabellen vil ligge til grunn.



LIF's yngste trente i Håkons Hall og overnattet i klubbhuset. Bak fra venstre trener Jørn Karlsen, Elise Haug Karlsen, Inger Marie Antonsen, June Hauan, Elena Aarseth Madsen, Silas Buggenhout, Luca Eriksen og Kristof van Buggenhout. Foran fra venstre Larz Kise Claunch, Maren Smidesang, Linea Haug Karlsen, Sebastian Nylund, Amund Flasnes og Florian Buggenhout.

LIF's yngste trente i Håkons Hall og etterpå overnattet i klubbhuset

Her er noen bilder fra trenings helgen de yngste i klubben hadde fra fredag til lørdag i slutten av november. De hadde trening i to timer fredag, før det ble pizza og sosial kveld med brettspill.

Åtte av tolv barn overnattet.

Lørdag morgen hadde de felles frokost i klubbhuset, før de igjen trente i to timer. De hadde en fin helg i sammen.



Wilhelm Molberg-Nilssen er død 103 år gammel

Den eldste LIF-eren er død, Wilhelm Molberg-Nilssen og den pensjonerte gymlæreren oppegående til det siste. Det ble holdt begravelse onsdag 21. november.



Wilhelm var en av de mest aktive tillitsvalgte i Lillehammer IF på 50/60-tallet og i 1960 ble han tildelt fortjenestemedaljen til LIF. Vi kan vel trygt si at et meget aktivt liv er over.

LIF minnes han med takknemmelighet.

Bilder fra Eidsiva-stevnet

Hei – er det noen som tok bilder av utøvere under vårt stevne, Eidsiva-stevnet, som ble avviklet 14. august i år. Vi trenger noen bilder med Eidsivastartnummer til en rapport som skal skrives før nyttår.

Har du noen bilder send dem til adkg@online.no.

Cathrine 7,96 i Bærumshallen fulgte opp med 25,97 på 200m

Cathrine Trøen deltok på julestevnet til BUL som ble avviklet i Bærumshallen 1. desember og gjorde sine saker meget bra. Hun vant ble 60m og 200m for kvinner senior etter 7,96 på 60m og 25,97 på 200m. Cathrines resultat på 200m var ett hundredel bak persen innendørs.

Mathilde Brenden Skjellerud løp 200m og ble klokket inn på 27,09.

Det utføres 58 millioner dugnadstimer i norsk idrett

Frivillige i norsk idrett utfører intet mindre enn 58 millioner dugnadstimer i året. Statistisk sentralbyrå oppgir verdien av dette arbeidet til hele 17,3 milliarder kroner.

- Dette er fantastiske tall og viser at frivilligheten og dugnadsånden lever i beste velgående i norsk idrett. Norsk idrett har rundt 700.000 personer som gjennom året gjør en innsats for at hjulene skal gå rundt i våre 11.338 idrettslag, sier idrettspresident Tom Tvedt.

Ifølge Statistisk sentralbyrås satellittregnskap for ideelle og frivillige organisasjoner ble det utført 148.000 frivillige årsverk i Norge, hvorav 34.100 innenfor idretten.

Omgjort til kroner og øre mener SSB at dette arbeidet har en verdi på 17,3 milliarder kroner. Dette utgjør hele 62 prosent av idrettens totale verdiskaping på 27,9 milliarder kroner i 2017.

I Norge utgjør ett årsverk ca 1700 timer. 34.100 årsverk tilsvarer dermed hele 58 millioner dugnadstimer.

Fellestur til UM innendørs i Ulsteinvik?

1.-3.mars 2019 arrangeres UM i Ulsteinvik. Oppland Friidrettskrets legger opp til felles buss og overnatting. Avreise vil være fra Hamar 1.mars kl 08.00.

Vi skal bo på Sunnmøre Folkehøgskole rett ved hallen. Vi har 54 plasser og det er førstemann til mølla. Hver klubb kan ha med en leder pr 10 utøver til samme pris. Hvis ledig plass, kan flere trenere/ foreldre være med fra hver klubb.

Frist for påmelding er 15. desember. Ved ledige plasser i bussen vil de ekstra kostnadene for busstransport fordeles mellom de som deltar. Vi må derfor ha minst 30 påmeldte for å opprettholde tilbudet vårt.

Pris pr deltager er kr 1.200,- forutsetter full buss. Som nevnt over vil egenandelen bli noe høyere ved færre deltakere.

Klubbvis påmelding sendes bard.venholen@friidrett.no så fort som mulig (husk førstemann til mølla) og senest 15. desember.

Vi bygger for mennesker

Veidekke Entreprenør AS

Fakkeldgården

2624 Lillehammer

Tlf.: 61 26 54 50

