LIF-avisa

Juni 2019
34. årgang

Hanne-sølv i halvmaraton

Sparebank1 ga oss 40.000

Fra fylket fikk vi 50.000

LIF-avis nr. 327 – avis for Lillehammer IF

usbl

For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for Lillehammer IF

VEIDEKKE

INTER SPORT

CIRCLE K

MENKERUD

STRANDTORGET

Managed by CITYCON

SpareBank 1

GUDBRANDSDAL

LIF-avisa

nr. 327
juni 2019
34. 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:
Arild Kjæreng
Sekretær
Arild Kjæreng
Styremedlemmer:
Simen Næss Berge
Elisabeth Bredesen
Charlotte Grønvold Menkerud
Varamedlem:
Elin Antonsen

Leder sport:
Jørn Karlsen
Leder økonomi:
Harald Moen
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:
Kolbjørn Høgåsen
Leder drift:
Per Harald Jørgensen

Revisorer:
Jo H. Lunde
Knut Korsæth

Synger stafett-NM på det siste verset innen friidrett

Da er NM stafetter historie og jeg synes det ble et meget skuffende mesterskap. Det var påmeldt 85 lag og når det kom til stykke ble det et stort mannefall av lag, slik at jeg synes dette ble et svært dårlig eksempel for norsk friidrett. Vi får håpe at dette bare var et engangstilfelle og at det ved neste korsvei blir langt flere deltakende lag. Når man tenker på at 14 dager tidligere var det 50.000 som deltok i Holmenkollstafetten. Da burde man kunne forvente at det blir flere lag på 4x1500 for menn, men det var bare et lag med i senior og ett i junior. Det er nesten så en skulle tro at stafett-NM synger på det siste verset. Vi håper ikke det.

Lillehammer IF fikk mye penger på 100års dagen sin. Fra Fylket fikk vi 50.000, Sparebank 1 40.000, kommunen 10.000 og fra Strandtorget 5.000. Dette var fantastisk positivt.

Hanne Mjøen Maridal imponerer stadig. I årets NM i halvmaraton løp hun seg inn til annenplass og dermed sølvmedalje på tiden 1,18,24. Sammen med Ania Zielinkiewicz har de to hatt en meget fin start på sesongen. Begge to trener godt og da blir det resultater av løpene deres.

Ellers har vi begynt på et nytt 100 år. Den 28. mai kunne vi feire 100 år og det er meget imponerende at vi klarer å opprettholde en meget god standard. Vi er vel nede i en bølgedal når det gjelder seniorer, men blant de unge kryr det av barn som har meldt interesse for friidrett. Det er positivt.

Årets NM i stafetter på Stampesletta ble dessverre ikke noe minneverdig mesterskap for LIF. Deltakelsen ble etter hvert meget dårlig etter hvert som det ene laget etter det andre meldte avbud. På bildet ser du stevneleder Arild Kjæreng t.h. i prat med generalsekretæren i NFIF, Kjetil Hildeskor om den dårlige deltakelsen.

Lillehammer juni 2019 ***Arild Kjæreng***

Stafett-NM er det noe å satse på?

Mesterskapet på Lillehammer viste at man ikke vil prioritere dette nok!

Av Arild Kjæreng

Totalt var det 86 lag som hadde meldt seg på til stafett-NM på Lillehammer 25. og 26. mai. Dette var klart en nedgang fra i fjor, da Nesodden arrangerte mesterskapet. Imidlertid var det stort frafall i løpet av dagene og det er derfor vi lurer på om mesterskapet er noe å satse på.

Når vi tenker på at det er 50.000 som løpet Holmenkollstafetten bare noen dager før er det skuffende at man ikke har mer enn et lag påmeldt i 4x1500 senior og ett i junior. Det var aldri så mange lag i noen klasse/øvelse at vi behøvde å ha forsøk og finale.

Derfor ble ikke jubileumsarrangementet det vi hadde håpet på. NFIF må nok ta en skikkelig vurdering av mesterskapet. Skal det gjøres nye tiltak. Det var en del som lurte på om vi ikke kunne ha bare 3 etapper på øvelsene over 4x100m. Da er muligheter for at flere lag kan stille med lag. Er ikke 4x1500m noe å satse på heller. Bør man ned på 3x800m båpde for damer og herrer?

Et annet poeng som også er verdt å diskutere er om man bør tillate å stille med 14-åringer i jenter og gutter 15-16 år. 14 åringene har jo løpt 600m i mange år. Dette var en ide som Borgen fra Ull/Kisa la fram og mange var enig med han.

Tormod Hjortnæs larsen har startet best av han og Håkon Morken (th).

Et lag vil vi gi ros for deltakelsen og det var Tyrving IL. De stilte mannsterke opp og gjorde det veldig bra. Med dette kritiserer jeg ikke bare de andre. LIF hadde også sine svin på skogen. Vi burde hatt mulighet til å kunne være med på flere av øvelsene.

Fine forhold lørdag

Lørdag var det virkelig fine forhold på Stampesletta og da hadde LIF lagt inn ekstraløp på 100m for både damer og herrer.

Lillehammer stilte med Malin Furuhaug i damer og Tormod Hjortnæs Larsen og Håkon Morken i herrer.

Malin løp inn til 12,90 like bak hennes årsbeste, mens Tormod løp inn til 10,92, mens Håkon ikke fikk det til denne gangen og fikk «bare» 11,33 i debuten.

Et par tabber

Dessverre gjorde vi lørdag et par tabber som arrangør, mens søndagen var TD fra NFIF meget godt fornøyd med oss.

Hva gjør vi videre? Er det andre mesterskap vi skal prøve oss på eller er det nå slik at vi bør ta en pause og få skolert opp funksjonærene våre med krets- og forbundsdommergrad. Vi har en rekke funksjonærer som har vært med lenge og de bør ikke bruke mye tid på å bli kretsdommer eller forbundsdommer.

KM i terrengløp på Moelv med mange LIF-ere med

Det ble flere KM-seire på LIF under KM i terrengløp som ble avviklet på Moelv 1. mai. En som virkelig imponerte i den 3,2 km lange løypa var Petter Johansen som virkelig har tatt mange steg denne vinteren. Vi har faktisk tro på at Petter kan klare kravet til senior-NM, men det er helt sikkert at han klarer kravet til den eldste juniorklassen. 8,59,99 er kravet til junior-NM. Det bør han klare. Han brukte 9,53,9 på 3,2 km. Det var sterkt og han var nesten 40 sekunder foran nummer to. Det var bare en løper som hadde bedre tid og det var vinneren av menn senior.

Ibrahim Buras var det ingen som kunne slå i gutter 18/19 og han vant 1,6 km med tiden. Her ble Elyas Tesfamichael Negassi nummer tre med 2,9 sekunder bak Ibrahim. Tiden til Ibrahim var 4,39,6. Det var bestetid på denne distansen.

I gutter 15 ble det en fin 5.plass til nyinnmeldte Oscar Smogeli Opsann. Han brukte 5,24,8 på den 1,6 km lange distansen, mens 16 år gamle Mikkel Thomassen ble nummer to i sin klasse med 4,49,2 på samme distanse.

I jenter 15 år ble det seier til Anisa Buras. Hun hadde 5,36,8 på 1,6km og hun vant foran to Raufossjenter.

I gutter 12 år hadde vi en hard kamp mellom Tinus Koblar og Lauritz Grønvold Menkerud. Tinus var først i den 800 m lange løypa. Han bruke 2,36,1, mens Lauritz på andreplaa hadde 5,39,1.

Petter Johansen var nest best av alle som løp den lengste distansen 3,2 km i årets terreng-KM.

I gutter 13 år hadde Lillehammer IF med Edvard Smogeli Opsann og han løp inn til 2,54,5. Faren Christer løp den lange i klasse 44-49 år der han ble nummer 4 med tiden 11,16,2 I 55-59 ble det andreplass til Reinhard Kuhs som brukte12,54,2.

I gutter 14 år løp Truls Horten inn til 3.plass med 2,31,8, mens broren Oliver løp på 2,35,4 og var under 10 sekunder bak broren sin.Han fikk 2,35,4 og Marie Berger i Jenter12 år ble nummer fem i sin klasse 3,18,6.

I klasse 6-8 år løp Sondre Smogeli Opsann 800m på 3,19,6.

Det var meget god deltakelse i årets terreng-KM som Moelven IL har avviklet i mange år nå.

KIWI mini pris

Mixlaget til LIF vant sin klasse i Hamarstafetten

Lillehammer IF's mixlag som besto av Silas van Buggenhout-Mogensen, Oliver Horten, Truls Horten, Tinus Koblar, Inger Marie Antonsen, Elise Haug Karlsen, June Hauan og Emilie Haug Karlsen sikret seg seieren i sin klasse. De var helt suverene og vant med over 20 sekunder i årets Hamarstafett.

Medlemskontingenten er uendret

Årsmøtet i Lillehammer IF vedtok at vi skal ha uendret medlemskontingent, slik den var i 2018. Det betyr at medlemskontingenten er slik:

Aktive 18 år og eldre:	**kr.**	**900,-**
Aktive 10-17 år:	**kr.**	**700,-**
Barn under 10 år:	**kr.**	**300,-**
Vanlig kontingent for voksne:	**kr.**	**350,-**
Familiekontingent:	**kr.**	**1250,-**

Kontingenten bes innbetalt til Lillehammer IF, v/Harald Moen, Furubakken 23, 2609 Lillehammer.

Ny konto: 2095 54 86723

Vi ber om at du betaler kontingenten så raskt som mulig når du får den tilsendt. Vi har fått inn 59.549 pr. 01. juni. Det er imidlertid ennå en del aktive som ikke har betalt kontingenten.

Flere gode resultater til tross for surt og kaldt vær i Birkebeineren Hotell-stevnet

Mikkel Thomassen klarte UM-kravet på 3000m – Petter Johansen var nær junior-NM kravet

Av Arild Kjæreng

Det var langt fra gode forhold, da vi åpnet banesesongen med det tradisjonsrike stevnet Birkebeineren Hotell-stevnet tirsdag 7. mai. Det blåste en kald og sur vind som gjorde at det var vanskelig å sette personlige rekorder. Noen gode løp ble det imidlertid. Petter Johansen løp en meget sterk 3000m i det kalde været og kom inn på tiden 9,05,39. Det er vel 5 sekunder bak kravet til junior-NM. Petter har virkelig utviklet seg dette siste året og vi er helt sikre på at han klarer kravet når forholdene blir noe bedre.

16 år gamle **Mikkel Thomassen** klarte imidlertid kravet til deltakelse i UM på 3000m. Han løp på sterke 9,20,16 og dermed 30 sekunder under kravet. Vi håper at Mikkel prioriterer og bli med til UM på høsten. Han bør også klare kravet på 800m.

Det var langløperne som var mest på «hugget» denne gangen. Ania Linkiewicz løp på 10,19,92. Hun vil ganske sikkert løpe under 10,00,00 i løpet av sesongen.

Malin Furuhaug var eneste jente i 17 år og løp i sterk motvind på 13,30. Det viste seg etterpå at hun hadde feber i kroppen, så at hun fikk så sterk tid var imponerende.

Blant de yngre løp 12 år gamle Lauritz Grønvold Menkerud på en sterk tid i vinden på 600m. Han fikk 1,53,03. Dette er klubbrekord for 12 årringer på denne distansen. To 12-åringer til fra LIF løp under 2 minutter. Det var Benjamin Solbrekke og Henrik Melbø-Hammershaug.

Her er Filip Melbø-Hammershaug i et innsatsfylt løp på 60m.

I jenter 13 år løp Oda Bråten Richenberg godt under 2 minutter på 600m med 1,58,25. Hun løper ganske sikkert ned mot 1,50 i løpet av sesongen.

Ellers var det virkelig hyggelig å se alle de nye unge utøverne som Jørn Karlsen, Kristof van Buggenhout har fått med. Vi må være flinke å få så mange som mulig til å bli med videre.

Resultatene fra det første banestevnet på Stampa denne sesongen, Birkebeineren Hotell – stevnet, finner du på hjemmesiden til LIF: www.lillehammerif.no.

Linea Haug Karlsen i fint driv.

Her er Silas van Buggenhout-Mogensen i aksjon i kule.

Håkon og Tormod debuterte på 150m på Lambertseter

Dagen etter Holmenkollstafetten arrangerer Lambertseter IF Lambertsetersprinten med ukurante øvelser som 150m og 300m. Håkon Morken og Tormod Hjortnæs Larsen løp 150m og de åpnet sesongen meget bra. Håkon fikk tiden 16,66 og ble nummer fire, mens Tormod fulgte på den neste plassen med 16,75.

Det blir spennende å se hvordan disse to LIF-sprinterne får til sesongen 2019. Målet for de to må være å hevde seg bra i NM som går på Hamar.

Ny klubbrekord på 1500m i 12 år av Lauritz Menkerud

Under friidrettsstevnet i Gausdal løp Lauritz Grønvold Menkerud under klubbrekorden på 1500m for gutter 12. Han løp på 5,00,23 og da slettet han Odd Hugo Linneruds rekord fra 1981. Det vil si at Lauritz slettet en 38 år gammel rekord som var på 5,01,9.

Ellers løp Elise Haug Karlsen 200m på 30,68, mens June Hauan fikk 31,14 og Inger Marie Antonsen løp på 31,10. Inger Marie deltok også på 600m der hun fikk 6,11,76.

Nasjonale forøvelser på Oslo Bislett Games

I samarbeid med Bislett Alliansen er NFIF glade for å kunne presentere et innholdsrikt program for årets forøvelser til Diamond League-stevnet Oslo Bislett Games. Dette er en unik mulighet til å konkurrere på samme arena som verdens-stjernene i friidretten.

Det vil være flere norske profiler i hovedstevnet og i forøvelsene vil også norske utøvere være prioritert. Men det vil også være åpning for utenlandske utøvere for å forsterke feltet.

Forøvelsene er:
Menn: 100m, 200m, 400m, 1500m, lengde (mix).
Kvinner: 100m, 400m, 1500m, 100m hekk U20, 400m hekk, lengde (mix) og spyd.

Sterk 3000m av Hanne i Arne Risa 3000 Classic

Hanne Mjøen Maridal deltok i Arne Risa Classic som består av 3000m. Hun ble nummer 8 i dameklassen med ny pers 9,54,48. Det er noen år siden vi hadde utøvere som løp under 10.00,00. Hanne har vist veldig bra tendenser denne våren. Vi gleder oss til å se henne i NM på Hamar stadion.

Løpet gikk i Bergen og med Gular IL som arrangør.

Iris Tollan Brandhaug nr. 2 i jenter 14-15 år i Fornebu- løpet

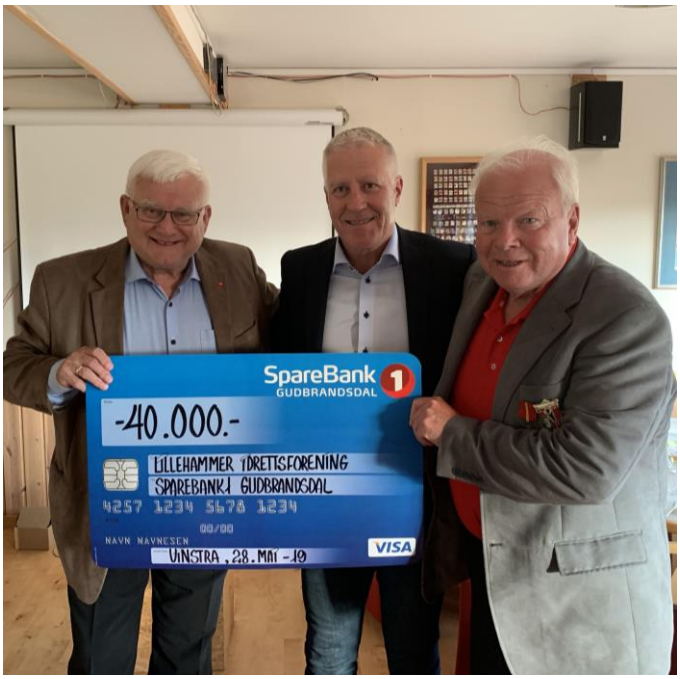
Iris Tollan Brandhaug (14) deltok i årets Fornebu løp og hun hevdet seg meget bra. Hun løp 5km på 19,10 og ble nummer to i klasse Jenter 14-15 år. Vinner av klassen ble Anne Marie Sirevåg som løp meget sterkt og kom inn på tiden 17,37.

Vi gleder oss til å se Iris løpe på bane snart. Hun bør godt ned på 2,20-tallet på 800m og da er hun kvalifisert for UM neste år.

Hyggelig sammenkomst for sponsorer med fler

Styret hadde invitert kommunen, sponsorer og diverse idrettsorganisasjoner til en enkel tilstelning i klubbhuset. Fra kommunen møtte ordfører Espen Granberg Johnsen og han var imponert over Lillehammer IF og han overrakte en sjekk på kr. 10.000 til foreningens leder, Harald Moen.

Fra vår bankforbindelse vanket det også godord og selv om vi ikke har noe langt samarbeid til nå håper jeg det skal utvikle seg bra i framtiden, sa Trond Slåen fra Sparebank 1, Gudbrandsdal og overrakte en sjekk på 40.000 kroner.



Trond Slåen (i midten) overrekker Arild Kjæreng og Harald Moen sjekken på hele 40.000 kroner som LIF fikk fra Sparebank 1 Gudbraandsdal

Fra Strandtorget vanket det fine ord og en sjekk på kr. 5.000,-. Ellers var det gaver fra Norges Idrettsforbund, Idrettskretsen, friidrettskretsen og en gave fra NFIF ble overrakt LIF under åpningen av NM stafetter.

FIK Orion var tilstede og også Gausdal FIK og Moelven IL var invitert, men hadde meldt forfall sykdom og andre gjøremål.

Styret var også godt representert på møtet sammen med flere av æresmedlemmene våre. Foreningen vil senere lage en tilstelning for de aktive og funksjonærer på klubbhuset på Stampesletta.

Hanne Mjøen Maridal løp inn til NM-sølv på halvmaraton

Hanne Mjøen Maridal har hatt en fantastisk sterk vårsesong med sterke løp både på og utenfor bane. Lørdag 25. mai var det NM i halvmaraton og Hanne løp inn til en flott sølvmedalje. Samtidig løp hun inn til ny pers på distansen med sterke 1,18,24. Dermed ligger Hanne på en flott femteplass på LIF-statistikken gjennom alle tider.

Det er Brynhild Synstnes som er raskest på distansen foran Oddrun Hovsengen, Heidi Hagman Aunaas og Brit Pettersen Tofte.

Hilde Aders fra Kvæfjord IL var beste kvinne og hun løp inn til 1,17,34. På bildet ser vi Hilde Aders med nr. 72 og Hanne med 41 ute i løypa i Sandnes.

Det var Sandnes IL som var arrangør og de hadde lagt NM inn i Sandnesløpet.

Da har vi startet på et nytt år med Grasrotandelen. For 2018 fikk vi kr. 16.843,01 og det er ny rekord. Totalt siden 2009 da Grasrotandelen startet har LIF fått kr. 96.533,55 og det betyr at vi allerede i første tertial, januar til og med april, vil passere kr. 100.000.

Pr. 30. april 2019 har vi nå spart kr. 5.942,03. Det er 47 personer som gir Grasrotandelen sin til LIF. Dette betyr at vi nesten nådde målet vårt som var 6.000 kroner i det første tertialet (etter 4 måneder). Dette er nesten 800 kroner mer enn i første tertial i fjor.

Da er vi gang med neste tertial og vi har kommet opp i 1661,85 pr. 6. juni.

Tormod med årsbeste på 100m med 10,87 under Tjalvelekene

To sterke løp av Ania Zielinkiewicz

Tormod Hjortnæs Larsen fortsetter å forbedre seg på 100m. Under Tjalvelekene løp han på 11,02 i forsøket og 10,87 i finalen som han vant. Ania Zielinkiewicz løp også to meget sterke løp. På 1500m ble det fine 4,42,85, mens hun på 800m løp inn til 2,14,62. Dermed har Ania kvalifisert seg for hoved-NM. Det regnet vi også med at hun ville klare. Det ble to andreplasser under Tjalvelekene.

Mathilde Brenden Skjellerud løper også fortere og fortere på 100m. Denne gangen ble det 13,51 som er årsbeste. På 200m ble det årsbeste med 27,94, mens Tormod Hjortnæs Larsen løp 200m på 22,23.

Benjamin Solbrekke deltok i klasse G-12 på 600m og løp inn til fine 1,54,49.

Mange deltok i Strandtorget-stevnet
Ania med en sterk 1500m: 4,43,78

Ania Zielinkiewicz løp en flott 1500m på Stampesletta under årets Strandtorgetstevne. Hun løp inn til sterk 4,43,78. Det er tydelig at Ania nå begynner å finne formen og hun er nå klar for hoved-NM igjen etter at hun har hatt en liten pause med barnefødsel og opptrening igjen.

Men det er ikke bare Aina som viser bra tendenser om dagen. **Ibrahim Buras** og **Petter Johansen** løp sterke 1500m de også. Ibrahim var best med 4,12,78, mens Petter fikk 4,13,73. 16 år gamle **Mikkel Thomassen** fikk 4,21,83.

Malin Furuhaug løp en fin 100m på 12,88 og det viser at hun snart er oppe på sitt beste. Det trengs bare litt matching.

Ellers imponerte Malin Hoelsveen som løper for Raufoss med 58,87 på 400m og hun er bare 14 år gammel.

Vår egen **Elise Haug Karlsen** er i stor framgang. Nå ble det 11,73 på 80m, mens hun på 200 for første gang løp under 30,00 og fikk 29,64.

Malin Furuhaug løp under 13,00 på 100m og fikk 12,88.

June Hauan var også bare hundre-deler unna å løpe under 30,00. Hun fikk 30,03.

Andrea Leerbeck sesongdebuterte med et spydkast over 32m, men var nok ikke fornøyd med det. Nå blir det bare å konkurrere og komme i form.

Det var stor deltakelse med nesten 70 jenter og gutter med og det var over 160 starter.

Resultateme finne du på LIF's hjemmeside www.lillehammeif.no.

Elise Haug Karlsen løp to sterke løp under årets Strandtorget-stevne. Hun har nr. 44.

STRANDTORGET
følelse av storby

Lillehammer Idrettsforening
Samarbeidspartnere

Hovedsponsor:

usbl
For deg og ditt hjem

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

Birkebeineren HOTEL & APARTMENTS

STRANDTORGET følelse av storby

GK RØR

GD

Hamar Media Hamarmedia.no

FJELLPULKEN

Eidsiva

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

INTER SPORT

swix

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Øvrige samarbeidspartnere:

DUETT - smarte løsninger

IKOMM

GAUSDAL BRUVOLL

KIWI mini pris

CIRCLE K MENKERUD

BABYBANDEN.no

Eidsiva-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 13. august kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

6-8 år:	***60m, lengde, liten ball (150gr)***
9-10 år:	***60m, 600m, lengde, liten ball (150gr)***
11-12 år:	***60m, 200m, 600m, lengde, spyd***
13 år:	***100m, 200m, 600m, lengde, spyd***
14 år:	***100m, 200m, 800m, lengde, spyd***
15-19 år:	***100m, 200m, 800m, 1500m, høyde, spyd***
Senior:	***100m, 200m, 1500m, 5000m, høyde, spyd***

Påmeldingsfrist:
Fredag 9. august 2019. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller online.

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/Arild Kjæreng, Ole Edvardsensvei 27, 2614 Lillehammer konto 2095 54 86723.

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

Hovedsponsor for stevnet er:

Eidsiva

Mange sterke resultater i GKrør-stevnet
Petter perset på 5000m – Malin 12,64
Ibrahim Buras løp under 9,00,00 på 3000m: 8,59,09 er bra

Petter Johansen løp for første gang under 16.00,00 på 5000m og han løp så sterkt at nå må han ha som mål å kvalifisere seg til hoved-NM. 15.11,38 er meget bra og det er bare litt over 11 sekunder fra NM-kravet. Vi tror at han med hjelp av andre gode 5000 løpere vil kunne løpe under kravet til deltakelse i hoved-NM. Han er nå i hvert fall klar for junior-NM under 23 år.

Men det var ikke bare Petter som løp bra. Malin Furuhaug løp en meget flott 100m og var nær sin personlige rekord, som er 12,57. I GKrør-stevnet fikk hun 12,64.

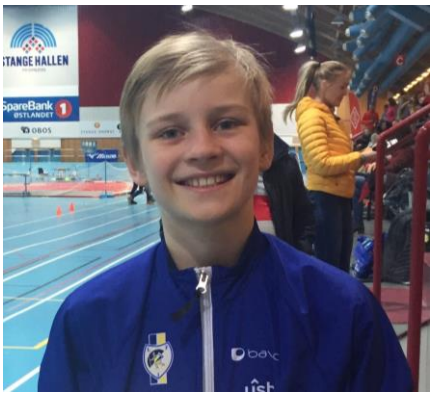
Cathrine Trøen har hatt en trøblete vårsesong. Hun debuterte igjen nå og fikk 13,03. Etter hvert som hun får konkurrert vil hun komme sterkt tilbake. Det er jeg sikker på.

Ibrahim Buras løp en sterk 3000 meter og løp inn til 8,59,09. Han bør avgjort forsøke seg på 3000m i Veidekkelekene. Da vil han løpe seg lenger ned tror vi.

Ania Zielinkiewicz løp 200m denne gang i og med at hun har deltatt i mange løp i vår. Hun løp inn til 27,66. Anisa Buras bør under Veidekkelekene løpe under 2,20 på 800m. Hun er klar for det.

13 år gamle Oda Bråten Richenberg løper meget bra og løp inn til en tid like over 2,30. Hun fikk 2,32,39.

Ellers var det to 13-åringer til som løp flott nemlig Elise Haug Karlsen og June Hauan løp begge under 30,00 på 200m. Elise fikk 29,33, mens June var like bak med 29,42. De løp også bra på 100m, men her var vinden for sterk, slik at det ikke ble godkjente løp. June til venstre og Elise til høyre.



12 år gamle Lauritz Grønvold Menkerud løp i 14-års klassen for å få løpe 800 og han løp fint og kom inn til 2,29,13.

GK RØR

FJELLPULKEN

DUETT
- smarte løsninger

IKOMM

VEIDEKKELEKENE 2019

20. – 23. juni

Lillehammer IF, FIK Orion og Moelven IL ønsker i samarbeid med Veidekke Entreprenør AS velkommen til de 42. Veidekkeleker. Vi er svært takknemlige for at Veidekke Entreprenør AS fortsatt vil være med oss som sponsor for stevnet. Det betyr enormt for oss.
Vi har ikke gjort noen endringer i år vedrørende øvelsesutvalget, men når det gjelder starttidspunktet hver dag kan det bli endret som følge av deltakelsen.
De tre klubbene samt Veidekke ønsker hjertelig velkommen til Stampesletta og Lillehammer.

STEVNESTART

Torsdag:	21. juni	kl. 17.00 (Slegge fra kl. 12.00)
Fredag:	22. juni	kl. 16.00 (slegge fra kl. 10.30) (Stav fra kl. 15.00)
Lørdag:	23. juni	kl. 10.00
Søndag:	24. juni	kl. 10.00

ØVELSESUTVALG

Torsdag:

J10	Kule	G10	Liten ball
J11-12	200m-kule	G11-12	200m-spyd
J13-14	200m-1500m	G13-14	200m-1500m
J15-19	1500m-slegge	G15-19	1500m
KS	1500m-tresteg-slegge	MS	1500m-tresteg

Det er tid avgjørende på 200m – altså ikke forsøk og finale.

Fredag:

J10	Liten ball	G10	Kule
J11	60mHK-Spyd	G11	60mHK-kule
J12	60mHK-spyd	G12	60mHK
J13-14	60mHK-kule-diskos-stav	G13	80mHK-spyd-stav
J15	80mHK-200m-diskos-stav	G14	80mHK-stav
J16	80mhk-200m- diskos-stav	G15-16	200m-slegge-stav
J17	200m-høyde-stav	G17	200m-slegge-høyde-stav
J18-KS	200m-lengde-stav	G18-MS	200m-lengde-slegge-stav

Det er tid avgjørende på 200m og korthekk – altså ikke forsøk og finale.

Lørdag:

J10-12	60m-høyde	G10-12	60m-lengde-høyde
J13-14	60m--spyd	G13-14	60m-kule-høyde
J15	400m-lengde-høyde	G15-16	100mhk-400m-høyde-spyd-diskos
J16	400m-lengde-høyde	G17	110mhk-400m-lengde-spyd
J17	100mhk-400m-lengde-diskos	G18/19	110mhk-400m-3000m-spyd
J18/19	100mhk-400m-3000m-kule-diskos	MS	110mhk-400m-3000m-spyd-kule
KS	100mhk-400m-3000m-kule-diskos		

Det er tid avgjørende på korthekk og 400m og popover – altså ikke forsøk og finale.

Søndag:

J10-12	600m-lengde	G10-11	600m
J13	100m-600m-lengde-høyde	G12	600m--kule
J14	100m-800m-lengde-høyde	G13	100m-600m-lengde-diskos
J15-16	100m-800m-kule-spyd	G14	100m-800m-lengde-spyd-diskos
J17	100m-800m-kule-spyd	G15-16	100m-800m-kule-lengde
J18-19	100m-800m-høyde-spyd	G17	100m-800m-kule-diskos
KS	100m-800m-høyde-spyd	G18/19	100m-800m-kule-diskos-høyde
		MS	100m-800m-høyde--diskos

Vi kjører kun A- og B-finaler med de 8 beste tidene uansett plassering i heatet og deretter de 8 nest beste, hvis deltakelsen tilsier at det skal være B-finale. Oppropslister tas ned 60 minutter før øvelsesstart. Det er avkryssing i alle øvelser på stevnekontoret. Pass på at du skriver opp bestetid på øvelser som skal seedes.

PÅMELDING

Du oppfordres til å benytte online-påmelding innen **12. juni 2019**
Må du bruke e-post benytt: paamelding@andro.no.
Stevnetelefon er: 911 45 442.- Arild Kjæreng

STARTKONTINGENT

Startkontingenten er kr. 110,- pr. øvelse for alle deltakerne.
Etteranmelding kan godtas hvis det er plass i heatet. Pris pr. øvelse for etteranmelding etter 12. juni er kr. 220,- pr. øvelse.

Startkontingenten sendes til:
VEIDEKKELEKENE 2019
v/Arild Kjæreng
Ole Edvardsensvei 27
2614 Lillehammer

Kontonummeret er: **2095 54 86723**

TIDSSKJEMAET

Tidsskjemaet legges ut på hjemmesiden: http://veidekkelekene.lillehammer-if.com ca. en uke før stevnestart

PREMIERING

Alle deltakerne får en deltakerpremie. Ellers er det medalje til de tre beste i hver klasse/øvelse fra 11 år og oppover.
10-åringene får alle medalje i alle øvelser.

OVERNATTING

Overnattingsløsninger finner du på hjemmesiden vår.

RESULTATSERVICE

Resultatene legges ut på nettet etter hvert som øvelsen er ferdig. Etter hver dag blir resultatene lagt ut på www.andro.no.

HOVEDSPONSOR

Veidekke Entreprenør AS har vært hovedsponsor for stevnet nå i 12 år. Lillehammer IF, FIK Orion og Moelven IL retter en stor takk til Veidekke for den store økonomiske støtten vi får og for all hjelp for øvrig.

VEIDEKKE

GK RØR

Norges ledende rørentreprenør!

Samarbeidspartner for LIF fra 2012