

# LIF-avisa

Desember 2019  
34. årgang

**Ibrahim er klar for EM**

**Oppland og Hedmark ble  
Innlandet friidrettskrets**

**LIF-statistikken klar**

**LIF-avis nr. 333 – avis for Lillehammer IF**



**usbl**

For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for Lillehammer IF



**VEIDEKKE**



**INTER<sup>®</sup>  
SPORT**



**CIRCLE K<sup>®</sup>  
MENKERUD**



**STRANDTORGET**  
Managed by **CITYCON**



**SpareBank**  
**GUDBRANDSDAL**



## LIF-avisa

nr. 333  
desember 2019  
34. årgang

Lillehammer IF  
v/Harald Moen  
Furubakken 23  
2609 Lillehammer

Hjemmeside:  
[www.lillehammerif.no](http://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**

**Knuf Korsæth**

## HED-OPP friidrettskretser ble Innlandet friidrettskrets



Da er de to innlandskretsene i friidrett slått sammen til Innlandet friidrettskrets, som var naturlig ettersom både de to fylkene og idrettskretsene har slått seg sammen. Oppland og Hedmark friidrettskretser har hatt felles administrasjon i mange år. Vi har jo samarbeidet i mange år, så dette vil gå helt greit er vi sikre på.

**Brynulf Larsen** skal lede den nye kretsen fram til vårens første ting og han får med seg Asgeir Rustad (kretslederen i Hedmark) som nestleder.

Gledelig var det å få vel 59.800 kroner i LAM-midler. Det er den høyeste summen vi har fått noen gang. Og pengene kommer godt med foran en ny viktig sesong for Lillehammer IF. Vi er spente på om våre langløpere fortsetter framgangen og vi har noen sprintere på jentesiden som det skal bli interessant å følge. Vi håper at Cathrine Trøen og Malin Furuhaug får slippe skader eller sykdom. Da tror vi det kan bli bra.

Det var nesten 40 aktive på møtet hvor vi hadde premieutdeling og det var bra, fordi det var få av de eldste på møtet. De bor jo stort sett ikke på Lillehammer og da blir det ikke lett å finne plass til et Lillehammer-besøk midt i uken. Første aktivitet nå i Lillehammer er Romjulsprinten 26. desember og vi er spente på hvem som kommer til å delta. I fjor var det Marcus Henriksen fra Orion og Cathrine Trøen fra LIF som vant 60m for herrer og damer. Det blir artig å se om disse kan følge opp og få et nytt napp i de fine vandrepremiene.

Det går mot et bra økonomisk år for LIF i 2019 og vi har stort sett de samme sponsorene på plass i år også og i tillegg har vi fått noen nye. Gledelig er det at USBL fortsetter som hovedsponsor og i tillegg har vi fått med Kontorleverandøren og Trofé med på laget. Når det gjelder Veidekkelekene så ser det ut til at de blir med oss videre fra 2021 også. Det er gledelig.

LIF arbeider nå med å finne en samarbeidspartner som kan føre regnskapet for oss. Dette er meget viktig for at vi skal kunne få på plass kasserer og økonomisk leder. Det er ikke bare bare å ta på seg vervet som kasserer lenger. Derfor er det viktig at spesialister tar på seg store deler av regnskapet. Dette må nødvendigvis koste noe for foreningen.

Da er dette siste nummer av LIF-avisa dette året og vi ønsker alle LIF-ere og venner av LIF en riktig god jul og et godt nytt år.

Lillehammer desember 2019 **Arild Kjæreng**

# Oppland og Hedmark friidrettskretser er nå blitt til Innlandet friidrettskrets

## Av Arild Kjæreng

11. november ble det klart at Oppland og Hedmark friidrettskretser ble slått sammen til en krets. Det ble enstemmig vedtatt på ekstraordinært kretsting som ble avviklet på Biri. Den nye kretsen skal hete Innlandet friidrettskrets og Brynulf Larsen ble den første lederen av den nye kretsen. Det er lagt opp til et foreløpig styre som skal fungere til våren 2020 da det første offisielle tinget for Innlandet friidrettskrets skal avvikles.

Det nye styret som skal fungere fram til våren består av i tillegg til Brynulf, Asgeir Rustad som nestleder og med følgende personer som styremedlemmer:

Henning Morken, Sæmund Moshagen, Ingvild Hjortnæs Larsen, Karianne Fjeldet, Linn Nybråten Vibekken, Karoline Weea Johansen, Knut Johansen og Øyvind Johnsen.

Varamedlemmer er Odd Erik Frantzen, Marit Trætteberg og Per Espen Eid.

Valgkomiteen som skal fungere fram til det første tinget består av Jan Narvesen, Tone Harbye, Trine Lauritsen, Jan Dagfinn Hovde, Egil Lindahl og Arild Kjæreng.

Det var ikke den helt store deltakelsen på møtet, men 20 stemmeberettigede var til stede. Tidligere var det bare administrasjonen av de to kretsene som var slått sammen, men nå er altså alt slått sammen. Endelige avgjørelsen tas av forbundsstyret, men vi har ingen tro på at de vil gjøre noen endringer på dette.



På bildet ser vi Asgeir Rustad (tidligere leder av Hedmark) og Brynulf Larsen (t.h) (tidligere ledere av Oppland). Nå er disse to leder(Brynulf) og nestleder (Asgeir) i den nye kretsen. (Foto: Dag Kåshagen)

Vi har i lengre tid hatt felles KM-arrangementer, slik at dette forslaget kom ikke overraskende på lagene.

Nå skal det nye styret utarbeide budsjett for den nye kretsen som skal legges fram på det første tinget. Til da skal også valgkomiteen tre i kraft og finne fram til det første styret.

Det ble vedtatt at det nye styret fra våren 2020 skal bestå av leder og nestleder, samt 5 styremedlemmer og 2 varamedlemmer.

Representasjonen fra klubbene ble vedtatt slik: 1-50 medlemmer 1 representant, 51-100 medlemmer 2 representanter og over 101 medlemmer gir 3 representanter på tinget.

**STRANDTORGET**  
følelse av storby

## Nesten 60.000 i LAM- midler til Lillehammer

Lillehammer IF ble tildelt 59.827 kroner i lokale aktivitetsmidler. Dette er det meste Lillehammer IF har fått i LAM-midler noen gang. Dette er meget positivt og vil komme godt med i arbeidet med de unge friidrettsutøvere.



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. I det andre tertialet fikk vi 6.032,28. Det er 47 personer som gir Grasrotandelen sin til LIF. Dette betyr at vi nådde målet vårt som var 6.000 kroner i det andre tertialet (etter 8 måneder).

Nå er vi gang med siste tertial og vi har kommet opp i 4,455,21 pr. 2. desember 2019. Vi har passert 16,000 og er på god vei til å sette rekord. Klarer vi å nå vel 6.000 i det siste tertialet vil vi nå over 18.000 kroner og det er flott.



## Kashafali tok VM-gull på 100m i Parafriidrett

Salem Kashafali sikret seg VM gull i Parafriidrett da han vant 100m for svaksynte på sterke 10,54. Mesterskapet gikk i Dubai. Salem satte ny verdensrekord på Bislett 10,45, men under Veidekkelekene vel en uke senere løp han inn til ny verdensrekord igjen med 10,44. Det igjen forteller at Stamplesletta er en meget rask bane.

[www.lillehammerif.no](http://www.lillehammerif.no)

## Swix lager fire «vinduer» til å kjøpe LIF-klær i

Vi har kommet til en avtale med Swix om å få fire «vinduer» til å kjøpe friidrettsklærne våre. Med vinduer menes at det blir 4 ganger i året hvor man kan bestille klær. De er som følger:

27.11.19 – 8.12.19  
12.02.20 – 23.02.20  
22.04.20 - 03.05.20  
19.08.20 – 30.08.20

Det første vinduet er allerede i gang med tanke på klær til innendørs sesongen, en i februar, en i april og en i august. Vi håper våre aktive synes dette er bra og at de kjøper LIF-klær.



# Tormod fikk Høgvolds pokal

## Marthe fikk kvinnepokalen

### Fire satte nye klubbrekorder i Lillehammer IF

**Tirsdag 12. november ble det avviklet premieutdeling etter årets sesong. Den eldste pokalen som deles ut er Lars Høgvold og hustrus pokal som går mellom gutt, junior og senior. I år er det senior for menn som får aksje i pokalen. Dette er bare for gutter/menn og i år er det Tormod Hjortnæs Larsen som har det beste resultatet blant seniorenene. Denne pokalen har gått siden 1963.**

**Kvinnepokalen ble vunnet av Marthe Katrine Myhre som ble norsk mester på maraton og det for sjette gang på rad. Hun vant i fjor også. Denne pokalen har gått siden 1983.**



Petter Johansen fikk Egil Kjærengs premie.

Vinner av **Egil Kjærengs premie** gikk til Petter Johansen som har hatt en

meget sterk sesong med nye perser på 3000, 5000 og 10000m. Resultatene var så bra at han nå er kvalifisert seg for senior-NM. Premien har gått siden 1980.

**Harald Moens premie** som har gått siden 1988 ble for 2019 tildelt Hanne Mjøen Maridal for en meget god sesong og en meget aktiv sesong.

**Bjarne Winthers premie** har gått siden 1978 og den tilfalt Ibrahim Buras for en meget sterk sesong, der han blant annet ble nummer 7 i nordiske mesterskap i terrengløp og sammen med tre andre norske utøvere sikret seg laggull. Han har også løpt ned persene sine kraftig.

**Arild Kjærengs premie** ble satt opp første gang i 2004 og ble i år tildelt Ania Zielinkiewich.

**Svein Johnsens sprintpremie** gikk til Malin Furuhaug. Hun har slitt skader og sykdom, men har likevel satt ny pers på 100m med 12,52. Denne premien ble satt opp første gang i 1990.

**Henrik Kjærengs premie** har gått siden 2012 og Andrea Leerbeck har fått den hvert år, også i år.



Anisa Buras fikk napp i politipokalen.

**Politipokalen** har gått siden 1988. Den fikk vi av politiet i Lillehammer etter at vi hjalp dem med å arrangere NM for politifolk. Premien gikk i år til Anisa Buras.

**Lillehammer Skiclubs gavepremie** som vi fikk til foreningens 75 års dag har gått siden 1995 til den eller de som har skaffet mest poeng til serien. I år gikk den til Petter Johansen og Ania Zielinkiewich.

I tillegg til dette delte vi ut stimulansepremier til de yngre jentene og guttene i foreningen.

I kast fikk Silas van Buggenhout-Mogensen for gutter, mens vi dessverre ikke har hatt jenter som har vært med i kast i år. I hopp gikk premiene til Fleur Avalange og Henrik Melbo-Hammershaug, mens Mari Schøyen Stiansen og Filip Melbo-Hammershaug fikk premien for sprint. I mellomdistanse var det Oda Bråten

*Richenberg og Lauritz Grønvold Menkerud som fikk premiene.*



*Filip og Henrik Melbo-Hammershaug fikk premier.*

*Fire har satt nye klubbrekorder. Det er Ania Zielinkiewicz på en engelsk mil, mens Oda Bråten Richenberg har satt ny rekord på 600m i jenter 13, mens 12 åringene Henrik Melbo-Hammershaug har satt klubbrekord på 600m og Lauritz Grønvold Menkerud har satt rekord på 1500m .*

*I tillegg til utdelingen av premier var det pølser og brus til de framfotte og det ble orientert litt om kommende stevnesesong på Stampesletta.*



GAUSDAL  
BRUVOLL



DUETT  
-smarte løsninger

## **Junior-NM går i Askøy i 2020**

### **Det kan bli stor tropp fra LIF**

**Lillehammer IF kan få en stor tropp til junior-NM som avvikles i Askøy ved Bergen 15-16. august neste år. Vi har flere som har kvalifisert seg og vi har noen som ligger i vannskorpa til å klare kravet. Det kan fort bli 10 utøvere som kvalifiserer seg. Syv er allerede klare. Det er:**

**Petter Johansen, Ibrahim Buras, Mikkel Thomassen, Cathrine Trøen, Malin Furuhaug, Mille Marie Stiansen, Anisa Buras og Iris Tollan Brandhaug.**

**I tillegg er vi sikre på at Elyas Negassi og Mathilde Brenden Skjellerud klarer kravet. Det kan også komme flere som klarer kravet.**



**Det er Ask friidrett som er tildelt junior-NM i 2020 og det skal avvikles på Askøy stadion. Over ser du banen det skal konkurreres på.**

## **Marcus og Cathrine tok napp i Romjulssprintpokalene i 18**

Romjulssprinten avvikles for 32. gang 2. juledag i år. I fjor var det Marcus Henriksen fra FIK Orion og Cathrine Trøen som ble vinnere av 60 meteren og fikk dermed napp i de to oppsatte vandrepokalene.

Følgende har napp i damepokalen: Therese Skyttermoen, Ingvild Hjortnæs Larsen, Marit A. Storaker og Cathrine Trøen, mens i herrepokalene er det følgende som har napp: Tormod H. Larsen, Michael Rosenberg (2), Håkon Morken og Marcus Henriksen.

Tormod og Cathrine kan få sitt andre napp i pokalene, hvis de stiller opp og vinner. Det har de muligheter til.

# Ibrahim Buras klar for EM i terrengløp

Etter den flotte innsatsen til Ibrahim Buras i nordisk mesterskap i terrengløp er han nå klar for EM som avvikles i Portugal 8. desember. Dette vil markere avslutningen på en flott sesong for Ibrahim. Hvis framgangen fortsetter vil vi ganske sikkert se at Ibrahim løper under 2,00 på 800 og under 4,00 på 1500m neste sesong.

Det er gjengen på bildet til høyre som er tatt ut til EM i Portugal etter at laget tok nordisk gull i juniorklassen i mesterskapet Finland, der Ibrahim ble nummer syv og laget tok gull. Det skal bli spennende å se hvordan de hevder seg i EM.



Ibrahim til høyre på bildet med nummer 77.



## NM innendørs 2020

Bærum Idrettspark 1.-2.februar

### Innendørs-NM 2020 satser høyt - NRK sender direkte

- Vi legger opp til at innendørs-NM 2020 skal bli et formidabelt stevne, sier leder av NM-komiteén Hans-Kristian Sætrum fra Oslo Friidrettskrets, som også kan glede seg over at NRK planlegger to timer direktesending begge dager.

Det er IL i BUL, IK Tjalve og Oslo Friidrettskrets som har gått sammen om å arrangere innendørs-NM for 2020, og de begrunner avgjørelsen slik:

- Kretsen arrangerte alene i 2018, og det gikk jo veldig bra. Men for å få mer operativ styrke i forberedelsene til arrangementet så sendte vi en henvendelse til klubbene om å bidra. Og klubbene var ikke vonde å be, sier Sætrum.

**NRK planlegger å sende direkte begge dager fra 17:00 til 19:00.**

- Vi har hatt et veldig godt samarbeid med NFIF i forhold til NRK, sier daglig leder i Oslo FIK Stian Andersen.

Opplegget med direktesending på sen ettermiddag, eller tidlig kveld om man vil, fører til et noe annerledes tidsskjema enn man kanskje er vant til.

# ROMJULSSPRINTEN 2019

**Vi inviterer til den 33. Romjulssprinten i Håkons Hall 26. desember 2019 (2. juledag) kl. 13.00.**

**I 2018 var det Cathrine Trøen, LIF og Markus Henriksen, FIK Orion som var best på 60m og fikk hvert sitt napp i den oppsatte vandrepremien som Markus og Cathrine holder i hendene sine (bildet).**



**Øvelsesutvalget er som følger: (For alle klasser)**

**60m sprint (2 ganger)  
750m  
692m (2 runder)**

**Alle får premie (julegodt) Møt i god tid. Påmelding senest en halv time før start.**

## **Alle stevnene våre til sommeren er nå lagt inn i «Sportsadmin.»**

Alle stevnene som vi arrangerer på Stapesletta legges inn i terminlisten til Norges Friidrettsforbund. Det legges inn i «Sportsadmin.». Det betyr at nå kan alle melde seg på stevnene våre.

Alle stevnene er lagt inn med påmeldingsfrist, øvelsesutvalg med mer. Dermed kan utøverne, lagene gå inn i enten «Min idrett» eller «Sportsadmin.» og melde seg på til stevnene våre.

Vanligvis venter utøverne til det nærmer seg fristen før de melder seg på.

## **Damelaget vårt rykker ned i 3.divisjon i serien**

Dessverre har vi ikke fått satt nok fokus på serien i friidrett og dette er årsaken at damelaget vårt blir å finne i 3.divisjon neste år. Der ligger herrene våre. De klarte heller ikke å mobilisere i tekniske øvelser og dermed ble det 20. plass for herrene i 3. divisjon.

Damene klarte bare å få på plass 16 av 25 øvelser og da var vi sjanseløse. Vi ble sist i 2. divisjon 10.964 poeng, mens herrene fikk 10.669 med 16 av 20 øvelser.

Da må vi se om vi klarer å mobilisere tekniske øvelser neste år, slik at vi rykker opp igjen til 2. divisjon. Det er der vi hører hjemme.



## Trening i Håkons Hall og overnatting i klubbhuset

For andre året på rad hadde den yngste gruppen i Lillehammer IF trening i Håkons Hall og med overnatting fra fredag til lørdag i klubbhuset.

Der var det blant annet pizza på deltakerne som hadde en fin overnatting i klubbhuset. På bildet ser vi noen av de som var med på treningen med trener Kristof van Buggenhout til høyre i framkant av bildet.

Dette er et kjempeflott tiltak som gjør at de unge blir sveiset mer og mer sammen og det er viktig i en idrett som friidrett er. Friidrett er en individuell idrett, og derfor er det viktig at man finner på tiltak for å sveise gjengen sammen.

Dette er avgjort ert slikt tiltak for de yngre. I tillegg blir klubbhuset benyttet mer og mer og det er også meget viktig. Klubbhuset har kostet mye og der er det veldig

Viktig at det blir benyttet av alle gruppene i foreningen.



kontorleverandøren

# LIF rydder opp i rommet «vårt» i Håkons Hall

Helt siden starten av løpebanen i Håkons Hall har Lillehammer IF hatt et rom hvor vi har hatt en del saker som vi benytter under treningen. Etter hvert er det blitt ganske rotete der, da man har benyttet dette rommet tiol mer enn saker for LIF.

Forleden tok trenerne for den yngste gruppen vår på seg å rydde opp og montere opp hyller og reoler og nå begynner det å bli virkelig orden i rommet «vårt».

På bildet ser dere to av LIF-trenerne, Kristof van Buggenhout og Gabi Postaru drive opprydding og montering av hyller til sakene våre. Et flott tiltak som også Håkons Hall synes var meget bra.



## LIF-statistikken gjennom 100 år finner du på de neste sidene i denne LIF-avisa

**P**å de neste sidene av denne utgaven av LIF-avisa finner du LIF-statistikken gjennom 100 år for foreningen. Her er det mye historie og det er svært mange navn som er med på statistikkene. Vi har faktisk med en fra stiftelsesåret, nemlig Walle Larsson som var med i stav med sitt resultat på 2,85. Den gang var det helt stive staver og ikke lett å hoppe høyt.

**I** den første tiden var det bare menn som var med på statistikken, men etter hvert kom damene også med på 60-tallet i fjor. Dermed har vi en mer fullverdig statistikk. Det er en del statistikker som ikke er omfattende blant damene ennå. Det er slegge, stav og 3000m hinder. Så i disse øvelsene vil man fort kvalifisere seg i toppen, hvis man satser litt.

**D**et var Per Eng som startet med statistikken til LIF, men etter at Per gikk bort er det undertegnede som har ført statistikken videre.

Dette er et meget viktig dokument for foreningen. Etter hvert har vi fått med mye annet stoff også i årboka som vi gir ut hvert år.

**N**å har vi fått med mye om de tillitsvalgte i foreningen og det er nesten like viktig som statistikken for de aktive. Er det noen som har ideer om stoff til årboka så send de til undertegnede på e-post: [adkg@online.no](mailto:adkg@online.no). Er det også noen resultater som mangler, så si i fra, men vi må ha hvilket år det resultatet ble prestert.

**P**remievinnerne for hvert år står også i årboka, slik at statistikken er for alle aldre fra 11 år og opp til senior. I tillegg til årboka lages det også en rapport fra Holmenkollstafetten. Der har vi også med alle som har vært med siden Lillehammer IF deltok for første gang.

# LIF-toppen for menn pr. 10. oktober 2019

(M står for manuell tidtaking)

## 100m

Håkon Morken	10,51	2016
Tormod h. Larsen	10,54	2011
Michael Rosenberg	10,67	2017
Morten Sand	10,74	2004
Sondre M 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 Syljeset	11,04	2001
Magnus Gjerde	11,09	1994
Espen Forsberg	11,10	1992
Trond Støre	11,11	1993
Johan Syljeseth	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
Gørrann 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 Gjørva	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 Presteggaard	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
Gørrann 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 Syljeset	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
Gørrann 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 Presteggaard	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 Presteggaard	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 Staleng	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 Bentdal	3,52,8	1973
Jan Olav Riise	3,53,4	1976
Rune Haug	3,53,60	2004
Rolf Stalenget	3,54,90	1991
Terje Hagen	3,54,9	1977
Ole Evensen	3,55,36	1981
Reidar Jørgensen	3,56,5	1933
Mohammed 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 Kalhoff	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 Østfold	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
<b>Ibrahim Buras</b>	<b>8,46,10</b>	<b>2019</b>
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
<b>Petter Johansen</b>	<b>14,55,05</b>	<b>2019</b>
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
<b>Petter Johansen</b>	<b>31,36,47</b>	<b>2019</b>
Oddmund Jensen	31,45,6	1963
Alf Eidsæther	31,45,8	1958
Bjørn Tore Streittien	32,10,3	1991
Kjetil Skaansar	32,31,79	1984
<b>Ibrahim Buras</b>	<b>32,54,32</b>	<b>2019</b>
Kristoffer Skonnord	32,55,09	2019
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 Hølen	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 Karlsen	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 Kjæreng	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 Hølen	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 Lillebo	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 Engesmo	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 Tellesbø	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 Dosest	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 Strande	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 Nystrøm	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 Kjæreng	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 Kappelslån	1,90	1975
Magnus Jevne	1,88	1936
Hans Bjørner Dosest	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 Quillfeldt	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 Sektan	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	3,70	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 Haakenaasen	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 Dosest	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 Sektan	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 Kjønrum	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 Fonnli	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 Fonnli	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 Birkeli	33,80	1972
Tore Sørle	33,52	1972
Trygve Heiberg	33,12	1956
Per Bjørang	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 Gjevne	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 Gjørva	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

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
Brynulf 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

# LIF-toppen kvinner pr. 10. oktober 2019

## 60 meter:

Hanne Ringnes	7,82	2002
Asborg Aanstad	7,84	2000
Nina Olsen Harvei	7,90	2006
Ingrid Lund	7,98	1990
Hege Brekken Riise	8,05	2000
Thale F. Sundgaard	8,10m	1985
Kathinka Larsen	8,10m	1986
Gro Hege Cleveland	8,12	1990
Grethe Sund	8,14m	1958
Therese Skyttermoen	8,18	2013
Louise Nordli	8,19	1988
Astrid Tveit	8,20m	1972
Brita Tveit	8,20m	1975
Henriette F. Sundgaard	8,20m	1988
Silje Anett Haugen	8,23	1995
Cathrine Trøen	8,25	2015
Vilde Elise Kolaas	8,29	2007
Monica Renå	8,30m	1981
Ann Iren Linnerud	8,30m	1982
Anne Cathrine Karlsen	8,30m	1984
Kristin Klæboe	8,30m	1985
Marita Hagen	8,39	1990
Eli Moen	8,40m	1966
Kari Tølløfsrud	8,40m	1972
Linda Skarphol	8,40m	1981
Ingrid Bjørklund	8,42	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	8,43	2013
Ida Nordstrand Veskje	8,45	2008
Åse-Iren Larsen	8,47	1993
Thale Høyer Grimstad	8,51	1992
Eirin Wiik	8,52	1995
Kari Sørby	8,52	2005
Miriam Pedersen (12)	8,53	2016
Vilde Nærstad Drugli	8,56	2004
Marte Langlo Jevne	8,61	1999
Anna Betina Langlo Jevne	8,63	2001
Marit Mæhlum	8,64	2005
Monica Bernhardsen	8,65	1993
Turid Pettersen	8,71	2003
Anna Ødegård Lauen	8,72	2008
Maria Bøe Tesfamichael	8,73	2016
Veslemøy Stavseth	8,74	2012
Mari Bakkeli	8,78	2010
Karen Høystad	8,78	2012
Marthe Alpen Rekkedal	8,79	2013
Eir S. Nyfløt	8,79	2016
Therese Høyer Grimstad	8,81	1994
Silje Nestavoll	8,81	2000
Katarina Ugland	8,83	2010
Sofie Bjørklund	8,84	2012
Ann Kristine Hølen	8,84	2013
Marte Kristine Håkenåsen	8,86	2010
Jeanette Linnerud	8,88	2005
Ida Gjerde	8,94	1995
Linda Ryen Eide	8,94	2001
Ida Cathrin Edvardsen	8,97	1999
Nina Mari Haugen	8,97	2000
Vilde Ravnsborg Gurigard	8,98	2001
Marte Dehli (13)	8,98	2006
Marte Nordlunde (13)	8,98	2009
Malin Furuhaug	8,98	2016
Sofie Bjørklund	8,99	2011

## 100 meter:

Trine Rugsveen	11,99	1991
Ingrid Lund	12,13	1996
Hanne Ringnes	12,16	2002
Asborg Aanstad	12,24	1998
Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Cathrine Trøen	12,49	2018
<b>Malin Furuhaug</b>	<b>12,52</b>	<b>2019</b>
Kristin Bratberg	12,56	1991
Kathinka Larsen	12,58	1989
Thale F. Sundgaard	12,61	1986
Hege Brekken Riise	12,64	1998
Kari Sørby	12,64	2011
Thale Høyer Grimstad	12,65	1996
Tine Iselin Fjordingby	12,70	2004
Anne Cathrine Karlsen	12,74m	1982
Therese Skyttermoen	12,75	2016
Åse-Iren Larsen	12,80	1996
Brita Tveit	12,84m	1982
Tove Elisabeth Hunt	12,85	1994
Ida Nordstrand Veskje	12,85	2011
Anne Mette Undlien	12,86	1994
Silje Anett Haugen	12,91	1996
Anna Ødegård Lauen	12,93	2011
Anne Randi Syversveen	12,94	1988
Kari Tølløfsrud	12,94m	1972
Ann Iren Linnerud	12,94m	1982
Ingvild Hjortnæs Larsen	13,02	2011
Linda Skarphol	13,04m	1982
Henriette F. Sundgaard	13,04m	1987
Mari Bakkeli	13,10	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	13,13	2018
Hilde Anette Myrvang	13,14m	1989
Louise Nordli	13,15	1989
Eir S. Nyfløt	13,22	2017
Audhild Høgåsen	13,23	2014
Astrid Tveit	13,24m	1972
Monica Renå	13,24m	1981
Kristin Klæboe	13,24m	1985
Ingrid Bjørklund	13,27	2013
Ania Zielinkiewicz	13,30	2015
Vilde Elise Kolaas	13,33	2008
Christine Owren	13,34	2001
Kristin Bakkeli	13,37	2008
Eirin Wiik	13,43	1996
Mette Simensen	13,44	1987
Tove Skarsheim	13,49	1988
Marit Mæhlum	13,51	2006
Signe Dalen Øversveen	13,53	2009
Solveig Høgåsen	13,53	2014
Karen Høystad	13,54	2014
Eli Moen	13,54m	1967
Anne Brendal	13,54m	1972
Anne Britt Særslund	13,54m	1980
Ane Gaaserud	13,55	1998
Silje Nestavoll	13,62	2004
Marte Langlo Jevne	13,69	2001
Katarina Ugland	13,70	2012
Hege Liljedahl Steene	13,71	1992
Lene Granlien	13,73	2009
Marie Bøe Tesfamichael	13,74	2016
Marte Kristine Håkenåsen	13,85	2011

Vilde Nærstad Drugli	13,89	2005
Linda Ryen Eide	13,90	2003
Therese Høyer Grimstad	13,91	1995
Ann Heidi Bjotveit	13,91	1993
Veslemøy Kihle Stavseth	13,91	2012
Norhild Ekeland	13,96	2002
Jenny Feren Kaltenborn	13,97	2013
Hanne Bakkeli	13,99	2009
Marte Alpen Rekkedal	13,99	2013

## 150 meter:

Ingrid Lund	18,31	1996
Trine Rugsveen	18,54	1991
Asborg Aanstad	18,71	1997
Nina Olsen Harvei	18,78	2006
Cathrine Trøen	19,01	2018
Kristin Bratberg	19,12	1991
Mari Bakkeli	19,39	2013
Kathinka Larsen	19,49	1990
Anne Mette Undlien	19,58	1994
Gro Hege Cleveland	19,61	1997
Thale Høyer Grimstad	19,65	1997
Therese Skyttermoen	19,71	2014
Silje Anett Haugen	19,74	1996
Malin Furuhaug	19,81	2017
Anna Ødegård Lauen	19,87	2013
Ida Nordstrand Veskje	19,89	2010
Ingvild Hjortnæs Larsen	19,92	2010
Eir S. Nyfløt	20,03	2017
Ania Zielinkiewicz	20,11	2015
Karen Høystad	20,30	2014
Mathilde Brenden Skjellerud	20,43	2014
Audhild Høgåsen	20,61	2013
Solveig Høgåsen	20,74	2014
Jenny Feren Kaltenborn	21,35	2013

## 200 meter:

Trine Rugsveen	24,28	1991
Ingrid Lund	24,39	1996
Gro Hege Cleveland	24,66	1991
Hanne Ringnes	24,70	2002
Asborg Aanstad	25,12	1998
Nina Olsen Harvei	25,17	2006
Hege Brekken Riise	25,48	1998
Mari Bjone	25,55	2002
Kari Sørby	25,65	2008
Kristin Bratberg	25,74	1991
Thale F. Sundgaard	25,64m	1986
Cathrine Trøen	25,77	2018
Therese Skyttermoen	25,82	2013
Mari Bakkeli	25,86	2013
Hilde Anette Myrvang	25,99	1990
Thale Høyer Grimstad	26,01	1994
Kathinka Larsen	26,07	1991
Anne Mette Undlien	26,19	1994
Brita Tveit	26,24m	1978
Anna Ødegård Lauen	26,32	2011
Anne Cathrine Karlsen	26,34m	1985
Anne Randi Syversveen	26,43	1987
Silje Anett Haugen	26,47	1996
<b>Malin Furuhaug</b>	<b>26,51</b>	<b>2019</b>
Ann Iren Linnerud	26,53	1982

Henriette F. Sundgaard	26,53	1989
Linda Skarphol	26,54m	1984
Kristin Bakkeli	26,73	2008
Ida Nordstrand Veskje	26,73	2011
Mathilde Brenden Skjellerud	26,73	2015
Ingvild Hjortnæs Larsen	26,80	2011
Åse-Iren Larsen	26,51	1996
Ida Gjerde	26,84m	1997
Audhild Høgåsen	26,86	2014
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingby	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrustløkken Nyfløt	27,24	2017
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielinkiewicz	27,30	2015
Ingird Bjørklund	27,31	2013
Solveig Høgåsen	27,41	2015
Siv Svendsrud	27,44m	1985
Monica Renå	27,44m	1985
Kristin Klæboe	27,54m	1986
Signe Dalen Øversveen	27,57	2009
Karen Høystad	27,62	2014
Mariann Steine	27,84m	1983
Anne Brendal	27,94m	1974
Marit Sektnan	27,94m	1979
Anne Jorunn Rakstad	27,94m	1985
Miriam Pedersen	27,97	2016

### 300 meter:

Trine Rugsveen	38,93	1990
Ingrid Lund	39,31	1996
Hanne Ringnes	39,36	2002
Gro Hege Cleveland	39,44	1990
Asborg Aanstad	40,24	1998
Hege Brekken Riise	41,32	1999
Nina Olsen Harvei	41,39	2004
Thale Høyser Grimstad	41,65	1996
Kathinka Larsen	42,25	1990
Mari Bakkeli	42,25	2013
Kristin Bratberg	42,58	1991
Ania Zielinkiewicz	42,77	2015
Ann Iren Linnerud	42,84m	1982
Kristin Bakkeli	42,89	2008
Anna Ødegård Lauen	42,98	2013
Anne Cathrine Karlsen	43,14	1985
Linda Skarphol	43,34	1985
Mathilde Brenden Skjellerud	43,35	2015
Siw Svendsrud	43,74	1987
Karen Høystad	43,86	2014
Solveig Høgåsen	44,82	2015
Audhild Høgåsen	45,11	2014

### 400 meter:

Trine Rugsveen	53,30	1991
Gro Hege Cleveland	54,31	1991
Ingrid Lund	55,24	1996
Mari Bjone	55,46	2002
Hege Brekken Riise	56,17	1998
Hanne Ringnes	56,43	2002
Asborg Aanstad	56,48	1998
Ania Zielinkiewicz	57,66	2015
Thale Høyser Grimstad	57,79	1997
Hilde Anette Myrvang	57,99	1989
Anne Jorunn Rakstad	58,24m	1985
Anne Cathrine Karlsen	58,54m	1985
Thale F. Sundgaard	58,58m	1986
Mariann Steine	58,58	1988
Nina Olsen Harvei	59,33	2007
Brita Tveit	59,56	1982
Marit Sektnan	59,84m	1986
Valborg Madslie	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
Siv 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 Sektnan	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
Hilde Myhren	2,19,4	1985
Heidi Hagman Aunaas	2,19,76	1989
Oddrun Hovsengen	2,20,7	1981
Valborg Madslie	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 Kummén	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 Skredren 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 Sektnan	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 Madslie	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
<b>Anisa Buras</b>	<b>4,47,27</b>	<b>2019</b>
Siv 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
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 Kummén	4,58,99	1992
Silje S. Aubert	4,59,23	1991
<b>Oda Bråten Richenberg</b>	<b>4,59,30</b>	<b>2019</b>
<b>Iris Tollan Brandhaug (13 år)</b>	<b>4,59,43</b>	<b>2019</b>
Marte Nordlunde	4,59,56	2009
Marita Thorsvik	5,01,48	2011

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
Ingird 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
Bjørge Sissel Aaen	5,27,2	1988
Anne G. Messenlien	5,27,77	1990
Sigrid Stakston	5,29,21	2011
Maren Reinholdt	5,29,22	2007
Selma Ødegård Lauen	5,30,10	2018
Guðrun Sveinhaus	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 Sektnan	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
<b>Hanne Mjølén Maridal</b>	<b>9,54,45</b>	<b>2019</b>
Heidi Hagman Aunaas	9,57,51	1992
<b>Ania Zielinkiewicz</b>	<b>9,57,56</b>	<b>2019</b>
Brit Pettersen Tofte	10,00,1	1983
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
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
<b>Ania Zielinkiewicz</b>	<b>17,34,73</b>	<b>2019</b>
Marit Sektnan	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
Ingird Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
Ida Westad	20,29,31	2016
Torhild Hovdsveen	20,42,73	1997
Sigrid Kleiveland	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
<b>Ania Zielinkiewicz</b>	<b>36,25,72</b>	<b>2019</b>
Annica Stranda	36,38,44	1993
Hanne Mjåen Maridal	36,41,63	2016
Heidi Hagman Aunaas	36,44,18	1994
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 Madlsien	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 Bjotveit	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 Særsland	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
Audhild Høgåsen	1,67	2014
Therese Høyer Grimstad	1,60	1996
Mari Bakkeli	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 Bakkeli	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 Madlsien	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 Haukebo	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 Bakkeli	10,04	2009
Eirin Wiik	9,97	1997
Signe Dalen Øversveen	9,96	2009
Ingvild Hjortnæs Larsen	9,96	2009
Mari Bakkeli	9,87	2010
Kristin Bakkeli	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 Bakkeli	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 Særsland	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 Kjæreng	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 Kjæreng	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 Særsland	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 Bakkeli	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 Særsland	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 Kjæreng	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

# Klubbtoyet kan nå bestilles i nettbutikk!

## 20 % rabatt!

Nettbutikken til Lillehammer IF Friidrett er nå åpen, alt klubbtoyet er i eget design.

Nettbutikken er kun åpen i en begrenset periode.

Etterbestillinger godtas dessverre ikke etter at nettbutikken er stengt.

Stengedato:

**Søndag 8. Desember kl. 23.59.**

Logg inn i deres egen nettbutikk  
for å bestille klubbtoyet:

<https://original.no>  
brukernavn: lif2019



## Filip med gode resultater i BULs julestevne i Bærum

Lillehammer IF var representert med 10-åringen Filip Melbo-Hammershaug under BULS julestevne i Bærumshallen. Filip gjorde det veldig bra og satte ny personlig rekord på det han deltok i. Han løp 60m på 8,99, fulgte opp med hele 4,23 i lengde og avsluttet med sterke 7,45 i kule (2kg). Dette er meget sterkt av en 10-åring. Det var ingen som var i nærheten av Filip av de andre 10-åringene. Her har LIF et flott talent.



## Kretsen arrangerer klubbmøte 12. des.

Den nye kretsen, Innlandet friidrettskrets arrangerer sitt første møte med lagene 12. desember kl. 18.00 på Sør-gående kro på Rudshøgda.



Saker som skal opp på møtet er Terminlista, hvordan skape engasjement for den nye kretsen, Lerøy-lag og samlinger, arrangere rekrutteringsstevner, felles busstransport til UM og junior-NM og treningsleir i 2021.

Når det gjelder felles busstur og transport til UM og NM junior, så har kretsen holdt av plasser på overnattingssteder og har bestilt transport. Dette er avgjort et gode for lagene i kretsen og vi håper at dette blir benyttet, samtidig som dette vil være en måte å sveise lagene i kretsen sammen.

Lillehammer IF vil være representert på dette møtet.

## LIF deltar med seks jenter i Låvefesten

Låvefesten er et innendørsstevne i Nes Arena og med Ullensaker/Kisa som arrangør. I år deltar det seks jenter fra Lillehammer i dette stevnet. De er:

Cathrine Trøen, Malin Furuhaug, June Hauan, Elise Haug Karlsen, Inger Marie Antonsen og Linnea Strandheim.

Da får vi se om treningen har vært skjøttet godt i oktober/november, slik at vi kan se en del framganger på jentene.

## Forslag til årsmøtet må være styret i hende innen 26/1-20

Årsmøtet til Lillehammer IF avvikles mandag 10. februar 2020 og det betyr at styret må ha forslag som skal opp på årsmøtet innen mandag 26. januar. Det arbeides for øvrig med andre modeller av organisasjon enn den vi har. Blir dette klart innen årsmøtet legger styret det fram.

Ellers har valgkomiteen jobbet meget bra og de har allerede klart å få på plass alle postene som skal besettes. Stor honnør til valgkomiteen.

Ellers foreslår ikke styret noen endring av kontingenten for 2020.

## NIF vil møte LIF om klubb utvikling

**29. januar arrangeres det et møte mellom NIF og Lillehammer IF om klubb utvikling. Dette er hva NIF ønsker å ta opp:**

*NIF utdanner klubbveiledere i norsk idrett og friidrett har hatt flere med på kurs.*

*Vi kan hjelpe dere med å starte en prosess, hvor dere ser på hvor klubben står i dag og finne ut sammen med dere hvor dere vil fremover med klubben. Dette er helt gratis for klubben.*

*Her vil vi komme frem til konkrete tiltak dere vil sette i gang, og det kan være alt fra å utvikle et godt planverk til å gjennomføre dommer- og trenerkurs i klubben (som vi også hjelper til med å arrangere).*

*Hvor omfattende prosessen skal være og bli bestemmer dere selv. En slik prosess vil ta litt tid og erfaringsmessig vil vi fort trenge 3 samlinger á 4 timer. Fint at vi får startet opp i januar og dere bør da ta sikte på å vedta en langtidsplan på årsmøtet i 2021 (men det er selvfølgelig ikke noe i veien for å effektivere denne planen på et tidligere tidspunkt om dere er klare for det).*

## Lillehammer Idrettsforening Samarbeidspartnere

### Hovedsponsor:



### Stevnesponsorer:



### Utstyrssponsorer/bankforbindelse:



### Øvrige samarbeidspartnere:

