LIF-avisa

Mai 2022
36. årgang

Oda leder an i UM 16 år og det ble sølv til slutt.

Frida vant i Sentrumsløpet

Elmer/Petter tok bronse i NM

LIF-avis nr. 362 – avis for Lillehjammert IF

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor

LIF-avisa

nr. 362
mai 2022
36. årgang

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

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret i Lillehammer IF

Leder:
Charlotte Grønvold Menkerud
Nestleder:
Jørn Karlsen
Kasserer:
Frode Stiansen
Sekretær
Marte Kjøren
Styremedlem:
Christer Opsann
Varamedlem:
Simen Næss Berge
Petter Johansen

Leder sport:
Christer Opsann
Leder økonomi:
Frode Stiansen
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:

Leder drift/klubbhuset:
Jørn Karlsen

Kontrollutvalg:
Jo H. Lunde
Gustav Follerås

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919.

Da har LIF fått sine første medaljer i NM-sammenheng Oda tok sølv i terreng-UM

Oda Bråten Richenberg åpnet utendørssesongen med å sikre seg sølv i terrengløps-UM i Trondheim nest siste helgen i april. Hun var syv sekunder fra gullet i den 2 km lange løypa. Oda løp friskt og var i teten i deler av øvelsen. Se bildet på første side der Oda har tatt teten. Vi gleder oss til å følge Oda denne sesongen. Starten ser meget lovende ut. En annen som har startet bra er Frida Byfuglien. Samme helg som Oda tok sølv i UM sikret Frida seg seier på 5km i Sentrumsløpet. Tiden var 18,22 og da er hun slett ikke langt unna deltakelse i hoved-NM.

Under NM i terrengløp i Trondheim ble det også en flott bronsemedalje i stafetten. Forbundet har laget en slags vri av sprintlangrennsstafetten i friidrett og vi sikret oss en flott bronseplass etter store klubber som Ullensaker/kisa og Gular. Vi hadde som mål å ta medalje med Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle og det oppnådde vi. Dette var bra.

10. mai er det sesongåpning på Stampesletta og vi forventer stor deltakelse av våre mange aktive, små og store. Dette blir også innvielsen av den nye tid- og speakerboden. Vi kan trygt si at denne er blitt meget fin og stor heder til Jørn Karlsen som har stått i spissen for renoveringen. Stor tall til Sparebank1 Gudbrandsdal, Gausdal Landhandleri, Lillehammer Liftutleie, Østbye og Slettmoen og selvsagt Veidekke som har stått for utbyggingen.

En foreløpig funksjonærliste for Veidekkelekene er nå sendt ut og det viser at det kan bli vanskelig å få nok som vil være med å hjelpe til. Vi må nok ut på markedet og leie inn folk til speakerjobben og tidtakerjobben. Dette kan bety at vi må se på hele konseptet med Veidekkelekene til neste år. Kanskje må vi tone ned øvelsesutvalget skikkelig og det kan bety at stevnet mister sin popularitet. Listen for våre andre stevner blir sendt ut i disse dager.

Da håper vi at alle våre aktive får en fin sesong i 2022, slik at denne sesongen blir en inspirasjon for satsing videre på friidrett.

Lillehammer mai 2022 *Arild Kjæreng*

Oda Bråten Richenberg med strålende innsats i terreng-NM

Oda Bråten Richenberg løp meget sterkt i terreng-NM i Trondheim. Hun løp i klassen 15-17 år og sikret seg sølvmedalje etter solid løping og det viser at Oda som har vært ute med sykdom nå er i meget godt slag igjen. Det er virkelig flott. Hun ble også nummer to i 16-års klassen. Distansen som ble løpt var 2 km.

Resultater fra J16 var slik:

1. **Malin Solberg, Sarpsb. 7,07,4.**
2. **Oda Bråten Richenberg, LIF 7,14,5**
3. **Marie Benum, Byåsen 7,24,6**

Oda til venstre sammen med de to andre medaljevinnerne i Jenter 16.

Oda under løpet i Trondheim.

ØSTBYE & SLETMOEN AS
Aut. Installatør

kontorleverandøren

Grasrotandelen

Da har vi igjen startet på et nytt år med Grasrotandelen. Pr. 02. mai er vi kommet opp i 9.026,12 kroner og det tror vi er en god start på årets grasrotandel. Grasrotandelen er delt opp i tertialer Det vil si at vi pr. 30. april vil få utdelt det vi har fått fra våre 65 grasrotgivere. I det første tertialet i 2021 fikk vi 8.689 kroner. Det er noe å strekke seg etter.

Kanskje kunne vi nå klare å få med noen flere som vil gi oss sin Grasrotandel. Første mål kan være å nå 70 personer. Det er fem flere enn i fjor. Kanskje vi kunne sette oss som mål å nå 45.000 kroner i løpet av dette året. Det ville være veldig bra. Vi startet å få grasrotpenger i 2009 og det har steget jevnt og trutt til vi i 2021 fikk i underkant av 40.000 kroner.

Mesterskapsstruktur og mesterskapsfordeling

16-års grense til hoved-NM

To saker som omhandlet nasjonale mesterskap sto på sakslisten under NFIF sitt styremøte på Lillestrøm fredag 1 april. Styret vedtok at det ikke blir noen endringer i mesterskapsstrukturen, og tildelte nasjonale mesterskap for 2023.

03.04.2022

Saken om ny mesterskapsstruktur, som blant annet var oppe til åpen debatt på Friidrettstinget, har nå fått endelig vedtak. Styret besluttet i fjor å oppheve vedtaket om endringer i mesterskapsstrukturen, og avsluttet nå saken med følgende vedtak.

Det gjøres ingen endringer i mesterskapsstrukturen. Det blir derfor ingen endring i aldersklassene i UM og NM Junior. Styret vil jobbe videre med utviklingen av Ungdomsmesterskapet, samt Lerøy-konseptet.

En endring ble imidlertid vedtatt:

Aldersgrensen for deltagelse i NM settes til 16 år, i tråd med den internasjonale mesterskapsgrensen. Det betyr at det er økt fra 15 år.

Kiwi vil samarbeide med Lillehammer IF i 22 også

Kiwi har samarbeidet Lillehammer IF i mange år nå og også dette året fortsetter samarbeidet. Det er veldig greit å ha Kiwi med på laget. Vi har i mange år hatt et godt samarbeid med Kiwi i Nordseterveien. Dette vil altså fortsette i 2022.

KIWI mini pris

GK-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 10. mai kl. 18.00.

Øvelsesutvalg:

7-10 år:	**60m, lengde, kule**
11-12 år:	**60m, 600m, lengde, kule**
13 år:	**60m, 200m, 600m, lengde, kule**
14 år:	**60m, 200m, 800m, lengde, kule**
15-16-17 år:	**100m, 150m, 300m, 800m, lengde, kule**
18/19-Senior:	**100m, 150m, 300m, 800m, 3000m, lengde, kule**

Påmeldingsfrist:
Fredag 6.mai 2022. Påmeldingen sendes *adkg@online.no eller min idrett.*

Startkontingenten:

Under 15 år:	**kr. 100,- pr. start**
15 år og eldre:	**kr. 125,- pr. start**

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingent deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforenings konto: 2095 54 86723.

Premiering:
Det er premier til alle hvis du er med i klassene 12 år og yngre.
Ellers 1/3 premiering av startende.

Hovedsponsor for stevnet er:

Strandtorget-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 24. mai kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

7-10 år:	***60m, høyde, liten ball 150gr***
11-13 år:	***80m, 200m, 600m, høyde, spyd***
14 år:	***100m, 200m, 2000m, høyde, spyd***
15 år	***100m, 200m, 400m, 2000m, høyde, spyd***
16-19 år:	***100m, 200m, 400m, 3000m, høyde, spyd***
Senior:	***100m, 200m, 400m, 1500, 3000m, høyde, spyd***

Påmeldingsfrist:
Fredag 20. mai 2022. Påmeldingen sendes til adkg@online.no eller til min idrett

Startkontingenten:

Under 15 år:	***kr. 100,- pr. start***
15 år og eldre:	***kr. 125,- pr. start***

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening konto: 2095 54 86723.

Premiering:
Det er premier til alle hvis du er med i klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:

STRANDTORGET
følelse av storby

Lillehammer-sprinten 2022

Arrangeres for 2. gang i 2022

Nordisk sprint-stevne på Stampesletta lørdag 28. kl. 13.00 og søndag 29. mai 2022 kl. 12.00.

Øvelsesutvalg:

15-16 år jenter/gutter: (en klasse)	**60m – 150m lørdag**
	100m – 200m søndag
Senior damer/herrer:	**60m – 150m lørdag**
	100m – 200m søndag
13-14 år jenter/gutter:	
13 år	**60m – 150m lørdag**
	100m – 200m søndag
14 år	**60m – 150m lørdag**
	100m – 200m søndag
Senior damer/herrer	**800m lørdag**
	1500m søndag

Startkontingent:

4 øvelser:	**kr. 500,-**
Enkeltøvelser:	**kr. 150,-**

Påmeldingsfristen:

Påmeldingsfristen er satt til mandag 23. mai 2022.

Enkeltøvelser er tillatt, men de blir ikke seedet sammen med de som er med i 4-kampen. Hver øvelse i 4-kampen gis poeng og den med høyest poengsum etter fire øvelser er vinner osv.

Premiering:

Det er pengepremier til de seks beste i seniorklassene. De fordeler seg slik:

1. premie:	**10.000,- NOK**
2. premie:	**7.500,- NOK**
3. premie:	**5.000,- NOK**
4. premie:	**2.500,- NOK**
5. premie	**1.500,- NOK**
6. premie	**1.000,- NOK**

De øvrige klassene har vanlig premiering.

Norsk Tippings Idrettspris 2022

Av Geir Owe Fredheim • 28. feb 2022

Norges idrettsforbund, P4 og Norsk Tipping deler i år ut Idrettsprisen til idrettslag som gjør noe ekstra for ungdommene i deres lokalsamfunn. Det ligger nesten en halv million kroner i potten. Konkurransen går fra mandag 28. februar til søndag 1. mai (med pause helgen 16. og 17. april).

Har ditt idrettslag allerede et godt tiltak som fortjener støtte? Planlegger dere å gjøre noe for å ivareta ungdommene i idrettslaget? Ønsker dere ungdommer å få i gang noe spesielt innenfor idrettslaget deres? Alle idrettslag som har gjennomført eller planlegger et godt tiltak for ungdommer kan delta.

Her får Dag Kåshagen blomster av avtroppene nestleder i Innlandet Friidrettskrets Knut Johansen. Dag gjør en meget god jobb som daglig leder i kretsen. Han er entusiastisk og har mange gode ideer som kretsens både aktive og tillitsvalgte nyter godt av.

NM junior går i Sandnes UM ute går på Fana i 23

Styret tildelte de nasjonale mesterskap **2023** til følgen-de arrangører:

NM junior U20 og U23: ***Sandnes IL.***
Ungdomsmesterskapet: ***Fana IL.***
NM stafetter: ***Stjørdalsalliansen.***
NM Innendørs senior: ***Oslo FIK, SK Vidar, IK Tjalve og IL i BUL.***
NM hopp uten tilløp senior og junior U20: ***Oslo FIK, SK Vidar, IK Tjalve og IL i BUL.***
Ungdomsmesterskapet innendørs: ***Dimna IL.***
NM/UM mangekamp innendørs: ***Sandnes IL.***
NM veteraner utendørs: ***Modum FIK.***
NM terrengløp kort løype: ***Sørild FIK.***
NM terrengløp lang løype: ***SK Vidar.***
NM motbakkeløp senior, U23, og veteraner: ***Treungen IL.***
NM trugeløp (uoffisielt mesterskap): ***TUIL friidrett/Midnight Sun Maraton.***

For NM/UM mangekamp utendørs, NM veteraner innendørs og NM maraton senior og veteraner er det ikke kommet noen søknader og styret ga administrasjonen fullmakt til å utpeke arrangører på et senere tidspunkt.

Ania er klar for hoved-NM Frida satte nye 5000 pers

Vi hadde med to damer under 5000m-stevnet på Bislett 7. april og der kvalifiserte Ania Zielkinkiewicz seg for Hoved-NM igjen. Kravet tilk deltakelse er 17,59,99 og Ania fikk 17,59,67.

Frida Byfuglien var den andre fra LIF og hun løp inn til ny pers med 18,40,73.. Vi tror Frida også har store muligheter for å kvalifisere seg fordi forholdene var slett ikke ideelle. Det var kaldt vær med vind.

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

Sterke halvmaratonløp av både Petter Johansen og Elmer Skalle

Både Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle løp sterke halv-maratonløp. Petter løp i Barcelona og løp på meget sterke 1.05,45. Det gir han en 6. plass på LIF-statistikken gjennom alle tider. Det var meget sterkt. Petter ble totalt nummer 29 med dette resultatet.

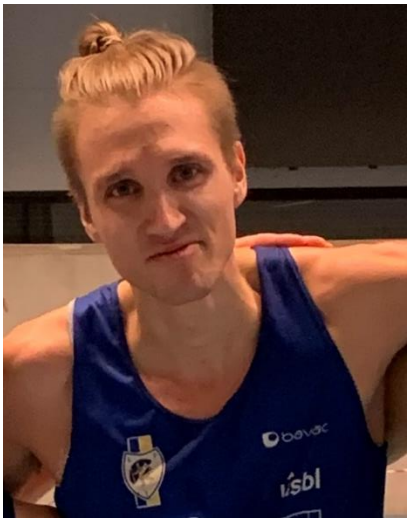
Elmer Mulleri Skalle løp halvmaraton i Holmestrand og kom inn på sterke 1,08,23. Han vant løpet og var bare to sekunder bak løyperekorden. Han løp alene de siste 17 kilometerne.

Vi hadde også en tredje løper som løp halvmaraton denne helgen. Det var Henning Mortensen som startet sesongen i Fredrikstad der han fikk en fin 12. plass med 1,16,35.

LIF-statistikken for menn halv-maraton er slik:

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
Petter Johansen	**1,05,45**	**2022**
Anton Bueie	1,06,43	1996
Elmer M. Skalle	**1,08,43**	**2022**
Kjetil Skaansar	1,08,30	1985
Lars Øyre	1,09,05	1986
Erik Svarstad	1,09,59	1986
Henning Mortensen	**1.16,35**	**2022**

Petter Johansen løp en meget sterk halvmaraton i Barcelona i Spania.



Elmer Mulleri Skalle løp en sterk halvmaraton i Holmestrand.

Som man ser av listen for halvmaraton ser man at det er lenge siden vi har hatt løpere som har løpt under 1,06,00. Petter kunne nok løpt noe raskere, da han fikk litt mageproblemer mot slutten av løpet.

Imidlertid det er tydelig at både Petter og Elmer går en fin utesesong i møte.

For Petter sin del er det vel klubbrekorden til Bjørn Danielsberg på 10.000m han forst og fremst er ute etter å slå. Dette er en riktig gammel rekord helt tilbake til 1974 og er på 29,23,2. Den vil være 48 år dette året. Da er det på tide å slå den.

For Elmer er det en vanskeligere oppgave å slette klubbrekordene på 800 og 1500m. Men vi er ganske sikre på at 3000m rekorden vil han kunne ta i løpet av sesongen. Gutta i mellom- og langdistan-segruppa er også ute etter å ta rekorden til Rune Wiker på en engelsk mil på 4,09,92 (1983) og Anton Bueies 3000m rekord på 8,11,68 fra 1997 og Gunnar Bentdals 3000m hinder rekord på tiden 9,06,7 fra 1977.

LILLETORVET
INVEST

Kretsleder Helge Tryggeseth takker for tilliten som leder

29.mars ble kretstinget i Innlandet friidrettskrets avholdt, for første gang som en krets. Helge Tryggeseth, nyvalgt leder, kommer her med følgende ord:

Kjære alle sammen!
Først vil jeg takke for den tillit dere har vist meg ved å velge meg som kretsens nye styreleder. Jeg går i gang med arbeidet med en stor tro på at samarbeid og god dialog er nøkkelen til å løfte friidretten i Innlandet.

Vi er en veldig stor krets med betydelige avstander og vi har noen utfordringer med lite aktivitet i deler av Innlandet. Jeg ser for meg at vi sammen kan få til en betydelig økning av antall utøvere og kretsen har allerede bestemt en kraftig økning og satsing på felles treningsprosjekt og ulike samlinger.

Nytt av året er Gjensidige-samlinger somfavner de fra 15 til 19 år. I tillegg til Lerøy for våre 13 og 14 åringer og Team Innlandet Totenbanken for de beste gir vi altså nå et sammenhengende kretstilbud
for alle aktive - uansett nivå.

Her skal vi løfte frem kretssamholdet og skape mange nye vennskap og våre klubber. Det er her alt starter og vi er helt avhengig av gode klubber og lokale miljøer. Kretsen vil i enda større grad enn tidligere være på tilbudssiden når det hjelper praktisk hjelp til tilrettelegging av forskjellig slag, kursing, trening, arrangementer, stevner og rådgivning.

Kretslederen i Innlandet Friidrettskrets mener samarbeid og god dialog er nøkkelen til å løfte friidretten i Innlandet.

Å komme sammen er begynnelsen.

Å holde sammen er framgang.

Å arbeide sammen er suksess.

Hilsen
Helge Tryggeseth

Forbundets sommerleir avvikles i år i Skien for 14.-17. åringene

Gjensidige sommerleir er årets høydepunkt for friidrettsungdommer mellom 14-17 år over hele landet. Leiren arrangeres 31. juli - 4. august i Skien og Skien Fritidspark.

Bli med i 2022 du også!

Sommerleiren arrangeres i regi av Norges Friidrettsforbunds ungdomskomité og er sponset av Gjensidige. Dette er en liten uke fylt med morsomme aktiviteter som lagkonkurranser, badeland, grilling med sandvolleyball og ikke minst friidrettstrening med dyktige trenere.

Leiren er et flott sosialt arrangement og et perfekt sted å skaffe seg nye venner!

Hvor
Leiren arrangeres i Skien og Skien Fritidspark, som ligger 3 km utenfor Skien sentrum på Klosterskogen ved Travbanen. Fra Oslo tar det ca 2 timer i bil til Skien fritidspark. Hotell ligger i fredfulle omgivelser med et mangfold av aktiviteter og flott natur rett utenfor døra, blant annet en flott fri-idrettsbane vi skal benytte.

Transport
Det blir satt opp buss som kjører fra Oslo S og via Drammen.
Transportkostnader er kr. 175,- hver vei.

Mathilde Brenden Skjellerud fra LIF er en av trenerne/ lederne på sommerleiren.

Dersom noen kommer seg dit på egen hånd, er det viktig at vi får beskjed.

Mat
Det vil bli servert frokost, lunsj og middag hver dag. Dersom du har noen allergier eller av andre grunner ikke spiser visse typer mat, er det viktig at du opplyser oss om dette ved påmelding.

Pris

Det koster kr. 2900,- for å delta på leiren. Prisen inkluderer alt av kost og losji alle dagene på leiren, samt gøyale aktiviteter vi skal gjøre på leiren (bl.a. badeland).

Åpning av speaker- og tidtakerboden 10. mai

I vinter har Veidekke renovert speaker- og tidtakerboden på Stampesletta og den er blitt veldig flott. Nå blir det åpning under det første stevnet vårt utendørs som går 10. mai. Da stiller styret opp med bevertning til gjester og funksjonærer.

Det var virkelig på tide å få renovert speaker- og tidtakerboden. Vi har hatt den siden 1995, da den delen ble flyttet ned fra langrennsstadion, der den var benyttet som arbeidsrom for media. Vi har altså hatt denne boden i 27 år og den var nå klar for å bli restituert.

Den fremste delen var i ferd med å falle ned og vinduene hadde slått sprekker mange steder¨. Nå har vi fått store fine vinduer som skal holde varmen ute og kulda ut når det trengs. Det er satt inn nye dører og det er satt inn et vindu som kan åpnes i sørsiden av boden. Da blir flott å ta den i bruk 10. mai.

Frida Byfuglien vant 5km etter et sterkt løp i årets Sentrumsløp

Lillehammer IF's Frida Byfuglien løp en flott 5km i årets Sentrumsløp i Oslo. Hun løp inn til 18,22 og det er langt bedre enn hun løp 5km på Bislett for en stund siden. Dette synes vi lover godt for utendørssesongen som står for døren. Vi regner med at Frida vil sette mange nye personlige rekorder på banen-løpene i 2022.

Terje Gulbrandsen fra LIF som løp i 50-59 år ble nummer fem totalt på 5km da han løp inn til tiden 16,46. Med den tiden vant han klart sin klasse 50-59 år.

Det var meget stor deltakelse i årets løp, men jeg fant bare to utøvere fra LIF på resultatlistene. Nå får vi håpe at riktig mange av LIF-erne vil delta i årets første løp på bane som går 120. mai på Stampe-sletta.

Frida vant førstepremie og 3000 kroner i Sentrumsløpet på 5km i Oslo

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.
LILLEHAMMER
LIFTUTLEIE

Stafett-NM i terrengløp i Trondheim:

LIF-gutta Skalle/Johansen hentet hjem bronsemedalje stafett-NM

Til tross for at resultatlista viste 5. plass til LIF i stafett-NM i terrengløp i Trondheim ble Lillehammer IF nummer tre og sikret seg altså bronse-medaljen. Det var Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle som sto for denne prestasjonen. Rart at man lenge utover søndagen viste ei liste som hadde feil vinner og feil i den videre lista.

Det var Ullensaker/Kisa som vant md 16,20,2 og Gular ble nummer to med 17,10,1 og så kom altså Lillehammer IF på tredjeplass med 17,14,4..

Denne terrengstafetten var lagt opp etter sprintstafetten som vi ser i vinterens langrenn og LIF-gutta var tydelig begeistret for dette opplegget. Guttene løp tre runder hver før de gikk i mål. Det stilte 24 lag til start i stafetten.

Dermed har LIF sikret seg to NM-medaljer før bane-sesongen har startet. Det virker veldig lovende. Kanskje får vi en meget god sesong i 2022.

Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle sikret seg bronsemedalje i NM i terrengstafett i Trondheim

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

Første delen av grasrotandelen er nå på plass

Grasrotandelen til Lillehammer IF deles opp i tre deler. Vi får overført penger etter fire måneder og det betyr at vi får overført nå helt i begynnelsen av mai. I fjor fikk vi kr. 8.689,48, mens vi i år har et litt bedre resultat med 8.934,05.

I fjor fikk vi totalt tett opp til 40.000 kroner og hvis vi holder det samme i de to neste tertialene som i fjor vil vi nå over 40.000 kroner. Dette er et betydelig beløp for foreningen. Det trengs virkelig for vi har en del store utgifter med renoveringen av klubbhuset. Det blir det selv om vi har hatt god hjelp av flere firmaer.

Nå blir det neste tertial som blir viktig og det er fra 1. mai og ut august. I fjor fikk vi et meget stort beløp. Det var tydelig at det ble tippet veldig bra fra våre Grasrot-kunder.

Innlandet Friidrettskrets vil forsøke å få til kurs for speakere i kretsen

Innlandet Friidrettskrets diskuterte muligheten av å få til et speakerkurs for lagene i kretsen under det første møtet får det nyvalgte kretsstyret.

Dette sammen med starterkurs kan være av de jobbene på arrangementene som vil være viktige i tiden framover.

For LIF sin del er det viktig å få til da vi blant annet må få hjelp fra Trondheim til speakertjenesten i Veidekkelekene.

Innlandet friidrettskrets i samarbeid med Hamar IL friidrett og FIK Orion ønsker velkommen til NM og UM i mangekamp i Hamar idrettspark, lørdag 21. og søndag 22. mai 2022.

- NM senior
- NM u-20
- NM - veteraner
- UM - 15, 16 og 17 år
- Nasjonalt mangekampstevne for 13 og 14 år og senior

Påmeldingsfristen er 11. mai.

Startkontingent kr. 500,- pr. deltaker kan innbetales på konto: 18226741107. Vi fakturerer i ettertid på de som eventuelt ikke har betalt på forhånd.

Lagene må søke om disp. for deltakelse i NM for ikke norske

NFIF minner om at alle som vil delta i et NM må være norsk statsborger. I tillegg vil man som ikke-norsk statsborger kunne få dispensasjon for å delta under visse betingelser. Dette gjelder for Ania Zielinkiewicz i LIF.

Disse er:

1. Permanent bosatt i Norge i 24 måneder ved påmeldingsfristens utløp.
2. Må representere klubb som er medlem i Norges Friidrettsforbund.
3. Kan ikke ha delta i hjemlandets mesterskap i samme kalenderår.
4. Kan ikke delta for hjemlandets landslag i samme kalenderår.

Dispensasjonen gjelder for hele kalenderåret. Send søknad tidligst mulig slik at vi får rimelig tid til behandling.Søknad sendes som e-post til friidrett@friidrett.no

Lillehammer IF har nå alle oppmenn på plass

Klubben har nå oppmann / kontaktperson i alle gruppene. Oppgaven til disse er å være et kommunikasjonsledd for trener, gruppe og klubb.

Målet er å bedre informasjon og kommunikasjon. De skal ha kontakt med medlemmer i sin gruppe, hjelpe til med påmeldinger og annen informasjon om diverse stevner. De skal også bidra til å hjelpe trenerne med å administrere utøvere, lag og grupper på tur.

Oppgaven med å administrere funksjonærer til stevner gjelder ikke for disse. Det finner andre til å gjøre.

Kontaktinfo til **Mats Nordqvist** (oppmann 8-10 år):

matnor.hub@gmail.com telefon: 47456695

Kontaktinfo **Kenneth Tofthagen** (oppmann 11-12 år og 13-15 år):

kenneth@ramsoyas.no telefon: 48184897

Kontaktinfo **Kristoffer Petersen Skonnord** (oppmann mellom og langdistanse 14 +)

kristofferps@hotmail.com telefon: 41077156

Kontaktinfo **Stine Lombnæs** (oppmann sprint 13+)

stinelo72@hotmail.com telefon: 99097881

Her er tre av oppmennene/ kontakt-personene som skal kontaktes når man har behov for det.

Hafslund Eco

Mange LIF-vinnere i KM terrengløp på Moelv 1. mai

Lauritz, Emilie og Terje seiret i sine klasser

Lillehammer IF var i år representert i KM terrengløp på Moelv 1. mai med seks aktive. Den som imponerte mest av LIF-erne var Lauritz Grønvold Menkerud. Han vant meget klart 15 års klassen i det 1,6km lange løpet. Han fikk tiden 4,52,6 og var 18,1 sekunder foran nestemann. Han hadde nest beste tid på distansen og den som slo Lauritz var flere år eldre.

14 år gamle Emilie Flugsrud vant også sin klasse. Hun løp 800m og kom inn på tiden 2,49,8 og var syv sekunder raskere enn nummer to. Flott løp av Emilie.

Den tredje vinneren fra LIF var Terje Gulbrandsen i klasse 50-54 år. Han løp 3,2 km på 10,42,8.

Fire LIFere som gjorde det bra i KM terrengløp Syver Dalen, Henrik Melbø Hammershaug, Oliver Horten og Lauritz Grønvold Menkerud.

I klasse gutter 17 år løp Syver Dalen inn til en flott annenplass med 5,03,3 på 1,6km. Oliver Horten i samme klasse fikk fjerde-plass med 5,15,8.

I gutter 15 år ble Henrik Melbø Hammershaug nummer 5 med 5,20,8.

KAMTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Rekruttering av kvinner til idrettslagene

Innlandet idrettskrets har utviklet #GNIST, som er en satsning på kjønnsbalanse og mangfold i idretten.

Tips og råd til deg som skal rekruttere kvinner til styre- og trenerverv:

Kvinner har høyere terskel enn menn for å ta på seg verv. Derfor må vi aktivt arbeide med å rekruttere kvinnelige søkere eller utvide eget nettverk, se nærmere på hvordan det i dag rekrutteres nye medlemmer til styret, og aktivt oppfordre kvinner i og rundt idrettslaget til å bidra med sin kompetanse og personlige egenskaper

Idretten må endre seg for å tiltrekke seg flere kvinner

Studier og rapporter viser at det er flere grunner til at kvinner er vanskeligere å rekruttere enn menn, funnene er blant annet:

- Kvinner blir ikke spurt
- Kvinner søker i større grad kompetanse/vurderer egen kompetanse og erfaring strengere
- Kvinner vurderer tidsaspektet strengere enn menn
- Kvinner ønsker sikkerhet – foretrekker teamarbeid
- Kvinner foretrekker høyere grad av strukturering

Noen råd for rekruttering av kvinner

Kvinner må først og fremst bli spurt, og om

Charlotte Grønvold Menkerud er av de kvinnene som har vist at kvinner både kan og må med i arbeidet med idretten.

- de ikke sier ja første gangen så gjør de det kanskje gang nummer to eller tre. Det kan ta lengre tid å modne en kvinne enn en mann for et tillitsverv
- Vær tydelig på at det er hennes kompetanse, erfaring og engasjement idrettslaget etterspør
- Vær tydelig på arbeidsoppgaver og hva rollen eller vervet går ut på
- Vær åpen om hva som forventes av dere og hva hun kan forvente tilbake
- Kvinner foretrekker ofte mer struktur og oversikt. Ikke gjør det mer komplisert enn nødvendig
- Vær ærlig om hvor mye tid det er påregnet å bruke i vervet
- Tilby samarbeid på tvers og sørg for kjønnsbalanse i teamene
- Ha en god struktur og et godt planverk så det er lett for den enkelte å sette seg inn i arbeidet
- Sørg for fokuserte og effektive møter etter fastsatt møteplan
- Idrettskretsen tilbyr kurs for valgkomiteer og styrearbeid i praksis.

Kvinnelig leder også i Moelven Idrettslag

Maren Kyllingstad er ny leder i Moelven IL Friidrett. Hun etterfølger Torstein Ingvaldsen som har vært leder i 10 år.

Med seg i styret har hun Torstein Ingvaldsen, Vermund Kongssund, Line Kongssund, Elisabet Bogsti, Pål Jostad, Maren Bakke Amundsen og Dag Kåshagen.

Moelven IL fikk for øvrig Ringsakerprisen utdelt tirsdag 26. april. Det er tydelig at Moelven IL gjør en meget god jobb for å markere seg i norsk sammenheng. Gratulerer!!

Det blir dugnad på speakerhuset på Stampa lørdag 7. mai kl. 10.00 slik at det er klart til sesongstarten

Lørdag 7. mai kl. 10.00 blir det dugnad i det renoverte speakerhuset, slik at alt skal være klart til det første stevnet starter 10. mai med GK-stevnet. Det som skal gjøres er å vaske speakerhuset etter renoveringen.

Videre skal det monteres nye bord, møblere med stoler fra møterommet i speakerhuset, sette på plass utstyr som skal inn igjen, printere, reoler etc.

Videre skal speakeranlegget testes, det skal ryddes og vaskes i garderobene og pauserom i kjelleren, vaske kiosken og henge opp nye sponsorskilter på speakerhuset og rundt banen.

Jørn Karlsen håper på god deltakelse på dugnaden, slik at vi kan bli ferdig i god tid til stevnet den 10. mai. Av påmeldingen så langt blir det meget bra deltakelse og det er også muligheter for deltakere fra IK Tjalve.

Jørn Karlsen har ledet renoveringen av speaker og tidtakerhuset.

CIRCLE K MENKERUD

GAUSDAL LANDHANDLERI

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

usbl
For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for Lillehammer IF

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

GK

STRANDTORGET
følelse av storby

GD

Hamar Media
Hamarmedia.no

FJELLPULKEN

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

sport 1
ekte sport

swix

SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

Trofé

Øvrige samarbeidspartnere:

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

KIWI mini pris

CIRCLE K
MENKERUD

KANTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Hafslund Eco

LILLETORVET INVEST

kontorleverandøren

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.

BETONG ØST

GAUSDAL LANDHANDLERI

Møller Bil
Lillehammer

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

ØSTBYE & SLETMOEN AS
Aut. Installatør

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE