LIF-avisa

Juni 2022
35.årgang

Lauritz med ny klubbrekord på 800m på Bislett

Elmer med klubbrekord på 5000m

LIF-avis nr. 363 – avis for Lillehammer IF

usbl

For deg og ditt hjem

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor

VEIDEKKE

sport 1 Lillehammer

CC STRANDTORGET

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

LIF-avisa

nr. 363
juni 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 Johansen
Leder økonomi:
Frode Stiansen
Leder arrangement:
Arild Kjæreng
Leder utdanning:

Leder drift/klubbhuset:
Jørn Karlsen

Kontrollutvalg:
Jo H. Lunde
Knut Korsæth

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919.

Flott åpning av sesongen under GK-stevnet 10. mai

Samtidig med åpningen av speaker- og tidtakerboden var det åpning av sesongen for stevnene på Stampesletta. Og det ble en meget flott åpning av de lokale utøverne. Dessverre var det mange som ikke kom av påmeldte utøvere fra andre klubber, slik at stevnet ble litt «skadeskutt». Nå kan de angre for det ble fantastisk fine forhold under stevnet. Vinden var bra og det ble sol og det ble satt mange nye rekorder. En klubbrekord fikk vi ved at Lauritz Grønvold Menkerud løp 800m på 2,00,58 i 15 år under Tjalvelekene og dermed slettet han Gustav Follerås sin klubbrekord fra 2010.

Holmenkollstafetten i år ble en realitet og det var virkelig flott. 47.000 deltakere viser at stafetten betyr mye for hele norsk friidrett. Vår to seniorlag gjorde det bra. Damene som løp i eliten kom inn til en 10. plass og det var bra. Herrelaget vårt som rykket ned i 2019 ble nummer tre i menn senior og rykker trolig opp igjen i eliten. De ble nummer 15 totalt av alle lagene og de løp halvannet minutt raskere enn i 2019.

Hyggelig er det å registrere at flere og flere kvalifiserer seg for deltakelse i enten hoved-NM, junior-NM eller UM. Det viser at de aller fleste har vært flinke med treningen i vinter og så får vi telle opp når sesongen er over om hvor mange nye klubbrekorder som er satt. Noen nye klubbrekorder er oppnådd og vi tror flere vil komme i løpet av sesongen. Elmer Mulleri Skalle løp sterkt i Tønsberg og det ny rekord på 5000 – 14,11,72.

Vi måtte dessverre avlyse Lillehammersprinten dette året og da er det vel lite trolig at vi tar det opp igjen noen gang. I fjor var det vi som arrangerte mange stevner og derfor fikk vi også mange deltakere på sommer-stevnet vårt. Imidlertid nå er alle i gang igjen og da er det vanskelig å finne en helg hvor vi har minimal konkurranse fra andre stevner rundt omkring. Kanskje kan vi lage et endagsstevne en helg hvor vi prioriterte løping, slik som i fjor. Det var jo en suksess med nesten 400 deltakere. Eller kan vi kanskje flytte stevnet til høsten?

LIF har fått en ny sponsor. Det er Blomsterstua som har vært vår Blomsterleverandør i mange år nå. Det er virkelig hyggelig å få Blomsterstua med på laget.

Lillehammer juni 2022 ***Arild Kjæreng***

Fine resultater for LIF i Totenvikaløpet 22/5

Flere fra Lillehammer IF deltok i Totenvikaløpet som ble avviklet søndag 22. mai. I 10km løp Frida Byfuglien meget bra og ble nummer to med tiden 36,38. Det vil si at hun ganske sikkert vil løpe ned på noe lignende på bane. Nå er det ingen kvalifiseringskrav på 10.000m for kvinner og det betyr at Frida bør kunne starte på 10.000 i NM når hun løper så bra på 10km gateløp.

Aleksander Stavik ble også nummer to med bra tid 33,53, mens Geir Sandbakken fikk 34,32, Sondre Bolstad 36,37 og Sigmund Aasen Kvalheim løp inn til 37,36.

På bildet ser vi Frida med medaljen og premien hun fikk for prestasjonen sin.

Flere lillehamringer løp bra under Romeriks-lekene 21. og 22. mai

Det var flere lillehamringer som løp bra under årets Romeriksleker i Friidrett lørdag 21. og søndag 22. mai. Bendikte Thomassen perset seg på 100m med tiden 12,82 og nå er hun bare 7 hundredeler fra NM-kravet. På den dobbelte distansen fikk hun 27,13.

Malin Furuhaug løp 100m på 12,70 i forsøket, men løp ikke i finalen. Cathrine Trøen løp 100m på 13,50, mens Selma Holm-Lombnæs fikk 13,56 og 27,72 på 100 og 200m.

Elise Haug Karlsen (bildet) løp også 100 og 200m og fikk 13,56 og 27,98. Inger Marie Antonsen løp på 13,81 og 28,42, mens 14 år gamle Maia Holm-Lombnæs løp 60m på 9,03 og 200m på 29,46.

Ragnar R. Kristjansson (14 år) løp 60m på 8,45, mens han på 200m fikk 27,16, fine løp begge to. Snart er det Veidekkeleker og da får LIF-erne virkelig se hva de er gode for i forhold til friidrettsungdommen i hele Norge.

Elise Haug Karlsen

Sport1-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 7. juni kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

7-8 år:	**60m, lengde, kule**
9-10 år:	**60m, 600m, lengde, kule**
11-12år:	**80m, 200m, 600m, lengde, kule**
13år:	**100m, 200m, 600m, lengde, kule**
14år:	**100m, 200m, 800m, høyde, kule**
15 år:	**100m, 200m, 800m, 2000m, høyde, kule**
16-19år:	**100m, 200m, 800m, 3000m, høyde, kule**
Senior:	**100m, 200m, 800m, 5000m, høyde, kule**

Påmeldingsfrist:

Fredag 3. juni 2022. Påmeldingen sendes *adkg@online.no eller min idrett.*

Startkontingenten:

Under 15 år:	**kr. 100,- pr. start**
15år 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 for klassene 12 år og yngre.
Ellers 1/3 premiering av startende.

Hovedsponsor for stevnet er:

sport 1
ekte sport

VEIDEKKElekene 2022

**Internasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta, Lillehammer 16.-19. juni.
Det er 43. gangen stevnet arrangeres og er et samarbeid mellom FIK Orion, Løten Friidrett, Lillehammer IF og Moelven IL i samarbeid med Veidekke Entreprenør.**

Stevnestart:

Torsdag 16. juni:	Kl. 18.00 (slegge starter kl. 13.00)
Fredag 17. juni:	Kl. 16.00 (slegge starter kl. 13.00) (stav fra kl. 15.00)
Lørdag 18. juni:	Kl. 10.00
Søndag 19. juni:	Kl. 10.00

Øvelsesutvalg:

Torsdag:

J11-12	200m,	G11-12	200m,
J13-14	200m-1500m	G13-14	200m, 1500m
J15-19	1500m, slegge	G15-19	1500m
KS	1500m, slegge	MS	1500m

Fredag:

J10	Liten ball, kule	G10	Kule, liten ball
J11	60mHK, spyd, kule	G11	60mHK, kule, spyd
J12	60mHK, spyd, kule	G12	60mHK, spyd
J13-14	60mHK, diskos,stav	G13	60mHK, 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, kule	G13-14	60m, kule, høyde
J15-16	400m, lengde, høyde	G15-16	100mHK, 400m, høyde, spyd, diskos
J17	100mHK, 400m, lengde, diskos	G17	110mHK, 400m,lengde, spyd
J18/19	100mHK, 400m, 3000m, kule, diskos	G18/19	110mHK, 400m, 3000m, spyd
KS	100mHK, 400m, 3000m, kule, diskos	MS	110mHK, 400m, 3000m, spyd, kule

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, spyd, diskos
J15-16	100m, 800m, kule, spyd	G14	100m, 800m, lengde, spyd, diskos
J17	100m, 800m, høyde, 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
		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 i Kristins Hall. Pass på at du skriver bestetid på øvelser som skal seedes.

PÅMELDING

**Du oppfordres til å benytte online påmelding innen 9. juni 2022.
Må du bruke e-post benytt: paamelding@andro.no.
Stevnetelefon er: 911 45 442**

STARTKONTINGENT

**Startkontingent er kr. 130.- pr. øvelse for alle deltakerne.
Etteranmelding kan godtas hvis det er plass i øvelsen. Pris pr. øvelse for etteranmelding etter 9. juni er kr. 260,- pr. øvelse.**

Startkontingenten sendes til:
VEIDEKKELEKENE 2022
v/Arild Kjæreng
Ole Edvardsensvei 27
2614 Lillehammer

Kontonummer: **2095 54 86731**

TIDSSKJEMAET

Tidsskjemaet legges ut på vår hjemmeside: www.veidekkelekene.com **ca. en uke før stevnestart.**

PREMIERING

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

OVERNATTING

Overnattingsløsninger finner du på hjemmesiden vår. www.veidekkelekene.com.

RESULTATSERVICE

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

HOVEDSPONSOR

Veidekke Entreprenør AS har vært hovedsponsor for stevnet i 13 år. Lillehammer IF, FIK Orion, Løten Friidrett og Moelven IL retter en stor takk til den store økono-miske støtten vi får og for all hjelp for øvrig.

VEIDEKKE

Grasrotandelen

Da har vi igjen startet på et nytt år med Grasrotandelen. Pr. 30. mai er vi kommet opp i 12.206,37 kroner og det er en god start på årets grasrotandel. Grasrotandelen er delt opp i tertialer Det vil si at vi pr. 30. april fikk utdelt det vi har fått fra våre 65 grasrotgivere. I det første tertialet i 2021 fikk vi 8.689 kroner. I år ble det 8.934,05.

Hvis vi får med noen flere som vil gi sin andel til Lillehammer Idrettsforening. Hvis vi lager et opplegg kan vi kanskje nå over 70 medlemmer i og med at vi pr. mai har 65 som gir oss sin andel i Grasrotandelen.

Vi ligger litt foran i fjor, men i andre tertial fikk vi mye penger inn og det trengs et krafttak for at vi skal lykkes like bra i år.

Ny LIF-er klar for NM

I et stevne i Kristiansand, Stadionmila klarte Magnus Halvorsrud Salberg å kvalifisere seg for hoved-NM, da han løp inn til 31,59,4 på 10.000m. Det var ikke lette forhold, da det blåste ganske kraftig.

Petter Johansen skulle forsøke seg på ny klubbrekord, men klarte det ikke denne gangen. Forholdene var for tøffe. Petter vant distansen på det gode tiden 29.46,3

Frida Byfuglien løp et sterkt gateløp

Frida Byfuglien løp et meget sterk 5000m gateløp i Norgestesten som gikk på Sand. Hun kom inn på 17,51 og det betyr at hun nå er svært nær NM-kravet på distansen som er under 18.00.

KIWI mini pris

Trofé over 50 ÅR

Henrik Melbø-Hammershaug er klar for UM i Trondheim Ny klubbrekord av Emilie

Fire LIF-ere deltok på stevnet i Gausdal søndag 8. mai og hevdet seg meget bra. Henrik Melbø-Hammershaug kvalifierte seg for deltakelse i tresteg i UM ved å sette ny pers med 11,03. Han var 74 cm bak klubbrekorden til Svein Inge Brudvik som har 11,77 fra 1967.

I tillegg løp han en meget sterk 600m på 1,35,08. Det er ny flott personlig rekord:

Her er Henrik avbiildet sammen med Syver Ruste Dalen som i gutter 17 løp 3000 meter på 9,50,51.

Videre løp Emilie Flugsrud en strålende 600m og satt ny klubbrekord med tiden 1,46,00. Hun slo Thea Krokan Murud sin klubbrekord i jenter 14 år.

Fjerdemann fra LIF som deltok var Ragnar R. Kristjansson. Han løp 200m på 27,96 og 100m på 13,33. Sistnevnte var ny personlig rekord.

Ragnar og Emilie (bildet) gjorde sine saker meget bra og Emilies 600m luktet det svidd. At hun klarte å slå Thea Krokan Muruds rekord var sterkt.

Ragnar og Emilie.

FRIIDRETT
NM
STJØRDAL
2022

NM-logoen

Stor dugnad foran GK-stevnet 10. mai
Nå er speaker og tidtakerboden klar

Lørdag 7. mai var det stordugnad for å sette speaker- og tidtakerboden i stand til vårt første stevne som var GK-stevnet den 10. mai. Denne renoveringen var virkelig nødvendig og det er nå fine forhold både for speaker, tidtaker og resultatservice.

Det var mange tunge tak for å få på alt som skulle på plass. Her er det Christer Opsann og Geirr Flasnes som flytter på tunge printere som vi benytter til blant annet resultatservicen.

Her er Kjetil Holm i gang med støvsuging i gangen utenfor speakerboden, men Ole Geir Hammershaug med krykker er nettopp ferdig med å skru sammen en mengde bord som benyttes i speaker og tidtakerboden. Etter dugnaden er det nå klart for sesongstart.

LILLETORVET
INVEST

Erik Thoresen fikk fortjestemedaljen

På årsmøtet i februar ble Elisabeth Sand og Erik Thoresen tildelt foreningens fortjeneste-medalje. Elisabeth var til stede på, men Erik hadde ikke anledning. Derfor ble han tildelt medaljen under GK-stevnet 10. mai.

Erik har i flere år hjulpet Lillehammer IF med funksjonærjobber. Det var derfor helt på sin plass å tildele han fortjenestemedaljen til foreningen.

I stevnet den 10. var Erik assisterende stevne-leder samt at han var leder for kule. Erik har også gitt til kjenne at han kunne være med å bli opplært til å ta på seg større oppgaver i å arrangere stevner.

Vi retter en stor takk til Erik for det han har gjort for Lillehammer Idrettsforening.

Her er bilde fra den nyoppussede tidtaker- og speakerboden. Til venstre ser vi Roar Holen, Lars Philip Olaussen. Erik Thoresen helt bak og Jørn Karlsen.

Mange gode resultater i årets sesongstart på Stampesletta

Elmer, Malin, Lauritz, Elise og Linnea viste god form

Av Arild Kjæreng

Det var mange av LIF-erne som viste seg fram under årets første stevne på Stampa, nemlig GK-stevnet. **Malin Furuhaug** løp en strålende 100m og tangerte sin personlige rekord på 12,36. Når forholdene blir litt bedre med varmere vær vil hun slette rekorden sin. Hun fulgte fint opp på 150m med å løpe på 18,97.

Søsteren **Linnea Strandheim** viste også meget gode takter, da hun satte klar ny pers både på 60m og 200m med 8,66 og 28,67.

Endelig kunne **Elise Haug Karlsen** være fornøyd. Det ble ny pers på 100m med 13,26 og da har kvalifisert seg for deltakelse i UM. Hun løp også en flott 150m og kom inn på 20,18.

Elmer Mulleri Skalle debuterte for sesongen på 800m med 1,55,40 og her fulgte **Lauritz Grønvold Menkerud** fint opp ved å tangere Gustav Follerås sin klubbrekord på 800 på tiden 2,01,84 i 15 års klassen.

Her fra starten på 60m for jenter 14. Fra venstre Maia Holm-Lombnæs, Matilde Aurstad Berland og Linnea Strandheim

En annen som satte fin pers. på 3000m var **Frida Byfuglien** som slettet sin pers med nesten ett minutt på 3000m. Hun fikk 10,22,70 og da er det ikke langt igjen til NM-kravet på 10,14,99. **Ania Zielinkiewicz** vant distansen på 10,14,28 som var under NM-kravet. Hun har imidlertid klart kravet tidligene.

Emilie Flugsrud viste lovende takter på 800m i jenter 14 år. Hun fikk 2,31,72 og det er under UM-kravet på denne distansen neste år.

Etter de første stevnene denne sesongen har vi fått en rekke utøvere som er klar for UM. Det er Oda Bråten Ricenberg, Lauritz Grønvold Menkerud, Henrik Melbø-Hammershaug og Elise Haug Karlsen.

Frida Byfuglien er kvalifisert for Junior-NM foreløpig.

Sprintlentene til Lillehammer IF var svært aktive i GK-stevnet 10. mai. Her er noen av dem.

Kake til alle den 10. mai

Renoveringen ble feiret med kake og her ser dere kaken som var i utgangspunktet rettet med alle som har vært med på prosjektet. Alle som var med på stevnet den 10. mai fikk smake.

Til venstre ser vi en representant for Gausdal Landhandleri,Tofthagen som bidro sterkt til at klubbhuset kunne renoveres. Her er hun sammen med LIF-leder Charlotte Grønvold Menkerud og driftsansvarlig for prosjektet, Jørn Karlsen. Dessverre så hadde ikke Sparebank1, Veidekke, Østbye og Sletmoen eller Lillehammer liftutleie anledning til å komme. De har bidratt veldig til renoveringen.

Klubbutviklingsprosjekt startet opp i Innlandet

I første uken av mai startet Norsk Friidrett Innlandet et spennende prosjekt der krets og forbund skal jobbe tett med utvalgte klubber over en lengre periode.

Bildet er fra Lillehammers møtekveld som var i klubbhuset til foreningen.

11.05.2022 tonjelangehaug.svenneby@friidrett.no

Fire klubber er valgt ut til prosjektet; Lillehammer IF, Gjøvik FIK, FIK Orion og Hamar IL friidrett.
Man startet opp med tre av klubbene med en klubbkveld der de samlet styret, trenere, foreldre, utøvere og andre engasjerte i klubben.
Klubbene fikk besøk av NFIF sin klubbveileder Mette Dale og daglig i Innlandet Friidrettskrets Dag Kåshagen.
Målet med prosjektet er å utvikle hver enkelt klubb som en del av Kvalitetsklubbprogrammet til Norges Friidrettsforbund, og finne modeller for hvordan flere klubber kan samarbeide og dra erfaringer av hverandre i et større område.
I tillegg håper NFIF at dette kan være et prosjekt andre kretser og klubber kan lære og dra erfaringer av i etterkant.

Kort om prosjektet

I prosjektet starter klubbene med en klubbkveld der de finner ut hvor klubben står i dag og hvor klubben vil i fremtiden.
De enkelte klubbene setter seg så konkrete mål med tiltak de skal gjennomføre innen en gitt tidsperiode.
Videre vil klubbene bli fulgt opp av krets og forbund med konkrete tiltak klubbene selv ønsker.
Etter en periode hvor klubbene hver for seg har jobbet med gjennomføringen av tiltakene de bestemmer seg for vil de holde en ny klubbkveld for å se om de har nådd målene de satte seg.
Her vil de forskjellige klubbene så sette seg nye utviklingsmål slik at klubben er i kontinuerlig utvikling.
Under prosjektperioden skal også klubbene møtes på tvers for å dele erfaringer om hvordan de lykkes med arbeidet.

Les mer om kvalitetsklubbprogrammet som prosjektet er tett knyttet til.

Til høsten skal så alle klubbene møtes for å utveksle erfaringer og finne ut hvordan de sammen kan utvikle friidretten i Mjøs-området.

KIWI mini pris

Holmenkollstafetten 2022:

Lillehammers damelag beholder plassen i eliten også neste sesong

Mens herrelaget er også klar for eliteklassen

Av Arild Kjæreng

Endelig kunne IK Tjalve invitere til Holmenkollstafett igjen og at det var populært kunne vi se av påmeldingen. Det deltok 3150 lag og om lag 47.000 aktive. Lillehammer IF var representert med både dame- og herrelag og begge lagene hevdet seg meget bra.

Damelaget som løp i eliten ble nummer 10 og det var en plassering bedre enn i fjor, men tiden var en del svakere. Herrelaget som rykket ned fra eliten i 2019 ble nummer tre i år og de løp mye bedre enn for tre år siden.

Damelaget var helt nykomponert og det var bare to av løperne som var med i 2019. Det var Ania Zielinkiewicz og Marte Flatlien. Ellers var det 12 nye. Ine Løvlien som løp i år var også med i 2018. Damelaget løp på 66,22, mens vi i 2019 løp på 65,36. Det var SK Vidar som vant noe overraskende eliteklassen for damer, mens Tjalve (favoritten) ble nummer to.

Her er de fleste av damene samlet etter stafetten.

ble det altså tredjeplass i menn senior, men tiden var så sterk som 54,39. De ble slått av SK Vidar og Ullensaker/ Kisa. Vi var bare åtte sekunder bak Ull/Kisa.

På herrelaget hadde vi tre som hadde bestetid på sin etappe og det var Kristoffer Skonnord, Elmer Mulleri Skalle og Petter Johansen. Alle tre hadde bedre tider enn de som hadde etappene i 2019.

Både dame- og herrelaget hadde med noen riktig unge utøvere, så det skal bli interessant om flere av våre yngre vil kunne bli med på både dame- og herrelaget neste år.

Det er laget en ekstrautgave av LIF-avisa som tar seg spesielt av Holmenkollstafetten og der kan du lese om LIF's historie i nettopp denne populære stafetten.

ØSTBYE & SLETMOEN AS
Aut. Installatør

Forbundsserien 2022

Vi er i gang med friidrettsserien 2022 og foreløpig ser lista til Lillehammer IF slik ut:

MENN 2.div. (Vi skal ha 25 øvelser)

60m	Henrik Melbø-Hammershaug	7,87	406
100m	Henrik Melbø-Hammershaug	12,28	554
200m	Henrik Melbø-Hammershaug	24,91	564
800m	Elmer Mulleri Skalle	1,55,40	784
1500m	Einar Rose	4,39.04	469
3000m	Petter Johansen	8,20,02	859
5000m	Elmer MulleriSkalle	14,11,72	889
10000m	Petter Johansen	29,46,3	882
Lengde	Henrik M-Hammershaug	5,14	405
Tresteg	Henrik M-Hammershaug	11,03	450
800m	Lauritz Grønvold Menkerud	2,01,84	652
3000m	Elmer Mulleri Skalle	8,27,32	823
10000m	Magnus Salberg	31,59,4	739
3000m	Kristoffer Skonnord	9,00,56	686
	Til sammen		9162

KVINNER 3. div. (Vi skal ha 20 øvelser)

60m	Malin Furuhaug	7,96	769
100m	Malin Furuhaug	12,36	785
200m	Bendikte Thomassen	27,13	640
800m	Oda Bråten Richenberg	2,15,53	724
1500m	Ania Zielinkiewicz	4,52,27	653
5000m	Ania Zielinkiewicz	17,59,63	690
Leng.	Matilde A Berland	4,05	400
60m	Bendikte Thomassen	8,08	735
60m	Therese Skyttermoen	8,20	701
100m	Bendikte Thomassen	12,63	736
3000m	Ania Zielinkiewicz	10,11,40	711
60m	Selma Holm-Lombnæs	8,44	638
100m	Cathrine Trøen	13,08	657
5000m	Frida Byfuglien	18,40,73	633
	Til sammen		9472

CIRCLE K
MENKERUD

Henrik Melbø-Hammershaug med to personlige rekorder

Henrik Melbø-Hammershaug med to flotte nye personlige rekorder i stevnet på Gjøvik. Han løp 100m på flotte 12.28 og fulgte fint opp med 24,91 på 200m. Henrik er 15 år og begge resultatene er under kravet til deltakelse i UM i august. Henrik har også kvalifisert seg til deltakelse i tresteg i UM.

En blid Henrik som er klar for UM i Trondheim.

Dette betyr at vi nå har fem kvalifiserte utøvere til UM. Det er Henrik, Lauritz Grønvold Menkerud, Elise Haug Karlsen, Selma Holm-Lombnæs og Oda Bråten Richenberg. Vi har flere utøvere som kan klare kravet til UM-deltakelse.

Kjempeløp på 5000m av Elmer Mulleri Skalle
Satte ny klubbrekord på distansen i Tønsberg
Meget sterkt løp av Oda Bråten Richenberg på 800m: 2,15,53

Elmer Mulleri Skalle løp en meget sterk 5000m under Per Halle International i Tønsberg 21. mai. Han kom inn på tiden **14,11,72** og det er ny klubbrekord på distansen. Han slettet Petter Johansens klubbrekord på 14,16,66. Dette var Elmers første klubbrekord, men vi er ganske sikker på at han kommer til å slette 3000m rekorden også om ikke lenge.

Det var flere som gjorde det meget bra og det var 16 år gamle Oda Bråten Richenberg som satte ny pers på 800m med sterke **2,15,53**. Hun klatret meget høyt på klubb-statistikken med dette løpet.

Ania Zielinkiewicz løp 3000m og satte årsbeste med 10,11,40 og det betyr at hun nå nærmer seg 9-tallet på denne distansen.

Petter Johansen var også med på 5000m, men måtte bryte løpet denne gangen, men Petter kommer ganske sikkert sterkere tilbake.

Allerede tirsdag den 7. juni vil han forsøke seg på nytt og da kan kanskje den nye klubbrekorden ryke igjen, men det krever at Petter får et fint felt å løpe i. Men nå gleder vi oss virkelig over den nye klubbrekorden til Elmer. Nå må kanskje 13-tallet komme ganske snart.

Oda Bråten Richenberg løp sterkt på 800m i Tønsberg.

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

Bendikte Thomassen klar for hoved-NM
Løp 100m på 12,63 i Strandtorget-stevnet
16-års jentene til LIF imponerte med gode resultater

Av Arild Kjæreng

Til tross for regn og vind ble det oppnådd mange sterke resultater av LIF-erne under årets Strandtorget-stevne. Bendikte Thomassen som har sin første sesong i LIF løp på ny pers på 100m og fikk 12,63 som under kravet til deltakelse i hoved-NM. Cathrine Trøen blir bare bedre og bedre i form og fikk 13,08 som er årsbeste på distansen.

16-års jentene til LIF er mange og de gjør sine saker meget bra. Elise Haug Karlsen er klar for UM både på 100 og var bare to hundredeler fra å klare kravet på 200m etter at hun i Strandtorget-stevnet løp 200m på 27,82. Selma Holm-Lombnæs klarte kravet til både 100m og 200m ved å løpe på 13,31 og 27,65. Inger Marie Antonsen og Mari Schøyen Stiansen var nære kravet og med bedre forhold i været (ikke regn og kaldt) vil de helt sikkert klare kravet til 100m.

14 år gamle Emilie Flugsrud har allerede klart kravet til UM neste år på 800m, men løp på ny pers 2,29,77.

Selma Holm-Lombnæs og Elise Karlsen har virkelig funnet formen.

UM er 2,12,00. Det klarer i løpet av forsommeren. Han er allerede klar i tre øvelser. Ania Zielinkiewicz løp 1500m på 4,52,27 som er årsbeste for henne på denne distansen.

I 14 år for gutter ble det ny pers på Ragnar R. Kristjanson på 200m med 27,02, mens han fikk 12,91 på 100m som ville vært pers, men dessverre var vinden litt for sterk med 2,3.

Det var skuffende at så mange av deltakerne fra de andre klubbene ikke kom. Det er tydelig at mange deltar kun i fint vær, men man må løpe i NM må man løpe i regn og vind.

I Norges Friidrettsforbunds serieopplegg har damelaget som ligger i 3. divisjon allerede høyere poeng som enn i fjor og de kan fort vekk nå 12.000 poeng. Nå har de allerede 9.472 poeng. Når det gjelder herrene så har ikke de kommet så langt som damene, men også for dem ser det lovende ut. Det har oppnådd 8.693 så langt.

Neste stevne er Sport1-stevnet som går 7. juni og da får vi håpe at værgudene er med oss, slik at de aktive for bedre forhold.

Dommerkurs skal holdes i Innlandet

Til alle lagene i Innlandet friidrettskrets

Dommerutvalget i Innlandet inviterer til kretsdommerkurs i friidrett.

Kretsdommerkurset arrangeres med to kurskvelder i tillegg til E-læringsopplegget som ligger inne på Friidrett.no Dommeraspirantene skal deretter fungere som dommere på minst 2-3 stevner for å bli autorisert.

Teoridelen planlegges gjennomført mandagene 13. og 20. juni med en skriftlig prøve på 1 time, siste kvelden.

Kurset starter kl 18.00 og avsluttes kl. 21.30 begge kvelder.

E-læringa må gjennomgås av den enkelte i forkant av første kurskveld. I kretsdommeropplæringen inngår et e-læringskurs som finner du her. For å få tilgang til kurset, kreves innlogging via MinIdrett. Dette gjør at du får kurset registrert på din idretts-CV og NFIF får oversikt over hvem som har gjennomført kurset.

Kursvirksomheten vil foregå i Moelv.

Kursdeltakerne får utlevert kursmateriell. Kurset er gratis for deltakerne.

Hvis spørsmål om dommerkursene ta kontakt med

Knut Johansen, tlf. 920 26 154.

Påmelding direkte til https://minidrett.nif.no/Event#6558695-010

For Dommerutvalget

i Innlandet friidrettskrets.

Dag Kåshagen

Hafslund Eco

LIF måtte avlyse Lillehammersprinten siste helg i mai

Lillehammer-sprinten som skulle vært avviklet i slutten av mai måtte vi dessverre avlyse da påmeldingen var så liten at vi ville gå et stort underskudd på stevnet. Nå har vi fått henvemdelse om å ta det opp igjen etter ferien. Vi får se hva vi gjør.

Vinden ødela mye i Tjalvelekene
Sterk motvind på lørdags-løpene

Lauritz slettet Gustavs klubbrekord på 800m

Lauritz Grønvold Menkerud løp meget sterkt under Tjalvelekene på Bislett siste helgen i mai. 22 Han ble nummer to på 800m i 15 års klassen og kom inn på tiden 2,00,58. Dermed slettet han Gustav Follerås sin rekord fra 2012 på 2,01,84. Lauritz blir ganske sikkert et sterkt kort for LIF i årets UM som går i Trondheim i august.

Under Strandtorget-stevnet løp Bendikte Thomassen 100m på 12,63. Under Tjalvelekene ble det 12,79 med 1,6 i motvind. Det viser at Bendikte fortsatt holder koken og nå er hun altså klar for Hoved-NM. Malin Furuhaug hadde enda dårligere forhold da hun løp på 12,76 i 2,4 i motvind.

Vi hadde med to 14-årringer som gjorde det bra. Linnéa Strandheim og Maia Holmlombnæs løp på 8,92 og 9,10 i forsøket og kvalifiserte seg for finalen på distansen. Linnéa løp på 8,92 en gang til og Maia fikk 9,02. De ble nummer fem og åtte.

I jenter 16 var Selma Holmlombnæs raskest på 100m med 13,69 og på 200m med 27,71. Mari Skøyen Stiansen var nest best på 100m med 13,86 og på 200m fikk hun 28,64. Inger Marie Antonsen løp 100m på 13,87 og med 2 sekunders motvind. Jeg tror hun kommer til å klare kravet til UM i løpet av forsommeren. Elise Haug Karlsen løp bare 200 denne gangen og fikk 27,90, mens June Hauan fikk, 14,35 på 100m i sterk motvind.

Moller Bil
Lillehammer

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

Hamar Media
Hamarmedia.no

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

usbl
For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for Lillehammer IF

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE
CC STRANDTORGET
Hamar Media Hamarmedia.no
GK
GD
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
LILLETORVET INVEST
Blomsterstua
kontorleverandøren
BRILLEHJØRNET SE. GODT. UT.
Hafslund Eco
BETONG ØST
GAUSDAL LANDHANDLERI
Møller Bil Lillehammer
Medby www.medby-as.no 952 32 000
ØSTBYE & SLETMOEN AS Aut. Installatør
LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

Vi bygger for mennesker

Veidekke Indre Østland

Rudsflata 11

2360 Rudshøgda

Tlf.: 62 33 17 00

VEIDEKKE