LIF-avisa

September 2022
36. årgang

Sølv til Malin i junior-NM

Sølv også til Oda i UM

LIF-avis nr. 366 – avis for Lillehammer IF

usbl

For deg og ditt hjem

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor

VEIDEKKE

sport 1 Lillehammer

SpareBank 1

GUDBRANDSDAL

STRANDTORGET

LIF-avisa

nr. 366
september 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:
Gustav Follerås
Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919.

Da er årets sesong nesten over med arrangementene vi har på Stampesletta

Utesesongen 2022 ble en bra sesong for Lillehammer IF. Det ble ingen medaljer på LIF i hoved-NM, men både Bendikte Thomassen og Petter Johansen gjorde sine saker meget bra. Dessverre var det noen som ble rammet av Corona-epidemien og fikk ikke deltatt i NM. Det var blant Malin Furuhaug og Elmer Mulleri Skalle. Neste år vil hoved-NM gå på Jessheim 7.-9. juli med andre ord nesten like tidlig som i år. Årsaken er at VM i friidrett går i Ungarn 19.-27. august. Det er en fordel for oss europeere. Da slipper vi VM-sendinger midt på natta, slik vi har hatt det i år. Da gjenstår det bare ett stevne på Stampa og det er Hamar Media-stevnet som avvikles søndag 18. september.

Veidekkelekene hadde dessverre en nedgang i antall deltakere, men vi er sikre på at dette retter seg til neste år, hvis ikke det blir kollisjoner med viktige stevner da også. Målet vårt må være at vi får mellom 800 og 1000 deltakere og vel 2000 starter. Da vil vi få til et meget bra økonomisk resultat. Det er viktig med tanke på den store dugnaden dette er. I år hadde vi sponsorer for 150.000. Hvis vi hadde klart å komme oss opp mot 200.000 i sponsorkroner ville det bli et mye bedre resultat. Nå blir det viktig og se hva resultatet vedrørende 3 eller 4 dager blir. Uansett blir det bare tre dager med stevne må vi forhandle oss fram til endringer i forhold til kommunen og kanskje noen andre.

Malin Furuhaug sikret seg sølv på 100m under junior-NM i Bærum, mens Oda Bråten Richenberg fikk samme medalje i UM i Trondheim på 3000m. Vi gratulerer begge med medaljene. Det var sterkt. Malin fikk 12,27 og det er ny pers på distansen.

Det var kjempestor deltakelse i GD-stevnet med 115 deltakere og neste 270 starter. Gledelig var det at Tormod Hjortnæs Larsen fikk 11,23 på 100m og er dermed klart kravet for hoved-NM neste år. På dette høststevnet sliter vi med lyset og dette slo ut i år også. Vi fikk ikke elektronisk tid på 5000m løperne på at mørket kom sigende og det til tross for at det var strålende vær.

Lillehammer september 2022 ***Arild Kjæreng***

Malin og Kristoffer med sterke resultater i Norgeslekene 2022

Mari Schøyen Stiansen med ny fin pers på 100m med 13,59

Av Arild Kjæreng

*For første gang på mange år har vi hatt en løper som vil løpe 3000m hinder. Det var **Kristoffer Skonnord** som debuterte på distansen og han løp inn til en meget bra tid 9,33,98. Dermed er han nr. ni på LIF-statistikken gjennom alle tider. Vi tror Kristoffer vil nærme seg 9,00,00 med bedre hinder-passering og denne gangen løp han alene.*

-Jeg bør kunne forbedre teknikken og så skal jeg løpe raskere neste år, sier Kristoffer.

*En annen LIF-er som hadde grunn til å være fornøyd er **Malin Furuhaug**. Endelig kom hun seg videre nedover i en sesong som har vært preget av sykdom. Nå løp hun i forsøket på 100m med 12,33 og gjentok det i finalen.*

Mari Schøyen Stiansen satte ny personlig rekord og hun nærmer seg nå kvalifieringsgrensen for 100m i jenter 16 år. Den er på 13,45. Neste år for 17-åringer er grensen 13,40 og det bør hun klare med en jevn og fin trening i løpet av vinteren.

Frida Byfuglien satte ny pers på 1500m med tiden 5,00,15 og vi er sikre på at Frida kommer seg mye lengre ned i tid neste år på denne distansen.

14 år gamle Linnéa Strandheim løp 60m på 8,90 og 200m på 29,04, mens Selma Holm-Lombnæs løp 100m på 13,75 og 200m på 27,82. Hun har bedre resultater før.

Det har også Inger Marie Antonsen som fikk 13,80 og 29,00 på 100 og 200m.

Magnus Salberg løp 3000m denne gangen og fikk 9,09,89.

LIF-jenter som hevdet seg bra i Norgeslekene på Jessheim: Linnéa Strandheim, Malin Furuhaug, Selma Holm-Lombnæs, Mari Schøyen Stiansen og Inger Marie Antonsen.

Flott sprint av Malin Furuhaug
Satte ny pers på 200m: 25,63

Strålende forhold i USBL-stevnet 9. august på Stampa

Av Arild Kjæreng

Det var strålende forhold på Stampesletta under USBL-stevnet vi avviklet 9. august. Deltakelsen kunne vært større, men det var innpå 100 starter og dette gjorde vi unna på 2 timer. **Malin Furuhaug** har kommet i form nå på etter-sommeren og løper bedre og bedre sprint. Denne gangen ble det 12,35 på 100m , 2 hundredeler bak persen, mens hun på den dobbelte distansen fikk 25,63 og det er ny pers på denne distansen. På begge distansene løp hun uten konkurranse og vi tror at med sterke konkurranse ville hun gått ned på under persen på 100m.

Våre 16-åringer på jentesiden viste at de nærmere seg toppformen igjen og det er bra like før UM i Trondheim. **Elise Haug Karlsen** er fortsatt den raskeste av jentene på 100m med 13,62, men **Mari Schøyen Stiansen** har gjort fine framskritt på ettersommeren og løp helt likt med Elise denne gangen. De ble dømt helt likt i mål.

14 år gamle Linnéa Strandheim løp inn til 13,82 og 28,46 på 200m. Neste år det UM.

Det var 1500m for MS og her vant Elmer Mulleri Skalle, men på en tid langt bak persen, men så hadde 1500m gutta kjørt en hardøkt rett før stevnet. Elmer fikk 4,06,52.

Jade Tofthagen løp en fin 600m i jenter 12, mens 10-åringen Johan Melbø også viste flotte takter. Begge kom godt under 2 minutter.

I de tekniske øvelsene har 13 år gamle Ola Wilhelm Vold talent i kulestøt.

Innlandet friidrettskrets inviterer til treningsleir i Portugal.

Kast og distanse får tilbud om treningsleir til Portugal. Utøvere som er minst 16 år i 2023 og har klart kravet til JR NM får kr 2000,- i støtte og deltagere på Team Innlandet Totenbanken får ytterligere kr 2000,-Det er friidrettskretsen ved Sara Pedersen som er ansvarlig for denne leiren.

Krav for å delta er at du er minst 16 år i 2023 og kvalifisert for JR NM eller Team Innlandet Totenbanken.

De som kvalifiserer seg til Team Innlandet Totenbanken i løpet av sesongen vil få fratrekk på kr 2000,- selv om de oppnår kravet etter 1. juli. Hvis du ikke har klart kravene for deltagelse men allikevel ønsker å delta på denne leiren, så sender du en søknad til sportslig utvalg ved Hilde Hagevik, hilde.hagevik.odde@ntb.no hvor du skriver litt om hvor mye du trener, hvilke mål du har og hvem som er din trener, så vil du få rask tilbakemelding. Denne søknaden må vi ha innen 1. september. Leiren går fra 25. februar til 7. mars 2023.

Oda Bråten Richenberg sikret seg sølv på 3000m under UM

Lauritz og Henrik syk/skadet og måtte gi seg i UM

Det ble ny sølvmedalje til Oda Bråten Richenberg under UM i Trondheim andre helgen i august, da hun løp inn til andreplass på 3000m. Forrige gang hun tok sølv var i terreng-UM. Hun var et stykke bak persen sin, men en flott plassering må vi så absolutt si at dette var. Hun fikk tiden 10,26,96 og dette var nok til å sikre seg sølvmedaljen. Hun skulle også ha løpt 800m, men prioriterte 3000m denne gangen.

Elise Karlsen og Selma Holm-Lombnæs deltok på sprint og de kom dessverre ikke videre fra forsøket både på 100m og 200m. Elise hadde best tid av LIF-erne på 100m med 13,54, mens Selma fikk 13,88.

På 200m var Selma best av LIF-erne med 27,35, mens Elise fikk 27,97. Det er tøft å sikre seg finaleplass på sprint og ingen av disse jentene fikk videre avansement til semifinale eller finale.

Vi hadde også meldt på to i gutter 15 år, Lauritz Grønvold Menkerud og Henrik Melbø-Hammershaug, men av forskjellige årsaker ble det ingen deltakelse eller start for de to guttene. Lauritz var med på 2000m, men dessverre måtte han bryte. Han hadde for kort tid siden vært Corona-syk og dette hang dessverre i og han måtte gi seg denne gang etter ca. 1000m.

For Henrik ble det heller ingen suksess. Han reiste til Trondheim for å delta i fire øvelser, men han pådro seg en skade i foten og det ble derfor ingen deltakelse for Henrik denne gangen og det var synd fordi han hadde klart å kvalifisere seg i fire øvelser.

Neste år er det 6 utøvere som er klare allerede nå:

Det er av jentene Elise Haug Karlsen, Selma Holm-Lombnæs, Oda Bråten Richenberg, Emilie Flugsrud.

Av guttene har både Henrik og Lauritz kvalifisert seg for neste år.

Selma og Elise deltok på 100 og 200m i UM

Selma Holm-Lombnæs og Elise Haug Karlsen deltok i årets UM i Trondheim, men klarte ikke å kvalifisere seg til semifinale og Deretter finale på hverken 100 eller 200m. Neste år bør LIF være Kvalifisert med flere sprintere på 100 og 200m. Både Mari Schøy-En Stiansen, June Hauan og Inger Marie Antonsen. Neste år deltar de i 17 år. Også Linnéa Strandheim og Matilde Berland bør klare kravet til deltakelse.

Beising av klubbhuset Dugnad 1. oktober 9.00

Leder for klubbhuset, Jørn Karlsen melder om at det vil bli dugnad med beising av klubbhuset lørdag 1. oktober kl. 09.00 og blir vi ikke ferdig fortsetter vi på søndag.

De som har stige eller gardintrapp kan ta med det. Lift eller stilas kommer også på plass, sier Karlsen i innkallingen til dugnaden.

Brukbart resultat i vårt storstevne

Det er mye som tyder på at resultatet økonomisk etter Veidekkelekene kan bli brukbart selv om vi slett ikke hadde den deltakelsen vi hadde håpet på. Vi har fortsatt ikke fått inn all startkontingenten ennå og det er nok noen utgifter vi ikke har fått.

Dette betyr at om vi får en deltakelse på rundt 800 vil det kunne bli et meget godt resultat neste år. Det trenger vi med tanke på den store dugnaden dette er med tre eller fire dager.

Mye tyder på at neste år blir det et tre-dagers stevne og det betyr at vi antagelig på redusere på noen øvelser.

Hamar Media-stevnet er siste sjanse for i år på Stampa for å få kvalifisert seg for neste års UM som skal gå i Bergen 8.-10. september. Det er mye som tyder på at kravet til deltakelse på 100m er for vanskelig. Bare 8 av årets 14-åringer er kvalifisert for UM og på niendeplass ligger Linnéa Strandheim. Kravet bør være lettere slik at det blir langt flere som kan få være med i 15 års klassen. Vi mener at det kanskje nå er klart for å ikke ha kvalifiseringskrav i UM, slik at deltakelsen i UM kan bli enda større. Dette er et populært stevne som så mange som mulig burde få være med på. Hvis vi får opp mot 1000 deltakere vil det nok være mer interessant å ta dette mesterskapet på seg, for da vil et økonomisk resultat kunne bli atskillig større. Det er fremtidens aktive som det dreier seg om.

LILLETORVET
INVEST

Malin Furuhaug med sølv i junior-NM
Satte pers på 100m med tiden: 12,27

Malin Furuhaug var syk under hoved-NM, men i tiden etter mesterskapet har hun virkelig hatt formutløsning og under junior-NM i Bærum ble det på ny personlig rekord på 100m med 12,27. Dermed passerte hun Nina Harvei Olsen på LIF-statistikken og er nummer fem blant damene. Hun er tre hundredeler bak Asborg Aanstad som har 12,24 på 4. plass.

Malin hadde 12,30 i forsøket og det lå derfor til rette for ny pers. Hun ble bare slått av Andrea Rooth som blant annet var EM-deltaker i år.

Malin løp også 200m, men der fikk hun det ikke til slik som på 100m og var et stykke bak persen. Hun fikk 26,16.

Dessverre kunne ikke Oda Bråten Richenberg og Bendikte Thomassen stille. Bendikte er i militæret og havnet i Troms og fikk ikke fri til å stille til start.

Frida Byfuglien løp 3000m og kom inn på 10,20,65 som er ny pers på denne distansen for Frida. Hun ble nummer 7 på distansen.

Junior-NM ble avviklet på nyrestaurert bane og det var tydelig at banen holder bra kvalitet

Her fra premieutdelingen. På toppen Andrea Rooth og til venstre Malin. Bak ser vi jentene på storskjerm. Dette er nyvinning for junior-NM og vi får tro at dette ikke blir nødvendig for å arrangere juniormesterskapet. Da kan det bli meget dyrt for arrangørene.

Blomsterstua

Hamar Media-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta søndag 18. september kl. 12.00

Øvelsesutvalg:

7-8:	***60m, 150m, lengde, kule***
9:	***60m, 150m, 600m, lengde, kule***
10 år:	***100m, 200m, 600m, lengde, kule***
11-12:	***100m, 200m, 600m, lengde, kule***
13-14:	***100m, 200m, 1500m, lengde, kule***
15-19:	***100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m, lengde, kule***
Senior:	***100m, 200m, 400m, 1 eng. mil, 5000m, lengde, kule***

Påmeldingsfrist:
Mandag 12. september 2022. Påmeldingen sendes 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, Lillehammer konto 2095 54 86723

Premiering:
Det er premier til alle for klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:

Hamar Media

Hamarmedia.no

Grasrotandelen

Da har vi avsluttet 2. tertial av Grasrotandelen. Pr. 29. august er vi kommet opp i 19,959,45 kroner og det er brukbart for årets grasrotandel, men det er mindre enn i fjor. 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. juni har 65 som gir oss sin andel i Grasrotandelen.

Vi ligger litt etter i fjor, men i tredje tertial fikk vi mye penger inn og det trengs et krafttak for at vi skal lykkes like bra i år. Vi har nå et helt år vekslet mellom 65 og 66 personer og nå ligger vi altså på 65 som gir sin andel til Lillehammer IF.

Bra LIF-resultater i Ledenløpet 30/8

Lillehammer IF's damer tok tre dobbelt i den lengste løypa i Ledenløpet i Øyer. Distansen var 27 km og vinner av dameklassene ble Ida Børset som løp på 2,34,19, mens Eugeni Gulowsen ble nummer to med tiden 2,37,33. LIF's sekretær, Marte Kjør3en ble nummer tre med 2,54,49.

I herreklassene var det Lars Berger som gikk til topps i den lengste løypa med 2,06,00, mens Geir Sandbakken fra LIF ble nummer tre med 2,12,04. På sjetteplass kom Morten L. Solbakken med 2,16,53 oig Sondre Bolstad ble nummer ni med 2,22,51.

I den mellomste distansen løp Syver Dalen fra Lillehammer IF inn til bestetid i klasse 16-17 år med tiden 1,17,43 og løpet var 17 km.

Ibrahim Buras med sterk 5000 i junior-NM

Tidligere LIF-er Ibrahim Buras vant 5000m i junior NM U 23 i Bærum. Tiden 14,05,36 er meget sterk og han var ca. 17 sek foran nr 2.

Pappa og Trygve Bjark står for trening og gir gode råd.

CIRCLE K
MENKERUD

LIF-erne reklamerte for LIF og friidrett

Flere av Lillehammer IF's aktive var på Strandtorget hvor de hadde satt opp en stand for å reklamere for Lillehammer IF og friidrett. Her ser dere en gjeng av LIF-ere utenfor kjøpesenteret på Strandtorget. Strandtorget kjøpesenter er en av våre solide sponsorer og Strandtorget-stevnet er et meget populært stevne. På bildet ser vi Petter Johansen, Elise Haug Karlsen, Mari Skøyen Stiansen, Selma Holm-Lombnæs og Lauritz Grønvold Menkerud. Bak Petter står Lillehammers nestleder Jørn Karlsen. Et meget fint tiltak.

Tormod Hjortnæs Larsen løp inn til 11,23 på 100m: klar for NM i 2023

Håvard og Mathias løp sterke løp i GD-stevnet 30. august

Av Arild Kjæreng

GD-stevnet ble virkelig et stort stevne. I alt var det 115 deltakere og nesten 270 starter og det var særlig i de tekniske øvelsene det var problemer. Vi har jo ikke lys på friidrettsstadion og dermed er vi i slutten av august avhengig av å være ferdig med stevnet innen kl. 20.30, og det på en godværsdag. Hadde det vært overskyet ville vi ikke sett noe allerede i 20-tiden. Det er klart at vi er avhengig å få lys på stadion for at vi skal kunne holde på lenger. Når vi ser hvordan fotballen er tilrettelagt med både lys og flotte gjerder har man lov til å være litt skuffet over at det er slik forskjell mellom lagene på Stampe-sletta.

Det var ikke bare kvantitet på deltakelsen i GD-stevnet, men det var oga meget bra kvalitet. Håvard Bentdal Ingvaldsen løp 400m på 46,58, mens Mathias Hove Johansen løp 100m på 10,75 og 200jm på 21,10.

Men kanskje mest gledelig var Tormod Hjortnæs Larsen som løp 100m på 11,23 og er dermed klar for hoved-NM neste år. På 200m fikk han 22,81. Tormod har slitt med en skade i hele vårsesongen og kunne ikke delta i hoved-NM. Derfor var det viktig at han klarte NM kravet i år, slik at han fikk delta i NM neste år.

På jentesiden var det stort sett bare skader eller sykdom, så det var bare Mari Schøyen Stiansen som var med. Hun fikk 13,63 på 100m og 28,17 på 200m. Kanskje klarer hun UM-kravet i Hamar Media-stevnet 18. september som markerer avslutningen på stevnene på Stampesletta i år.

Hamar IL stilte med en meget stor tropp og det var svært imponerende. Vi får håpe de kommer tilbake til det siste stevnet vårt

Jade Tofthagen har løpt mange sterke 600metere på Stampa i år.

En blid og fornøyd Tormod Hjortnæs Larsen etter 11,23 på 100m

Henrik Melbø-Hammershaug satte ny pers i tresteg med 11,10. og med tanke på neste år må han hoppe 11,50 for å kvalifisere seg for UM i denne øvelsen. Han er klar i både 100 og 200m.

Også Lillehammer IF stilte med en meget stor tropp i dette stevnet og det viser at interes-sen for friidrett tar seg opp igjen og det er hyggelig.

På grunn av mørket som kom omtrent presis kl 20.30 fikk vi bare manuell tid på 5000m løperne. I neste stevne vil det være start kl. 12.00 på dagen og da er ikke lyset noe problem.

Det var strålende vær under årets GD-stevne. Her er det Eilev Brandsar i svevet i lengdegropa. Det er ikke noe å si på stilen her. Leder lengde, Kari Kåring (t.h.) overvåker det hele.

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

usbl
For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for illehammer IF

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE
CC STRANDTORGET
usbl For deg og ditt hjem
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