



Lillehammer Idrettsforening

ÅRBOK 2022



The logo for Usbl consists of a red, pixelated, upward-pointing arrow above the word 'usbl' in large, bold, black, pixelated letters. The 'u' has a small horizontal bar extending from its top right, and the 'b' has a small horizontal bar extending from its top left.

For deg og ditt hjem

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere



For deg og ditt hjem

Hovedsponsor for illehammer IF

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:



Øvrige samarbeidspartnere:





Årboka 2022

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.

Årboka 2022

2022-sesongen ble et fint år for foreningen

Den 103. sesongen i Lillehammer IF ble et bra år for foreningen. Vi fikk ingen medaljer i senior-NM, men i UM ble det tre medaljer og Oda Bråten Richenberg imponerte dette året med sølv i terreng-UM i jenter 16 år og på 3000m i UM på bane i Trondheim. I tillegg satte hun ny klubbrekord på 3000m og løp en meget sterk 800 og 1500m. Etter hva vi har registrert flytter Oda fra Lillehammer og kommer til å melde seg inn i annen klubb.

Dessverre var det flere av våre aktive som måtte melde forfall på både UM og hoved-NM på grunn av Covid 19 eller skade og det er selvsagt leit når man ikke får deltatt i stevner som man har satset på. Nå blir oppgaven å trenere videre, slik at man kan få framgang også neste sesong. Det som er litt problematisk er at Coved 19 fortsatt er i Norge og vi kan lett bli smittet av dette igjen. Derfor vær forsiktig også kommende vinter.

Helt på tampen av sesongen fikk vi medalje i senior-NM, da Frida Byfuglien løp inn til tredje plass på NM maraton og samtidig fikk hun sølv i junior-NM. Det er alltid morsomt når vi klarer å sikre oss medaljer i senior-NM. Da er vi virkelig med blant «de store». Vi gratulerer Frida med medaljene og ønsker henne lykke til i sesongen 2023. Den er like om hjørnet nå.

Så er det alltid spennende med tanke på det nye styret for 2023. Årsmøtet blir i som vanlig i februar. Hvem fortsetter i styret, hvem er ikke på valg og hvem klarer valgkomiteen på trylle fram. Det ser ut til at vi har et bra styre nå, så vi får håpe at de fleste som er på valg tar på seg igjen og fortsetter. Årsmøtet holdes 22. februar i klubbhuset kl. 19.00.

Ellers er det gjort en meget flott innsats med klubbhuset, der man nå har fått et meget fint tidsaker- og speakerrom og nå er det også gjort mye med taket, slik at vi slipper at det lekker når det regner. Til denne jobben med tidsaker- og speakerboden har vi fått veldig mye støtte fra vår bankforbindelse, Sparebank1 Gudbrandsdal. Vi retter en stor takk til banken for denne fantastiske støtten.

Lillehammer 2022 **Arild Kjæreng**

Vandrepromiene som vi har i Lillehammer IF



Lillehammer Idrettsforening har gjennom mange år hatt personer som vil inspirere de aktive ved at de setter opp premier som deles ut til våre aktive på alle plan – fra de yngste og til de eldste. Den eldste premien vi har er Lars Høgvolds premie som har gått helt fra 1963. Dette er en sølvpokal hvor vi faktisk har gravert inn alle som har vunnet napp i pokalen. Det vil si at nå er den helt full og vi har måttet kjøpe en ny. Denne pokalen går det ene året i gutter, deretter i gutter junior og så i menn senior. Jentene var ikke særlig aktive i LIF fra 1963, men det er heldigvis blitt satt opp premier til jentene også etter hvert.



LARS HØGVOLD var foreningens første leder (fra 1919). Dette vervet hadde han de første 12 årene. Sølvpokalen ble gitt til foreningens 40 års dag i 1959 og ble altså satt opp første gang i 1963.

Hvert år siden da er den delt ut og det er i alt 63 navn på pokalen til nå. Dette er en vandrepromie med fantastisk mye LIF-historie. Pokalen må derfor passes godt på av de som får sitt navn inngravert på den. Lars Høgvold var æresmedlem i Lillehammer IF:

EGIL KJÆRENG er en annen av Lillehammer IF's viktige personer på tillitsmannssiden. Til sammen har han vært leder i Lillehammer IF i 15 år og la ned et stort foreningen. Da Egil døde i 1979 satte familien opp en vandrepromie som skulle gå i 10 år (en diskoskaster) og så skulle den settes i premieskapet til Lillehammer IF. Deretter satte familien opp en årlig premie som vinneren fikk til del og eie. Premien startet i 1980 og har

gått siden da. Egil var også æresmedlem i foreningen. Det ble han på årsmøtet i 1965, da han første gang gikk av som leder. Han fikk NIF's fortjenestemedalje i 1972.

HARALD MOEN er den av LIF-erne som har flest år som leder av foreningen. Totalt er det blitt 21 år over hele seks perioder. Harald døde i oktober 2021

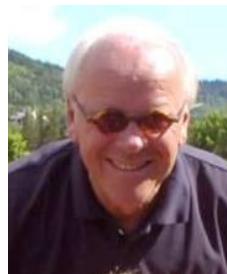


Harald var foreningens starter på stevnene og han hadde begynt å starte 3. generasjon da han døde. Han ble utnevnt til æresmedlem i foreningen på jubileumsfesten da Lillehammer IF var 70 år (i 1989). Harald fikk Kongens fortjenestemedalje i gull i 2006. Haralds sin premie går til en som løper de litt lengre distansene.



BJARNE WINTHER var også leder i foreningen og har satt store spor etter seg. Han regnes som den personen som er årsaken til at banen på Stampa fikk fast dekke i 1982. Dette har betydd enormt mye for Lillehammer IF. Bjarne Winther ble utnevnt til æresmedlem i 2005 ved åpningen av foreningens klubbhus. Premien til Bjarne går til en utøver som virkelig har overrasket med god framgang. Bjarne døde i 2007.

SVEIN JOHNSEN har aldri vært leder av Lillehammer IF, men sammen har han tatt i et tak for foreningen på andre måter. Han har gjennom over snart 50 år vært trener for



sprinterne i Lillehammer IF og hvilken merittliste han har. Vi antar at hans aktive har opp mot 300 medaljer i de forskjellige NM/UM-er som er arrangert fra 70-tallet og fram til nå. Nå har han sagt at han gir seg som trener, men vi regner med at han vil hjelpe våre sprintere med treningsopplegg. Svein ble æresmedlem i LIF i 2007.

ARILD KJÆRENG har like mange år i lederstolen som Lars Høgvold, det vil si 12 år. Sammen med Harald Moen og Egil Kjæreng har disse fire karene 60 år som ledere i Lillehammer IF. Det vil si langt over halvparten av foreningens levetid. Også Arild er æresmedlem i LIF. Det ble han under hoved-NM i 1995 som LIF var arrangør av.



Arild fikk Kongens fortjenestemedalje i gull under et møte i Oppland Idrettskrets i 2006 og i 2007 fikk han Norges Friidrettsforbunds høyeste utmerkelse, Fortjenestemedaljen. I 1999 fikk Arild Idrettskretsens Hederstegn. Premien som Arild gir går til en jente eller gutt som gjør litt mere enn bare å delta aktivt på banen.

ODD JENS BJERKLI har også bidratt med premier til de aktive. Odd Jens var aldri leder av foreningen, men hadde alle andre verv og var særlig benyttet i lederposisjonen på banen.



Da han døde hadde han hatt nesten 60 års medlemskap i foreningen. Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70 års dag i markeringen som var i Kulturhuset Banken, hvor LIF ble stiftet. Odd Jens Bjerkli fikk Kongens fortjenestemedalje i gull i 2001. Odd Jens sine premier går til gruppen 10-14, en jente og en gutt.



HENRIK KJÆRENG var foreningens store spydkaster med en personlig rekord på over 70 meter. Han ble blant annet Jr-mester i sin spesialøvelse. Han har satt opp en premie for å stimulere til å få med flere spydkastere. Henrik er barnebarn til foreningens mangeårigeleder, Egil Kjæreng. Henrik er sønn av Bjørn Kjæreng som også var kaster i LIF i mange år.

POLITIPOKALEN fikk Lillehammer Idrettsforening av Gudbrandsdal Politikammer som takk for at vi hjalp dem med å arrangere politi-NM i friidrett i 1988. Premien vi fikk går til en jente eller gutt som har utmerket seg på mellomdistanseløping. Den ble første gang delt ut på aktivmøtet i 1988 og den har gått siden da.



LILLEHAMMER SKIKLUBBS premie ble gitt til oss påforeningens 75 års dag, da vi jubilerte i Kulturhuset Banken. Premien går til en dame og en mann, jente eller gutt som har skaffet Lillehammer IF mest i forbundets serier.

LILLEHAMMER IDRETTSFORENINGS prestasjonspremie for kvinner er et motstykke til Lars Høgvolds premier som går til bare guttesiden. Denne premien går ikke vekselsvis mellom jenter, junior og senior, men til den beste jente/kvinne som er best på jentesiden sesongen igjennom. Den ble første gang delt ut i 1983. Ny pokal ble satt opp i 2014.

MANGEKAMPPREMIEN er en ganske ny premie som ble delt ut første gang i 2014. Her er det viktig å vise at du behersker flere øvelser og ikke bare spesialøvelsen din.

STIMULANSEPREMIER (8 totalt) deles ut til de yngste i foreningen. Det er to i sprint, to i mellomdistanse, to i kast og to i hopp, altså en gutt og en jente i hver av øvelsene. Premiene gis til jenter og gutter 14 år og yngre.

Lenger ut i årboka ser du hvem som har vunnet de enkelte premiene opp gjennom årene. Her er det mye LIF-historie.

TILLITSVALGTESTATUETTEN går til en av våre medlemmer som gjør en spesiell innsats dette året. Vi fikk denne statuetten av LOOC for jobben vi gjorde i forbindelse med OL på Lillehammer i 1994. Premien ble delt ut første gang i 1994, men for året 1993. Vår jobb under OL var å holde vakt der hvor alle sjåførene under OL overnattet



Lars Høgvold og hustrus pokal

Lars Høgvold-pokalen ble satt opp for første gang i 1963 og har gått alle årene etterpå. Med Mikkel Thomassens navn for 2021 er det 61 navn som er gravert på pokalen. Det vil si at den første pokalen som ble satt opp var helt full med navn og vi har derfor satt opp en ny som vi er godt i gang med gravere på. Premien kan vinnes flere ganger, men kan aldri bli vunnet til odel og eie. Pokalen deles ut vekselvis mellom en gutt, en junior gutt og en senior herre. I 2022 er det senior som kan vinne napp i pokalen.

1963	Gutt	Arlid Kjæreng	1984	Gutt	Jo H. Lunde	2006	Junior	Tormod H. Larsen
1964	Junior	Bjørn Morstøl	1985	Junior	Per Kollstad	2007	Senior	Morten Sand
1965	Senior	Arnt Tunset	1986	Senior	Lars Øyre	2008	Gutt	Harald Follerås
1966	Gutt	Ottar Pilskog	1987	Gutt	Leif Cato Larsen	2009	Junior	Håkon Morken
		Arne Mikkelsen	1988	Junior	Stig Morten Løken	2010	Senior	Tormod H. Larsen
1967	Junior	Alfred Håvemoen	1989	Senior	Stig Morten Løken	2011	Gutt	Gustav Follerås
1968	Senior	Arnt Tunset	1990	Gutt	Magnus Gjerde	2012	Junior	Håkon Morken
1969	Gutt	Geir Hovemoen	1991	Junior	Joachim Johnsen	2013	Senior	Tormod H. Larsen
1970	Junior	Arne Mikkelsen	1992	Senior	Espen Forsberg	2014	Gutt	Eddy S. Grandalen
1971	Senior	Stein Erik Engesveen	1993	Gutt	Henrik Kjæreng	2015	Junior	Håkon Morken
1972	Gutt	Tore Bjark	1994	Junior	Henrik Kjæreng	2016	Senior	Håkon Morken
1973	Junior	Terje Eide	1995	Senior	Joachim Johnsen	2017	Gutt	Hallgeir Høgåsen
1974	Senior	Bjørn Danielsberg	1996	Gutt	Espen Harald Bjerke	2018	Junior	Hallgeir Høgåsen
1975	Gutt	Trygve Gillebo	1997	Junior	Lars Espen Eide	2019	Senior	Tormod H. Larsen
1976	Junior	Øyvind Nørh	1998	Senior	Anton Bueie	2020	Gutt	Mikkel Thomassen
1977	Senior	Jan Olav Riise	1999	Gutt	Mikko Kokslien	2021	Junior	Mikkel Thomassen
1978	Gutt	Hans Bjørner Doseth	2000	Junior	Ole Chr. Strøm	2022	Senior	Petter Johansen
1979	Junior	Rune Edvardsen	2001	Senior	Morten Sand			
1980	Senior	Jan Olav Riise	2002	Gutt	Christrian Linnerud			
1981	Gutt	Odd Hugo Linnerud	2003	Junior	Ola Dahlen			
1982	Junior	Rune Wiker	2004	Senior	Morten Sand			
1983	Senior	Torgeir Fjerdumsmoen	2005	Gutt	Audun Linnerud			

Egil Kjærengs premie

Egil Kjærengs premie ble første gang satt opp i 1980, året etter at han døde. I første omgang skulle premien gå i 10 år og så skulle den settes i premieskapet til Lillehammer IF. Etter den 10. gangen har familien til Egil satt opp en premie som vinnes til odel og eie hvert år. Denne premien kan vinnes av begge kjønn, men det skal være en premie til en av de beste i foreningen dette året.

1980	Hans Bjørner Doseth	1995	Ingrid Lund	2010	Gishe Abdi Wako
1981	Lars Johan Felde	1996	Brynhild Synstnes	2011	Thea Krokan Murud
1982	Lars Johan Felde	1997	Joachim P. Johnsen	2012	Tormod H. Larsen
1983	Hans Bjørner Doseth	1998	Hege Brekken Riise	2013	Sondre M. Nystrøm
1984	Torgeir Fjerdumsmoen	1999	Morten Sand	2014	Michael Rosenberg
1985	Torgeir Fjerdumsmoen	2000	Asborg Aanstad	2015	Ania Zielinkiewicz
1986	Håkon Haugen	2001	Morten Sand	2016	Michael Rosenberg
1987	Anne Jorunn Rakstad	2002	Mari Bjone	2017	Michael Rosenberg
1988	Gro Hege Cleveland	2003	Morten Sand	2018	Karen Høystad
1989	Trine Rugsveen	2004	Rune Haug	2019	Petter Johansen
1990	Gro Hege Cleveland	2005	Morten Sand	2020	Petter Johansen
1991	Trine Rugsveen	2006	Morten Sand	2021	Elmer Møller Skalle
1992	Brynhild Synstnes	2007	Morten Sand	2022	Petter Johansen
1993	Joachim P. Johnsen	2008	Tormod H. Larsen		
1994	Anne Mette Undlien	2009	Tormod H. Larsen		

Mangekamp-premien

Det er satt opp en ny premie som har som oppgave å inspirere til mangekamp. Den startet i 2014.

2014	Mathilde Brenden Skjellerud	2017	Hallgeir Høgåsen	2020	Henrik Melbø-Hammershaug
2015	Mathilde Brenden Skjellerud	2018	Hallgeir Høgåsen	2021	Henrik Melbø-Hammershaug
2016	Hallgeir Høgåsen	2019	Ingen	2022	Henrik Melbø-Hammershaug

Harald Moens premie

Harald Moen er den i foreningen som har flest år som leder, totalt 21 år i seks perioder. Han har med andre ord lagt ned et stort arbeid for foreningen siden han startet som leder på 70-tallet. Han var en av foreningens æresmedlemmer og i 2006 ble han tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Harald var med der noe skjedde og i en årekke nå har han vært foreningens absolute førstevalg som starter. Når LIF har hatt store mesterskap har Harald vært starter. Premien som han satte opp går til en utøver som enten løper mellomdistanse eller langdistanse. Hans premie ble første gang delt ut i **1988**.

1988	Tore Neby	2000	Knut Lium	2012	Arne Mjelde Sæther
1989	Heidi Hagmann Aunaas	2001	Mohammed Ali Ahmed	2013	Mari Nordlunde
1990	Marit Grøndaen	2002	Arne Mjelde Sæther	2014	Gishe Abdi Wako
1991	Håkon Haugen	2003	Rex Hinchcliffe	2015	Gishe Abdi Wako
1992	Heidi Hagmann Aunaas	2004	Thorstein Bostad	2016	Ania Zielinkiewicz
1993	Anton Bueie	2005	Christian Linnerud	2017	Simen Næss Berge
1994	Baard Fæstø	2006	Noor Jamae Adan	2018	Simen Næss Berge
1995	Anton Bueie	2007	Magnus V. Røberg	2019	Hanne Mjøen Maridal
1996	Bernt Bjørnsgaards	2008	Thea Krokan Murud	2020	Ibrahim Buras
1997	Espen Harald Bjerke	2009	Oliver Furuli	2021	Petter Johansen
1998	Thorstein Bostad	2010	Eirik B. Richenberg	2022	Elmer Mulleri Skalle
1999	Kristin Størmer Steira	2011	Amund Holtklimpen		

Bjarne Winthers premie

Bjarne Winther var leder i foreningen på slutten av 70-tallet og begynnelsen av 1980. I denne perioden la han ned et stort og viktig arbeid for å få plass fast dekke på friidrettsbanen på Stampsletta. Dette kom til å bli meget viktig for Lillehammer IF som kunne åpne en 6-baners friidrettsbane i 1982. Bjarne ble utnevnt til æresmedlem i 2005 under åpningen av vårt nye klubbhus på Stampsletta. Premien ble første gang delt ut i 1978 og har altså gått i 36 år.

1978	Jørn Brusveen	1993	Thale Høy Grimstad	2008	Kari Sørby
1979	Ingvild Stene	1994	Øystein Brandal	2009	Eirik B. Richenberg
1980	Bjørn Erik Olsen	1995	Therese Høy Grimstad	2010	Anna Ødegaard Lauen
1981	Ane Lunde	1996	Ole Martin Granheim	2011	Anna Ødegaard Lauen
1982	Odd Hugo Linnerud	1997	Morten Sand	2012	Gustav Follerås
1983	Anne C. Karlsen	1998	Elin Marie Rødum	2013	Karen Høystad
1984	Sverre Sand	1999	Ola Brustad Dahlen	2014	Therese Skyttermoen
1985	Mari Holø Brenden	2000	Silje Nestavoll	2015	Cathrine Trøen
1986	Mette Simensen	2001	Andreas Pettersen	2016	Marte Flatlien
1987	Thomas Kjæreng	2002	Kari Sørby	2017	Malin Furuhaug
1988	Julianne R. Pedersen	2003	Steinar Dystebakken	2018	Hanne Mjøen Maridal
1989	Henriette Sundgaard	2004	Brit Eli Dystebakken	2019	Ibrahim Buras
1990	Svein Tore Holsether	2005	Marit Mæhlum	2020	Elmer Mulleri Skalle
1991	Annicke Stranda	2006	Arne Mjelde Sæther	2021	Oda Bråten Richenberg
1992	Magnus Gjerde	2007	Kari Sørby	2022	Kristoffer Skonnord

**LILLETORVET
INVEST**

Arild Kjærengs premie

Arild Kjæreng har 12 år i lederstolen i Lillehammer IF og samtidig har han vel 20 år som leder av arrangementsutvalget i foreningen. Arilds premie tildeles ikke nødvendigvis den beste utøveren, men kanskje den som har hatt en uheldig sesong eller har bidratt litt utenom det vanlige for foreningen. Arild ble utnevnt til æresmedlem under hoved-NM i 1995 på Stampesletta og i 2006 fikk han Kongens fortjenestemedalje i gull. I tillegg til dette har han NFIF's høyeste utmerkelse (Fortjenestemedaljen). I 1999 mottok han Oppland Idrettskrets Hederspris. Premien hans ble første gang delt ut i 2004.

2004	Turid Pettersen	2012	Mari Bakkelí	2019	Ania Zielinkiewicz
2005	Nina Olsen Harvei	2013	Jenny F. Kaltenborn	2020	Oda Bråten Richenberg
2006	Harald Follerås	2014	Karen Høystad	2021	Elise Karlsen
2007	Tormod H. Larsen	2015	Solveig Høgåsen		June Hauan
2008	Anders Løkken	2016	Therese Skyttermoen		Inger Marie Antonsen
2009	Audhild Høgåsen		Karen Høystad	2022	Lauritz Grønvold Menkerud
2010	Ingvild H. Larsen	2017	Mathilde Brenden Skjellerud		Emilie Flugsrud
2011	Håkon Morken	2018	Cathrine Trøen		Selma Holm-Lombnæs

Svein Johnsns premie

Svein Johnsns sprintpremie går til den sprinteren som han peker ut har vært den beste denne sesongen. Premien ble første gang delt ut i 1990, men den er ikke delt ut alle årene siden da. Svein ble i 2007 utnevnt til æresmedlem i Lillehammer IF. Han har i over 40 år trent LIF-sprinterne og de har virkelig markert seg. Av den årsak var Svein landslagstrener i sprint for jenter en periode. For Svein er det å trenere de unge en livsstil og han har i mange sesonger hatt en meget stor gruppe med både jenter og gutter, samt seniorer å bryne seg på. Det er alltid suksess i det Svein leverer. Nå har han en ny stor gruppe å jobbe med.

1990	Ingrid Lund	2002	Ingen	2014	Håkon Morken
1991	Magnus Gjerde	2003	Morten Sand	2015	Håkon Morken
1992	Ingrid Lund	2004	Nina Olsen Harvei	2016	Håkon Morken
1993	Magnus Gjerde	2005	Tormod H. Larsen	2017	Håkon Morken
1994	Ingrid Lund	2006	Tormod H. Larsen	2018	Cathrine Trøen
1995	Asborg Aanstad	2007	Vilde Elise Kolaas		Malin Furuhaug
1996	Ingrid Lund	2008	Håkon Morken	2019	Malin Furuhaug
1997	Asborg Aanstad	2009	Anders Løkken	2020	Malin Furuhaug
1998	Hege Brekken Riise	2010	Håkon Morken	2021	Malin Furuhaug
1999	Ole Christian Østrem	2011	Tormod H. Larsen	2022	Malin Furuhaug
2000	Ole Christian Østrem	2012	Håkon Morken		
2001	Ingen	2013	Therese Skyttermoen		

Henrik Kjærengs spydpremie

Henrik Kjæreng er vår absolutt beste spydkaster. Han ble blant annet juniormester i øvelsen, men fikk dessverre få år i LIF-drakta før han dro til USA og studier. Han oppnådde en fjerdeplass i hoved-NM på Lillehammer i 1995. Nå har vi valgt å la både en jente og en gutt bli vinnere av premien hvert år.

2012	Andrea Leerbeck	2016	Andrea Leerbeck	2020	August M. Mikalsen
2013	Andrea Leerbeck	2017	Andrea Leerbeck	2021	Anine Hoff
2014	Andrea Leerbeck	2018	Andrea Leerbeck		Ola Wilhelm Vold
				2022	Synne Hoff
					Ola Wilhelm Vold

Lillehammer IF's prestasjonspremie for kvinner

Lillehammer Idrettsforenings prestasjonspremie for kvinner ble første gang utdelt i 1983. Denne premien gjelder kun for kvinner senior/junior. Dette er motstykket til Høgvold-pokalen som bare gjelder på guttesiden. Forskjellen er at premien går hvert år i damer/jenter. (en klasse)

1983	Oddrun Hovsengen	1997	Ingrid Lund	2011	Audhild Høgåsen
1984	Oddrun Hovsengen	1998	Asborg Aanstad	2012	Thea Krokan Murud
1985	Anne Jorunn Rakstad	1999	Hege Brekken Riise	2013	Audhild Høgåsen
1986	Anne Jorunn Rakstad	2000	Asborg Aanstad	2014	Audhild Høgåsen
1987	Oddrun Hovsengen	2001	Hege Brekken Riise	2015	Ania Zielinkiewicz
1988	Oddrun Hovsengen	2002	Mari Bjone	2016	Hanne Mjøen Maridal
1989	Oddrun Hovsengen	2003	Hanne Ringnes	2017	Hanne Mjøen Maridal
1990	Heidi Hagman Aunaas	2004	Nina Olsen Harvei	2018	Marthe Katrine Myhre
1991	Gro Hege Cleveland	2005	Liv Hilde Drugli	2019	Marthe Katrine Myhre
1992	Annicke Stranda	2006	Nina Olsen Harvei	2020	Malin Furuhaug
1993	Annicke Stranda	2007	Nina Olsen Harvei	2021	Malin Furuhaug
1994	Annicke Stranda	2008	Kjersti Herberg	2022	Frida Byfuglien
1995	Anne Mette Undlien	2009	Kjersti Herberg		
1996	Ingrid Lund	2010	Thea Krokan Murud		

Politipokalen

Denne premien fikk Lillehammer IF av **Politiet i Lillehammer** fordi vi var med som teknisk arrangør av politi-NM i friidrett i 1988. Premien skal først og fremst gå blant våre mellom-distanseløpere og aldersgruppen 15-20 år skal prioriteres. Den ble første gang utdelt i 1988.

1988	Valborg Madslien	2000	Joachim Schistad Lund	2012	Vetle Brekmo
1989	Annicke Stranda	2001	Ola Dahlén	2013	Marte Nordlunde
1990	Dan A. Nachtnebel	2002	Kjersti Skarstad	2014	Ingrid Hoff-Nordstrand
1991	Silje S. Aubert	2003	Ragnhild B. Andresen	2015	Sondre Henriksen
1992	Sigmund Forseth	2004	Kjersti Skarstad	2016	Olav Høgåen
1993	Morten Sand	2005	Christian Linnerud	2017	Isak Skari Berger
1994	Thorstein Bostad	2006	Maren S. Reinholdt	2018	Ibrahim Buras
1995	Thomas Haugersveen	2007	Audun Linnerud	2019	Anisa Buras
1996	Espen Harald Bjerke	2008	Maria T. Austberg	2020	Fredrik Riste Kristiansen
1997	Kent Håkonsen	2009	Thea Krokan Murud	2021	Lauritz Grønvold Menkerud
1998	Marion Ludvigsen	2010	Gustav Follerås	2022	Oda Bråten Richenberg
1999	Joachim Schistad Lund	2011	Eirik B. Richenberg		

Lillehammer Skiklubs gavepremie

Lillehammer Skiklub ga Lillehammer IF en gavepremie på foreningens 75-års dag. Denne premien deles ut til den beste utøveren for Lillehammer IF i forbundets serier. Fra 2013 blir det delt ut premie til den beste dame og herre.

1995	Anton Bueie	2008	Tormod H. Larsen	2017	Michael Rosenberg
1996	Anton Bueie"	2009	Noor Jamae Adan		Karen Høystad
1997	Anton Bueie	2010	Gishe Abdi Wako	2018	Tormod Hjortnæs Larsen
1998	Asborg Aanstad	2011	Gishe Abdi Wako		Ania Zielinkiewicz
1999	Asborg Aanstad	2012	Tormod H. Larsen	2019	Petter Johansen
2000	Asborg Aanstad	2013	Gishe Abdi Wako		Ania Zielinkiewicz
2001	Morten Sand		Mari Bakkel	2020	Petter Johansen
2002	Morten Sand	2014	Håkon Morken		Anisa Buras
2003	Morten Sand		Solveig Høgåsen	2021	Petter Johansen
2004	Morten Sand	2015	Håkon Morken		Anisa Zielinkiewicz
2005	Morten Sand		Mathilde B. Skjellerud	2022	Petter Johansen
2006	Morten Sand	2016	Håkon Morken		Ania Zielinkiewicz
2007	Morten Sand		Cathrine Trøen		

Odd Jens Bjerkli's premier

Odd Jens Bjerkli var en av Lillehammer IF's trofaste medlemmer. Selv om han aldri var leder av foreningen la han ned et stort arbeide for LIF i over 60 år. Han var særlig benyttet som stevneleder, stevnesesekretær eller overdommer/øvelsesleder i de mange stevnene foreningen avviklet. Han ble i 1989 utnevnt til æresmedlem i foreningen og senere fikk han Kongens fortjenestemedalje i gull. Premiene til Odd Jens skulle inspirere våre aktive til å forsøke seg på hekkeløp. Første gang premien ble delt ut var i 1991. Fortrinnvis skulle det deles ut en premie til en jente og gutt hvert år. Var det ett år vi ikke hadde kandidater i det ene kjønnet kan vi bruke to fra det andre.

1991	Kristin Bratberg Leif Cato Larsen	2001	Nina Olsen Harvey Ruben Linnerud	2011	Frederikke Sundgaard Espen Noreng
1992	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2002	Mari Bjone Ruben Linnerud	2012	Emma Stavseth Olav Høgåsen
1993	Anne Mette Undlien Leif Cato Larsen	2003	Mari Bjone Tor Taraldrud	2013	Olav Høgåsen Hallgeir Høgåsen
1994	Anne Mette Undlien Kristian Kvåle	2004	Ingen Ingen	2014	Eir S. Nyfløt Solveig Høgåsen
1995	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2005	Agnetha Lindstad Tormod Brusveen	2015	Eir S. Nyfløt Solveig Høgåsen
1996	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2006	Ida Nordstrand Veskle Petter E. Nordby	2016	Eir S. Nyfløt Rasmus Opdal Christiansen
1997	Ingen Joachim P. Johnsen	2007	Kristine R Strandum Jon Inge Hagen	2017	Eir S. Nyfløt Ingen
1998	Ingen Ingen	2008	Marthe K. Håkenåsen Christian Linnerud	2018	Ingen Ingen
1999	Ingen ingen	2009	Mari Bakkel Ingen	2019	Linnea Strandheim Matilde Berland
2000	Ingen Ingen	2010	Mari Bakkel Katarina Ugland	2021	Mari Schøyen Stiansen Elise Haug Karlsen
					Inger Marie Antonsen

Tillitsvalgstatuettene

Under de olympiske leker på Lillehammer i 1994 hadde Lillehammer IF jobb som dag- og nattevakt ved Nordre Ål videregående skole. Som takk for jobben fikk vi «**Fakkemannen**» fra LOOC. Styret i Lillehammer IF satte denne statuetten opp som en vandrepromsie til våre mange dyktige tillitsvalgte. Følgende har fått napp i vandrepromien siden 1993.

1993	Stein Ove Sektnan	2003	Klubbhuskomiteen	2013	Jorulf Linberg
1994	Hans Pedersen	2004	Harald Moen	2014	Kolbjørn Høgåsen
1995	Trygve Bjark	2005	Robert Pettersen	2015	Gustav Follerås
1996	Anders Randgaard	2006	Ingen	2016	Arild Kjæreng
1997	Arne Steine	2007	Anne Cecilie Harvey	2017	Mathilde Brenden Skjellerud
1998	Kari Kåring	2008	Svein Sand	2018	Henning Morken
1999	Ragnar Manengen	2009	Sølfest Prestetun	2019	Gabi Postaru
2000	Ingen	2010	Liv Krokan Murud	2020	Reinhard Kuhs
2001	Ann Iren Linnerud	2011	Jon Einar Høystad	2021	Kristof van Buggenhout
2002	Helge Haugen	2012	Audhild Høgåsen	2022	



LILLEHAMMER
LIFTUTLEIE

Stimulansepremier for de yngste (10-14 år)

Hopp

1982	Monica Renå Per Kolstad
1983	Kathinka Larsen Joachim P. Johnsen
1984	Kathinka Larsen Leif Cato Larsen
1985	Kathinka Larsen Leif Cato Larsen
1986	Ingrid Lund Thomas Johnsen
1987	Ingrid Lund Thorleif Hanslin
1988	Hanne M. Hovsengen Lars J. Fleischer
1989	Ingrid Lund Lars J. Fleischer
1990	Åse-Iren Larsen Robert Wiik
1991	Hege Liljedahl Steene Cato Berger
1992	Laila Berger/Ida Gjerde Cato Berger
1993	Therese Høy Grimstad Bjørn Lykstad
1994	Therese Høy Grimstad Sigbjørn Skogset
1995	Therese Høy Grimstad Jan Are Mo
1996	Marte Langlo Jevne Mikko Kokslien
1997	Therese Høy Grimstad Magnus Berget Sveum
1998	Marte Langlo Jevne Håvard Meisingset
1999	Hanne Kristine Vedum Sigbjørn Skogset
2000	Ida Cathrine Edvardsen Vetle R. Gurigard
2001	Kari Sørby Benjamin Sørfonden
2002	Maren S. Reinholdt Ruben Linnerud
2003	Nina Olsen Harvei Ruben Linnerud
2004	Vilde Närstad Drugli Truls Engen Korsæth
2005	Jeanette Linnerud Petter E. Nordby
2006	Audhild Högåsen Eduardo Nygård
2007	Anna Ødegård Lauen Truls Engen Korsæth
2008	Audhild Högåsen Simen Sander Rogstad
2009	Mari Bakkel Håkon Kjonerud
2010	Karen Høystad Trygve Kleveland
2011	Karen Høystad Trygve Kleveland
2012	Cathrine Trøen Hallgeir Högåsen
2013	Mathilde Brenden Skjellerud Eddy Strandvik Grandalen
2014	Eir S. Nyfløt Sondre B. Henriksen
2015	Cathrine Trøen Gédéon Nkouka-Larsen
2016	Miriam Pedersen Iver Brenden Skjellerud
2017	Inger Marie Antonsen Rasmus Opdal Christiansen
2018	Inger Marie Antonsen Nataliel Haanshus
2019	Fleur Avalanche Henrik Melbo-Hammerseng

2020

Ane Melbø
Filip Melbø-Hammerseng
Marit Storlien Sætrom
Ragnar R. Kristjansson
Anna Husnes
Oliver Sinnes

2017

Christoffer Strøm
Mari Stiansen
Iver Brenden Skjellerud
Herman Hedquist
Ingen
Ingen
Silas van Buggenhout-Mogensen
Arielle Beyer Broch
Amund Flasnes

Kast

1982	Ane Lunde Bjørn Brandvold
1983	Eli Randgaard Bjørn Eirik Olsen
1984	Eli Randgaard Thomas Kjæreng
1985	Eli Randgaard Thomas Kjæreng
1986	Eli Randgaard Thorleif Hanslin
1987	Anne Cathrine Karlsen Marius P. Johnsen
1988	Synnøve R. Pedersen Morten Sand
1989	Elin Kjæreng Morten Sand
1990	Ellen Gullhaug Marius P. Johnsen
1991	Marita Hagen Marius P. Johnsen
1992	Marita Hagen Ingen gutt
1993	Elin Marie Rødum Henrik Kjæreng
1994	Elin Marie Rødum Christian Bru Hay
1995	Elin Marie Rødum Steinar Dahlen
1996	Ida Gjerde Håkon Skjåk Stokka
1997	Elin Marie Rødum Mikko Kokslien
1998	Elin Marie Rødum Mikko Kokslien
1999	Maiken Blomli Roger Havik
2000	Vilde R. Gurigard Jannik Fenz
2001	Marte Langlo Jevne Morten Sundli
2002	Turid Pettersen Sverre Kolstrøm
2003	Turid Pettersen Steinar Dystebakken
2004	Silje Bjørnsletten Steinar Dystebakken
2005	Karoline Skjelsvik Eirik Engen Korsæth
2006	Eirik Engen Korsæth Eline Dehlí
2007	Tor Ringerud Eline Dehlí
2008	Håkon Kjonerud Mia Storengen Olsen
2009	Eirik Nordstrand Veske Liselotte Görtz
2010	Eirik Nordstrand Veske Mari Bakkel
2011	Eirik Nordstrand Veske Andrea Leerbeck
2012	Eirik Nordstrand Veske Mathilde Brenden Skjellerud
2013	Espen Noreng Andrea Leerbeck
2014	Hallgeir Högåsen Andrea Leerbeck
2015	Hallgeir Högåsen Victoria Aronsveen
2016	Hallgeir Högåsen Victoria Aronsveen

Sprint

1987	Louise Nordli Leif Cato Larsen
1988	Henriette Sundgaard Morten Sand
1989	Kristin Bratberg Jo H. Lunde
1990	Asborg Aanstad Dagfinn Moen
1991	Ingrid Lund Robert Wiik
1992	Silje Anett Haugen Kristian Kvåle
1993	Eirin Wiik Kristian Kvåle
1994	Silje Anett Haugen Kåre-Idar Skogset
1995	Asborg Aanstad Lars Espen Eide
1996	Silje Nestavoll Magnus Berget Sveum
1997	Hege Brekke Riise Jan Are Mo
1998	Silje Nestavoll Sebastian Blomli
1999	Ida Cathrine Edvardsen Per Arne Pettersen
2000	Silje Nestavoll Torstein Mæhlum
2001	Kjersti Skarstad Ruben Linnerud
2002	Nina Olsen Harvei Håvard Nilsson
2003	Vilde Närstad Drugli Sverre Kolstrøm
2004	Marthe Dehlí Vetle Simensen Nerem
2005	Vilde Elise Kolaas Eduardo Nygård
2006	Anna Ødegård Lauen Eduardo Nygård
2007	Ida Nordstrand Veske Petter E. Nordby
2008	Anna Ødegård Lauen Ida Nordstrand Veske
2009	Håkon Morken Karen Høystad
2010	Kristian Hagen Dahlen Liselotte Görtz
2011	Christian Skyttermoen Emil Jordhøy
2012	Therese Skyttermoen Emil Jordhøy
2013	Cathrine Trøen Rasmus O. Christiansen
2014	Rasmus O. Christiansen Cathrine Trøen
2015	Rasmus O. Christiansen Miriam Pedersen
2016	Rasmus O. Christiansen Malin Furuhaug

2017	Vilde I. Aabakken
2018	Danaël Ndebeke-Larsen
	Elise Haug Karlsen
	June Hauan
	Henrik Melbø-Hammerseng
2019	Mari Schøyen Stiansen
	Filip Melbo-Hammershaug
2020	Elise Haug Karlsen
	Filip Melbo-Hammershaug
2021	Maria-Gran Vollum
2019	Oda Bråten Richenberg
	Lauritz Grønvold Menkerud
	Jonatan Sylvester Magnus
2022	Linnéa Strandheim
	Ragnar Kristjansson

2020	Oda Bråten Richenberg
2021	Henrik Melbø-Hammershaug
	Emilie Flugsrud
	Benjamin Solbrekke
2022	Jade Tofthagen
	Johan Melbø

OFIK's propagandaprís til svært mange LIF-ere

Det er en rekke LIF-ere som har klart kravet til Oppland Friidrettskrets sin propagandapris. Her er de som har vunnet prisen siden starten i 1987.

Mellomdistanse

1987	Annicke Stranda
	Morten Sand
1988	Bjørg Sissel Aaen
	Knut Madslien
1989	Silje Severinsen Aubert
	Lars Bratberg
1990	Toril Fossen
	Endre Berger
1991	Hege Brekke Riise
	Sigmund Forseth
1992	Åse Lyngved
	Morten Sand
1993	Ingunn Svegården
	Thorstein Bostad
1994	Teresa Stranda
	Thomas Haugersveen
1995	Teresa Stranda
	Thomas Haugersveen
1996	Hanne Bradal
	Svein Arstad
1997	Anita Ørslien
	Kent Håkonsen
1998	Guro Berger Vistad
	Joachim Schistad Lund
1999	Anna Langlo Jevne
	Svein Arstad
2000	Vilde R. Gurigard
	Anders Follerås
2001	Anna Langlo Jevne
	Christian Linnerud
2002	Tonje Pedersen Lie
	Christian Linnerud
2003	Ragnhild B. Andresen
	Audun Linnerud
2004	Jeanette Linnerud
	Christian Linnerud
2005	Inger Marit Lie
	Vetle Simensen Nerem
2006	Elin Eide Brøste
	Robert Granseth
2007	Thea Krokan Murud
	Simen Eide Brøste
2008	Elin Eide Brøste
	Håkon Kjonerud
2009	Marte Nordlunde
	Amund Holmestad
2010	Mari Nordlunde
	Vetle Brekmo
2011	Mari Nordlunde
	Petter Ståkston
2012	Mari Nordlunde
	Ener Søberg Vaglum
2013	Ingrid Hoff-Nordstrand
	Erik Toftaker
2014	Maria Bøe Tesfamichael
	Olav Høgåsen
2015	Kimberlee Aronsveen
	Olav Høgåsen
2016	Iris Tolland Brandhaug
	Isak Skari Berger
2017	Iris Tolland Brandhaug
	Vemund Wangen
2018	Anisa Buras
	Lauritz Grønvold Menkerud
	Tinius Koblar

1987:	Gro Hege Cleveland
1989:	Stig Morten Løken
1991:	Hilde Anette Myrvang
1992:	Ingrid Lund
1993:	Kristin Bratberg
	Joachim Prøsch Johnsen
1994:	Leif Cato Larsen
1995:	Magnus Gjerde
1996:	Annicke Stranda
1997:	Henrik Kjæreng
1998:	Didrik Bakken
1999:	Thale Høy Grimstad
2000:	Asborg Aanstad
2001:	Kathinka Larsen
2002:	Elin Marie Rødum
2003:	Lars Espen Eide
2004:	Hege Brekke Riise
2005:	Per Arne Pettersen
2006:	Espen Harald Bjerke
2007:	Ola B. Dahlen
2008:	Nina Olsen Harvei
2009:	Tine Iselin Fjerdingby
2010:	Tormod Hjorthæs Larsen
2011:	Noor Jamae Adan
2012:	Harald Follerås
2013:	Kjersti Herberg
2014:	Christian Linnerud
2015:	Håkon Morken
2016:	Gishe Abdi Wako
2017:	Thea Krokan Murud
2018:	Eirik Bråten Richenberg
2019:	Sondre Mulongo Nystrøm
2020:	Gustav Follerås
2021:	Vebjørn Gilde
	Karen Høystad
	Andrea Leerbeck
	Anisa Buras
	Ibrahim Buras
	Mikkel Thomassen
	Fredrik Riste Kristiansen
	Malin Furuhaug



Klubbrekorder i Lillehammer IF pr. 1. januar 2022

Menn senior

100m	Håkon Morken	10,51	2016
200m	Håkon Morken	21,23	2016
400m	Morten Sand	46,69	2002
800m	Morten Sand	1,51,30	2006
1500m	Lars Johan Fjelde	3,42,48	1982
3000m	Anton Bueie	8,11,68	1997
5000m	Elmer Mulleri Skalle	14,11,72	2021
10000m	Petter Johansen	29,19,50	2022
1 engelsk mil	Elmer Mulleri Skalle	4,09,30	2022
110m hekk	Bjørn Holen	14,9	1959
200m hekk	Joachim Prøsch Johnsen	25,77	1992
400m hekk	Joachim Prøsch Johnsen	52,72	1995
3000m hinder	Gunnar Bentdal	9,06,7	1977
Lengde	Bjørn Holen	6,91	1958
Høyde	Hans Bjørner Doseith	6,91	1981
Egil Moe	1,90	1958	
Tom Kappelslæren	1,90	1976	
Tresteg	Bjørn Holen	14,14	1961
Stav	Tor Taraldsrud	4,50	2006
Kule	Arnfinn Marsteinstrædet	14,25	1970
Diskos	Stein Haugen	46,14	1953
Spyd	Henrik Kjæreng	70,98	1995
Slegge	Reidar Onshus	46,10	1959
4x100m stafett	Michael Rosenberg	40,99	2014
	Tormod Hjorthæs Larsen		
	Håkon Morken		
	Sondre Mulongo Nystrøm		
4x400m stafett	Jon Inge Hagen	3,16,83	2007
	Tormod Hjorthæs Larsen		
	Noor Jamea Adan		
	Morten Sand		
4x1500m stafett	Rune Wiker	15,46,0	1984
	Ole Evensen		
	Geirmund Østvold		
	Torgeir Fjerdrumsmoen		
1000m stafett	Michael Rosenberg	1,52,85	2013
	Sondre Mulongo Nystrøm		
	Håkon Morken		
	Tormod Hjorthæs Larsen		
5-kamp:	Stein Haugen	3236	1953
10-kamp:	Joachim P. Johnsen	6084	1995
Lengde uten tilløp:	Bjørn Holen	3,33	1965
Høyde uten tilløp:	Morten Røst	1,67	1998

Kvinner senior

100m	Trine Rugsveen	11,99	1991
200m	Trine Rugsveen	24,28	1991
400m	Trine Rugsveen	53,30	1991
800m	Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
1500m	Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
3000m	Brynhild Synstnes	8,58,75	1994
5000m	Brynhild Synstnes	15,32,31	1995
10000m	Brynhild Synstnes	32,28,38	1995
1 engelsk mil	Ania Zieliwickicz	4,57,88	2019
110m hekk	Anne Mette Undlien	14,88	1994
200m hekk	Anne Mette Undlien	30,82	1992
400m hekk	Mari Bjøne	58,86	2002
3000m hinder	Kjersti Herberg	10,58,35	2009
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1978
Høyde	Astrid Tveit	1,89	1977
Tresteg	Therese Hoyer Grimstad	11,31	1997
Stav	Therese Hoyer Grimstad	2,30	1996
Kule	Gunnhild Hagen	12,54	1975
Diskos	Gunnhild Hagen	46,14	1975
Spyd	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Slegge	Elin Marie Rødum	42,98	1998
	Tine Iselin Fjeldingby	38,42	2004
4x100m stafett	Kathinka Larsen	47,15	1991
	Gro Hege Cleveland		
	Trine Rugsveen		
	Kristin Bratberg		
4x400m stafett	Trine Rugsveen	3,45,34	1990
	Hilde Anette Myrvang		
	Anne Jorunn Rakstad		
	Gro Hege Cleveland		
4x1500m stafett	Mariann Steine	9,01,47	1987
	Siv Svendsrud		
	Marit Sektnan		
	Anne Jorunn Rakstad		
1000m stafett	Ingrid Lund	2,10,47	1991
	Kristin Bratberg		
	Gro Hege Cleveland		
	Trine Rugsveen		
5-kamp:	Astrid Tveit	3637	1976
10-kamp:	Anne Mette Undlien	3033	1992
Lengde uten tilløp:	Astrid Tveit	2,66	1974
Høyde uten tilløp:	Anne Brit Særsland	1,31	1980

Utmerkelser fra Kong Harald

Det er flere i Lillehammer Idrettsforening som er tildelt heder og ære fra Kongen.

Knut Korsæth
Odd Jens Bjerkli
Arne Steine
Arild Kjæreng
Harald Moen
Wenche Kjæreng

Kommandør av St. Olavs orden
Kongens fortjenestemedalje i gull
Kongens fortjenestemedalje i gull
Kongens fortjenestemedalje i gull
Kongens fortjenestemedalje i gull
Kongens fortjenestemedalje i sølv

1998
2001
2001
2006
2006
2011



**Kongens
fortje-
nestemedalje**

Menn junior

100m	Håkon Morken	10,79	2015
200m	Håkon Morken	21,37	2015
400m	Tormod Hjorthæs Larsen	48,24	2007
800m	Rune Wiker	1,52,91	1983
1500m	Rune Wiker	3,49,97	1982
3000m	Gishe Abdi Wako	8,21,06	2010
5000m	Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
10000m	Gishe Abdi Wako	30,24,53	2011
1500m hinder	Alfred Håvemoen	4,17,0	1968
2000m hinder	Eirik B. Richenberg	5,56,5	2011
3000m hinder	Rune Wiker	9,29,5	1982
110m hekk	Leif Cato Larsen	15,60	1991
200m hekk	Joachim Prøsch Johnsen	25,77	1992
400m hekk	Christian Linnerud	54,47	2008
Lengde	Bjørn Ivar Iversen	6,75	1962
Høyde	Egil Moe	1,90	1958
	Tom Kappelslåen	1,90	1976
Tresteg	Joachim Prøsch Johnsen	13,49	1991
Stav	Bjørn Morstøl	4,11	1964
Kule	Stein Haugen	14,13	1953
Diskos	Stein Haugen	46,14	1953
Spyd	Henrik Kjæreng	70,98	1995
Slegge	Erik Sæterbakken	33,30	1960
4x100m stafett	Thomas Kjæreng	44,60	1993
	Magnus Gjerde		
	Didrik Bakken		
	Lars Bratberg		
4x400m stafett	Thomas Kjæreng	3,24,66	1992
	Didrik Bakken		
	Magnus Gjerde		
	Joachim Prøsch Johnsen		
4x1500m stafett	Torgeir Tøftum	16,41,0	1968
	Alfred Håvemoen		
	Jan Olav Riise		
	Arne Mikkelsen		
1000m stafett	Anders Løkken	1,56,85	2008
	Harald Follerås		
	Christian Linnerud		
	Tormod Hjorthæs Larsen		
5-kamp	Stein Haugen	3236	1953
10-kamp	Joachim Prøsch Johnsen	5470	1992
Lengde uten tilløp	Sondre Mulongo Nystrøm	3,17	2013
Høyde uten tilløp	Morten Røst	1,67	1998

Kvinner junior

100m	Ingrid Lund	12,13	1996	
200m	Ingrid Lund	24,39	1996	
400m	Gro Hege Cleveland	54,62	1988	
800m	Mariann Steine	2,10,38	1983	
1500m	Mariann Steine	4,26,29	1983	
3000m	Thea Krokan Murud	9,45,90	2011	
5000m	Frida Byfuglien	17,56,56	2022	
10000m	Annicke Stranda	36,38,44	1993	
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	15,08	1987	
400m hekk	Anne Cathrine karlsen	64,99	1988	
3000m hinder	Kjersti Herberg	10,58,35	2009	
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1976	
Høyde	Astrid Tveit	1,89	1977	
Tresteg	Therese Høy Grimstad	11,31	1997	
Stav	Therese Høy Grimstad	2,30	1996	
Kule	Gunnhild Hagen	12,54	1975	
Diskos	Gunnhild Hagen	46,14	1975	
Spyd gammelt	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972	
Slegge	Tine Iselin Fjeldingby	38,42	2004	
4x100m stafett	Kathinka Larsen	47,60	1989	
	Thale Frisenberg Sundgaard			
	Hilde Anette Myrvang			
	Gro Hege Cleveland			
	Anne Cathrine Karlsen	3,47,78	1988	
	Hilde Anette Myrvang			
	Thale Frisenberg Sundgaard			
	Gro Hege Cleveland			
4x400m stafett	Siv Lund	9,29,17	1991	
	Valborg Madslien			
	Hilde Myren			
	Annicke Stranda			
	Kathinka Larsen	2,16,20	1988	
	Hilde Anette Myrvang			
	Thale Frisenberg Sundgaard			
	Gro Hege Cleveland			
1000m stafett	5-kamp	Astrid Tveit	3637	1976
	7-kamp	Hege Liljedahl Steene	2438	1992
	Lengde uten tilløp	Astrid Tveit	2,66	1972
	Høyde uten tilløp	Audhild Høgåsen	1,30	2014
		Karen Høystad	1,30	2016

To fra LIF har mottatt Innlandet Idrettskrets Hederstegn med plakett

Innlandet Idrettskrets har mange forskjellige hedersbevisninger. Et av dem er Hederstegn med plakett og det er to fra Lillehammer IF som har mottatt denne hedersbevisningen.

1998: Chr. Pettersen
1999: Harald Moen



Klubbrekorder for jenter 11-19 år

JENTER 11 ÅR

60m	Aasborg Aanstad	8,4	1999	200mhekk	Mari Bakkel	32,47	2010
100m	Marte Dehli	14,69	2004	1000m Gang	Mari Bakkel	6,23,69	2010
600m	Iris Tolland Brandhaug	1,53,94	2016	Lengde SS	Nina Olsen Harvei	5,18	2003
800m	Felicia Lund	2,36,2	1982	Lengde	Mari Bakkel	5,10	2010
1000m	Trine Murstad	3,35,0	1985	Høyde	Mari Bakkel	1,56	2010
1500m	Hege Lindvik Stubrud	5,57,70	2011	Stav	Solveig Høgåsen	2,27	2011
60m hekk	Henriette Sundgaard	10,81	1985	Tresteg	Audhild Høgåsen	9,91	2009
Lengde ss	Kathinka Larsen	4,54	1983	Kule 3kg	Kristin Klæboe	10,50	1985
Høyde	Cathrine Trøen	1,33	2012	Diskos 1kg	Marita Hagen	23,56	1991
Kule 2kg	Victoria Aronsveen	9,40	2015	Spyd400gr	Elin Marie Rødum	41,70	1995
Spyd 400gr	Andrea Leerbeck	23,38	2011	Lengde ut	Valborg Madslien	2,44	1987
Lball 150gr	Ingrid Teigen	41,40	1986	Høyde ut	Cathrine Trøen	1,18	2015
Lengde ut	Ingrid Lund	2,16	1987	4x60m st.	Eir S. Nyfløt	1,18	2016
Høyde ut	Miriam Pedersen	1,03	2015		Therese Skyttermoen	32,12	2013
					Cathrine Trøen		
					Marthe Alpen Rekkedal		
					Mathilde Brenden Skjellerud		

JENTER 12 ÅR

60m	Kathinka Larsen	8,20	1984
100m	Nina Olsen Harvei	13,87	2001
200m	Miriam Pedersen	27,97	2016
600m	Iris Tollaan Brandhaug	1,47,66	2017
800m	Siv Svendsrud	2,27,5	1981
1000m	Valborg Madslien	3,30,5	1985
1500m	Iris Tollaan Brandhaug	5,13,82	2017
60m hekk	Henriette Sundgaard	10,08	1986
Lengde ss	Kathinka Larsen	4,96	1984
Høyde	Karen Høystad	1,45	2010
Kule 2kg	Victoria Aronsveen	10,90	2016
Spyd 400gr	Andrea Leerbeck	31,84	2012
L.ball 80gr	Ingrid Lund	41,34	1988
L.ball 150gr	Andrea Leerbeck	39,97	2012
Lengde ut	Maria Asbjørnsen	2,26	1985
Høyde ut	Kathinka Larsen	1,11	1984
4x60m st.	Malene Hagen Lie	35,13	2016
	Victoria Aronsveen		
	Kimberlee Aronsveen		
	Miriam Pedersen		

JENTER 15 ÅR

100m	Nina Olsen Harvei	12,45	2004
200m	Nina Olsen Harvei	25,29	2004
300m	Nina Olsen Harvei	41,39	2004
400m	Anne Cathrine Karlset	58,4	1985
800m	Thale F. Sundgaard	58,4	1986
1500m	Mariann Steine	2,12,8	1982
1500m	Mariann Steine	4,29,1	1982
1500m	Thea Krokan Murud	6,42,25	2009
1500m	Mariann Steine	9,54,0	1982
1500m	Ingrid Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
1500m	Kristin Bratberg	12,17	1990
1500m	Kristin Bratberg	48,10	1990
1500m	Valborg Madslien	71,5	1988
1500m	Sigrid B. Cleveland	6,06,72	2010
1500m	Astrid Tveit	5,26	1972
1500m	Astrid Tveit	1,74	1972
1500m	Therese Høyer Grimstad	11,05	1995
1500m	Kristin Bratberg	10,46	1990
1500m	Kristin Bratberg	24,06	1990
1500m	Elin Marie Rødum	39,42	1996
1500m	Andrea Leerbeck	36,38	2015
1500m	Astrid Tveit	2,53	1972
1500m	Astrid Tveit	1,28	1972
1500m	Ida Nordstrand Veske	2,33,94	2009
1500m	Anna Ødegård Lauen		
1500m	Hanne Bakkel		
1500m	Thea Krokan Murud		

JENTER 13 ÅR

60m	Kathinka Larsen	8,11	1985
100m	Therese Skyttermoen	13,38	2012
200m	Therese Skyttermoen	27,39	2012
600m	Oda Bråten Richenberg	1,44,11	2019
800m	Siv Svendsrud	2,20,5	1982
1000m	Valborg Madslien	3,18,4	1986
1500m	Mariann Steine	4,56,9	1980
1500m	Mari Nordlunde	4,57,08	2011
1000m KG	Mari Nordlunde	6,20,64	2011
60m hekk	Henriette Sundgaard	9,53	1987
200m hekk	Mari Bakkel	32,39	2009
Lengde ss	Kathinka Larsen	5,07	1985
Lengde	Nina Olsen Harvei	5,00	2002
Høyde	Karen Høystad	1,53	2011
Tresteg ss	Mathilde Brenden Skjellerud	8,45	2012
Kule 3kg	Elin Kjæreng	9,27	1989
Kule 2kg	Mari Bakkel	10,44	2009
Diskos 1kg	Ane Lunde	21,78	1982
Spyd400gr	Andrea Leerbeck	35,36	2013
L.ball150gr	Andrea Leerbeck	48,71	2013
Slegge2kg	Solveig Høgåsen	22,70	2010
Lengde ut	Maria Asbjørnsen	2,39	1986
Høyde ut	Valborg Madslien	2,39	1986
6-kamp	Ane Lunde	1,20	1982
	Mari Bakkel	5114	2009

JENTER 16 ÅR

100m	Aasborg Aanstad	12,50	1995
200m	Ingrid Lund	25,42	1992
400m	Ingrid Lund	58,11	1992
800m	Mariann Steine	2,10,38	1983
1500m	Mariann Steine	4,26,29	1983
3000m	Oda Bråten Richenberg	9,56,07	2022
80m hekk	Kristin Bratberg	11,83	1991
300m hekk	Ann Iren Linnerud	52,7	1983
Lengde	Tine Iselin Fjeldingby	5,19	2004
Høyde	Astrid Tveit	1,75	1973
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,12	1996
Stav	Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Kule 3kg	Kristin Bratberg	11,37	1991
Diskos 1kg	Astrid Tveit	30,50	1973
Spyd600gr	Elin Marie Rødum	39,42	1997
Spyd500gr	Andrea Leerbeck	40,60	2016
Slegge4kg	Tine Iselin Fjeldingby	38,42	2004
Lengde ut	Astrid Tveit	2,61	1973
Høyde ut	Astrid Tveit	1,25	1973
4x100 st	Maria Bøe Tesfamichael	51,01	2017
	Eir S. Nyfløt		
	Malin Furuhaug		
	Cathrine Trøen		
1000m st.	Therese Høyer Grimstad	2,25,06	1995
	Åse-Iren Larsen		
	Hege Brekken Riise		
	Aasborg Aanstad		

JENTER 17 ÅR

100m	Nina Olsen Harvei	12,35	2006
200m	Nina Olsen Harvei	25,17	2006
400m	Ingrid Lund	57,27	1993

Lillehammer IF's styre

2022/2023

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

Leder øk.: Frode Stiansen

Leder drift: Jørn Karlsen

Leder sport: Christer Opsann

Leder arr.: Arild Kjæreng

Leder utd.:

Revisorer:	Gustav Follerås
	Anne-Marie Kveen

Stevner på Stampa i sesongen 2023

Det skal avvikles mange stevner på Stampesletta sesongen 2022..

9/5 GKrør-stevnet

23/5 Strandtorget-stevnet

3-4/6 Lillehammer-sprinten (2 dager)

23.-25/6 Veidekkelekene (3 dager)

15/8 Sparebank1-stevnet

29/8 GD-stevnet

17/9 Hamar Media-stevnet

Dette betyr at vi har redusert stevneopplegget vårt med to stevner. Veidekke-stevnet og Fjellpulkenmila. Navnet på enkelte av stevnene kan også bli endret på.

800m	Thea Krokan Murud	2,14,09	2011
1500m	Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
3000m	Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
5000m	Kjersti Herberg	17,59,97	2008
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	14,72	1987
400m hekk	Thale Frisenberg Sundgaard	65,55	1988
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,42	1986
Høyde	Astrid Tveit	1,80	1974
Tresteg	Therese Hoyer Grimstad	11,31	1997
Stav	Solveig Høgåsen	2,20	2014
Kule 4kg	Anne Sophie Hunstad	9,97	1971
Kule 3kg	Mathilde Brenden Skjellerud	10,50	2016
Diskos 1kg	Elisabeth Winther	27,80	1980
Spyd 600gr	Elin Marie Rødum	42,92	1998
Spyd 500gr	Andrea Leerbeck	41,93	2017
Lengde ut	Astrid Tveit	2,66	1974
Høyde ut	Astrid Tveit	1,25	1974

JENTER 18 ÅR

100M	Nina Olsen Harvi	12,35	2007
200m	Ingrid Lund	25,19	1994
400m	Gro Hege Cleveland	56,47	1987
800m	Annicke Stranda	2,13,39	1992
1500m	Thea Krokan Murud	4,36,68	2012
3000m	Thea Krokan Murud	9,47,41	2012
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	14,4	1988
400m hekk	Anne Cathrine Karlsen	64,99	1988
3000mhi	Kjersti Herberg	10,58,90	2009
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,46	1987
Høyde	Astrid Tveit	1,78	1975
Tresteg	Therese Hoyer Grimstad	10,91	1998
Kule 4kg	Anne Sophie Hunstad	10,77	1972
Diskos 1kg	Astrid Tveit	25,04	1975
Spyd gml	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Spyd nytt	Elin Marie Rødum	42,03	1999
Lengde ut	Kristin Bakkeli	2,60	2010
Høyde ut	Karen Høystad	1,30	2016
1000m st	Hege Liljedahl Steene	2,20,98	1993
	Thale Hoyer Grimstad		
	Kristin Bratberg		
4x100m st	Ingrid Lund	48,76	1994
	Thale Hoyer Grimstad		
	Asborg Aanstad		
	Ingrid Lund		
4x400m st	Elisabeth Hunt		
	Thale Hoyer Grimstad		
	Asborg Aanstad		
	Hege Brekken Riise		
	Ingrid Lund		

JENTER 19 ÅR

100m	Ingrid Lund	12,24	1995
200m	Ingrid Lund	24,84	1995
400m	Ingrid Lund	55,43	1995
800m	Annicke Stranda	2,15,91	1993
1500m	Annicke Stranda	4,30,98	1993
3000m	Annicke Stranda	9,52,66	1993
10000m	Annicke Stranda	36,38,44	1993
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1976
Høyde	Astrid Tveit	1,84	1976
Tresteg	Therese Hoyer Grimstad	11,10	1999
Kule 4kg	Astrid Tveit	9,77	1976
Spyd 600gr	Elin Marie Rødum	38,03	2000
Lengde ut	Kristin Bakkeli	2,60	2011
Høyde ut	Audhild Høgåsen	1,30	2014



Klubbrekorder for gutter 11-19 år

Gutter 11 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	8,20	2015
100m	Rasmus Opdal Christiansen	14,00	2014
200m	Rasmus Opdal Christiansen	27,51	2015
600m	Tinius Luc Koblar	1,52,79	2018
800m	Morten Sand	2,30,70	1988
1000m	Roar Lunna	3,19,3	1983
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	5,15,03	2018
60mHK(76,2)	Jo H. Lunde	11,0	1983
Lengde	Joachim Johnsen	4,48	1983
Tresteg	Filip Melbø-Hammershaug	9,07	2020
Stav	Lars J. Fleischer	1,90	1988
Høyde	Mikko Kokslien	1,36	1996
Kule 2kg	Thomas Kjæreng	11,83	1984
Spyd 400gr.	Thomas Kjæreng	29,00	1984
Diskos 600gr	Mikko Kokslien	20,06	1996
Liten ball 80gr	Thomas Johnsen	46,08	1986
Lengde u.t.	Jostein Nilsen	2,23	1980
Høyde u.t.	Leif Cato Larsen	0,99	1984

Gutter 12 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	8,00	2016
200m	Rasmus Opdal Christiansen	27,12	2016
600m Inne	Henrik Melbo-Hammershaug	1,45,74	2019
800m	Odd Hugo Linnerud	2,18,1	1981
1000m	Odd Hugo Linnerud	3,06,4	1981
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	4,48,09	2019
60mHK (76,2)	Leif Cato Larse	9,94	1985
Lengde	Rasmus Opdal Christiansen	5,41	2016
Høyde	Mikko Kokslien	1,40	1997
Stav	Lars J. Fleischer	2,20	1989
Kule 2kg	Thomas Kjæreng	13,06	1985
Diskos (600gr)	Mikko Kokslien	23,38	1997
Spyd 400gr	Thomas Kjæreng	32,32	1985
Liten ball 80gr	Roar Holstad	57,84	1981
Lengde u.t.	Leif Cato Larsen	2,26	1985
Høyde u.t.	Jørn Brusveen	1,07	1979
4x60m stafett	Emil Jordhøy	35,70	2011
	Trygve B. Kleveland		
	Olav Høgåsen		
	Espen Noreng		

Gutter 13 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	7,75	2017
100m	Rasmus Opdal Christiansen	12,61	2017
200m	Rasmus Opdal Christiansen	26,08	2017
400m	Henrik Melbø-Hammershaug	60,16	2020
600m	Henrik Melbø-Hammershaug	1,38,03	2020
800m	Odd Hugo Linnerud	2,12,4	1982
1000m	Odd Hugo Linnerud	2,51,73	1982
1500m	Odd Hugo Linnerud	4,34,8	1982
80mHK(76,2)	Leif Cato Larsen	12,3	1986
Lengde	Rasmus Opdal Christiansen	5,32	2017
Høyde	Jørn Brusveen	1,50	1980
	Mikko Kokslien	1,50	1998
Tresteg	Henrik Melbø-Hammershaug	10,10	2020
Stav	Ruben Linnerud	2,30	2003
Kule 3kg	Thomas Kjæreng	14,54	1985
Diskos 1kg	Jørn Brusveen	27,34	1980
Slegge 4kg	Thomas Kjæreng	20,94	1986
Spyd 600gr	Thomas Kjæreng	35,62	1986
Spyd 400gr	Eirik N. Veskle	37,39	2010
Lengde u.t.	Morten Trøen	2,45	1980
Høyde u.t.	Morten Trøen	1,19	1980
	Geir Stene	1,19	1980

Gutter 14 år

60m	Hans Fr. Sundgaard	7,5	1954
100m	Magnus Gjerde	12,54	1990
200m	Henrik Melbø-Hammershaug	26,34	2021
400m	Lauritz Grønvold Menkerud	56,82	2021
600m	Jousef Mohammed	1,30,91	1995
800m	Lauritz Grønvold Menkerud	2,05,99	2021
1000m	Odd Hugo Linnerud	2,44,7	1983
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	4,13,84	2021
2000m	Lauritz Grønvold Menkerud	6,03,20	2021
1500m hinder	Petter Stakston	5,16,67	2011
80mHK (76,2)	Leif Cato Larsen	11,6	1987
Lengde	Magnus Gjerde	5,58	1990
Høyde	Nils G. Riisøen	1,65	1978
Kule 2kg	Thomas Kjæreng	11,07	1987
Stav	Endre Berger	2,20	1991
Kule 3kg	Thomas Kjæreng	15,98	1987
Diskos 1kg	Hallgeir Høgåsen	31,70	2015
Slegge 4kg	Kåre-Idar Skolet	37,44	1993
Spyd 600gr	Arild Kjæreng	42,12	1962
Spyd 600gr nytt	Mikko Kokslien	39,70	1999
Liten ball 150g	Kåre-Idar Skolet	92,82	1993
Lengde u.t.	Morten Trøen	2,65	1981
Høyde u.t.	Joachim P. Johnsen	1,30	1986
Tresteg u.t.	Henrik Melbø Hammershaug	7,41	2021

Gutter 15 år

100m	Magnus Gjerde	11,84	1991
200m	Magnus Gjerde	23,62	1991
400m	Magnus Gjerde	52,97	1991
800m	Lauritz Grønvold Menkerud	2,00,72	2022
1000m	Gustav Follerås	2,48,35	2010
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	4,11,11	2022
2000m	Gustav Follerås	5,48,45	2010
3000m	Gustav Follerås	9,30,44	2010
5000m	Eirik B. Richenberg	16,52,12	2009
100mHK (91,4)	Leif Cato Larsen	14,01	1988
400mHK (84)	Jo H. Lunde	66,6	1987
1500m hinder	Christian Linnerud	4,51,38	2005
Lengde	Knut Hekneby	5,98	1963
Høyde	Nils G. Riisøen	1,67	1979
Tresteg	Svein Inge Brudvik	11,77	1967
Stav	Svein Inge Brudvik	2,90	1967
Kule 4kg	Thomas Kjæreng	14,93	1988
Diskos 1kg	Hallgeir Høgåsen	37,87	2016
Slegge 4kg	Leif Cato Larsen	30,52	1988
Spyd 600gr.	Thomas Kjæreng	47,34	1988
Lengde u.t.	Bjørn Eirik Olsen	2,53	1980
Høyde u.t.	Hallgeir Høgåsen	1,40	2016

Gutter 16 år

100m	Magnus Gjerde	11,37	1992
200m	Magnus Gjerde	22,68	1992
400m	Magnus Gjerde	51,06	1992
800m	Gustav Follerås	1,59,17	2011
1500m	Eirik Richenberg	4,07,31	2010
3000m	Eirik Richenberg	8,46,79	2010
5000m	Gustav Follerås	16,05,78	2011
100mHK (91,4)	Jo H. Lunde	14,68	1988
200mHK (76,2)	Per Kollstad	28,9	1982
400mHK(84)	Joachim P. Johnsen	61,2	1988
1500m hinder	Eirik Richenberg	4,27,03	2010
Lengde	Per Kollstad	6,42	1982
Høyde	Egil Moe	1,76	1959
Tresteg	Svein Inge Brudvik	12,42	1968
Stav	Svein Inge Brudvik	3,14	1968
Kule 4kg	Thomas Kjæreng	15,09	1989
Diskos 1kg	Tor M. Birkeli	40,18	1971
Diskos 1,5kg	Kåre-Idar Skolet	36,16	1995
Slegge 4kg	Joachim P. Johnsen	34,20	1988
Spyd 600gr	Bjørn Brandvold	49,88	1982
Lengde u.t.	Sondre M. Nystrøm	2,91	2010
Høyde u.t.	Hallgeir Høgåsen	1,40	2017



Gutter 17 år

100m	Magnus Gjerde	11,28	1993
200m	Magnus Gjerde	22,22	1993
400m	Magnus Gjerde	48,55	1993
800m	Gustav Follerås	1,53,46	2012
1500m	Eirik B. Richenberg	3,59,39	2011
3000m	Mikkel Thomassen	8,39,24	2020
5000m	Mikkel Thomassen	15,03,93,	2020
2000m hinder	Eirik B. Richenberg	5,56,5	2011
110mHK(100)	Leif Cato Larsen	15,45	1990
300mHK(84)	Jo H. Lunde	40,7	1989
400mHK(91,4)	Joachim P. Johnsen	58,4	1989
Lengde	Dag Rudiløkken	6,45	1981
Høyde	Egil Moe	1,83	1960
Tresteg	Hans Bjørner Doseth	12,33	1975
	Dag Rudiløkken	12,33	1981
Kule 5,5kg	Bjørn Eirik Olsen	13,01	1982
Diskos 1,5kg	Tor Magne Birkeli	42,54	1972
Diskos 1,75kg	Christian Bruu Hay	35,10	1994
Slegge 6kg	Joachim P. Johnsen	29,08	1989
Spyd 800gr.	Christian Bruu Hay	49,38	1994
Lengde u.t.	Sondre Mulongo Nystrøm	3,15	2011

Gutter 18 år

100m	Magnus Gjerde	11,09	1994
200m	Håkon Morken	21,98	2011
400m	Christian Linnerud	49,87	2008
800m	Ola Dahlén	1,55,84	2001
1500m	Mikkel Thomassen	3,57,23	2021
3000m	Mikkel Thomassen	8,23,64	2021
5000m	Mikkel Thomassen	14,43,48	2021
110mHK(100)	Leif Cato Larsen	14,98	1991
300mHK(84)	Christian Linnerud	38,29	2008
400mHK(91,4)	Christian Linnerud	54,47	2008
Lengde	Bjørn Ivar Iversen	6,64	1960
Høyde	Tom Kappelslåen	1,90	1976
Stav	Bjørn Morstøl	3,90	1963
Tresteg	Joachim P. Johnsen	13,31	1990
Kule 5,5kg	Steinar Dahlén	13,90	1995
Diskos 1,75kg	Steinar Dahlén	39,14	1995
Diskos 1,5kg	Bjørn Kjæreng	46,06	1962
Spyd 800gr	Henrik Kjæreng	66,34	1993
Slegge 6kg	Steinar Dystebakken	36,71	2003
Lengde u.t.	Dag Rudiløkken	2,76	1982
Høyde u.t.	Hans Bjørner Doseth	1,40	1976
4x100m stafett	Dagfinn Moen	45,14	1991
	Lars Bratberg		
	Leif Cato Larsen		
	Thomas Kjæreng		
1000m stafett	Dagfinn Moen	2,02,93	1991
	Leif Cato Larsen		
	Lars Bratberg		
	Thomas Kjæreng		

Gutter 19 år

100m	Sondre Mulongo Nystrøm	10,97	2013
200m	Sondre Mulongo Nystrøm	21,78	2013
400m	Magnus Gjerde	48,48	1995
800m	Gishe Abdi Wako	1,54,64	2010
1500m	Gishe Abdi Wako	3,56,22	2010
3000m	Gishe Abdi Wako	8,21,06	2010
5000m	Gishe Abdi Wako	14,38,20	2010
3000m hinder	Gishe Abdi Wako	10,19,4	2010
Spyd 800gr	Henrik Kjæreng	64,96	1994
Kule 7kg	Thomas Kjæreng	11,41	1992
Lengde u.t.	Sondre Mulongo Nystrøm	3,17	2013



Lauritz Grønvold Menkerud satte to nye klubbrekorder i 2022 i 15 års klassen.



Medaljer i Norgesmesterskapet

Av Arild Kjæreng

Lillehammer Idrettsforening har hevdet seg ganske bra i Norgesmesterskapene i friidrett opp gjennom årene. Astrid Tveit og Oddrun Hovsengen er Lillehammer IF's gull-grossister

MENN

100m	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
200m	1962	Dag Wold	sølv
	2002	Morten Sand	sølv
	2003	Morten Sand	sølv
	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2015	Håkon Morken	sølv
400m	1960	Dag Wold	gull
	1962	Dag Wold	gull
	1963	Dag Wold	sølv
	2002	Morten Sand	gull
	2003	Morten Sand	gull
	2004	Morten Sand	sølv
	2005	Morten Sand	brons
	2006	Morten Sand	sølv
	2007	Morten Sand	sølv
800m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	brons
	2006	Morten Sand	sølv
1500m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	gull
5000m	1931	Reidar Jørgensen	gull
	1988	Tore Neby	brons
Halvm.	2011	Gishe Abdi Wako	sølv
	2012	Arne Mjelde Sæther	brons
110m HK	1959	Bjørn Holen	brons
	1960	Bjørn Holen	brons
	1961	Bjørn Holen	sølv
	1962	Bjørn Holen	brons
Høyde ut	1999	Morten Røst	brons
Kule	1953	Stein Haugen	sølv
1000mst	1962	Lillehammer IF	sølv
	1993	Lillehammer IF	brons
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	brons
	2008	Lillehammer IF	gull
	2009	Lillehammer IF	brons
	2013	Lillehammer IF	gull
4x100m	1995	Lillehammer IF	brons
	2014	Lillehammer IF	gull
4x400m	1993	Lillehammer IF	sølv
	1995	Lillehammer IF	sølv
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	brons
4x1500m	1999	Lillehammer IF	sølv

KVINNER

400m	1989	Trine Rugsveen	sølv
	1989	Gro Hege Cleveland	brons
	1990	Trine Rugsveen	brons
	1991	Trine Rugsveen	sølv
	1995	Ingrid Lund	brons
	2000	Asborg Aanstad	sølv
	2000	Hege Brekke Riise	brons
	2002	Hanne Ringnes	sølv

med mange gull hver seg. Astrid tok hele seks gull fra 1974 i høyde, mens Oddrun vant maraton syv ganger på rad fra 1983-1989. Blant herrene har Reidar Jørgensen fire gull i LIF-drakta. Her er medaljehøsten til LIF opp gjennom årene

1500m	1985	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1986	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1987	Anne Jorunn Rakstad	gull
	1989	Anne Jorunn Rakstad	brons
200m	1962	Dag Wold	sølv
	2002	Morten Sand	sølv
	2003	Morten Sand	sølv
	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2012	Tormod Hjortnæs Larsen	gull
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2016	Michael Rosenberg	gull
	2017	Michael Rosenberg	sølv
10000m	1995	Brynhild Synstnes	gull
	1996	Brynhild Synstnes	sølv
Halvm.:	1994	Brynhild Synstnes	brons
	2019	Hanne Mjøen Maridal	sølv
	2022	Frida Byfuglien	brons
Maraton	1982	Oddrun Hovsengen	sølv
	1983	Oddrun Hovsengen	gull
	1984	Oddrun Hovsengen	gull
	1985	Oddrun Hovsengen	gull
	1986	Oddrun Hovsengen	gull
	1987	Oddrun Hovsengen	gull
	1988	Oddrun Hovsengen	gull
	1989	Oddrun Hovsengen	gull
	2018	Marthe Katrine Myhre	gull
	2019	Marthe Katrine Myhre	gull
400mhk	2002	Mari Bjone	sølv
Høyde	1973	Astrid Tveit	brons
	1974	Astrid Tveit	gull
	1975	Astrid Tveit	gull
	1976	Astrid Tveit	gull
	1977	Astrid Tveit	gull
	1978	Astrid Tveit	gull
	1979	Astrid Tveit	gull
Diskos	1974	Karen Høystad	sølv
	1989	Gunnhild Hagen	sølv
1000mst	1989	Lillehammer IF	sølv
	1991	Lillehammer IF	brons
	1995	Lillehammer IF	sølv
	1996	Lillehammer IF	brons
	1997	Lillehammer IF	brons
4x100m	1990	Lillehammer IF	sølv
	1993	Lillehammer IF	sølv
4x400m	1990	Lillehammer IF	sølv
	1995	Lillehammer IF	gull
4x800m	1992	Lillehammer IF	sølv
2km t.	1985	Anne Jorunn Rakstad	gull
	1986	Anne Jorunn Rakstad	sølv
6km t.	1993	Brynhild Synstnes	sølv
	1994	Brynhild Synstnes	brons
	1995	Brynhild Synstnes	gull
NMmot.	2016	Hanne Mjøen Maridal	brons

NM-medaljer innendørs

Fra 2004 ble det vedtatt at NM innendørs skal være offisielt NM og siden da har følgende LIF-ere sikret seg medaljer:

MENN

60m	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	gull
	2012	Tormod Hjortnæs Larsen	gull
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	brons
	2016	Michael Rosenberg	gull
	2017	Michael Rosenberg	sølv

200m	2004	Morten Sand	gull	100m hekk	14,6	Anne Cathrine Karlsen Ugland
	2005	Morten Sand	sølv	hekk	64,99	Anne Cathrine Karlsen Ugland
	2009	Tormod Hjorthæs Larsen	sølv	3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
	2010	Tormod Hjorthæs Larsen	sølv	Høyde	1,78	Astrid Tveit
	2011	Tormod Hjorthæs Larsen	gull	Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
	2012	Tormod Hjorthæs Larsen	gull	Jenter 17 år		
	2012	Håkon Morken	brons	2000m	6,59,2	Siv Svendsrud
	2013	Håkon Morken	brons	100m hekk	14,72	Anne Cathrine Karlsen Ugland
	2016	Håkon Morken	sølv	Høyde	1,80	Astrid Tveit
	2017	Håkon Morken	brons	Høyde u.t.	1,25	Astrid Tveit
	2018	Håkon Morken	brons	Tresteg	11,13	Therese Høy Grimstad
400m	2004	Morten Sand	gull	Spyd	42,92	Elin Marie Rødum
	2006	Morten Sand	sølv	Jenter 16 år		
	2007	Morten Sand	gull	Høyde	1,75	Astrid Tveit
	2008	Tormod Hjorthæs Larsen	gull	Stav	2,30	Therese Høy Grimstad
800m	2006	Morten Sand	sølv	Slegge	38,42	Tine Iselin Fjerdingsby
1500m	2007	Noor Jamae Adan	brons	Jenter 15 år		
	2009	Noor Jamae Adan	brons	800m	2,12,8	Mariann Steine
4x200m	2013	Lillehammer IF	gull	1500m	4,29,1	Mariann Steine
Leng ut	2016	Michael Rosenberg	sølv	2000m	6,16,5	Mariann Steine

KVINNER

3000m	2009	Kjersti Herberg	sølv	Jenter 14 år		
	2010	Kjersti Herberg	sølv	100m	12,4	Thale Sundgaard
				Stav	2,27	Solveig Högåsen
				Jenter 13 år		
				100m	12,6	Kathinka Larsen

LIF-ere med kretsrekorder

Menn senior

400m	46,69	Morten Sand
600m	1,18,11	Morten Sand
800m	1,51,30	Morten Sand
1500m	3,42,48	Lars Johan Fjelde
1 eng. mile	4,09,92	Rune Wiker
Høyde u.t.	1,67	Morten Røst
Spyd	70,98	Henrik Kjæreng
4x100m	40,99	LIF (Rosenberg, Larsen, Morken, Nystrøm)
4x400m	3,16,83	LIF (Hjorthæs Larsen, Hagen, Adan, Sand)
4x1500m	15,46,00	LIF (Wiker, Evensen, Østvold, Fjerdumsmoen)
1000m stafett	1,52,85	LIF (Rosenberg, Nystrøm, Morken, Hjorthæs Larsen)

Menn junior

300m	34,45	Tormod Hjorthæs Larsen
400m	48,24	Tormod Hjorthæs Larsen
800m	1,51,46	Noor Jamae Adan
5000m	14,21,39	Gishe Abdi Wako
10000m	30,24,53	Gishe Abdi Wako
Høyde u.t.	1,67	Morten Røst
Spyd	70,98	Henrik Kjæreng
4x400m	3,24,66	LIF (Kjæreng, Bakken, Gjerde, Johnsen)
4x1500m	16,41,0	LIF (Tøftum, Håvemoen, Riise, Mikkelsen)
1000m stafett	1,56,84	LIF (Løkken, Follerås, Linnerud, Hjorthæs Larsen)

Kvinner senior

400m	53,30	Trine Rugsveen
800m	2,03,86	Anne Jorunn Rakstad
1500m	4,06,72	Anne Jorunn Rakstad
1 eng. mile	4,36,41	Anne Jorunn Rakstad
3000m	8,58,75	Brynhild Synstnes
5000m	15,32,31	Brynhild Synstnes
10000m	32,28,38	Brynhild Synstnes
400m hekk	58,86	Mari Bjone
3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
Høyde	1,89	Astrid Tveit
Stav	2,30	Therese H. Grimstad
Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
4x400m	3,45,34	LIF (Myrvang, Cleveland, Rakstad, Rugsveen)

Gutter 18 år

110m hekk	14,98	Leif Cato Larsen
200m hekk	26,88	Joachim P. Johnsen
Diskos 1,75	39,44	Steinar Dahlen
Spyd 800gr	66,34	Henrik Kjæreng

Gutter 17 år

300m	34,81	Magnus Gjerde
400m	48,55	Magnus Gjerde
300m hekk (84)	41,00	Joachim P. Johnsen
2000m hi	5,56,5	Eirik Bråten Richenberg

Gutter 16 år

300m	35,82	Magnus Gjerde
400m	51,06	Magnus Gjerde

Gutter 15 år

200m	23,62	Magnus Gjerde
300m	37,23	Magnus Gjerde
100m hekk 91,4	14,01	Leif Cato Larsen

Kvinner junior

400m	54,62	Gro Hege Cleveland
10000m	36,38,44	Annicke Stranda
3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
Høyde	1,89	Astrid Tveit
Stav	2,30	Therese Høy Grimstad
Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
7-kamp	2438	Hege Liljedahl Steene
4x400m	3,47,78	LIF (Karlsen, Myrvang, Sundgaard, Cleveland)

Gutter 14 år

Liten Ball 150gr	92,82	Kåre-Idar Skogset
1500m hi	5,16,67	Petter Stakston

Gutter 13 år

1000m	2,51,73	Odd Hugo Linnerud
Kule 3kg	14,54	Thomas Kjæreng

Jenter 18 år

300m	42,25	Kathinka Larsen
400m	56,47	Gro Hege Cleveland

LIF-toppen for menn pr. 1. januar 2022

100 m (M står for manuell tidtakking)

Håkon Morken	10,51	2016	Stein Erik Engesveen	22,44M	1971	Anders Flatlandsmo	50,92	1997
Tormod Hjortnæs Larsen	10,54	2011	Vebjørn Gilde	22,47	2014	Ottar Pilskog	50,94M	1966
Michael Rosenberg	10,67	2017	Harald Follerås	22,67	2008	Terje Moen	50,94M	1978
Morten Sand	10,74	2004	Anders Løkken	22,69	2011	Jon Strand	50,94M	1981
Sondre Mulongo Nystrøm	10,83	2014	Gøran Rannstad	22,79	1990	Ole Christian Østrem	51,00	2001
Ole Chr. Østrem	10,86	2000	Joachim P. Johnsen	22,81	1996	Tore Brudvik	51,04M	1968
Marcus Karlsen	10,88	1996	Frank Fiske	22,82	1996	Noor Jamae Adan	51,20	2007
Stig Morten Løken	10,90	1988	Espen Forsberg	22,84	1992	Erik Prestegaard	51,24M	1960
Anders Løkken	10,93	2009	Hans Fr. Sundgaard	22,84M	1958	Kjell Kaashagen	51,24M	1981
Vebjørn Gilde	11,03	2014	Trygve Remman	22,94M	1963	Espen T. Ramstad	51,28	1996
Dag Wold	11,04M	1959	Christian Daniel Linnerud	22,94	2008	Torgeir Tøftum	51,34M	1973
Stein Erik Engesveen	11,04M	1969	Morten Røst	23,00	1998	Arne Oluf Kristiansen	51,44M	1961
Johan Syljeset	11,04	2001	Lars Espen Eide	23,03	1997	Oddvar Jettestad	51,54M	1953
Magnus Gjerde	11,09	1994	Per Kollstad	23,04M	1985	Harald Follerås	51,57	2008
Espen Forsberg	11,10	1992	Per Arne Petersen	23,09	2000	Lars Johan Fjelde	51,58	1982
Trond Støre	11,11	1993	Ottar Pilskog	23,14M	1966	Arne K. Liberg	51,74M	1955
Johan Syljeseth	11,13	2001	Jon Inge Hagen	23,24	2007	Stein Ove Sektnan	51,74M	1981
Anne Skjellerud	11,24M	1933	Øyvind Rustadstuen	23,24M	1979	Roar Rudløkken	51,74M	1986
Brynjulf Oshaug	11,24M	1949	Tore Brudvik	23,24M	1968	Ole M. Granheim	51,83	1996
Harry Høydalsnes	11,24M	1949	Kåre Strandte	23,30	1987	Thomas Kjæreng	51,84	1991
Trygve Remman	11,24M	1963	Erik Prestegaard	23,34M	1961	Per Bjørgan	51,84M	1950
Hans Bjørner Doseth	11,24M	1983	Thomas Kjæreng	23,38	1992	Knut Austlid	51,84M	1958
Per Kollstad	11,28	1987	Espen T. Ramstad	23,43	1996	Bjørn Haugen	51,84M	1978
Per Arne Petersen	11,29	2000	Harry Høydalsnes	23,44M	1949	Stein Tore Sjølie	51,84M	1980
Kåre Strandte	11,30	1987	Arne Skjellerud	23,64M	1936	Rune Wiker	51,84M	1984
Lars Espen Eide	11,31	1997	Sigurd Krekke	23,64M	1965	Ola Dahlén	51,97	2001
Gørann Rannstad	11,33	1990	Jon Strand	23,64M	1975			
Harald Follerås	11,33	2008	Sjål og Øvsteheage	23,69	2013			
Anne Tønsager	11,34M	1922	Arne Tønsager	23,74M	1924			
Torbjørn Holmen	11,34M	1938	Arne Bræin	23,74M	1959			
Hans Fr. Sundgaard	11,34M	1958	Arne Oluf Kristiansen	23,74M	1960			
Roald Hov	11,34M	1963	Bjørn Holen	23,74M	1962			
Sigurd Krekke	11,34M	1965	Bjørn Kåre Jørgensen	23,74M	1971			
Ottar Pilskog	11,34M	1966	Vegard Rudløkken	23,74M	1979			
Didrik Bakken	11,41	1996	Roar Rudløkken	23,74M	1986			
Joachim P. Johnsen	11,42	1995	Leif Cato Larsen	23,81	1991			
Frank Fiske	11,44	1996	Brynjulf Oshaug	23,84M	1948			
Gunnar Lind	11,44M	1947	Terje Vigtel	23,84M	1962			
Oddvar Jettestad	11,44M	1954	Stein Tore Sjølie	23,84	1979			
Inge Gjørra	11,44M	1957	Noor Jamae Adan	23,90	2007			
Bjørn Holen	11,44M	1958	Ole M. Granheim	23,96	1996			
Terje Vigtel	11,44M	1962						
Dag Rudløkken	11,44M	1985						
Odd Jens Bjerkli	11,54M	1947						
Ole Sjetne	11,54M	1949						
Anne K. Liberg	11,54M	1955						
Reidar Mangshoel	11,54M	1955						
Erik Prestegaard	11,54M	1959						
Anne Oluf Kristiansen	11,54M	1961						
Anders Randgaard	11,54M	1962						
Bjørn Ivar Iversen	11,54M	1964						
Leif Cato Larsen	11,59	1994						

300m:

Morten Sand	33,57	2003
Tormod Hjortnæs Larsen	33,96	2011
Håkon Morken	34,29	2016
Kåre Strandte	34,81	1995
Erling Peder Aase	34,92	1991
Marcus Karlßen	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 Rudløkken	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
Sver Berg Domåas	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 Rudløkken	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 Karlßen	50,13	1996
Trygve Remman	50,34M	1963
Leif Erik Evensen	50,84M	1991
Øyvind Rustadstuen	50,84M	1979

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
Elmer Mulleri Skalle	1,52,96	2021
Kjetil Kaashagen	1,53,3	1981
Gustav Follerås	1,53,46	2012
Magnus Lindahl	1,53,49	2007
Torgeir Fjerdumsmoen	1,53,56	1982
Torgeir Tøftum	1,53,6	1973
Giske 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 Dahlén	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 Stalenget	1,55,94	1991
Stein Tore Sjølie	1,56,01	1984
Rex Hinckiffe	1,56,29	1997
Reidar Jørgensen	1,56,2	1929
Øyvind Rustadstuen	1,56,2	1977
Harald Moen	1,56,3	1968
Eskil Dahlén	1,56,55	1991
Einar Elhes	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
Elmer Mulleri Skalle	3,47,80	2022
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
Giske Abdi Wako	3,50,08	2014
Torgeir Fjerdumsmoen	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
Petter Johansen	3,55,62	2021
Reidar Jørgensen	3,56,5	1933

200m:

Håkon Morken	21,23	2016
Morten Sand	21,27	2004
Tormod Hjortnæs Larsen	21,27	2011
Sondre Mulongo Nystrøm	21,27	2013
Dag Wold	21,94M	1960
Ole Chr. Østrem	22,10	2001
Marcus Karlßen	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		
Vebjørn Gilde		
Christian Daniel Linnerud		
Trygve Remman		
Leif Erik Evensen		
Øyvind Rustadstuen		

Mohammed Ali Ahmed	3,56,61	2001	Esben Harald Bjerke	14,56,20	2000	400m hekk:		
Stein Ove Sektan	3,56,71	1980	Terje Hagen	14,58,4	1977	Joachim P. Johnsen	52,72	1995
Kjetil Hildeskor	3,56,8	1982	John Naustdal	14,58,80	1987	Christian Daniel Linnerud	54,47	2008
Steinar Bakken	3,56,95	1988	Mohammed Ali Ahmed	14,59,48	2001	Morten Sand	55,24m	2003
Terje Moen	3,57,1	1979	Oddmund Jensen	15,02,4	1961	Hans Bjørner Dose <th>55,44m</th> <td>1981</td>	55,44m	1981
Mikkel Thomassen	3,57,23	2021	Leif Onshus	15,06,0	1959	Dag Wold	57,04m	1963
Ragnar Manengen	3,57,3	1977	Reidar Jørgensen	15,07,8	1930	Stein Erik Engesveen	57,24m	1971
Jan Ivar Kalfoss	3,57,31	1990	Terje Eide	15,07,8	1975	Trygve Remman	57,94m	1963
Ottar Pilskog	3,57,6	1973	Torbjørn Stalsberg	15,08,7	1980	Hans Fr. Sundgaard	58,14m	1963
Arne Mikkelsen	3,58,1	1969	Arvid Ryen	15,09,8	1970	Knut Austlid	58,14m	1958
Bjørn Danielsberg	3,58,5	1974	Odd Werner Hansen	15,13,39	1992	Jo H. Lunde	58,84m	1989
Eskil Dahlén	3,58,92	1991	Erling Engesmo	15,13,4	1970	Arne Mikkelsen	59,24m	1969
Fredrik Stuve	3,59,0	1959	Alfred Håvemoen	15,16,9	1970	Bjørn Holen	59,34m	1960
Leif Onshus	3,59,2	1959	Nils Dompidal	15,18,75	1992	Stein Ove Sektan	59,64m	1980
Eirik Bråten Richenberg	3,59,39	2011	Anders Bjørnsgaard	15,22,71	1993	Rudiger Sann	59,64m	1982
Geirmund Østvold	3,59,4	1984				Jon Inge Hagen	59,75	2007
Bård Lyngnes	3,59,43	1991				Arne K. Liberg	60,44m	1956
John Renå	3,59,7	1967				Jostein Myrberg	61,34m	1949
Tore Neby	3,59,86	1988				Alfred Håvemoen	61,54m	1969
3000m:								
Håkon Haugen	8,11,26	1984	Petter Johansen	29,18,68	2022	Øyvind Nøhr	62,24m	1981
Anton Bueie	8,11,68	1997	Bjørn Danielsberg	29,23,2	1974	Dagfinn Undsgård	62,34m	1961
Elmer Mulleri Skalle	8,11,86	2021	Tore Neby	29,59,95	1988	Bjørn Morstøl	62,44m	1964
Petter Johansen	8,12,33	2021	Harald Rostad	29,58,6	1974	Helge Lindberg	62,84m	1957
Rune Haug	8,14,20	2004	Jan Olav Riise	30,01,2	1978			
Gishe Abdi Wako	8,15,30	2013	Anton Bueie	30,02,46	1997			
Jan Olav Riise	8,18,5	1978	Arent Tunset	30,12,0	1965			
Arent Tunset	8,19,8	1963	Lars Øyre	30,21,11	1982			
Torgeir Fjerdumsmoen	8,23,0	1982	Giske Abdi Wako	30,24,53	2011			
Mikkel Thomassen	8,23,27	2021	Arne Mjelde Sæther	30,59,88	2011			
Lars Øyre	8,24,11	1982	John Naustdal	31,04,90	1987			
Gunnar Bentdal	8,24,2	1975	Torgeir Fjerdumsmoen	31,23,1	1984			
Roger Gjøvaag	8,24,33	1991	Nils Dompidal	31,29,58	1992			
Bård Lyngnes	8,24,64	1991	Leif Onshus	31,36,0	1963			
Ivar Nevlund	8,24,75	1987	Oddmund Jensen	31,45,6	1963			
Alf Eidsæther	8,24,8	1959	Alf Eidsæther	31,45,8	1958			
Harald Rostad	8,24,8	1973	Magnus Salberg	31,58,18	2022			
Ibrahim Buras	8,25,40	2019	Bjørn Tore Streitlien	32,10,3	1991			
Bjørn Danielsberg	8,25,4	1974	Kristoffer Skonnord	32,22,34	2021			
Mohammed Ali Ahmed	8,28,45	2001	Kjetil Skaansar	32,31,79	1984			
Tore Neby	8,29,0	1988	Elmer Mulleri Skalle	32,32,05	2020			
Terje Hagen	8,29,8	1977	Simen Naess Berge	32,37,17	2021			
Ole Evensen	8,30,9	1981	Ibrahim Buras	32,54,32	2019			
Noor Jamea Adan	8,31,99	2006	Aleksander Lysø	32,36,91	2015			
Rune Wiker	8,32,8	1983	Terje Hagen	32,56,0	1975			
Anders Bakken	8,33,3	1981	Knut Lium	32,57,6	2000			
Esben Harald Bjerke	8,33,44	2001	Einar Haugen	32,59,8	1980			
Arne Mjelde Sæther	8,33,77	2010	Harald Moen	33,03,0	1968			
Ragnar Manengen	8,39,0	1977	Reidar Jørgensen	33,11,0	1928			
Oddmund Jensen	8,39,2	1961	Rune Haug	33,13,14	2001			
Reidar Jørgensen	8,39,4	1929	Mohammed Ali Ahmed	33,14,10	2001			
Arvid Ryen	8,40,4	1970	Fredrik Stuve	33,33,4	1961			
Leif Onshus	8,40,6	1959	Trond Vognild	33,35,54	2018			
Arne Mikkelsen	8,40,6	1969	Eivind Nybakken	34,01,6	1994			
Rolf Stalenget	8,41,04	1991	Arne Vermund	34,12,2	1971			
Gustav Follærås	8,41,15	2012	Ivar Stuve	34,17,0	1929			
John Naustdal	8,41,6	1991	Magne Lystad	34,19,2	1958			
Berni Bjørnsaard	8,42,57	1997						
Fredrik Stuve	8,44,6	1959						
Erling Engesmo	8,45,0	1970						
Geir Belsvik	8,45,70	2000						
Harald Moen	8,46,2	1968						
Knut Lium	8,46,26	2000						
Eirik Bråten Richenberg	8,46,79	2010						
Kristoffer Skonnord	8,46,96	2021						
Harald Sperstad	8,47,2	1972						
Anders Bjørnsgaard	8,47,45	1992						
5000m:								
Elmer Mulleri Skalle	14,11,72	2022	Bjørn Holen	15,14m	1959	Lengde:		
Petter Johansen	14,16,66	2021	Leif Cato Larsen	15,60	1993	Bjørn Holen	6,91	1958
Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011	Joachim P. Johnsen	15,79	1993	Hans Bjørner Dose <th>6,91</th> <td>1981</td>	6,91	1981
Bjørn Danielsberg	14,22,6	1974	Rudiger Sann	17,54m	1949	Joachim P. Johnsen	6,86	1996
Anton Bueie	14,24,12	1997	Marcus Karlset	17,64m	1995	Leif Erik Evensen	6,79	1991
Jan Olav Riise	14,25,2	1978	Simen Randgaard	17,74m	1928	Bjørn Ivar Iversen	6,75	1962
Rune Haug	14,26,38	2004	Even Gaukstad	17,74m	1968	Per Kollstad	6,74	1986
Arent Tunset	14,26,6	1961	Stein Ove Sektan	18,34m	1981	Kåre Strande	6,66	1987
Lars Øyre	14,27,1	1984	Hans Fr. Sundgaard	18,84m	1958	Stein Haugen	6,60	1954
Torgeir Fjerdumsmoen	14,31,10	1984	Erik Lind	18,84m	1967	Dag Rudiløkken	6,60	1983
Håkon Haugen	14,33,08	1987	Stein Tore Sjølie	19,04m	1972	Arne Skjellerud	6,49	1933
Noor Jamea Adan	14,37,93	2006	Gunnar Samuelsen	19,14m	1958	Per Eng	6,45	1952
Gunnar Bentdal	14,38,6	1976	Magnus Gjerde	19,48	1992	Per Chr. Harildstad	6,45	1957
Arne Mjelde Sæther	14,39,26	2011	Finn Fougnier	17,34m	1923	Finn Fougnier	6,44	1928
Tore Neby	14,40,0	1988	Bjørn Ivar Iversen	17,44m	1961	Arne K. Liberg	6,43	1956
Alf Eidsæther	14,42,8	1958	Jostein Myrberg	17,54m	1949	Martin Kalstad	6,42	1946
Harald Rostad	14,43,2	1973	Rudiger Sann	17,54m	1982	Yngve Sørum	6,42	1966
Mikkel Thomassen	14,43,48	2021	Marcus Karlset	17,64m	1995	Arne Fagerlie	6,41	1974
Rune Wiker	14,46,4	1983	Simen Randgaard	17,74m	1928	Stig Morten Løken	6,38	1985
Anders Bakken	14,47,14	1981	Even Gaukstad	17,74m	1968	Brynjulf Oshaug	6,38	1949
Bård Lyngnes	14,51,93	1992	Stein Ove Sektan	18,34m	1981	Stein Erik Engesveen	6,37	1973
Per Knut Aaland	14,52,2	1983	Hans Fr. Sundgaard	18,84m	1958	Roar Rudiløkken	6,35	1985
Ivar Nevlund	14,53,10	1992	Erik Lind	18,84m	1967	Sondre Mulongo Nystrøm	6,32	2010
Lars Johan Fjelde	14,53,9	1982	Stein Tore Sjølie	19,04m	1972	Arne Haakenaasen	6,30	1939
			Gunnar Samuelsen	19,14m	1958	Arne Honningdal	6,30	1963
			Magnus Gjerde	19,48	1992	Morten Sand	6,30	2004
			John Erik Hagen	19,61	1993	Magne Slaatsveen	6,28	1945
			Bjørn Lykstad	19,61	1993	Svein Olsen	6,27	1967
			Leif Cato Larsen	19,61	1993	Gunnar Lind	6,26	1946
			Michael Rosenberg	19,94m	1980	Anders Randgaard	6,25	1962
			John Erik Linnerud	30,14m	1983	Thomas Kjærøeng	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
Tom Kappelslæn
Magnus Jevne
Hans Bjørner Døseth
Jon Inge Hagen
Arne Haakenaasen
Harald Slaatsveen
Rudiger Sann
Espen T. Ramstad
Stein Olsen
Magnus Gjærde
Harald Freng
Nils G. Riisøen
Øyvind Nørh
Roar Hansen
Arne Fagerlie
Erik Quillfeldt
Yngve Sørum
Kjetil Mork
Erik Lindstad
Morten Sand
Erik Quillfeldt
Yngve Sørum
Øyvind Nørh
Roar Hansen
Arne Fagerlie
Kjetil Mork
Erik Lindstad
Joachim P. Johnsen
Hallgeir Høgåsen
Dag Wold
Stein Ove Sektnan
Arvid S. Kapelsrud
Cato Berger
Helge Jørstad
Jo H. Lunde
Jarl E. Goli
Odd Brudvik
Trond Kongsrød
Stein Haugen
Richard Nordås
Per Frisvik
Sigbjørn Skogset

1,90 1962
1,90 1975
1,88 1936
1,85 1982
1,85 2006
1,83 1938
1,81 1976
1,80 1982
1,80 1995
1,80 1968
1,80 1993
1,80 1928
1,80 1981
1,79 1978
1,78 1972
1,77 1972
1,75 1966
1,75 1967
1,75 1991
1,75 1967
1,75 2002
1,75 1966
1,75 1967
1,79 1978
1,78 1972
1,77 1972
1,75 1991
1,75 1967
1,74 1991
1,74 2018
1,73 1956
1,73 1977
1,72 1932
1,72 1992
1,71 1936
1,71 1989
1,70 1976
1,70 1965
1,70 1961
1,70 1954
1,70 1990
1,70 1932
1,70 1999

Arne Hornindal
Dagfinn Mork
Arne Fagerlie
Gottfred Moen
Stein Erik Engesveen
Olav Kjørum
Simen Randgaard
Vegard Rudløkken
Arne Wold
Svein Inge Brudvik
Rune Edvardsen
Sigbjørn Skogset
Per Kollstad
Dag Rudløkken
Stein Haugen

12,57 1963
12,56 1957
12,52 1975
12,51 1923
12,48 1972
12,47 1923
12,46 1929
12,45 1979
12,42 1924
12,42 1968
12,40 1979
12,38 1999
12,37 1982
12,35 1983
12,35 1954

Stav

Tor Taraldsrød
Bjørn Morstøl
Marius Kalseth
Stein Olsen
Arne Fagerlie
Joachim P. Johnsen
Svein Inge Brudvik
Per Eng
Kåre Viken
Gunnar Samuelsen
Einar Bjørnhaug
Rudiger Sann
Thomas Kjæreng
Claes Eika
Rolf Lieungh
Erik Lindstad
Georg Larsen
Arne Haakenaasen
Thorleif Gudbrandsen
Walle Larsson
Odd Brudvik
Espen T. Ramstad
Th. Ulvund
Jo H. Lunde
Arnold Larsson
Fritz Gudbrandsen
Erling Simensen
Jørn Breili
Stein Tore Sjølie
Marcus Karlsen

Spyd (gammelt)

Kåre Skogsrød
Ove Eide
Jørgen Berg-Domaas
Steinar Hagen
Erik Sætherbakken
Arne Fagerlie
Erik Lindstad
Bjørn Brandvold
Erling Romstad
Svein Inge Brudvik
Per Frivik
Johan Trondsen
Bjørn Kjæreng
Svein Øygard
Jarl E. Goli
Brynjulf Oshaug
Helge Rolvsen
Trygve Heiberg
Arlid Kjæreng
Toralf Åsebø
Erling Simensen

62,30 1982
60,44 1953
55,10 1975
54,14 1979
52,42 1962
51,96 1973
51,92 1973
51,30 1984
49,84 1972
49,02 1969
48,82 1933
48,82 1937
48,66 1970
48,54 1928
48,22 1976
48,18 1948
47,96 1983
47,80 1955
47,36 1965
47,32 1935
46,56 1934

Kule:

Arnfinn Marsteinstredet
Stein Haugen
Reidar Onshus
Werner Monrad
Gustav Bergseng
Sigurd Sollid
Johan Trondseen
Arlid Kleiven

14,25 1970
14,13 1954
13,20 1956
13,13 1963
13,03 1957
12,86 1948
12,61 1939
12,29 1267

Tresteg

Bjørn Holen
Joachim P. Johnsen
Kåre Strand
Finn Fougn
Bjørn Morstøl
Magnus Jevne
Hans Bjørner Døseth
Yngve Sørum
Odd Brudvik
Stein Olsen
Ole Kr. Olstad
Tormod Hjortnæs Larsen
Stein Ove Sektnan
Steinar Bakken



Arlid Kjæreng
Arne Fagerlie
Steinar Hagen
Erling Romstad
Ove Fløtaker
Leif Harildstad
Magne Slaatsveen
Johan Strangstad
Bjørn-Erik Olsen
Bjørn Kjæreng
Walle Larsson
Thomas Kjæreng
Jarle Kverndal
Thor Bergseng
Thore Sørli
Thor Fonnli
Svein Olsen
Øyvind Nørh
Ole Sjetne
Audun Rødberg

Slegge:

Reidar Onshus
Egil Kjæreng
Sigurd Sollid
Ove Fløtaker
Stein Haugen
Svein Øygard
Steinar Dystebakken
Erik Sætherbakken
Arlid Kjæreng
Bjørn Kjæreng
Georg Gjøvre
Hans Fr. Sundgaard
Joachim P. Johnsen
Odd Brudvik
Fredrik Stuve
Øyvind Nørh
Inge Gjørva

Diskos:

Stein Haugen
Sigurd Sollid
Arnfinn Marsteinstredet
Ove Fløtaker
Knut Berg
Erling Romstad
Bjørn Kjæreng
Øyvind Nørh
Svein Olsen
Arne Fagerlie
Reidar Onshus
Walle Larsson
Thor Fonnli
Jarle Kverndal
Audun Rødberg
Arvid Kleiven
Leif Harildstad
Egil Kjæreng
Christian Bruu Hay
Olav Moen
Johan Strangstad
Rudiger Sann
Henrik Kjæreng
Tor Magne Birkeli
Tore Sørli
Trygve Heiberg
Per Bjørang
Arlid Kjæreng
Thomas Kjæreng
Steinar Dystebakken



LIF-toppen for kvinner pr. 1. januar 2022

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
Grete 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 Klæbøe	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 Veske	8,45	2008
Åse-Iren Larsen	8,47	1993
Thale Hoyer Grimstad	8,51	1992
Eirin Wiik	8,52	1995
Kari Sørby	8,52	2005
Miriam Pedersen (12)	8,53	2016
Vilde Närstad Drugli	8,56	2004
Mari Schøyen Stiansen	8,56	2019
Marte Langlo Jevne	8,61	1999
Anna Betina Langlo Jevne	8,63	2001
Marit Mæhlum	8,64	2005
Monica Bernhardsen	8,65	1993
Linnea Strandheim	8,66	2022
Turid Pettersen	8,71	2003
Anna Ødegård Lauen	8,72	2008
Maria Bøe Tesfamichael	8,73	2016
Veslemøy Stavseth	8,74	2012
Matilde Aurstad Berland	8,76	2022
Mari Bakkel	8,78	2010
Karen Høystad	8,78	2012
Marthe Alpen Rekkedal	8,79	2013
Eir S. Nyfløt	8,79	2016
Therese Hoyer 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 Häkenåsen	8,86	2010
Mathea Storlien Sætrom	8,86	2021
Jeanette Linnerud	8,88	2005
Ida Gjerde	8,94	1995
Linda Ryen Eide	8,94	2001
Maja Holm-Lombnæs	8,94	2022
Ida Cathrin Edvardsen	8,97	1999
Nina Mari Haugen	8,97	2000
Vilde Ravnborg Gurigard	8,98	2001
Marte Dehli (13)	8,98	2006
Marte Nordlund (13)	8,98	2009
Malin Furuhaug	8,98	2016
Maria Gran-Volum	8,98	2021
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
Malin Furuhaug	12,27	2022
Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Bendikte Thomassen	12,44	2022
Cathrine Trøen	12,49	2018
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 Hoyer Grimstad	12,65	1996
Tine Iselin Fjerdingga	12,70	2004
Anne Cathrine Karlsen	12,74m	1982
Therese Skyttermoen	12,75	2016
Åse-Iren Larsen	12,80	1996

150 meter:

Ingrid Lund	18,31	1996
Trine Rugsveen	18,54	1991
Malin Furuhaug	18,62	2020
Asborg Aanstad	18,71	1997
Nina Olsen Harvei	18,78	2006
Therese Skyttermoen	18,99	2020
Cathrine Trøen	19,01	2018
Kristin Bratberg	19,12	1991
Mari Bakkel	19,39	2013
Kathinka Larsen	19,49	1990
Bendikte Thomassen	19,50	2022
Anne Mette Undlien	19,58	1994
Gro Hege Cleveland	19,61	1997
Thale Hoyer Grimstad	19,65	1997
Silje Anett Haugen	19,74	1996
Anna Ødegård Lauen	19,87	2013
Ida Nordstrand Veske	19,89	2010
Ingvild Hjorthæs Larsen	19,92	2010
Eir S. Nyfløt	20,03	2017
Ania Zielenkiewicz	20,11	2015
Elise Haug Karlsen	20,18	2022
Karen Høystad	20,30	2014
Mathilde Brenden Skjellerud	20,43	2014
Selma Holm Lombnæs	20,56	2022
Audhild Høgåsen	20,61	2013

200 meter:

Solveig Høgåsen	20,74	2014
Inger Marie Antonsen	20,79	2022
June Hauan	21,25	2022
Malin Furuhaug	25,63	2022
Kari Sørby	25,65	2008
Kristin Bratberg	25,74	1991
Thale F. Sundgaard	25,64m	1986
Therese Skyttermoen	25,73	2021
Cathrine Trøen	25,77	2018
Mari Bakkel	25,86	2013
Hilde Anette Myrvang	25,99	1990
Thale Hoyer 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
Ann Iren Linnerud	26,53	1982
Henriette F. Sundgaard	26,53	1989
Linda Skarphol	26,54m	1984
Kristin Bakkel	26,73	2008
Ida Nordstrand Veske	26,73	2011
Mathilde Brenden Skjellerud	26,73	2015
Ingvild Hjorthæs Larsen	26,80	2011
Åse-Iren Larsen	26,51	1996
Ida Gjerde	26,84m	1997
Audhild Høgåsen	26,86	2014
Cathrine Trøen	26,97	2017
Bendikte Thomassen	27,13	2022
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingga	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrstølken Nyfløt	27,24	2017
Selma Holm-Lombnæs	27,27	2022
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielenkiewicz	27,30	2015
Ingrid Bjørklund	27,31	2013
Elise Haug Karlsen	27,35	2022
Solveig Høgåsen	27,41	2015
Siv Svendsrud	27,44m	1985
Monica Renå	27,44m	1985
Kristin Klæbøe	27,54m	1986
Signe Dalen Øversveen	27,57	2009
Karen Høystad	27,62	2014
Inger Marie Antonsen	27,82	2022
Mariann Steine	27,84m	1983
Mari Bakkel	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 Hoyer Grimstad	41,65	1996
Kathinka Larsen	42,25	1990
Mari Bakkel	42,25	2013
Therese Skyttermoen	42,48	2022
Kristin Bratberg	42,58	1991
Ania Zielenkiewicz	42,77	2015
Ann Iren Linnerud	42,84M	1982
Kristin Bakkel	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
Siv 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 Hoyer 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 Madslien	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 Bakkel	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	2,10,38	1983
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
Oda Bråten Richenberg	2,14,40	2022
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
Oda Bråten Richenberg	2,21,65	2020
Valborg Madslien	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 Kummen	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

Emilie Flugsrud	2,25,69	2022
Iris Tollaen Brandhaug	2,25,71	2019
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 Skreden Reinholdt	2,29,24	2006

1500 meter:

Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
Brynhild Synstnes	4,19,76	1994
Marit Sektnan	4,25,35	1986
Mariann Steine	4,26,29	1983
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Ania Zielinkiewicz	4,30,85	2015
Annicke Stranda	4,30,98	1993
Oddrun Hovsengen	4,35,2	198

Oda Bråten Richenberg

4,36,50 **2022**

Heidi Hagman Aunaas	4,43,75	1990
Valborg Madslien	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
Anisa Buras (14)	4,47,27	2019
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 Mjøen 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 Kummen	4,58,99	1992
Silje S. Aubert	4,59,23	1991
Iris Tollaen Brandhaug	4,59,43	2019
Marte Nordlunde	4,59,56	2009

5000 meter:

Brynhild Synstnes	15,32,31	1995
Oddrun Hovsengen	16,52,32	1985
Heidi Hagman Aunaas	17,06,70	1992
Ania Zielinkiewicz	17,34,73	2019
Marit Sektnan	17,50,42	1987
Frida Byfuglien	17,56,56	2022
Hanne Mjøen Maridal	17,57,35	2018
Kjersti Herberg	17,59,82	2008
Kari Kvisselien	18,03,39	1990
Ingrid Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
Berit Høyvik	19,33,6	1989
Anne Morken	20,11,20	2020
Ida Westad	20,29,31	2016
Torhild Hovdsveen	20,42,73	1997
Sigrid Kleveland	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
Ania Zielinkiewicz	36,25,72	2019
Annica Stranda	36,38,44	1993
Hanne Mjøen Maridal	36,41,63	2016
Heidi Hagman Aunaas	36,44,18	1994
Liv Hilde Drugli	38,31,74	2006
Frida Byfuglien	40,55,51	2021
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 Tøllefsrud	17,54m	1970
Solveig Høgåsen	18,77	2015
Kjersti Eng	18,84m	1971
Astrid Andresen	18,94m	1979
Anne Holstad	18,94m	1980
Cathrine Troen	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 Madslien	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 Bakkel	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 Fjerdingga	5,19	2004
Nina Olsen Harvei	5,18	2004
Mathilde B. Skjellerud	5,18	2015
Åse-Iren Larsen	5,13	1995
Mari Bakkel	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 Wilk	4,97	1996
Asborg Aanstad	4,92	1995
Kjersti Jøraanstad	4,91	1987
Ann Heidi Bjøteit	4,87	1993
Inger Hallquist	4,84	1972

Blomsterstua

Thale Høy Grimstad	4,83	1994
Hanne Bakkel	4,81	2009
Kjersti Eng	4,80	1978
Signe Dalen Øversveen	4,80	2009
Eli Moen	4,77	1968
Anne Brit Særslund	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 Uglund	4,61	2011
Anna Ødegård Lauen	4,57	2008
Monica Bernhardsen	4,56	1993
Hege Liljedahl Steene	4,52	1992

Tresteg

Therese Høy Grimstad	11,31	1997
Audhild Høgåsen	10,39	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	10,29	2015
Tine Iselin Fjerdingga	10,12	2004
Hanne Bakkel	10,04	2009
Eirin Wiik	9,97	1997
Signe Dalen Øversveen	9,96	2009
Ingvild Hjortnæs Larsen	9,96	2009
Mari Bakkel	9,87	2010
Kristin Bakkel	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

Høyde:

Astrid Tveit	1,89	1977
Karen Høystad	1,77	2018
Audhild Høgåsen	1,67	2014
Therese Høy Grimstad	1,60	1996
Mari Bakkel	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 Bakkel	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
Ase Myhre	1,35	1958
Grethe Halvorsen	1,35	1955
Kathinka Larsen	1,35	1984
Henriette F. Sundgaard	1,35	1988
Valborg Madslien	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 Haukebø	1,33	2001

Stav:

Therese Høy Grimstad	2,30	1996
Solveig Høgåsen	2,27	2011
Audhild Høgåsen	2,12	2011

Spyd gammelt

Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Elin Marie Rødum	42,92	1998
Julianne Remvik	37,30	1988
Synnøve R. Pedersen	33,86	1991
Elin Kjæring	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 Særslund	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 Bakkel	31,33	2011
Marte Langlo Jevne	25,01	2001
Norhild Ekeland	23,48	2002

Diskos:

Gunnhild Hagen	46,14	1975
Brit Eli Dystebakken	34,04	2002
Anne Brit Særslund	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 Fjerdingga	23,16	2004
Anne Cathrine Karlsen	22,84	1987
Maren Lund Andresen	22,63	2010
Elin Kjæring	22,24	1991
Inger J. Ødegård	22,06	1966
Kjersti Eng	22,00	1972
Ane Lunde	21,78	1982
Juliianne Remvik	21,24	1988
Ingrid Prestetun	20,34	1991

Kule:

Gunnhild Hagen	12,54	1975
Anne Sophie Hunstad	10,77	1972
Heidi Engblom	10,59	2005
Mari Bakkel	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 Særslund	9,53	1980
Ellen Fløtre	9,28	1983
Aud Rolstad	9,17	1981
Marit Verlo	9,13	1968
Mathilde B Skjellerud	9,02	2015
Kristin Skarsæth	8,97	1986
Mona Trondsen	8,93	1970
Elisabeth Winther	8,82	1980
Linda Skarphol	8,80	1983
Elin Kjæring	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

Slegge:

Tine Iselin Fjerdingga	38,42	2004
Brit Eli Dystebakken	30,92	2002

Mararton/

Halvmaraton

MARATON KVINNER

Oddrun Hovsengen	2,40,48	1988
Marthe Katrine Myhre	2,46,29	2018
Marit Grøndalen	2,59,46	1990
Heidi Hagman Aunaas	3,13,58	1993

MARATON MENN

Tore Neby	2,19,50	1987
Håkon Haugen	2,22,43	1989
Jan Olav Riise	2,23,58	1984
Erik Svarstad	2,25,37	1986
Kjetil Skaansar	2,25,57	1982
John Naustdal	2,26,10	1989
Simen Næss Berge	2,28,02	2018
Lars Øyre	2,32,30	1985
Åge Ludvigsen	2,39,13	1980
Roger Aloy	2,43,17	1989
Jostein Storvoll	2,56,38	1980
Lars Philip Olaussen	2,57,39	2022

HALVMARATON KVINNER

Brynhild Synstnes	1,10,29	1994
Oddrun Hovsengen	1,16,20	1987
Heidi Hagman Aunaas	1,17,43	1992
Brit Pettersen Tofte	1,18,00	1989
Frida Byfuglien	1,21,03	2022
Marit Grøndalen	1,21,10	1990
Hanne Mjøen Maridal	1,21,29	2018
Kari Kvisselien	1,22,28	1990
Marianne Bø	1,24,26	1989
Berit Høyvik	1,26,11	1989
Anne Berit Wæhler	1,27,31	1989
Hilde Myhren	1,29,41	1994

HALVMARATON MENN

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
Anton Bueie	1,06,43	1996
Kjetil Skaansar	1,08,30	1985
Lars Øyre	1,09,05	1986
Erik Svarstad	1,09,59	1985
Petter Johansen	1,10,08	2022
Elmer Mulleri Skalle	1,10,30	2022

Innendørsstatistikk menn pr. 1. januar 2023

60m

Michael Rosenberg	6,75	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	6,86	2010
Marcus Karlsen	6,96	1996
Håkon Morken	6,97	2017
Morten Sand	6,99	2003
Ole Christian Østrem	7,00	2000
Sondre Mulongo Nystrøm	7,04	2014
Espen Forsberg	7,11	1993
Gørðan Rannstad	7,13	1990
Johan Syljeset	7,15	2001
Stig Morten Løken	7,16	1990
Vebjørn Gilde	7,18	2015
Lars Espen Eide	7,19	1997
Joachim Prøsch Johnsen	7,22	1997
Magnus Gjerde	7,23	1994
Trond Støre	7,26	1994
Per Arne Petersen	7,27	2000
Anders Løkken	7,27	2010
Per Kollstad	7,29	1987
Morten Røst	7,31	1998
Frank Fiske	7,38	1996
Bjørn Lykstad	7,38	1995
Hans Bjørner Doseth	7,39	1991
Kåre Strand	7,40	1988
Marius Kalseth	7,40	2001
Erling Peder Aase	7,43	1991
Harald Follerås	7,43	2008
Leif Cato Larsen	7,44	1991
Espen T. Ramstad	7,45	1996
Christian Linnerud	7,45	2008
Ole Martin Granheim	7,47	1997
Stig Bjørnæs	7,48	1994
Didrik Bakken	7,52	1996
Jon Inge Hagen	7,52	2007
Eddy Strandvik Grandalen	7,52	2015
Thomas Kjæreng	7,56	1992
Eskil Sætherlien	7,59	2013
Dan Nachtnebel	7,62	1992
Dagfinn Moen	7,63	1991
Martin Bjerke	7,64	2011
Eirik Bergsjordet	7,65	2002
Jo H. Lunde	7,68	1993
Sjalg Øvstehage	7,68	2013
Erling Antonsen Larsen	7,69	2010
Kåre-Idar Skogset	7,70	1996
Lars Bratberg	7,70	1994
Jan Are Mo	7,70	1997
Anders Flatlandsmo	7,71	1996
Steinar Dahlen	7,71	1995
Arnstein Sordal	7,72	1996
Stian Birkeland	7,76	2008
Henning Mathiessen	7,78	1996
Magnus Venås Røberg	7,78	2007
Christian Elsaas	7,79	2000
Robert Wiik	7,81	1992
Magnus Berget Sveum	7,84	1997
Øyvind Komperud	7,87	1996
Ole Brusletten	7,87	1996
Henrik Melbø-Hammershaug	7,87	2021
Cato Berger	7,89	1991
Kjetil Mork	7,94	1991
Christoffer Strøm	7,94	2016
Rex Hinchliffe	7,95	2003
Torstein Bostad	7,96	2003
Roger Havik	7,99	1999

100m:

Tormod Hjortnæs Larsen	10,89	2009
Ole Christian Østrem	10,95	2001
Marcus Karlsen	11,01	1996
Espen Forsberg	11,20	1993
Stig Morten Løken	11,23	1992
Per Arne Petersen	11,39	2000
Lars Espen Eide	11,41	1998
Erling Peder Aase	11,55	1992
Hans Bjørner Doseth	11,59	1983

200m:

Leif Cato Larsen	11,64	1993
Anders Løkken	11,72	2008
Joachim Prøsch Johnsen	11,76	1991
Thomas Kjæreng	11,79	1992
Christian Linnerud	11,79	2008
Jon Inge Hagen	11,82	2007
Per Kollstad	11,84	1983
Harald Follerås	11,84	2008
Christian Elsaas	12,08	2000
Dagfinn Moen	12,15	1991
Didrik Bakken	12,25	1992
Lars Bratberg	12,50	1991

600m:

Håkon Morkren	49,57	2014
Dag Rudiløkken	50,21	1988
Jon Inge Hagen	50,28	2008
Joachim Prøsch Johnsen	50,54	1995
Erling Peder Aase	50,86	1992
Frank Fiske	51,00	1996
Magnus Gjerde	51,18	1993
Christian Linnerud	51,26	2008
Didrik Bakken	51,61	1993
Hans Bjørner Doseth	51,66	1988
Noor Jæmae Adan	52,42	2007
Anders Flatlandsmo	52,78	1996
Ole Martin Granheim	52,86	1997
Sondre Mulongo Nystrøm	52,94	2011
Ola B. Dahlen	53,11	2002
Thomas Kjæreng	53,56	1992
Magnus Venås Røberg	53,57	2008
Gustav Follerås	53,83	2012
Thorstein Bostad	54,13	2007
Lasse Bakken	54,37	2001
Lars Bratberg	54,60	1992
Ronny Bakken	54,97	2001
Harald Follerås	55,26	2007
Endre Berger	55,40	1993

800m:

Giske Abdi Wako	1,24,75	2011
Tormod Hjortnæs Larsen	1,24,92	2006
Jon Inge Hagen	1,25,38	2008
Gustav Follerås	1,27,69	2012
Magnus Venås Røberg	1,28,09	2008
Ibrahim Buras	1,29,61	2019
Arek Zielińkiewicz	1,30,67	2015
Harald Follerås	1,31,24	2007
Lauritz Grønvold Menkerud	1,31,38	2022
Vetle Brekmo	1,32,39	2012
Gabriel M. Sæther	1,32,80	2012
Iver Flodberg	1,33,96	2009
Awet Eistifanos Fishatsion	1,35,14	2015
Reinhart Kuhs	1,36,15	2008
Vegard Bolum	1,36,86	2007
Olav Høgåsen	1,37,27	2015
Henrik Melbø-Hammershaug	1,38,69	2022
Inge Olesen	1,40,99	2008

400m:

Morten Sand	25,04	1995
Noor Jæmae Adan	25,11	1998
Stein Ove Sektnan	25,15	1982
Rune Wiker	25,17	1982
Ole Bueie	25,20	1995
Giske Abdi Wako	25,26	2011
Lars Johan Fjelde	25,29	1992
Ola Dalen	25,32	2002
Arne Mjelde Sæther	25,37	2003
Gustav Follerås	25,47	2011
Geir Belsvik	25,56	2000
Ole Skaug	25,60	1993
Trond Vognild	25,69	2003
Glenn-Erik Flaterudhagen	25,74	1994
Baard Fæstø	25,85	1995
Sigmund Forseth	25,95	1995
Ibrahim Buras	25,93	2019
Knut Lium	25,94	2001
Øystein Brandal	25,97	1995
Dan Nachtnebel	25,98	1992
Steinar Bakken	25,99	2001
Ole Brustad Dahlen	26,06	2000
Ronny Bakken	26,25	2001
Eyas Tesfamichael Negasse	26,63	2019
Magnus Venås Røberg	26,70	2008
Arnt Ove Røed	26,74	2000
Geir Johnny Berg	26,83	2016
Harald Follerås	26,88	2007
Per Olav Erlimo	26,90	1999
Vetle Brekmo	26,98	2014
Thorstein Bostad	26,99	2005
Lars Bratberg	27,06	1990

1500m:

Noor Jamae Adan	3,56,62	2007
Ibrahim Buras	3,57,71	2019
Anton Bueie	3,58,60	1995
Magnus Lindahl	3,58,88	2007
Gishe Abdi Wako	4,01,92	2011
Geir Belsvik	4,05,23	2000
Arne Mjelde Sæther	4,07,32	2007
Baard Fæstø	4,07,63	1995
Bernt Bjørnsgaard	4,07,99	2004
Knut Lium	4,09,71	2004
Gustav Follerås	4,12,85	2011
Ola B. Dahlen	4,14,95	2003
Rolf Stalenget	4,16,52	1992
Trond Vognild	4,18,05	2005
Magne Mølster	4,18,41	1996
Inge Olesen	4,18,61	2008
Elyas Tesfamichael Negassi	4,20,01	2019
Gert Moen	4,21,55	2005
Magnus Venås Røberg	4,27,65	2008
Reinhard Kuhs	4,31,59	2001
Vetle Brekmo	4,34,23	2012
Eirik Richenberg	4,39,84	2010
Øystein Brandal	4,47,22	1996
Morten Sand	4,51,48	1995

3000m:

Petter Johansen	8,20,02	2022
Elmer Mulleri Skalle	8,27,92	2022
Anton Bueie	8,34,80	1996
Gishe Abdi Wako	8,35,72	2011
Bård Lyngnes	8,39,74	1991
Arne Mjelde Sæther	8,41,37	2011
Ali Ahmed Mohammad	8,43,48	2001
Noor Jamae Adan	8,47,67	2005
Anders Bjørnsgaard	8,54,95	1995
Petter Johansen	9,15,53	2019
Ibrahim Buras	9,23,19	2019
Jonas Udenæs	9,23,77	2004

60m hekk:

Leif Cato Larsen	8,62	1993
Joachim Prøsch Johnsen	8,76	1992
Jo H. Lunde	9,58	1997

Tresteg:

Kåre Strand	13,28	1987
Joachim Prøsch Johnsen	13,26	1991
Jan Are Mo	11,97	1997

Lengde:

Per Kollstad	6,77	1986
Joachim Prøsch Johnsen	6,67	1997
Roar Rudløkken	6,32	1982
Bjørn Lykstad	6,18	1993
Magnus Gjerde	5,65	1992
Eddy Strandvik Grandalen	5,63	2014
John Erik Linnerud	5,62	1982
Steinar Dahlen	5,57	1995
Magnus Berget Sveum	5,49	1996
Kåre-Idar Skogset	5,20	1993
Henrik Melbø-Hammerseng	5,14	2022
Jan Are Mo	5,04	1995

Høyde:

Jon Inge Hagen	1,85	2006
Hallgeir Høgåsen	1,70	2017
Cato Berger	1,60	1992
Kåre Arne Bjotveit	1,55	1995
Jan Are Mo	1,50	1995
Ruben Nikolai Linnerud	1,45	2003
Eduardo Nygård	1,40	2007

Kule:

Thomas Kjæreng	11,42	1993	Steinar Dahlen	10,26	1995
Joachim Prøsch Johnsen	10,99	1994	Lars Bratberg	10,12	1992
Esben Forsberg	10,86	1992	Leif Cato Larsen	9,48	1992
Christian Bruu Hay	10,44	1999	Øyvind Komperud	9,26	1997

**Dette året er det 40 år siden vi fikk fast dekke
NM stafetter var åpningsarrangementet**

Av Arild Kjæreng

I 1977 arrangerte Lillehammer IF hoved-NM i friidrett på Stampesletta. Den gang hadde vi grusdekke. Under NM var det et regnvær som virkelig satte Lillehammer IF som arrangør på prøve. Vi fikk gjennomført NM, men dette ble det siste NM på grus.

Derfor satte Lillehammer IF med Bjarne Winther i spissen i gang med å få fast dekke på Stampa. Det fikk vi i 1982 og da avviklet Lillehammer IF NM i stafetter. Erling Romstad i Lillehammer kommune var også en meget stor bidragsyter for å få dette i land. Lillehammer IF mottok også et bilde som maleren Jacob Weidemann hadde gitt oss til nytt banedekke. Dette flotte bildet ble det laget 2000 kopier og her tjente Lillehammer IF store penger og alle kopiene ble solgt. Dette var samtidig et lotteri og det flotte bildet gikk til en person i Oslo.

I beretningen til årsmøtet i 1982 hadde LIF-leder Bjarne Winther skrevet.

-Uten Erling Romstads ide, Jacob Weidemanns gave, Mesna Kraftselskaps masse, Gudbrandsdal Sparebanks velvilje og tidligere ordfører Knut Korsæths positive behandling av saken på det kommunale plan hadde ikke friidretten i Lillehammer fått denne nødvendige forbedringen. Over 100 personer var med på dugnaden i 60 dager. Også ildsjeler fra Gausdal stilte opp på dugnad. Dagens friidrettsungdom har mye å takke denne gjengen for.

Lillehammer IF fikk et flott bilde av Jacob Weidemann og dette ble solgt i 2000 eksemplarer og dette sikret Lillehammer IF over 600.000 kroner til utbyggingen av fast dekke på Stampa. De 2000 eksemplarene var lodd i det store flotte bildet vi fikk og vinneren av bilde skal visstnok bo i Bærum. Som man skjønner var det stor rift om dette bildet og Lillehammer IF fikk solgt alle 2000 bildene og hadde vi hatt flere er jeg ganske sikker på at vi hadde solgt de også. Disse pengene og masseuttak fra Mesna kraftstasjon sammen med en fantastisk dugnadsinnsats var grunnen til at vi kunne starte opp bruken av banen uten banklån. Banen var fullfinansiert. Det var virkelig imponerende. Det er nok ikke sikkert

Innendørsstatistikk for kvinner pr. 1. januar 2022

60m

Trine Rugsveen	7,54	1991	Ingrid Prestetun	8,99	1993	Lene Granlien	28,89	2010
Cathrine Trøen	7,70	2018				Hanne Bakkel	29,11	2012
Ingrid Lund	7,74	1996				June Hauan	29,28	2020
Hanne Ringnes	7,79	2002				Ann Heidi Bjotveit	29,38	1993
Marit Storaker	7,80	2018				Hege Lijedahl Steene	29,44	1994
Asborg Aanstad	7,81	1998				Hanne Bakkel	29,48	2009
Malin Furuhaug	7,85	2018				Norhild Ekeland	29,54	2002
Thale Hoyer Grimstad	7,84	1996				Eirin Wiik	29,85	1994
Nina Olsen Harvei	7,88	2007				Inger Marie Antonsen	29,85	2019
Gro Hege Cleveland	7,89	1990				Solveig Høgåsen	29,93	2012
Kathinka Larsen	7,99	1989				Marit Mæhlum	29,96	2005
Therese Skyttermoen	8,00	2016				Frederike Sundgaard Holberg	30,33	2013
Hege Brekken Riise	8,04	1998				Ingrid Prestetun	30,43	1993
Kari Sørby	8,05	2009				Linnea Strandheim	30,46	2022
Kristin Bratberg	8,06	1992				Kjersti Skarstad	30,61	2002
Ida Nordstrand Veske	8,06	2011				Sofie Bjørklund	30,66	2012
Anne Mette Undlien	8,07	1995				Liselotte Görtz	30,77	2011
Bendikte Thomassen	8,08	2022				Linn D. Ormvold	30,78	2001
Anne Cathrine Karlsen	8,12	1988				Miriam Pedersen	30,81	2016
Silje Anett Haugen	8,14	1996				Silje Nestavoll	30,97	2002
Tine Iselin Fjordingby	8,15	2004				Anja Blakar	30,97	2004
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,19	2012				Christine Owren	31,06	2002
Anne Randi Syversveen	8,20	1987				Hege Lindvik Stubrud	31,07	2012
Åse-Iren Larsen	8,21	1995				Kittiya Yaowalak	31,09	2012
Thale F. Sundgaard	8,23	1987				Marte Dehli	31,19	2005
Anna Ødegård Lauen	8,23	2012				Camilla Barsnes	31,34	1993
Tove Elisabeth Hunt	8,26	1995				Maren Skreden Reinholdt	31,37	2004
Mathilde Brenden Skjellerud	8,26	2016				Marte Alpen Rekkedal	31,42	2012
Louise Nordli	8,30	1990				Andrea Leerbeck	31,50	2013
Henriette F. Sundgaard	8,31	1989				Jana Guslavska	31,59	2002
Hilde Anette Myrvang	8,33	1989				Ann Kristine Hølen	31,64	2012
Vilde Elise Kolaas	8,33	2008				Ida Olsen Rognstad	32,26	2004
Mari Bakkel	8,33	2012				Mia Orderlokk	32,38	2004
Audhild Høgåsen	8,35	2012				Malene Hagen Lie	32,44	2016
Lene Granlien	8,38	2010				Ida Edvardsen	32,50	2002
Ingrid Bjørklund	8,39	2013				Kimberlee Aronsveen	32,91	2016
Selma Holm Lombnæs	8,44	2022						
Hege Lijedahl Steene	8,47	1993						
Marita Hagen	8,47	1990						
Ann-Iren Linnerud	8,48	1983						
Karen Høystad	8,49	2017						
Maria Bøe Tesfamichael	8,52	2019						
Eirin Wiik	8,53	1996						
Mari Schøyen Stiansen	8,58	2022						
Elise Haug Karlset	8,59	2019						
Therese Høyer Grimstad	8,60	1995						
Vilde Nåstad Drugli	8,60	2004						
Solveig Høgåsen	8,60	2014						
Hanne Bakkel	8,62	2010						
Ann Heidi Bjotveit	8,63	1993						
Maria Theresia Austberg	8,63	2010						
Marit Mæhlum	8,65	2006						
Kristin Bakkel	8,65	2008						
Inger Marie Antonsen	8,66	2022						
Mette Østrem	8,70	1995						
Sanne Løkke Goli	8,70	2010						
Marte Alpen Rekkedal	8,70	2013						
Katarina Uglund	8,72	2011						
Signe Dalen Øversveen	8,73	2009						
Turid Pettersen	8,74	2004						
Veslemøy Stavseth	8,75	2012						
June Hauan	8,75	2018						
Marte Kr. Häkenåsen	8,78	2010						
Ida Gjerde	8,83	1996						
Jenny Feren Kaltenborn	8,85	2013						
Inger Marie Antonsen	8,85	2019						
Kittiya Yaowalak	8,90	2013						
Christine Owren	8,92	2002						
Selma Lenndin	8,95	2020						
Miriam Pedersen (12)	8,96	2016						
Linn D. Ormvold	8,97	2001						
Sofie Bjørklund	8,97	2013						

100m

Trine Rugsveen	12,06	1990	Ingrid Prestetun	8,99	1993	Lene Granlien	28,89	2010
Hanne Ringnes	12,27	2002				Hanne Bakkel	29,11	2012
Ingrid Lund	12,28	1996				June Hauan	29,28	2020
Nina Olsen Harvei	12,53	2006				Ann Heidi Bjotveit	29,38	1993
Gro Hege Cleveland	12,54	1988				Hege Lijedahl Steene	29,44	1994
Asborg Aanstad	12,70	1998				Hanne Bakkel	29,48	2009
Kathinka Larsen	12,81	1991				Norhild Ekeland	29,54	2002
Anne Randi Syversveen	12,84	1988				Eirin Wiik	29,85	1994
Hege Brekken Riise	12,85	2000				Inger Marie Antonsen	29,85	2019
Kari Sørby	12,87	2006				Solveig Høgåsen	29,93	2012
Cathrine Trøen	12,97	2018				Marit Mæhlum	29,96	2005
Malin Furuhaug	13,08	2019				Frederike Sundgaard Holberg	30,33	2013
Thale F. Sundgaard	13,14	1988				Ingrid Prestetun	30,43	1993
Anne Mette Undlien	13,17	1992				Linnea Strandheim	30,46	2022
Kristin Bratberg	12,89	1992				Kjersti Skarstad	30,61	2002
Tine Iselin Fjordingby	13,19	2004				Sofie Bjørklund	30,66	2012
Ida Nordstrand Veske	13,34	2010				Liselotte Görtz	30,77	2011
Ingvild Hjortnæs Larsen	13,37	2010				Linn D. Ormvold	30,78	2001
Therese Skyttermoen	13,58	2013				Miriam Pedersen	30,81	2016
Anna Ødegård Lauen	13,66	2010				Silje Nestavoll	30,97	2002
Karen Høystad	13,72	2013				Anja Blakar	30,97	2004
Vilde Elise Kolaas	13,77	2007				Christine Owren	31,06	2002
Eir S. Nyfløt	13,80	2017				Hege Lindvik Stubrud	31,07	2012
Maria Bøe Tesfamichael	13,94	2017				Kittiya Yaowalak	31,09	2012
Mette Østrem	13,97	1995				Marte Dehli	31,19	2005
Marit Mæhlum	14,08	2006				Camilla Barsnes	31,34	1993
Vibeke Aasbø	14,14	1991				Maren Skreden Reinholdt	31,37	2004
Hanne Bakkel	14,18	2010				Marte Alpen Rekkedal	31,42	2012
Hege Lijedahl Steene	14,24	1991				Andrea Leerbeck	31,50	2013
Hanne Monica Hovsengen	14,34	1991				Jana Guslavska	31,59	2002
200m	24,66	1996				Ann Kristine Hølen	31,64	2012
Ingrid Lund	24,78	1993				Ida Olsen Rognstad	32,26	2004
Hanne Ringnes	24,71	2002				Mia Orderlokk	32,38	2004
Trine Rugsveen	24,78	1993				Malene Hagen Lie	32,44	2016
Thale Høyer Grimstad	25,55	1996				Ida Edvardsen	32,50	2002
Asborg Aanstad	25,60	1998				Kimberlee Aronsveen	32,91	2016
Gro Hege Cleveland	25,61	1995						
Nina Olsen Harvei	25,67	2006						
Therese Skyttermoen	25,67	2016						
Hege Brekken Riise	25,90	2000						
Cathrine Trøen	25,96	2018						
Anne Mette Undlien	26,19	1992						
Kari Sørby	26,21	2009						
Kristin Bratberg	26,27	1993						
Anna Ødegård Lauen	26,32	2012						
Mari Bakkel	26,47	2012						
Mathilde Brenden Skjellerud	26,56	2016						
Malin Furuhaug	26,61	2019						
Silje Anett Haugen	26,71	1996						
Ida Nordstrand Veske	26,78	2011						
Tove Elisabeth Hunt	26,79	1995						
Tine Iselin Fjordingby	26,85	2004						
Ingrid Bjørklund	26,94	2013						
Ingvild Hjortnæs Larsen	27,00	2011						
Kristin Bakkel	27,09	2008						
Vilde Elise Kolaas	27,33	2008						
Åse-Iren Larsen	27,40	1995						
Audhild Høgåsen	27,46	2013						
Karen Høystad	27,51	2013						
Eir S. Nyfløt	27,54	2017						
Selma Holm-Lombnæs	27,57	2022						
Marte Kristine Haakenåsen	27,87	2012						
Anisa Buras	27,90	2019						
Solveig Høgåsen	27,97	2015						
Elise Haug Karlset	28,13	2020						
Vilde Nåstad Drugli	28,35	2004						
Mette Østrem	28,47	1995						
Signe Dalen Øversveen	28,48	2009						
Maria Bøe Tesfamichael	28,69	2017						
Maria Theresia Austberg	28,74	2011						
Jenny Feren Kaltenborn	28,74	2013						
Emilie Flugsrud	1,51,93	2022						
Idunn Stabell	1,54,07	2009						
Iris Tolland Brandhaug (11)	1,54,87	2016						
Karen Høystad	1,55,73	2012						
Hedda Almhagen Skyryd	1,55,79	2014						
Frida Watne Lindland	1,56,85	2014						
Ingrid Hoff-Nordstrand	1,58,63	2012						
Andrea Leerbeck	1,59,82	2013						
800m	Ania Zielinkiewicz	2,12,87	2016					
Mariann Steine	2,16,99	1983						

Annicke Stranda	2,19,00	1992
Siw Svendsrud	2,19,4	1988
Anisa Buras	2,20,01	2019
Monica Renå	2,29,8	1983
Silje Severinsen Aubert	2,31,99	1991
Marte Kristine Håkenåsen	2,32,43	2013
Monica Ludvigsen	2,33,75	1996
Ingrid Hoff-Nordstrand	2,36,90	2014
Kjersti Skarstad	2,37,73	2003
Elin Eide Brøste	2,42,71	2008
Anita Ørslien	2,46,13	2001
Therese Skyttermoen	2,47,67	2012
Idunn Stabell	2,49,82	2009
Ida Olsen Rognstad	2,50,61	2005
Anja Blakar	2,50,64	2005

1500m

Anne Jorunn Rakstad	4,17,31	1987
Marit Sektran	4,34,29	1987
Ania Zielenkiewicz	4,40,84	2016
Mariann Steine	4,44,8	1983
Anisa Buras	4,47,30	2020
Oddrun Hovsengen	4,50,0	1981
Annicke Stranda	4,52,90	1992
Kjersti Herberg	4,54,69	2009
Hanne Mjøen Maridal	4,55,68	2016
Marita Thorsvik	5,02,93	2012
Sigrid B. Kleveland	5,32,87	2011
Idunn Stabell	5,33,87	2011
Inger Marit Lie	5,41,12	2008
Elin Eide Brøste	5,44,24	2008

3000m

Oddrun Hovsengen	9,44,5	1984
Anne Jorunn Rakstad	9,46,3	1989
Hanne Mjøen Maridal	9,48,48	2019
Marte Flatlien	10,04,63	2017
Ania Zielenkiewicz	10,09,64	2019
Heidi Hagman Aunaas	10,12,12	1990
Kari Kvisselien	10,12,37	1990
Kjersti Herberg	10,25,43	2009
Hanne Mjøen Maridal	10,31,98	2017
Annicke Stranda	10,45,43	1992
Marit Grøndalen	10,47,96	1992

60m hekk

Anne Mette Undlien	8,86	1995
Anne Cathrine Karlset	9,38	1987

Lengde

Anne Randi Syversveen	5,30	1988
Nina Olsen Harvi	5,25	2004
Tine Iselin Fjerdningby	5,18	2004
Mathilde Brenden Skjellerud	5,02	2016
Åse-Iren Larsen	4,90	1995
Hanne Bakkel	4,85	2010
Ann Heidi Bjørteit	4,79	1993
Therese Høy Grimstad	4,79	1995
Signe Dalen Øversveen	4,78	2009
Mari Bakkel	4,76	2011
Asborg Aanstad	4,67	1994
Cathrine Trøen	4,57	2016
Marte Kristine Håkenåsen	4,52	2012
Audhild Høgåsen	4,48	2012
Häge Brekke Riise	4,43	1993

Stav

Solveig Høgåsen	2,20	2012
Marte Kristine Håkenåsen	1,70	2011

Tresteg

Therese Høy Grimstad	10,80	1999
Mathilde Brenden Skjellerud	10,79	2016
Tine Iselin Fjerdningby	10,34	2004
Signe Dalen Øversveen	9,78	2009

Marte Kristine Håkenåsen	9,49	2012
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,71	2009

Høyde

Astrid Tveit	1,85	1978
Karen Høystad	1,70	2018
Audhild Høgåsen	1,66	2014
Kristin Bakkel	1,60	2008
Mari Bakkel	1,60	2011
Therese Høy Grimstad	1,55	1996
Hege Liljedahl Steene	1,50	1993
Cathrine Trøen	1,50	2016
Solvår Ronningen	1,48	1996
Hanne Bakkel	1,45	2009
Marte Kristine Håkenåsen	1,45	2012
Solveig Høgåsen	1,45	2014
Ida Gjerde	1,42	1994
Nina Olsen Harvi	1,40	2003
Hanne Monica Hovsengen	1,37	1991
Eir Storrusten Nyfløt	1,36	2015
Janne Lise Hyrv	1,35	1993
Silje Nestavoll	1,35	2002
Ida Cathrin Edvardsen	1,30	2002
Anja Blakar	1,30	2005
Sanne Løkke Goli	1,30	2010

Kule

Kristin Bratberg	10,11	1993
Kristin Klæboe	9,54	1996
Mathilde Brenden Skjellerud	8,86	2015
Elin Kjæreng	8,22	1992
Elin Marie Rødum	7,72	1999
Solveig Høgåsen	7,70	2015
Ingrid Prestetun	7,42	1993
Sigrid Kleveland	7,17	2010



Selma Holm-Lombnæs har hatt en meget fin sesong med blant annet deltakelse i UM. Hun er også klar for UM i 2023.



Grasrotandelen når nye høyder

Grasrotandelen som gir LIF penger fra Norsk Tipping nådde nye høyder i 2021. I 2021 nådde vi over 40.000 kroner og disse pengene kommer fra medlemmer og venner av Lillehammer IF.

Vi klarer neppe å nå like høyt i år som i fjor (2021), men vi håper vi kan komme oss over 30.000 kroner.

Totalt har vi nå fått over 180.000 kroner fra Grasrotandelen. Det startet med noen få tusenlapper i 2009 og nå har vi altså nådd 40.000 i året.

Mange sterke jenter mot en ny innesesong Færre gutter er med

Vi går mot en ny innesesong og LIF har en stor gjeng med jenter som vil vite godt fra seg i 2023-sesongen. Vi nevner Elise Haug Karlsen, Selma Holm-Lombnæs, Mari Schøyen Stiansen, Maja Holm-Lombnæs, June Hauan, Linnéa Strandheim, Matilde A. Berland, Emilie Flugsrud, Jade Tofthagen og kanskje kan det bli flere etter hvert.

På guttesiden er det ikke så mange, men vi har noen riktig flinke gutter som Lauritz Grønvold Menkerud, Henrik Melbø-Hammershaug og Ragnar Kristjansson. Også her kan det komme flere i løpet av vinteren. Vi er spesielt spente på hvor mange vi kan få med oss på NM innendørs i Stangehallen.

Romjulssprinten

Kristins Hall:

1988	
Kathinka Larsen	7,99
Leif Cato Larsen	7,53
1989	
Trine Rugsveen	7,67
Gørann Rannstad	7,13
1990	
Trine Rugsveen	7,72
Stig Morten Løken	7,29
1991	
Trine Rugsveen	7,82
Espen Forsberg	7,14
1992	
Trine Rugsveen	7,88
Espen Forsberg	7,23
1993	
Ingrid Lund	7,99
Stig Morten Løken	7,28
1994	
Ingrid Lund	7,86
Magnus Gjerde	7,20
1995	
Ingrid Lund	7,90
Bjørn Åge Scheide, Gjøvik	7,02
1996	
Ingrid Lund	7,86
Marcus Karlsen	7,13
1997	
Asborg Aanstad	7,99
Lars Espen Eide	7,19
1998	
Asborg Aanstad	8,01
Ole Christian Østrem	7,12
1999	
Hege Brekken Riise	8,35
Ole Christian Østrem	7,14
2000	
Ingen jenter stilte til start	
Johan Syljeset	7,19
2001	
Hanne Ringnes	7,80
Tor Taraldsrød	7,62
2002	
Silje Nestavoll	8,56
Morten Sand	7,00
2003	
Nina Olsen Harvey	7,98
John Ertzgaard, Tjalve	6,93
2004	
Margit K. Strand, Tjalve	8,15
Morten Sand	7,21
2005	
Nina Olsen Harvey	7,93
John Ertzgaard, Tjalve	6,96
2006	
Siri Eritsland, BUL	7,81
John Ertzgaard, Tjalve	6,90
2007	
Nina Olsen Harvey	7,95
Tormod Hjortnæs Larsen	7,83

Håkons Hall:

2008	
Vilde Elise Kolaas	8,36
Tormod Hjortnæs Larsen	6,96
2009 (Manuelle tider)	
Kari Sørby	7,9
Tormod Hjortnæs Larsen	6,7
2010	
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,32
Tormod Hjortnæs Larsen	6,86
2011	
Anna Ødegård Lauen	8,38
Tormod Hjortnæs Larsen	7,04
2012	
Therese Skyttermoen	8,30
Håkon Morken	7,22
2013	
Therese Skyttermoen	8,33
Tormod Hjortnæs Larsen	7,00
2014	
Therese Skyttermoen	8,19
Tormod Hjortnæs Larsen	7,04
2015	
Therese Skyttermoen	8,10
Michael Rosenberg	6,92
2016	
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,01
Michael Rosenberg	6,86
2017	
Marit A. Storaker, Vidar	7,98
Håkon Morken	7,28
2018	
Cathrine Trøen	7,70
Marcus Henriksen, Orion	7,42

2019	
Maren Amundsen, Moelven	7,72
Aleksander Haug, Orion	7,30
2022	
Malin Furuhaug	7,95
Aleksander Haug	7,34

Pandemien stoppet oss

I 2020 og 2021 ble vi dessverre stoppet av Coronapandemien og vi måtte dessverre avlyse dette populære stevnet. Det var ment som en test på hvor man lå etter spising av all julematen. Stort sett har det vært et stevne for LIF's egne aktive, men noen av våre beste sprintere har vært med, som John Ertzgaard.

To flotte pokaler kjempes det om i Romjulssprinten

I Romjulssprinten har vi to fine vandrepokaler. Den ene ser du til høyre. Vandrepremiene er satt opp til beste jente/dame og beste gutt/mann på 60m. Det er den eneste distansen som det er godkjente resultater på.

På damepokalen er det gravert fem navn, mens det på herrepokalen er gravert inn fire navn.

Dessverre ble det ikke noe løp i 2020 og 2021, men vi håper at vi de nærmeste årene kan ha dette årlig. Vi startet jo i 1988 og det er et populært stevne.



Pr. 2021 har 109 personer fått tildelt Lillehammer IF's fortjenestemedalje

Lillehammer Idrettsforening har siden 1951 delt ut 109 fortjenestemedaljer. På årsmøtet i 2021 fikk Mona Hørvel og Erik Skjellerud medaljen for 2020. På årsmøtet i 2022 ble Erik Thoresen og Elisabeth Sand tildelt medaljen for 2021.

1951	Even Vengshoel Kåre Sveen Arne Tønsager Nils Strand Odd Strand Arne Wold Asmund Evensen Erling Mengshoel Einar Haugen Olav Moen	Død Død Død Død Død Død Død Død Død Død	1968 1982 1955 1985 1992 1973 1984 1989 1955 Død	1999	Wenche Kjæreng Øyvind Myrdahl Ola Sveine Jan Hemsvik (Tjalve) Bjørn Stene Ann Iren Linnerud Steinar Bakken Grethe Linnerud Ragnhild Riise Kari Moen	Død Død Død Død Død Død Død Død Død	2017 2005 2008 2009
1953	Hans Kolberg Kåre Syversen	Død Død	1985 2004	2001 2002 2003	Øyvind Myrdahl Ola Sveine Jan Hemsvik (Tjalve) Bjørn Stene Ann Iren Linnerud Steinar Bakken Grethe Linnerud Ragnhild Riise	Død Død	2021 2011
1954	Egil Kjæreng	Død	1979	2004	Gunnvald Kindem	Død	2010
1956	Einar Andresen Fritz Gudbrandsen	Død Død	1989 1978	2005	Paul Pladsen Robert Pettersen		
1958	Hans Kolberg	Død	1985	2006	Morten Sand		
1960	Kåre Syversen	Død	2004	2007	Kjell T. Johnsen		
1962	Wilh. Molberg-Nielsen Knut Austlid Bjørn Holen Leif Onshus Fredrik Stuve Dag Wold	Død Død Død Død Død Død	2018 2020 2016 2012 2012 2009		Egil Rustadstuen Kari Kvisselien Erland Lyngved Per Harald Jørgensen Kjell Skollerud Sølfest Prestetun Rex Hincliffe Jan Olav Hay Arne Oluf Kristiansen Ragnar Brandvold Asbjørn Espeseth	Død	2013
1964	Odd Jens Bjerkli	Død	2004		Terje Onshus		
1965	Erling Skogstad	Død	1994		Reinhard Kuhs		
1967	Helge Linberg	Død	2017		Anne Cathrine Ugland	Død	2017
1968	Reidar Onshus Arnt Tunset	Død Død	1998 1993	2010 2011	Arne Foss (Tjalve)	Død	2017
1969	Per Eng	Død	1993		Jan Jørgen Mo (Tjalve)		
1973	Trygve Bjark				Jørgen Brenden		
1974	Astrid Tveit			2012	Kolbjørn Høgåsen		
1975	Harald Moen	Død	2021	2013	Anne Lene Randgaard		
1977	Alf Syversen Gunnar Bentdal Stein Erik Engesveen Alfred Håvemoen Jan Olav Riise Torgeir Tøftum Anne Marie Bjark	Død Død Død Død Død Død Død	2003 2014 2015 2014 2006 2016 2017		Håvard Forseth		
1979	Anders Randgaard				Tormod Hjortnæs Larsen		
1980	Christian Pettersen	Død	2005		Anne Marie Pettersen		
1982	Bjarne Winther	Død	2007	2018	Liv Krokan Murud		
1983	Erling Romstad Jon Strand	Død Død	2008 2002		Einar Haugen		
1984	John Renå	Død	2002	2019	Jon Einar Høystad		
1985	Egil Havik	Død	2015	2020	Marit Somby		
1986	Harald Jørgensen	Død	2012		Henning Morken		
1987	Arne Steine				Morten Trøen		
1988	Oddrun Hovsengen Kari Kåring			2021	Mona Hørvel		
	Hans Fr. Sundgaard				Erik Skjellerud		
1989	Svein Johnsen				Erik Thoresen		
	Hans Bjørner Doseth				Elisabeth Sand		
1990	Knut Korsæth Hans Pedersen	Død	2022				
1991	Arild Kjæreng						
1992	Stein Ove Sektnan						
1994	Kirsti Remvik Margit Hanslin Marit Holtklimpen						
	Martin Doseth						
	Ragnar Manengen						
1996	Stig Morten Løken						
	Bjarne Løkken						
	Terje Hagen						

Lillehammer Idrettsforening har seks nålevende æresmedlemmer

Reidar Jørgensen

Han ble utnevnt til æresmedlem 24. august 1932 for sine fremragende prestasjoner som aktiv idrettsmann og for den gode klubbånd han alltid har vist. Reidar døde i 1985.

Lars Høgvold

Han ble utnevnt til æresmedlem på generalforsamlingen i 1932 for sitt utrettelige arbeid for LIF og for å ha vært leder i de første 12 årene av klubbens historie. Han døde 31.12. 1963.

Ivar Stuve

Han ble utnevnt til æresmedlem for sin fremragende innsats som aktiv og i administrasjonen av foreningen gjennom svært mange år. Ivar døde i 1975.

Egil Kjæreng

Han ble utnevnt til æresmedlem på generalforsamlingen 6. november 1965 for sitt fremragende arbeid gjennom mange år og for å ha vært formann i foreningen i til sammen 15 år. Egil ble også tildelt NFIF's høyeste utmerkelse, fortjenestemedaljen. Han døde 11.12 1979.

Odd Jens Bjerkli

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag 28. mai 1989 for sin fremragende innsats for foreningen både som aktiv og tillitsvalgt. Odd Jens er tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Odd Jens døde 26.10.2004.

Trygve Bjark

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag den 28. mai 1989 for sin store innsats som tillitsvalgt og trener gjennom mer enn 25 år. Trygve har også NFIF's høyeste utmerkelse, fortjenestemedaljen.

Harald Moen

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag 28. mai 1989 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt i LIF gjennom svært mange år. Han har vært leder i foreningen i 21 år og pr. i dag har han gått på sin sjette periode som leder av foreningen. Han ble den 7. mai 2006 tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Harald døde 29. oktober 2021.

Harald Jørgensen

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens årsmøte 23.11.1992 for sin fremragende innsats som blant annet materialforvalter i langt over 30 år. Harald døde 5. mai 2012.

Leif Onshus

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens jubileumsfest (75 år) 28. mai 1994 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt i svært mange år. Han har vært leder i 6 år.

Arild Kjæreng

Han ble utnevnt til æresmedlem under NM i friidrett på Stampesletta 19. august 1995 for sin store innsats som tillitsvalgt i foreningen. Han har vært 12 år som leder. Arild har også Idrettskretsens høyeste utmerkelse og i tillegg Norges Friidrettsforbunds høyeste utmerkelse. 7. mai 2006 ble han tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull.

Bjarne Winther

Han ble utnevnt til æresmedlem da Lillehammer IF åpnet sitt nye klubbhus på Stampesletta 16. juni 2005. Han er "far" til det faste dekket på Stampesletta. Han har vært leder i foreningen i 4 år. Bjarne døde 11. november 2007.

Jan Olav Riise

Han ble utnevnt til æresmedlem da Lillehammer IF åpnet sitt klubbhus på Stampesletta 16. juni 2005 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt gjennom svært mange år. Han var blant annet leder for byggingen av klubbhuset og vært 2 år som leder av LIF.

Svein Johnsen

Han ble utnevnt til æresmedlem på årsmøtet til Lillehammer IF 19. november 2007 for sin fremragende innsats som trener i klubben i nærmere 40 år. Ingen i Lillehammer IF har gjennom sitt virke som trener for klubben skaffet LIF så mye heder og medaljer gjennom alle disse årene.

Anders Randgaard

Han ble utnevnt som foreningens 14. æresmedlem på årsmøtet i Lillehammer IF den 3. desember 2012 for sin store innsats for foreningen. Han har vært stevneleder i Veidekkelekene i over 30 år, vært kasserer, revisor og leder av arrangementsutvalget, samt at han har vært stevneleder i mange av foreningens mesterskap.

Rex Hincliffe

Rex Hincliffe ble tildelt æresmedlemsskap på årsmøtet i Lillehammer IF onsdag 17. februar 2021 for sitt arbeid for foreningen. Han har blant annet vært leder av foreningen, trener, lagleder og han har lagt ned utrolig mange dugnadstimer for foreningen. For øvrig er Rex en positiv og hyggelig person som alle setter pris på. Han er foreningens 15. æresmedlem. Rex døde 30. april 2021 bare 59 år.

kontorleverandøren

Lillehammer IF har hatt 26 mannlige ledere Charlotte Grønvold Menkerud er første kvinne

Lillehammer IF har med den nyvalgte leder på årsmøtet i 2013 hatt 26 ledere, men det er fortsatt ingen kvinner som har hatt ledervervet. Harald Moen har vært flest år i lederstolen med 21 år. Egil Kjæreng følger deretter med 15 år og så kommer foreningens første leder Lars Høgvold som var leder de første 12 årene. Nå har Arild Kjæreng også hatt 12 år som leder i Lillehammer IF.

Endelig etter over 100 år med mannlige ledere har LIF fått en kvinne i lederstolen. Det er Charlotte Grønvold Menkerud. Det virkelig på tide fordi vi har minst like mange jenter som gutter som driver med friidrett. Charlotte har selv deltatt som aktiv i LIF for en del år tilbake og det er virkelig flott å se at hun nå tar over som leder i foreningen. Vi ser fram til 2023 sesongen.

1919	Lars Høgvold(mai)	1970	Leif Onshus
1920	Lars Høgvold	1971	Egil Kjæreng
1921	Lars Høgvold	1972	Harald Moen
1922	Lars Høgvold	1973	Harald Moen
1923	Lars Høgvold	1974	Harald Moen
1924	Lars Høgvold	1975	Harald Moen
1925	Lars Høgvold	1976	Harald Moen
1926	Lars Høgvold	1977	Trygve Bjark
1927	Lars Høgvold	1978	Harald Moen
1928	Lars Høgvold	1979	Harald Moen
1929	Lars Høgvold	1980	Bjarne Winther
1930	Lars Høgvold	1981	Bjarne Winther
1931	Odd Strand	1982	Bjarne Winther
1932	Odd Strand	1983	Bjarne Winther
1933	Johan Strangstad	1984	Knut Korsæth
1934	Johan Strangstad	1985	Harald Moen
1935	G. Lindø	1986	Harald Moen
1936	Hans Kolberg(6.2)	1987	Arild Kjæreng
1936	Asmund Evensen	1988	Arild Kjæreng
1937	Nils Strand	1989	Arild Kjæreng
1938	Nils Strand	1990	Arild Kjæreng
1939	E. Berge	1991	Arild Kjæreng
1940	Helge Jørstad(14.4)	1992	Arild Kjæreng
1940	K. Johansen	1993	Arild Kjæreng
1945	Helge Jørstad	1994	Arild Kjæreng
1946	Bjarne Løkken	1995	Arild Kjæreng
1947	G. Lindø	1996	Arild Kjæreng 22/1
1948	Kåre Syversen	1997	Helge Gjerde 27/1
1949	Egil Kjæreng	1998	Harald Moen 26/1
1950	Egil Kjæreng	1999	Harald Moen 8/2
1951	Egil Kjæreng	2000	Harald Moen 26/3
1952	Egil Kjæreng	2001	Jan Olav Riise 23/3
1953	Øyvind Myrdahl	2002	Jan Olav Riise 15/3
1954	Sigurd Sollid	2003	Rex Hincliffe 15/6
1955	Egil Kjæreng	2004	Rex Hincliffe 31/3
1956	Egil Kjæreng	2005	Harald Moen 6/4
1957	Egil Kjæreng	2006	Harald Moen 27/3
1958	Egil Kjæreng	2007	Harald Moen 21/3
1959	Egil Kjæreng	2007	Harald Moen 19/11
1960	Egil Kjæreng	2008	Harald Moen 01/12
1961	Egil Kjæreng	2009	Trond Ivar Veskle 30/11
1962	Egil Kjæreng	2010	Trond Ivar Veskle 23/11
1963	Egil Kjæreng	2011	Arild Kjæreng 28/11
1964	Egil Kjæreng	2012	Arild Kjæreng 3/12
1965	Leif Onshus	2013	Knud Leerbeck 2/12
1966	Leif Onshus	2015	Knud Leerbeck 26/1
1967	Leif Onshus	2016	Harald Moen 8/2
1968	Leif Onshus	2017	Harald Moen 13/2
1969	Leif Onshus	2018	Harald Moen 12/2



**Charlotte Grønvold
Menkerud ble den første
kvinnelige lederen**

üsbl

For deg og ditt hjem

Lillehammer Idrettsforening har hatt mange store mesterskap/arrangementer siden 1927

Vi har arrangert hoved-NM i 1977-1995-2009 og tre NM junior

Lillehammer Idrettsforening har vært svært ofte benyttet som NM-arrangør. I 2013 har vi tatt på oss UM på bane og det er et mesterskap som samler ca 800 jenter og gutter. Det blir et spennende prosjekt. Det er ikke mange andre klubber i Norge som kan vise til tilsvarende liste. 24 av mesterskapene er gjennomført etter 1954 og tre av dem som senior-NM (1977, 1995 og 2009). 1977 ble det siste norske mesterskapet som ble arrangert på grusbane.

Følgende mesterskap og internasjonale stevner er arrangert i Lillehammer av Lillehammer IF:

1927:	NM 10.000 m og 5-kamp
1954:	NM 5-kamp MS – 3-kamp KS
1958:	NM junior
1960:	NM stafetter
1961:	NM B
1965:	NM B
1969:	NM terrengløp
1974:	NM stafetter
1976:	NM stafetter og NM mangekamp jr.
1977:	NM senior (Hoved-NM) siste NM på grusbane
1982:	NM stafetter (Åpning av fast dekke på Stampsletta)
1984:	NM veteraner
1987:	NM junior
1991:	NM stafetter senior og junior
1992:	NM terrengstafett 5x5km
1994:	E-cup ungdom under 23 år
1995:	NM senior (Hoved-NM)
1997:	Nordisk mesterskap for veteraner
1998:	Ungdomsmesterskapet (15-20 år)
1999:	NM stafetter senior/junior/ungdom
2001:	Nordisk juniorlandskamp under 21 år
2002:	NM junior
2004:	NM terrengløp lang løype
2009:	NM senior (Hoved-NM)
2010:	NM terrengløp lang løype
2013:	Ungdomsmesterskapet (15-19 år)
2019:	NM stafetter

Tre LIF-ere har fått Oppland Idrettskrets sin hederspris

Tre fra Lillehammer Idrettsforening har fått Oppland Idrettskrets sin Hederspris og det er:

Arne Steine	1996
Arild Kjæreng	1999
Knut Korsæth	2007

Tre LIF-ere har fått Friidrettsforbundets fortjenestemedalje

Også når det gjelder Norges Friidrettsforbunds høyeste utmerkelse – fortjenestemedaljen er det tre LIF-ere som har mottatt den:

1972	Egil Kjæreng
2001	Trygve Bjark
2007	Arild Kjæreng

Banerekorder på Stampsesletta

KVINNER

100m	Ingvild Larsen	Laksevåg	11,41
200m	Elisabeth Slettum	IL Skjalg	23,39
400m	Sølvi Meinseth	Sørild	53,33
800m	Anna Jakubczak	Polen	2,03,87
1500m	Ingvill H. Måkestad	Tjalve	4,10,60
3000m	Hilde Stavik	Vidar	9,04,31
5000m	Kristin Størmer Steira	Vidar	16,01,76
10000m	Brynhild Synstnes	Lillehammer	33,09,11
100m hekk	Lena Solli	Vidar	13,02
400m hekk	Maya Shemchisina	Ukraina	57,78
3000m hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar	9,52,06
Høyde	Stine Kufaas	IL i BUL	1,93
Lengde	Niki Zanthou	Hellas	6,72
Stav	Cathrine Larsåsen	BUL	4,10
Tresteg	Elena Gonova	Ukraina	14,22
Kule	Corrie de Bruin	Nederland	16,99
Diskos	Mette Bergmann	Vidar	65,98
Slegge	Mona Christine Holm	Tjalve	64,40
Spyd	Trine Solberg	Minerva	64,06
3000m kappgang	Kjersti Tysse Plätzer	Norna-Salhus IL	12,00,53

MENN

100m	Geir Moen	Moss	10,23
200m	Geir Moen	Moss	20,29
400m	Johan Wissmann	Sverige	46,53
800m	Atle Douglas	IL Gular	1,45,20
1500m	Mogens Guldberg	Danmark	3,42,66
3000m	Elmer Mulleri Skalle	Lillehammer	8,22,06
5000m	Jan Fjærstad	Fana	13,58,06
10000m	Daabaya Badhaso	Skjalg IL	29,14,21
110m hekk	Dmitri Kolesnichenko	Ukraina	13,67
400m hekk	Petteri Pulkkinen	Finland	50,99
3000m hinder	Bjørnar Ustad Kristensen	Sandnes	8,31,93
Lengde	Kenneth Kastren	Finland	7,82
Høyde	Steinar Hoen	Tjalve	2,25
Stav	Trond Barthel	Gjøvik	5,70
Tresteg	Sigurd Njerve	Norna-Salhus	16,73
Kule	Georg Andersen	Urædd	18,84
Diskos	Fredrik Amundgaard	Tyrving	62,33
Slegge	Vadim Grabonov	Ukraina	75,56
Spyd	Andreas Thorkildsen	Vidar	88,55
5000m kappgang	Erik Tysse	Norna Salhus IL	18,37,17

Knut Korsæth er æresmedlem i NIF

I 2003 ble Knut Korsæth, LIF-medlem utnevnt til æresmedlem i Norges Idrettsforbund. Det var daværende president i NIF, Kjell O. Kran som sto for overrekkselen. Knut har hatt mange roller i Lillehammer IF. Knut døde i 2022 vel 90 år gammel. Her mistet LIF en lojal tillitsvalgt og medlem.

KANTALL®

REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

Klubbrekordene innendørs for Lillehammer IF

Damer

60m	Trine Rugsveen	7,54	1991
100m	Trine Rugsveen	12,06	1990
200m	Ingrid Lund	24,66	1996
400m	Trine Rugsveen	57,01	1993
600m	Ania Zielinkiewicz	1,36,78	2015
800m	Ania Zielinkiewicz	2,12,87	2016
1500m	Anne Jorunn Rakstad	4,17,31	1987
1 eng. mil (1609m)	Hanne Mjøen Maridal	5,23,53	2016
3000m	Oddrun Hovsengen	9,44,5	1984
60m hekk	Anne Mette Undlien	8,86	1995
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,30	1988
Høyde	Astrid Tveit	1,85	1978
Tresteg	Therese Hoyer Grimstad	10,80	1999
Kule	Kristin Bratberg	10,11	1993
Høyde u.t.	Anne Brit Særsland	1,31	1980
Lengde u.t.	Astrid Tveit	2,66	1974
4x200m stafett	Lillehammer IF	1,49,37	2016

Menn

60m	Michael Rosenberg	6,75	2016
100m	Tormod Hjortnæs Larsen	10,93	2008
200m	Morten Sand	21,35	2003
400m	Morten Sand	47,71	2003
600m	Gishe Abdi Wako	1,26,75	2011
800m	Morten Sand	1,54,53	2006
1500m	Noor Jamae Adan	3,56,62	2007
3000m	Petter Johansen	8,20,02	2022
60m hekk	Leif Cato Larsen	8,62	1993
Lengde	Per Kollstad	6,77	1986
Høyde	Jon Inge Hagen	1,85	2006
Tresteg	Kåre Strande	13,28	1987
Kule	Thomas Kjæreng	11,42	1993
Høyde u.t.	Morten Røst	1,67	1998
Lengde u.t.	Bjørn Holen	3,33	1965
4x200m stafett	Lillehammer IF	1,29,47	2013

LIF har en del dommere å ta av

Lillehammer IF har pr. utgangen av 2015-sesongen mange dommere på høyt nivå, det vil si forbundsdommere. Følgende er forbundsdommere:

Trygve Bjark
Martin Doseth
Jan Olav Hay
Per Harald Jørgensen
Arild Kjæreng
Bjørn Kjæreng
Kari Kåring

Liv Krokan Murud
Leif Onshus
Anne Jorunn Rakstad
Anders Randgaard
Jan Olav Riise
Stein Ove Sektnan

Forbundsstartere:

Arild Kjæreng
Bjørn Kjæreng

Stein Ove Sektnan

Vi har en rekke kretsdommere også

Her er kretsdommerne til Lillehammer IF:

Ragnar Brandvold	Kai Nielsen
Jørgen Brenden	Lars Philip Olaussen
Kristof van Buggenhout	Hans Pedersen
Hans Bjørner Doseth	Paul Pladsen
Asbjørn Espeseth	Sølfest Prestetun
Einar Haugen	Morten Sand
Christian Bruu Hay	Arne Steine
Kolbjørn Høgåsen	Hans Fr. Sundgaard
Kjell Tåle Johnsen	Morten Trøen
Jørn Karlsen	
Robert Pettersen	
Wenche Kjæreng	
Arne Oluf Kristiansen	
Jorulf Linberg	
Erland Lyngved	
Charlotte G. Menkerud	

KRETSSSTARERE

Hans Bjørner Doseth
Svein Johnsen
Trygve Bjark
Morten Trøen

Lillehammers herrer rykker ned i 3. divisjon

Damelaget vårt ble nummer syy i 3. divisjon

Begge lagene våre vil ligge i friidrettens 3. divisjon etter sesongen 2022. Herrelaget rykket ned, men danelaget ikke klarte å rykke opp. Men de var ikke langt unna. Målet vårt i 2023 må bli å klare minst en fjerde plass i 3. divisjon og da vil vi i sesongen 2024 være i 2. divisjon igjen.

Her er våre resultater fra damenes serie i
2022:

60m	Malin Furuhaug	7,96	769
100m	Malin Furuhaug	12,27	802
200m	Malin Furuhaug	25,63	755
400m	Maja Holm-Lombnæs	67,21	486
800m	Oda Bråten Richenberg	2,14,40	738
1500m	Oda Bråten Richenberg	4,36,50	747
3000m	Oda Bråten Richenberg	9,56,07	753
5000m	Frida Byfuglien	17,56,56	695
10000m	Ania Zielinkiewicz	39,03,26	650
Lengde	Selma Holm-Lombnæs	4,22	442
Spyd	Andrea Leerbeck	29,07	532
Kule	Andrea Leerbeck	7,39	376
60m	Therese Skyttermoen	8,20	701
60m	Bendikte Thomassen	8,08	735
100m	Bendikte Thomassen	12,44	770
800m	Ania Zielinkiewicz	2,16,00	717
3000m	Ania Zielinkiewicz	10,11,40	711
Lengde	Maja Holm-Lombnæs	4,13	420
Lengde	Martine Berland	4,05	400
Lengde	Mari Stiansen	3,88	358
Totalt		12532	

Her er herrenes resultater:

60m	Henrik Melbø-Hammershaug	7,87	406
100m	Tormod Hjortnæs Larsen	11,23	784
200m	Tormod Hjortnæs Larsen	22,81	769
400m	Henrik Melbø-Hammershaug	56,85	503
800m	Elmer Mulleri Skalle	1,55,22	788
1500m	Elmer Mulleri Skalle	3,47,80	889
3000m	Petter Johansen	8,20,02	859
5000m	Elmer Mulleri Skalle	14,11,72	889
10000m	Petter Johansen	29,18,68	915
3000mh	Kristoffer Skonnord	9,33,68	741
Lengde	Henrik Hammershaug	5,14	405
Tresteg	Henrik Hammershaug	11,10	458
Høyde	Ragnar Kristjansson	1,30	96
800m	Lauritz G. Menkerud	2,00,58	676
1500m	Lauritz G. Menkerud	4,11,11	662
3000m	Elmer Mulleri Skalle	8,27,92	823
1500m	Petter Johansen	3,56,06	799
5000m	Petter Johansen	14,21,97	862
10000m	Kristoffer Skonnord	32,30,50	709
10000m	Magnus H. Salberg	31,59,4	739
5000m	Magnus H. Salberg	15,34,89	696
Lengde	Ragnar Kristjansson	3,84	77
Totalt		14161	



Hafslund
Eco

Vi bygger for mennesker

Veidekke Indre Østland

Rudsflata 11

2360 Rudshøgda

Tlf.: 62 33 17 00





