

LIF avisa

Juni 2023
37 årgang

Lederskifte i Lillehammer IF

Stine erstatter Charlotte!



Gull til Petter

LIF-avis nr. 375 – avis for Lillehammer IF

SpareBank
GUDBRANDSDAL 

sport 1 Lillehammer 

 STRANDTORGET

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

**LILLETORVET
INVEST**

GAUSDAL
LANDHANDLERI



KANTALL[®]

aktuelt



LIF-avisa

nr. 375
juni 2023
37. årgang

Lillehammer Idrettsforening
v/Stine Lombnæs
Einar Sandbergs veg 13
2614 Lillehammer

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret:

Leder:

Stine Lombnæs

Nestleder:

Geir Arne Nordengen

Sekretær:

Lars Christian Tallaksen

Kasserer:

Frode Stiansen

Styremedlem:

Gunnar Odd Eilterjord

Varamedlemmer:

Leder sport:

Gunnar Odd Eilterjord

Leder økonomi:

Frode Stiansen

Leder arrangement:

Arild Kjæreng

Leder drift (klubbhuset):

Jørn Karlsen

Leder utdanning:

Kontrollkomite:

Gustav Follerås

Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919

Stine Lombnæs den 28. lederen i Lillehammer IF

Stine Lombnæs ble den 28. lederen i Lillehammer IF og hun er den 2. kvinnen som har ledervervet i foreningen. Vi har hatt meget gode erfaringer med Chalotte Grønvold Menkerud som leder og vi har derfor høye forventninger til Stine Lombnæs også. Vi tror helt sikkert at Stine klarer å innfri de forventningene. Heldigvis har vi nå et styre, slik at vi ikke blir hengende etter med arbeidet til det nye styret. Under ser vi den nye lederen i foreningen.



Da er vi i gang med bane-sesongen for friidretten i Lillehammer og vi har hatt en bra start på sesongen. Vi tror vi får riktig mange kvalifisert for mesterskapene til sommeren og høsten og vi fikk svært positive resultater fra årets Holmen-kollstafett. Vi hadde med 4 lag dette året og det er egentlig imponerende av en så liten klubb som LIF er i dette selskapet.

Årets Holmenkollstafett gikk greit for Lillehammer IF. Damelaget ble nummer 15 i eliten og holder seg da i klassen, mens herrelaget vårt

Av Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa

og rykker da forhåpentlig opp i eliten igjen. For det er der vi hører hjemme også for herrene. Ellers var det gledelig at vårt veteranlag for damer løp inn til en flott andreplass, mens herrenes veteranlag ble nummer seks.

Allerede i mai fikk LIF sitt første norgesmesterskap enne sesongen. Petter Johansen løp en strålende halvmaraton der han utklasset sine konkurrenter og tok gullet med seg hjem fra Skien, der Herkules var arrangør. Vi gratulerer Petter med norgesmesterskapet. Dette var meget positivt og vi kan vel vente ny klubbrekord kanskje både på 5000 og 10.000 meter. Dette var LIF's første gull på distansen. Gisle Abdi Wako har sølv og Arne Mjelde Sæther har bronse.

I dette nummeret av LIF-avisa har vi en side om Norges Friidrettsforbunds sommerleir. Vi anbefaler leiren som meget positiv og hyggelig er det at Mathilde Brenden Skjellerud er en av flere trenere på samlingen. Mathilde var i mange år en av LIF's bedre utøvere og det er derfor fint at hun fortsetter og bidrar i friidretten.

Juni er en meget travel måned for de aktive. Det er Tjalvelekene, Tyrvinglekene og Veidekkelekene som er de største og det skal bli spennende å se hvordan deltakelsen blir på disse storstevnene. I fjor var det rundt 500 deltakere på Veidekkelekene, men da kolliderte vi med Världungdomsspelen.

Lillehammer juni 2023.



Grasrotandelen

Da er første tertial historie og vi fikk noen få hundrelapper mindre i år enn i fjor, men det var noe bedre enn i 2021.

Nå har vi startet på 2. tertial og pr. 1. mai har vi kr. 8.681,18. Det er nå bare 59 givere til Lillehammer IF og vi håper at vi etter hvert får med flere givere.

Pr. 31. mai er vi kommet opp i kr. 10,568,42 og det er 59 som gir oss sin andel.

Det nærmer seg nå Veidekkelekene 23

Veidekkelekene nærmer seg med stormskritt og dette store stevnet er av stor betydning for Lillehammer IF og for norsk friidrett for øvrig.

Det startet i 1978 og da var dette et samarbeid mellom Otta IL, Gausdal FIK og Lillehammer IF. Det var slik at man på fredag arrangerte på Otta, lørdag i Gausdal og søndag Lillehammer. Da Lillehammer fikk fast dekke i 1982 ble hele stevnet lagt til Lillehammer. Da var også interessen på Otta dalende.

Dermed var det Gausdal og LIF som arrangerte stevnet sammen i mange år før Gausdal måtte kaste inn håndkledet fordi de ikke hadde funksjonsærer nok.

Da er det nye styret på plass i Lillehammer IF

Av Arild Kjæreng

På det ekstraordinære årsmøtet som ble arrangert 3. mai 2023 ble Stine Lombnæs valgt til ny leder etter at Charlotte Grønvold Menkerud hadde frasagt seg gjenvalg. Det ble altså foreløpig tre år i lederstolen for Charlotte, en periode hun har gjort en god jobb for Lillehammer IF. Nå er det Stine som tar over og vi er ganske sikker på at Stine følger opp det gode arbeidet som Charlotte har utført.



Frode Stiansen er den eneste som er igjen fra det gamle styret.

Det ble for øvrig mange nye tillitsvalgte i styret denne gangen. Ny nestleder ble Geir Arne Nordengen. Sekretæren, Leif Christian Tallaksen, var også ny, mens Frode Stiansen ble gjenvalgt som kasserer. Nytt styremedlem ble Gunnar Odd Elterjord. Han er også leder av Sportsutvalget. Frode Stiansen er leder økonomi, Arild Kjæreng er leder arrangement og Jørn Karlsen er leder drift med hovedjobb med klubbhuset. Gustav Follerås og Kari-Anne Veen representerer kontrollutvalget.

To varamedlemmer mangler for å få fullt styre, men dette fikk det nye styret jobbe fram. Det bør ikke være det vanskeligste å finne fram til. Kanskje bør man finne fram til en aktiv som kan representere dem?



Den nye nestlederen Geir Arne Nordengen sammen med leder Stine Lombnæs.

Tildelingen av norske mesterskap for 2024

Norges Friidrettsforbund har tildelt norske mesterskap for 2024. Etter vedtak på friidrettstinget vil det også bli avholdt norske mesterskap i følgende grener i 2024: Gateløp 5 km og 10 km, Hinderløp/OCR og Trugeløp. Oppnevning av arrangører for disse mesterskapen vil komme senere.

Av Thor Gjestdal, NFIF

Etter søknader har NFIF oppnevnt tekniske arrangører til følgende mesterskap:

- UM innendørs: Sandnes IL.
- Ungdomsmesterskapet: IL i BUL/SK Vidar.
- NM/UM mangekamp innendørs: IL Koll.

Disse arrangørene kommer i tillegg til de som allerede er oppnevnt:

- NM Innendørs: Overhalla IL/Steinkjer FIK.
- NM stafetter: Moelven IL.
- NM mangekamp utendørs: IL Gneist.
- NM Terrenngløp kort løype og stafetter: Nesodden IF.
- NM Terrenngløp lang løype: SK Vidar.
- NM Halvmaraton: Birkenes IL.
- NM Maraton: FIL AKS-77.
- NM motbakkeløp: Ulvik IL.
- NM Terrenngultra: Gjerpen IL.
- NM Ultraløp 100 km: BFG Bergen løpeklubb.
- NM Veteran: Stjørdalsalliansen.
- NM Veteran innendørs: Innlandet FIK.

Etter vedtak på friidrettstinget vil det også bli avholdt norske mesterskap i følgende grener i 2024: Gateløp 5 km og 10 km, Hinderløp/OCR og Trugeløp. Oppnevning av arrangører for disse mesterskapen vil komme senere.



Den nye Sportssjefen

På det ekstraordinære årsmøtet 3. mai ble Gunnar Odd Elterjord valgt til ny sportssjef i Lillehammer IF. Han ble samtidig innvalgt som styremedlem i foreningen.

Bare tre fra LIF med I KM terrenngløp 1/5

Lillehammer IF var representert av tre utøvere i årets KM i terrenngløp som ble avviklet 1. mai på Moelv. De tre var fra samme familie og det ble en gull og to sølv.

Gullmedaljen gikk til Johan Melby som vant klasse 11 år og distansen var 800m. Han løp inn til 2,53,6, mens Ane Melbø i J14 ble nummer to på samme distanse der hun løp på 3,00,3.

Halvor Melbø (G13) løp 800 m på tiden 2,54,9 og sikret seg altså sølvmedalje.



LILLEHAMMER
LIFTUTLEIE



Flinke dugnadsjenter i klubbhuset



Det var dugnad på klubbhuset i første helg av mai og her er tre av dugnadsjengen i aksjon inne i underetasjen av klubbhuset. Her males det i blått og lyst av flinke dugnadsjenter, Selma Holm-Lombnæs, Mari Stiansen og Elise Haug Karlsen. Flott innsats av jentene (kanskje burde det vært flere med på dugnaden).

Ny lekkasje i klubbhuset

Igen har det vært lekkasje i klubbhuset. Det er ledningen fra kjøkkenet i andre etasje og ned til toalettet i underetasjen som har sprukket og dermed er mye av taket i underetasjen ødelagt.

Det har vært svært mange lekkasjer i kiosken og klubbhuset. Nå får vi håpe at dette er den siste lekkasjen på meget lang tid. Dette blir kostbart etter hvert når man stadig må rette opp igjen etter skader. Nå som klubbhuset er så fint restituert er det synd at det blir ting må rettes på i rørlegger-arbeidet. Nå er taket rettet på for mange tusen kroner og nå er det blitt tett der og da er det leit at oppstår andre skader.

Jørn Karlsen har hatt oppsynet med klubbhuset og han har gjort en stor og god jobb.



Medaljevinnere fra LIF i senior-NM

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 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 herrerne har Reidar Jørgensen fire gull i LIF-drakta. Her er medaljehøsten til LIF opp gjennom årene..

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	bronse
	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	bronse
	2006	Morten Sand	sølv
	2007	Morten Sand	sølv
800m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	bronse
	2006	Morten Sand	sølv
1500m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	gull
5000m	1931	Reidar Jørgensen	gull
	1988	Tore Neby	bronse
Halvm.	2011	Gishe Abdi Wako	sølv
	2012	Arne Mjelde Sæther	bronse
	2023	Petter Johansen	gull
110m HK	1959	Bjørn Holen	bronse
	1960	Bjørn Holen	bronse
	1961	Bjørn Holen	sølv
	1962	Bjørn Holen	bronse
Høyde ut	1999	Morten Røst	bronse
Kule	1953	Stein Haugen	sølv
1000mst	1962	Lillehammer IF	sølv
	1993	Lillehammer IF	bronse
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	bronse
	2008	Lillehammer IF	gull
	2009	Lillehammer IF	bronse
	2013	Lillehammer IF	gull
4x100m	1995	Lillehammer IF	bronse
	2014	Lillehammer IF	gull
4x400m	1993	Lillehammer IF	sølv
	1995	Lillehammer IF	sølv
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	bronse
4x1500m	1999	Lillehammer IF	sølv
	2000	Hege Brekken Riise	bronse
	2002	Hanne Ringnes	sølv
1500m	1985	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1986	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1987	Anne Jorunn Rakstad	gull
	1989	Anne Jorunn Rakstad	bronse
10000m	1995	Brynhild Synstnes	gull
	1996	Brynhild Synstnes	sølv
Halvm.:	1994	Brynhild Synstnes	bronse
	2019	Hanne Mjøen Maridal	sølv
	2022	Frida Byfuglien	bronse
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	bronse
	1974	Astrid Tveit	gull
	1975	Astrid Tveit	gull
	1976	Astrid Tveit	gull
	1977	Astrid Tveit	gull
	1978	Astrid Tveit	gull
	1979	Astrid Tveit	gull
	2018	Karen Høystad	sølv
Diskos	1974	Gunnhild Hagen	sølv
1000mst	1989	Lillehammer IF	sølv
	1991	Lillehammer IF	bronse
	1995	Lillehammer IF	sølv
	1996	Lillehammer IF	bronse
	1997	Lillehammer IF	bronse
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	bronse
	1995	Brynhild Synstnes	gull
NMmot.	2016	Hanne Mjøen Maridal	bronse

KVINNER

400m	1989	Trine Rugsveen	sølv
	1989	Gro Hege Cleveland	bronse
	1990	Trine Rugsveen	bronse
	1991	Trine Rugsveen	sølv
	1995	Ingrid Lund	bronse
	2000	Asborg Aanstad	sølv

Blomsterstua



Heiskompaniet **SPRINTEN**

må vi utsette til høsten

På grunn av kollisjoner med andre store stevner har vi dessverre måttet utsette Heiskompaniet-sprinten. Den skulle vært arrangert første helgen i juni, men er nå flyttet til **19. og 20. august**. Det er helgen før junior-NM og dagen før arrangerer Moelven IL stort stevne på sin nye bane i Moelv. Det kan kanskje være til fordel for begge stevnene.

Denne helgen, første i juni, så kolliderte vi med Trond Moen-stevnet i Bergen og Tjalvelekene i Oslo. Vi har sondert litt rundt og kom da fram til at vi måtte utsette stevnet vårt til høsten. Vi fikk tommelen opp for det av vår sponsor for stevnet, Heiskompaniet.

Strålende løp på 300m av Mia Prøsch Johnsen

Mia Prøsch Johnsen som meldte overgang til Lillehammer IF denne sesongen løp en strålende 300m under Lambertseter-sprinten på Lambertseter i Oslo 12. mai. Hun 300m på sterke **40,80** og med det løp hun seg inn på en sjetteplass på LIF-statistikken gjennom alle tider. Det er bare Trine Rugsveen, Ingrid Lund, Hanne Ringnes, Gro Hege Cleveland og Asborg Aanstad som har bedre tid enn Mia. På syvendeplass ligger Hege Brekken Riise.

Mia vant sitt heat i klasse 18/19 år og det er ikke noen tvil om at Mia i løpet av meget kort tid løper under kravet til hoved-NM. I fjor løp hun 200m på 26,18 og det var to hundredeler under NM-kravet, så hun er klar allerede kvalifisert, men vi bør nok regne med at dette ikke er noen toptid for Mia. Hun vil ganske sikkert løpe ned mot 25,00 i løpet av sesongen.

Grasrotandelen har fått færre medlemmer i år

I 2021 hadde vi 65 som ga sin andel av Grasrotandelen til LIF, men det er blitt stadig færre og nå er vi nede i 59. Det vil sikkert bety at vi vil få et lavere beløp for dette året og det er synd. Kanskje bør vi gjøre et tiltak for å få med flere. Det er meget lettvent «dugnadsarbeide» for foreningen.

Så kjære medlemmer. Kjenner dere en som tipper eller kjøper lotto og som ikke har gitt Grasrotandelen til noen, så ta kontakt med dem og spør om de vil støtte oss. Det koster dem ingen ting mer når de tipper.

Marius Strandhaug løp en fin 3000 m i årets Totenleker

Marius Haugen Strandhaug løp en brukbar 3000m under årets Totenleker som ble avviklet på Gjøvik stadion pinsaften. Han ble klokket inn på fine 9,26,19.

Mari Stiansen løp 100m på 13,90 i 2,9 sekundmeter motvind. Klubbvenninen, Selma Holm-Lombnæs fikk 14,09.

Vi hadde også med Eilev Brandsar i gutter 11 år og han løp 60m på 9,71 og hadde motvind 2,3. I lengde fikk han 3,69. Han vant begge øvelsene.

IKOMM

KANTALL

REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Mathilde Brenden Skjellerud er en av trenerne. Hun er LIFer.

GJENSIDIGE SOMMERLEIR

30. JULI - 3. AUGUST 2023

Bli med på en liten uke full av aktiviteter og sosiale happeninger. I tillegg til friidrettstrening blir det besøk i badeland, lagkonkurranser og mye annet gøy.



KONTAKT OSS

NFSOMMERLEIR@GMAIL.COM

Gjensidige



**norsk
friidrett**

HVEM?

14-17 ÅR

(FOR DEG FØDT MELLOM
2009 OG 2006)

HVOR?

SKIEN FRITIDSPARK

TRANSPORT?

VI TILBYR
BUSSTILBUD FRA
OSLO & DRAMMEN

NÆRMERE INFORMASJON PÅ NORSKFRIIDRETT.NO

Restitusjon

Av Trygve Bjark

Restituere er å bli uthvilt etter trening.

Professor Eystein Enoksen ved NIH og student Maurits Kaashagen har skrevet en artikkel om restitusjon. Ved trening bruker vi av energilageret i muskler og lever. Det tar tid å bygge opp igjen dette lager og bringe kroppen tilbake til normaltstand. Vanligvis tar det 12-20 timer avhengig av hvor hardt vi trener og av dagsformen. Bedrer vi lageret med 5 % pr time tar det 20 timer å bringe lageret tilbake til normalen.

Driver vi med sprint eller tung styrketrening tar det lengre tid og restitusjons prosessen må økes. Det er da nødvendig med lengre tid mellom harde økter. Vi må ta roligere økter mellom harde økter. For mellom- og langdistanse er det gunstig å ta en rolig økt mellom harde økter.

Trener vi ofte (For eksempel 7 ganger pr uke) gjelder det å sette restitusjonsprosessen i gang så tidlig som mulig, gjerne etter de harde øktene før utløping på 20-30 min med puls ca. 120 slag pr min. Vi kan for eks spise to skiver loff med syltetøy.

Det er tre ting vi må passe på for å få god restitusjon: Mat, drikke og søvn. For unge utøvere er søvn viktig. Et barn på 12 år trenger mer søvn enn en voksen på 20 år. Mange unge sover for lite og bruker telefon for mye.

Unngå sukkerholdige drikker før trening / konkurranse (Solo med sukker eller te med sukker.) Det er verdt å merke seg at det gjelder å være i godt humør når en skal trene. En må ha det godt på alle måter. Trener en hardt på dager hvor en har en dårlig dag trenger en lenger tid på å komme seg og treningsutbytte blir dårligere.

Lykke til med treningen og konkurranse-resultatet. Husk at restitusjonen også er viktig.

(Skrevet i mai 2023.)

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

Hoved-NM

LIF har sikret seg 100 medaljer i hoved-NM

Som man kan se på en annen side i LIF-avisa har Lillehammer IF sikret seg mange medaljer i hoved-NM opp gjennom årene. Det er selvsagt svært hyggelig og det viser at vi er en forening å regne med.

Det er damene som har tatt flest medaljer. Totalt har tatt 52 medaljer for damene, mens herrene har klart 48. Totalt er det altså 100 medaljer og den 100. tok Petter Johansen på NM i maraton nest siste helgen i mai.



Damene har tatt 20 gull, 20 sølv og 12 bronse, mens herrene har tatt 12 gull, 22 sølv og 14 bronse.

Årets hoved-NM skal avvikles allerede 6.-8. juli og mesterskapet skal gå på Jessheim. Da LIF søkte om mesterskapet i 1994, da var LIF 75 år, var det nettopp Ull/Kisa IL som fikk mesterskapet på Jessheim. Det blir spennende å se om det kan bli noen flere medaljer på LIF som vi kan føre inn i statistikken vår.

Lovende start på sesongen for flere LIF-ere i årets GKrør-stevne 9. mai

Malin løp 100m på 12,67, mens Henrik (16) perset med 11,85

Av Arild Kjæreng

Banesesongen på Stamplesletta ble åpnet med GKrør-stevnet 9. mai og det var flere lovende resultater for LIF-erne. I alt var det 32 fra LIF som var med i starten og de hadde 60 starter. Når det gjelder mellom- og langdistanseløperne var deltagelsen tynn denne gangen. Vi håper de kommer sterkere tilbake etter hvert. Malin Furuhaug åpnet sesongen med 12,67 på 100m i meget svak medvind, mens hun på 150m løp inn til 19,50 i 1,1 i motvind.

16 år gamle **Henrik Melbø-Hammershaug** løp inn til 11,85 på 100m og dette var første gang han var under 12,00. Det ble flott ny pers og han er klar for UM. I lengde ble det 5,60 som også er ny pers, en lovende sesongstart for Henrik.

Blant jentene for øvrig denne gangen var **Elise Haug Karlsen** best med 13,39 på 100m. Forholdene var ikke maksimale med relativt kaldt vær. På 150m var Elise best av jentene med 20,54.

15 år gamle **Ariëlle Tuva Brock** løp 100m på 13,91. Hun skal forsøke å kvalifisere seg for UM. Der er kravet 13,65 og det bør klare greit. **Selma Holm-Lombnæs** løp 100m på 13,61, men hun er allerede kvalifisert for UM.

Blant de yngre viser det seg at det blir flere og flere som kommer med og vi tror at allerede i CC Strand-



Henrik Melbø-Hammershaug i svinget i lengdegroppa. Leder lengde Kari Kåring overvåker det hele.

torget-stevnet vil det bli mange flere blant de yngre.

Funksjonærmessig var det meget bra fram møte, slik at vi hadde nok med funksjonerer og det er meget bra.





Elise Haug Karlsen løp bra i åpningen av sesongen (over).



Ariëlle Tuva Brock åpnet også sesongen med bra resultat.



Her flere av våre funksjonærer i aksjon under stevnet. Fra venstre Håvar Forseth, Frode Stiansen, starter Knut Johansen (Løten) og Christer Opsann.

Blomsterstua



Holmenkollstafettem 2023:

Damelaget beholdt plassen i eliten Herrelaget ble nr. 3 i seniorklassen

Lillehammer IF deltok med hele fire lag i årets Holmenkollstafett som var 100 år i år. Lillehammers damer som løp i eliten klarte å holde seg blant de 16 beste lagene og og med en 15. plass løper LIF i eliten også neste år med damelaget. Vi må være meget godt fornøyd med det. Det er litt mer uvisst med herrelaget vårt. De ble nummer tre i seniorklassen og i utgangspunktet løper de i samme klasse neste år også, da det er de to beste lagene som rykker opp, men hvis det er noen blant de 16 beste i eliten i år ikke stiller neste år eller at de som var foran LIF i seniorklassen ikke stiller, kan det bli opprykk. Vi får se hvordan dette utvikler seg neste år.

Damelaget løp på tiden 66,55 og det var 33 sekunder svakere enn i fjor. Men det holdt altså til at vi deltar i eliten også neste år.

Herrelaget vårt fikk dessverre noen forfall og det kan nok være det som gjorde at vi ikke pr. nå rykker opp i eliten igjen. Me sjansene er der fortsatt hvis ikke det blir lag som trekker seg til stafetten i 2024.

Årets stafett var den 81. for vårt herrelag, mens damene har deltatt 36 ganger. Vi har hatt med totalt 233 lag siden herrelaget vårt startet i 1927. Vi har hatt med rundt 3250 aktive i alle disse årene. Det er ganske imponerende av en så liten klubb som Lillehammer IF.



Her er damelaget som sikret fortsatt plass i eliteklassen også neste år.

Kan det bli stafett igjen i Lillehammer sentrum?

For en del år siden arrangerte Lillehammer IF en stafett i Lillehammer sentrum. Det var en meget populær stafett og en tid hadde vi også stafett på Maihaugens små gater. Kanskje er det på tide å ta opp igjen en stafett i Lillehammer sentrum på for eksempel 10 etapper rundt 1. mai. 1. mai arrangerte jo Faaberg IL Jorekstadstafetten i svært mange år, men på slutten hadde man ikke lenger nok folk til å seg av dette og de ba om hjelp fra LIF.

Dette kunne bli en fin stafett som lagene fikk prøvd seg på før stafetten i Oslo.



Her har vi herrelaget vårt som ble nummer tre i menn senior. Foreløpig ble det ikke opprykk til eliteklassen.



Damer veteran ble nummer to i klassen etter en meget bra innsats. Vi tror dette laget kan bli enda bedre neste år og da kan det bli seier i klassen. Nå er det krefter i Lillehammer som ønsker å lage en stafett i byens sentrum noen dager før Holmenkollstafetten. Det kunne vært moro.



Her er veteranlaget for herrer avbildet etter at stafetten var over for denne klassen.

Flere LIF-ere klare for NM og UM

Pr. nå er det mange LIF-ere som har kvalifisert seg for de forskjellige mesterskapene på bane. Til hoved-NM er følgende klare:

Petter Johansen, Elmer Mulleri Skalle, Tormod Hjortnæs Larsen, Malin Furuhaug, Frida Byfuglien, Mia Prøsch Johnsen, Magnus Salberg og Bendikte Thomassen. Totalt er det 8 utøvere. Vi har stor tro på at Kristoffer Skonnord klarer å kvalifisere seg.

Til junior-NM er det også mange klare: Mia Prøsch Johnsen, Malin Furuhaug, Elise Haug Karlsen, Lauritz Grønvold Menkerud, Henrik Melbø-Hammershaug og Frida Byfuglien. Det er seks utøvere.

Til ungdomsmesterskapet er følgende klare: Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen, Selma Holm-Lombnæs, Linnéa Strandheim, Emilie Flugrud, Lauritz Grønvold Menkerud og Henrik Melbø-Hammershaug. De blir syv utøvere. Vi tror også at Mari Stiansen, Ariëlle Tuva Brock kan klare kravet. Det er også sjanser for at det kan bli tre jenter som løper 800m som kan klare kravet, hvis de ønsker å delta i UM. Det er Norunn Tholvsen, Anna Helene Grønberg og Eira Coppens. Alle tre kan klare kravet.



Laurits er en av de som er klar for junior-NM og ungdomsmesterskapet denne sesongen. Han er i trening igjen etter en skade.

Flotte løp av Mia Prøsch Johnsen i mai – Henrik løp 100m på 11,65

Fine løp av både Kristoffer Skonnord og Elise Haug Karlsen

Av Arild Kjæreng

Mia Prøsch Johnsen løp lørdag på Hamar der hun på 200m fikk sterke 25,73 og på søndagens løp fikk 12,67, det samme som Malin Furuhaug åpnet sesongen med på Stampe-sletta i GKør-stevnet. Dette er klart under kravene til deltakelse i hoved-NM i juli.

En annen av våre yngre 16 år gamle Henrik Melbø-Hammershaug satte ny pers på 100m med flotte 11,65 og med det resultatet

er han kvalifisert for både UM og junior-NM. Dermed er Henrik blant de 10 beste i landet så langt i sesongen. Håper dette inspirerer han til å satse mer på friidretten.

17 år gamle Elise Haug Karlsen satte ny personlig rekord på 100m med 13,06 og dermed er hun kvalifisert både i UM og junior-NM. Både Elise og Mia løp seg til finale på 100m og der ble Mia nummer tre med tiden 12,72, mens Elise sto

over finalen.

Kristoffer Skonnord løp lørdag på Hamar 800m for første gang under 2 minutter og han fikk tiden 1,58,55. Det ser ut til at Kristoffer går mot en veldig fin sesong.

Han er ute etter å ta klubbrekorden på 3000m hinder og det tror jeg han vil klare i løpet av sesongen. Han har i hvert fall gjort store framskritt på 800 og 1500m.

Husk helårslisens for 2023!

DERSOM DU ALLEREDE HAR LØST LISENS FOR 2023 KAN DU SE BORT FRA DENNE!

Med helårslisens er du forsikret både i trening og under konkurranse, og det er derfor en fordel å være tidlig ute med kjøp av lisens. Det er dessuten et krav at alle deltakere mellom 13 og 80 må løse lisens på banearrangement. Du kan velge mellom engangslisens eller helårslisens. Helårslisensen kjøpes separat, mens engangslisensen kjøpes i tilknytning til påmelding i det aktuelle stevnet (krever at påmelding skjer i iSonen).

For løp utenfor bane er reglene noe annerledes. [Disse finner du her.](#)

Nytt av 2023 er også at [iSonen](#) i stor grad vil bli brukt som påmeldingsløsning for de fleste banearrangement. En følge av dette er at systemet foretar en automatisk lisenssjekk, noe som betyr at du ikke vil få meldt deg på uten innløst lisens.

Ingen rett til skadebehandling uten lisens

Vi får dessverre en del henvendelser på generell basis fra utøvere som har skadet seg, men som får avslag på skademeldingen fordi de har glemt å løse helårslisens. Dette er selvfølgelig svært uheldig, og vi ønsker derfor å minne på viktigheten av lisensen og forsikringen som medfølger.

Vi ønsker også å presisere at forsikringen (grunnlisens og utvidet lisens) gjelder både under trening og i konkurranser. Du er med andre ord like godt forsikret under en treningstur i skogen, som i et friidrettsstevne eller i et mosjonsløp.

Petter Johansen Norgesmester på halvmaraton og det ble fin ny pers

Frida Byfuglien løp inn til femteplass i kvinneklassen

Petter Johansen løp fantastisk under årets NM i halvmaraton og sikret seg gullmedaljen etter et løp med ny fin personlig rekord med tiden 1,08,49. Det ble holdt meget stor fart fra starten av løpet, der Petter åpnet første kilometeren på 3,00. Etter den første runden lå Petter 24 sekunder bak han som ble nummer tre, Frew Zenebe Brklneh fra Sandnes.

På den andre runden hadde Petter jevnet ut tempoet med Sandnesløperen og var 30 sekunder bak. På den tredje runden satte Petter opp farten, tok igjen lederen og kunne gå i mål 2,08 foran nummer 2 som var Frode Stenberg fra Lørenskog. Taktisk meget godt løp av Petter. Han tok LIF's 100 medalje i NM.

Petter fikk tiden 1,08,49, Stenberg 1,10,57 og Brklneh fikk 1,11,22.

Frida Byfuglien deltok i dameklassen og hun løp inn til 5. plass på tiden 1,26,42. Det er et godt stykke bak sin egen personlige tid på denne distansen.

Mesterskapet ble avviklet i Skien og med Herkules Friidrett som arrangør.



Petter med gullmedalje og pengepremien på 2.500 kroner.

LILLETORVET INVEST

VEIDEKKElekene 2023

Internasjonalt friidrettsstevne på Stamplesletta, Lillehammer 23.-25. juni.
Det er 44. gangen stevnet arrangeres og er et samarbeid mellom FIK Orion, Løten Friidrett, Lillehammer IF og Moelven IL i samarbeid med Veidekke Entreprenør.

Stevnestart:

Fredag 23. juni: Kl. 15.00 (slegge starter kl. 13.00) (stav fra kl. 15.00)
Lørdag 24. juni: Kl. 10.00
Søndag 25. juni: Kl. 10.00

Øvelsesutvalg:

Fredag:

J10	200m, Liten ball, kule	G10	200m, Kule, liten ball
J11	200m, spyd, kule	G11	200m, kule, spyd
J12	200m, spyd, kule	G12	200m, spyd
J13-14	200m, 1500m, diskos, stav	G13-14	200m, 1500m, stav
J15	200m, 1500m, diskos, slegge, stav	G15-16	200m, 1500m, slegge, stav
J16	200m, 1500m, diskos, slegge, stav	G17	200m, 1500m, slegge, høyde, stav
J17	200m, 1500m, høyde, stav, slegge	G18-MS	200m, 1500m, lengde, slegge, stav
J18-KS	200m, 1500m, lengde, stav, slegge		

Det er tid avgjørende på 200m - altså ikke forsøk og finale.

Lørdag

J10-12	60m, høyde	G10-12	60m, lengde, høyde
J13-14	60m, 60m HK, spyd, kule	G13	60m, 60m HK, kule, høyde
J15	400m, 80m HK, lengde, høyde	G14	60m, 80mHK, kule, høyde
J16	80mHK, 400m, høyde, lengde	G15-16	100mHK, 400m, høyde, spyd, diskos
J17	100mHK, 400m, lengde, diskos	G17	110mHK, 400m, lengde, spyd
J18/19	100mHK, 400m, 3000m, kule, diskos	G18/19	110mHK, 400m, 3000m, spyd
KS	100mHK, 400m, 3000m, kule, diskos	MS	110mHK, 400m, 3000m, spyd, kule

Søndag

J10-12	600m, lengde	G10-11	600m
J13	100m, 600m, lengde, høyde	G12	600m, kule
J14	100m, 800m, lengde, høyde	G13	100m, 600m, lengde, spyd, diskos
J15-16	100m, 800m, kule, spyd	G14	100m, 800m, lengde, spyd, diskos
J17	100m, 800m, høyde, spyd	G15-16	100m, 800m, kule, lengde
J18/19	100m, 800m, høyde, spyd	G17	100m, 800m, kule, diskos
KS	100m, 800m, høyde, spyd	G18/19	100m, 800m, kule, diskos
		MS	100m, 800m, høyde, diskos

Vi kjører kun A- og B-finaler med de 8 beste tidene uansett plassering i heatet og deretter de 8 Nest beste, hvis deltakelsen tilsier at det skal være B-finale.

Det er elektronisk avkryssing i alle øvelser. Startnummer hentes i teltet til Sport1.

PÅMELDING

Du oppfordres til å benytte online påmelding innen **15. juni 2023**.

Må du bruke e-post benytt: paamelding@andro.no. Stevnetelefon er: 911 45 442

STARTKONTINGENT

Startkontingent er kr. 130,- pr. øvelse for alle deltakerne. Etteranmelding kan godtas hvis det er plass i øvelsen. Pris pr. øvelse for etteranmelding etter 15. juni er kr. 260,- pr. øvelse.

Startkontingenten betales i etterkant. Faktura sende på e-post.l:

VEIDEKKELEKENE 2023

Regnskap

Kontonummer: 2095 54 86731

TIDSSKJEMAET

Tidsskjemaet legges ut på vår hjemmeside:

www.veidekkelekene.com

ca. en uke før stevnestart.

PREMIERING

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

OVERNATTING

Overnatningsløsninger finner du på hjemmesiden vår.

www.veidekkelekene.com.

RESULTATSERVICE

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

HOVEDSPONSOR

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



Kulde og vind preget dessverre

årets CC Strandtorget-stevnet

Vel 60 deltakere var med på litt over 100 starter

Av Arild Kjæreng

Årets CC Strandtorget-stevne ble dessverre preget av kaldt vær og litt leie vindforhold. Det ble derfor få som var i nærheten av persene sine. Vindforholdene var slik at det blåste medvind på borte langside, men dessverre var det ikke mulig å få strøm til tidtakersystemet, slik at man dermed måtte løpe sprint i motvind. Dette tok nok mye av interessen fra sprinterne som nøyde seg med 100m og lot være å løpe 200m.

To 16 år gamle jenter var de eneste som løp 1500m denne gang av LIF-erne og det synes vi er for svakt. Nå blir det pause for stevner på Lillehammer helt fram til Veidekkelekene. Da får vi håpe at så mange som mulig av LIF-erne, både sprintere og mellomdistanseløperne, stiller til start.



Malin Furuhaug.

Malin Furuhaug løp 100m på 12,67 og det var akkurat det samme som hun løp på i GKrør-stevnet. Forholdene var omtrent de samme begge stevnedagene. Elise Haug Karlsen har gjort store framganger denne sesongen og vi ser fram til at hun løper under 13,00 på 100m. Nå er persen 13,06. I Strandtorget-stevnet ble det 13,47.



Elise Haug Karlsen har hatt en fin sesong så langt.

De yngste begynner å komme tilbake til friidrettsbanen og det er positivt. De som er 10 år og eldre kan delta i Veidekkelekene og der kan de møte jevngamle utøvere konkurrere mot. Anne Helene Grønberg løp en

brukbar 1500m med 5,24,86. Dette var første gang hun løp distansen i konkurranse.

Moelven IL stilte med en meget stor tropp og det samme gjorde Gjøvik og Mathias Rudi løp 100m på 11,06 i motvind 1,5, mens han på 200m løp inn til 22,72 og da var motvinden 3,0.

Funksjonærbiten gikk veldig bra også i CC Strandtorgetstevnet og det er topp, men nå nærmer det seg Veidekkelekene og da trenger vi et langt større mannskap.

Resultatene fra stevnet vil bli lagt ut på hjemmesiden med det første.



Linnéa Strandheim løp en brukbar 100m.



STRANDTORGET

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:



Øvrige samarbeidspartnere:

