

# LIF-avisa

Juli 2023  
37. årgang



Malin

Mia

**To flinke jenter som knuste persene sine på sprinten under Veidekkelekene**

Foto: Charlotte Grønvold Menkerud

**Ny sterk klubbrekord av Petter på 5000m** →



**LIF-avis nr. 376 – avis for Lillehammer IF**

---

**SpareBank**   
GUDBRANDSDAL

**sport 1** Lillehammer

 STRANDTORGET

---

**ITTE AKKURAT URBANT**  
FLISA TRYKKERI

**LILLETORVET**  
INVEST

---

**GAUSDAL**  
LANDHANDLERI



**KANTALL**<sup>®</sup>

---

# aktuelt



## LIF-avisa

nr. 376  
juli 2023  
37. årgang

Lillehammer Idrettsforening  
v/Stine Lombnæs  
Einar Sandbergsveg 13  
2614 Lillehammer

Hjemmeside:  
[www.lillehammerif.no](http://www.lillehammerif.no)

Styret:

Leder:

Stine Lombnæs

Nestleder:

Geir Arne Nordengen

Sekretær:

Leif Christian Tallaksen

Kasserer:

Frode Stiansen

Styremedlem:

Gunnar Odd Eiterjord

Varamedlemmer:

Leder sport:

Gunnar Odd Eiterjord

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

## Det nærmer seg hoved-NM!

**D**et nærmer seg nå hoved-NM i friidrett som skal ar-rangeres 6-8. juli på Jessheim. I 1995 arrangerte LIF hoved-NM og den gang var mesterskapet året før på Jessheim. Så under-tegnede som den gang var leder i LIF var tilstede og tok over NM-flagget fra nettopp arrangøren på Jessheim. LIF kan ha en brukbar tropp i NM. På jentesiden er Malin Furuhaug, Mia Prøsch Johnsen, Frida Byfuglien og Bendikte Thomassen klare og på herresiden er Petter Johansen, Elmer Mulleri Skalle, Tormod Hjortnæs Larsen og Magnus Salberg klare. Vi får håpe at alle er friske og raske når NM skal arrangeres.

**A**llerede nå er det blitt flere endringer på LIF-statistikken og det er selvsagt hyggelig. Det viser at vi har utøvere som forbedrer seg kraftig. Som vi ser fra Tjalvelekene har vi en flott gjeng med jenter som virkelig begynner å vise sine talenter og det er selvsagt veldig flott. Men hvor er det blitt av gutta!!!! Det er nå bare Henrik Melbø-Hammershaug som er med på stevnene våre av de som er over 15 år. Her må det gjøres en skikkelig jobb. Noen gutter har vi, men de er i de yngre klassene.

**H**va så med Veidekkelekene? Det virker som at vi sliter alle de fire klubbene med å finne nok personer til å dekke det vi trenger for å kunne avvikle stevnet på en ordentlig måte. I hvert fall er det vanskelig å få med nok folk, selv om vi er fire foreninger. Kan det bety at vi er nødt til å endre på øvelsesutvalget igjen. Det er svært uheldig tror vi med tanke på del-takelsen. Vi er nødt til å ta et møte alle klubbene og se om man i fortsettelsen kan være med og bidra i stevnet. Man ønsker jo at kan være trygge på at vi klarer å avvikle.

**Arild Kjæreng**  
Redaktør  
LIF-avisa



Vi ser at Tyrvinglekene er nesten like store som de har vært i mange år nå. Vi må sette inn tiltak for å få med flere etter hvert, da vi ikke er så heldig at vi har et så stort omland friidrettsklubber som det Tyrving har, eller de andre Oslo- klubbene.

**S**å er spørsmålet om vi snart skal forsøke oss på å arrangere et mesterskap på bane igjen. Jeg tror ikke vi er klare nok for hoved-NM, men et junior-NM skulle det være mulig å klare. Når det gjelder et eventuelt UM, så har vi større problemer med det. Pr. nå er det 24 lange kastøvelser og det vil skape problemer å få avviklet. Vi har ikke lenger noen sleggebane, slik vi hadde på banen nord for LFK's hovedbane og da får vi problemer med avviklingen av de lange kastene som foregår fra samme område. Men junior- NM vil vi kunne klare å avvikle fordi det bare vil være halvparten av antallet kastøvelser. Dette bør det nye styret ta opp til vurdering og søknadsfristen går ut ved nyttår. Et samarbeid med kommunen må selvsagt også til og kanskje med noen lokale klubber. Det første juniormesterskapet vi kan søke på er for 2025 og da har vi noen år på å skolere våre nye funksjonærer, slik at de er klare for et slikt mesterskap. Hvis vi skulle bli tildelt mesterskapet, så vil det være det fjerde juniormesterskapet vi avvikler. Vi hadde mesterskapet i 1958, 1987 og 2002. Så hvis vi skulle få det vil det være 23 år siden sist. I 2024 går det i Bodø.

**D**a ønsker vi alle LIF-ere og venner av foreningen en riktig god sommer og til dere aktive ikke glem å trene skikkelig for det er i juli og august/september mesterskapene avvikles og det er da utøverne skal være i form.

**Lillehammer juli 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. 30. juni er vi kommet opp i kr. 12.530,81 og det er altså 59 som gir oss sin andel.



## Vel 250 får LIF-avisa på nettet

LIF-avisa som er i sin 37. årgang gis nå ut til vel 250 medlemmer eller venner av LIF som mottar avisa på nettet. Det er nå bare to som får papirutgaven. Med dette nummeret har vi laget 376 aviser siden starten i 1987. I tillegg ligger avisa ute på hjemmesiden til LIF.

## Hans og LIF var tidlig ute med elektronisk tidtaking Hans fylte 80 år den 25. juni

Lillehammer IF i samarbeid med Skjåk kommune, Gausdal FIK og Oppland Friidrettskrets var tidlig ute med å ta tiden på løp i friidrett. Dette «firkløveret» kjøpte allerede i 1989 sitt første elektroniske tidtakersystem og det **Hans Pedersen** fra LIF som hadde ansvaret for både tidtakingen og selve tidtakerapparatet. Ikke mange år etter kjøpte Hans Pedersen og Arild Kjæreng et nytt og bedre system som ble benyttet i mange år. Da det var nedbetalt ble tidtakerapparatet gitt til LIF. Etter dette har LIF hatt to tidtakerapparat til etter hvert som utviklingen har gått videre.

Hans Pedersens ry som tidtaker var viden kjent og han har vel turnert hele Sør-Norge som tidtaker på alle slags NM-er eller nasjonale og internasjonale stevner. Hans feirer alltid bursdagen sin under Veidekkelekene og da han var 50 år fikk han overrakt en gave fra foreningen (LIF-sprinter Kristin Bratberg overrekker gaven fra foreningen). Under årets stevne fylte Hans 80 år og familien hadde laget en fin fest for han. Derfor var han ikke på årets stevne. Vi gratulerer Hans med vel overstått 80 års dag.



Hafslund  
Eco



## Flotte løp av LIFsprinterne i Tjalvelekene:

# Mia Prøsch Johnsen med 2 sterke løp Ariëlle Beyer Brock kvalifisert for UM

Mia Prøsch Johnsen løp to sterke løp under årets Tjalveleker 3. og 4. juni. Lørdagen løp hun inn på 58,04 og ble nummer fire i kvinner senior. Hun er kvalifisert for både hoved-NM, junior-NM og UM. Søndagen løp hun 200m på fine 25,29. Dermed er hun nummer 7 på LIF-statistikken gjennom alle tider. En flott helg for Mia med andre ord.

15 år gamle Ariëlle Beyer Brock kvalifiserte seg for UM-deltakelse da hun løp 100m på 13,60.

Malin Furuhaug løp 100m på 12,41 som er årsbeste og dermed kvalifiserte hun seg for finalen, der hun fikk tiden 12,49. Det er tydelig at Malin er i ferd med å finne formen og da skal det bli spennende å se hvordan hun gjør det i Veidekkelkene og i juli i hoved-NM.

Men det var flere LIF-ere som gjorde sine saker bra. Linnéa Strandheim løp inn til bestenotering utendørs med 13,68. Hun løper i 15 år.

Mari Stiansen er nære på å kvalifisere seg for UM da hun i 17 års klassen løp inn til fine 13,47 i finalen. Det 7 hundredeler bak kavllik-kravet. Vi regner med at hun klarer det. Da vil LIF ha et sterkt lag på 1000m stafett i både UM og junior-NM.

Den som har hatt mest framgang i denne sesongen er Elise Haug Karlsen som ble nummer tre i finalen i 17 år med 13,10. Persen hennes er 13,06 til nå denne sesongen. Selma Holm-Lombnæs viser også bra takter

etter en sykdomsperiode. Denne gangen ble det 13,54 som beste resultat i dette stevnet.

June Hauan løp ned mot 13,96 og det er en hundredel bak persen.

Emilie Flugsrud løp inn til årsbeste på 800m på tiden 2,29,52 og det etter en periode med kysesyke. Nå ser det ut til at hun er på klar bedringens vei.



Her er Emilie på pallen etter sin tredjeplass i Tjalvelekene på 800m. Emilie ser vi til høyre.

Ellers på søndagens løp var det svært varierende vindforhold. Det skilte fra -1,0 til +3,4 fra heat til heat. Elise løp inn til 27,24 på 200m, men det var med 3,4 i vind og det samme hadde Selma som fikk 27,61, mens Mari Stiansen 28,38 og June Hauan 29,97 hadde -1,0 i motvind.



## Flere av sprinterne fra LIF hevder seg bra nasjonalt

Pr. 6. juni er det flere av LIFerne som hevder seg meget bra nasjonalt. Mia Prøsch Johnsen ligger på 4. plass på 200m, mens hun er nummer to på 400m. Elise Haug Karlsen ligger på en 8. plass i jenter 17 på 100m. Henrik Melbø-Hammershaug ligger på en delt 9. plass på 100m med 11.65. Ariëlle Beyer Brock i jenter 15 år ligger på en 11. plass og Linnéa Strandheim ligger på plassen bak. Begge 15-åringene er klar for deltakelse i UM.

## Fire damer og fire menn er klare for hoved-NM

Årets hoved-NM er det Ullensaker/Kisa IL som skal arrangere og mesterskapet skal avvikles over tre dager fra torsdag 6. til lørdag 8. juli, en litt uvanlig kombinasjon. Pr. 6. juni er det fire damer og fire menn som er kvalifisert for mesterskapet av Lillehammer IF sine utøvere.

Den som vi har mest tro på kan sikre seg en medalje er Petter Johansen som vi tror kan sikre seg en medalje på 10.000m. Da må han nok ned mot eller aller helst under 29.00,00 og det kan bli veldig tøft. Gjør han det setter han ny klubbrekord igjen på denne distansen. Elmer Mulleri Skalle er også en som kan blande seg inn blant de åtte beste på 1500m, mens Magnus Salberg kan kanskje løpe så raskt på 10.000m at han blir blant de 12 beste. Tormod Hjortnæs Larsen som vil delta på 100 og 200m regner vi med vil nok ikke komme lenger i beste fall til en semifinale hvis han starter.

## Strålende start på sesongen for Elmer M. Skalle på 1500m

Under elitestevnet på Jessheim, hvor Ullensaker/Kisa arrangerte 1500m, løp Elmer Mulleri Skalle inn til sterke 3.48,97 og det er bare litt over hans egen pers på 3,47,80. Dette var virkelig en flott start på sesongen og er lovende med tanke videre utover i sesongen. Petter Johansen var også med, men det var som «hare» og fullførte da ikke løpet. Han ble nummer 14 totalt.

# IKOMM

# Banerekorder på Stampesletta

## 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 Kufaa	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 Guldborg	Danmark	3,42,66
3000m	Elmer Muller Skalle	Lillehammer	8,22,06
5000m	Jan Fjærestad	Fana	13,58,06
10000m	Daabayaa 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

**LILLETORVET**  
**INVEST**

# Gateløp skal kunne kvalifisere for 10.000 m i NM

Med bakgrunn i at World Athletics fra og med denne sesongen har åpnet for at resultater fra gateløp også skal kunne kvalifisere for deltakelse i internasjonale mesterskap på bane har arrangøren av årets Hovedmesterskap foreslått at tilsvarende også skal gjelde for kvalifisering for deltakelse på 10 000 meter i NM.

09.06.2023 morten.olsen@friidrett.no

Styret behandlet saken på sitt møte 31. mai og fattet dette vedtaket:

## Følgende tekst legges til i Reglementet for Hovedmesterskapet pkt 5.

Resultater fra 10km gateløp oppnådd med bruttotid i en sertifisert løype kvalifiserer kun til deltakelse på 10 000 meter. For øvrige øvelser vil en utøver som oppnår kvalifiseringskrav kunne delta i en hvilken som helst øvelse.

Etter forslag fra arrangøren er kvalifiseringskravene for gateløpsresultater satt noe strengere enn kravene fra baneløp:

- 10km gateløp menn senior: 31:29.
- 10km gateløp kvinner senior: 36:59.

Dette er å betrakte som en prøveordning. Det vil bli gjort en evaluering og vurdering om den skal videreføres, og om det også eventuelt skal gjelde 5000m/5km, i forbindelse med utarbeidelsen av NM-reglementene for 2024.

## Friidretten i Norge avhengig av Andro

Friidretts-Norge er blitt avhengig av den lille bedriften Andro i Follebu, der Roar Holen har en imponerende bedrift. KIF er vel kanskje av de klubbene som nyter mest av den kompetansen som Roar har. Sammen med broren Torgeir og lillehamringen Sigurd Egset er denne trioen uvurderlig på et stevne som Veidekkelekene.

Det er nesten ikke den sak som ikke Roar og hans gjeng klarer å løse og nå er avkommene etter Roar og Sigurd i full gang med å hjelpe til. Det fikk vi erfare under årets Veidekkeleker.

**andro.no**

## Mimre LIF-ern!

## Recallskudd - det var stor luksus!

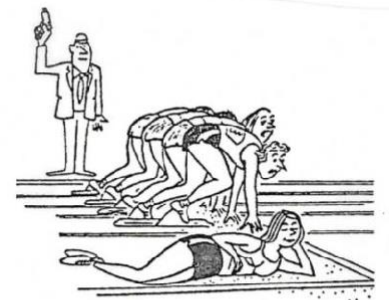
Bjarne Løkken, LIF-formann i 1946 ble tildelt foreningens fortjenestemedalje i 1996 og han kvitterte med denne historien fra gamle dager:

-Vi hadde svært lite penger å rutte med i den tiden jeg snakker om, fortalte Bjarne. -Det å skaffe til veie en startpistol var ikke lett. Vi tok kontakte med Jørstadmoen, men de hadde ikke pistol som vi kunne bruke. Til slutt fikk vi tak i **en pistol** som vi kunne benytte, men en recallpistol var stor luksus. Derfor ble startprosedyren slik:

- Innta plassene
- Ferdig
- Skuddet

Var det da noen som tyvstartet måtte starteren rope: NEI – NEI – NEI.

Vi lurer på hvordan dagens friidretts ungdom hadde reagert på dette:



**-Hun er god, men veldig seiersikker!**

**KIWI** mini pris



## Mange LIF-ere hevdet seg meget bra i Birken

Det var mange av LIF-erne som hevdet seg meget bra i årets Birkebeinerløp. På bildet ser vi Kari Anne Kveen som er med i kontrollutvalget i LIF og Gunnar Eiterjord som LIF's nye leder av Sportsutvalget. Kari Anne vant sin klasse i Halvbirken i klasse 50-59 år med tiden 49,45. Mannen Gunnar løp i samme klasse for menn på 46,47 og ble nummer 2 i sin klasse.

Det ble fire seire til Lillehammer IF i det Geir Sandbakken i klasse 40-49 år løp på 44,00. Syver Rusten Dalen vant 18-19 år på helbirken med 1,34,59, mens Morten Solbakken vant 35-39 i helbirken med tiden 1,20,39.

Ellers ble det fin annenplass til Karen Marie Håkonsen i kvinner 20 med 1,35,38 og samme plassering fikk Eugenie Gulowsen i K25 med 1,31,20. Marte Kjøren ble nummer 3 med 1,31,05 i K30.

Magnus Esberg i 45-49 år ble nummer 6 med 1,24,38 og Jan Frode Stiansen ble nummer 9 i 50-54 år med 1,25,05.

## Terje Gulbrandsen tok to veteran-gull

Terje Gulbrandsen deltok i veteran-NM i Furumo, som ble avviklet av Modum FIK. Han vant både 5000m og 10.000m på tidene 17,16,70 og 36.27,39 og dette ga to veteran-gull. Han er i klasse 50-54.

## Det er satt tre nye klubbrekorder så langt i sesongen

Så langt i sesongen 2023 er det satt tre nye klubbrekorder for Lillehammer IF. Petter Johansen løp en strålende 5000m under Boysen memorial, der han løp under 14 minutter og slettet Elmer Mulleri Skalles tidligere rekord. Malin Furuhaug slettet Ingrid Lunds juniorrekord fra 1996, det vil en 27 år gammel rekord på 100m med tiden 12,09. Den siste nye rekorden er det Johan Melbø som sto for på 600 i gutter 11 år. Han løp på sterke 1,51,68.

## Avtalen med Veidekke går ut i år – det jobbes nå med en ny avtale

Avtalen med Veidekke om Veidekkelekene går ut dette året og det arbeides nå med en ny avtale. Like før årets leker hadde man et møte med ledelsen i Innlandet og det skal innkalles til et nytt møte, hvor en eventuelt avtale kan undertegnes.

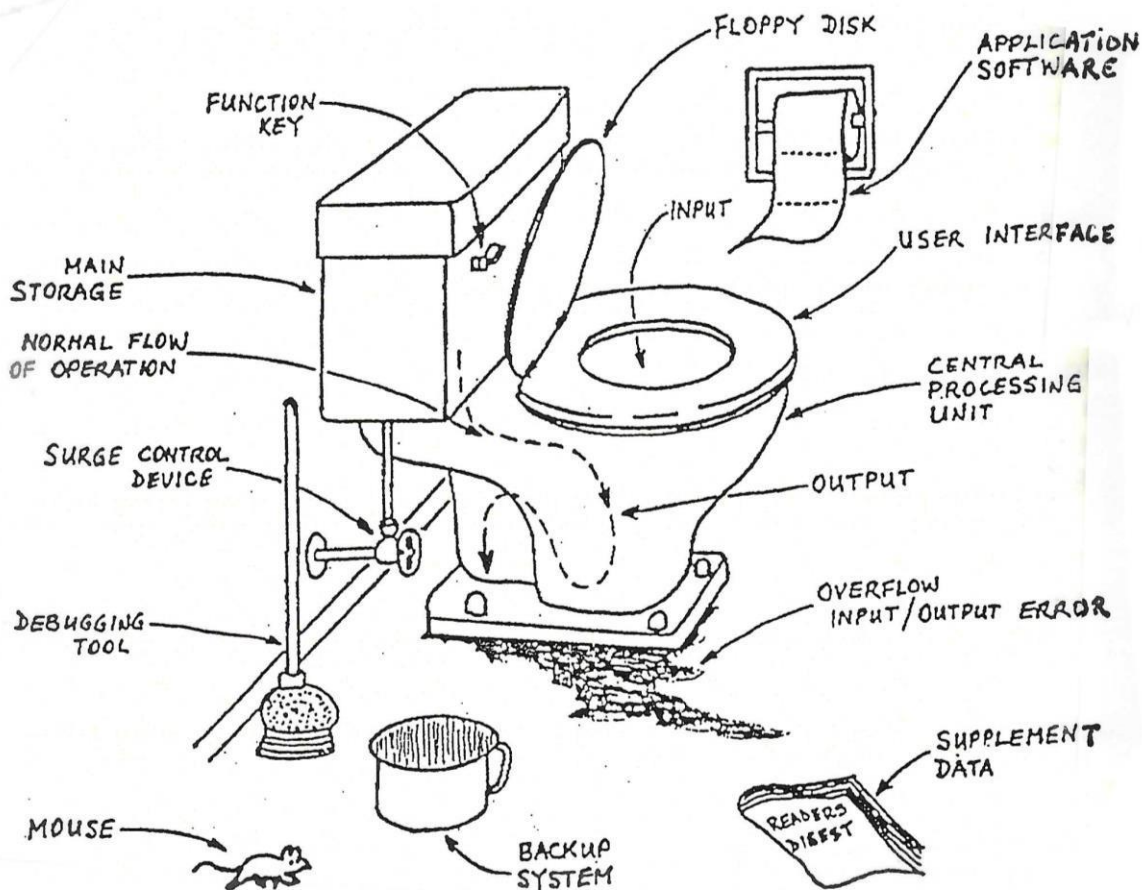
Veidekke har vært med LIF fra 2007-2023 og de har så avgjort vært en fantastisk partner å ha med på stevnene våre. Vi håper selvsagt at vi også i fortsettelsen vil ha med Veidekke som samarbeidspartner. Det blir altså avgjort til høsten.



## Her er det nye «datasystemet» som kalles «Isonen»:

Mange synes det nye datasystemet som er utviklet av Norges Idrettsforbund er vanskelig å navigere i. Her har vi funnet hele «opplegget» som vil gjøre det mye enklere å melde seg på stevner:

### Nytt datasystem



kontorleverandøren

*Blomsterstua*



Malin Furuhaug løp inn til ny pers på 100m under Bislett Games. 12,23. Malin til venstre.

## Forøvelser til Bislett Games:

# Malin Furuhaug ny pers på 100m Fin 1500m av Elmer Mulleri Skalle

Lillehammer Idrettsforening var representert med to utøvere på forøvelsene til Bislett Games. Det var Malin Furuhaug og Elmer Mulleri Skalle og begge gjorde en meget bra innsats. Malin satte ny pers på 100m med 12,23 og det betyr at hun nå bare har tre LIF-ere foran seg på LIF-statistikken. Det er Trine Rugsveen 11,99, Ingrid Lund 12,13 og Hanne Ringnes 12,16. Det er sterkt og viser at Malin nå virkelig er kommet i form.

Elmer Mulleri Skalle ligger på tredjeplass på LIF-statistikken på 1500m med 3,47,80. På Bislett 15. juni løp han inn til årsbeste med 3,48,36. Vi tipper at under

NM på Jessheim, hvis farten blir god kan han slette persen sin og nærme seg Lars Johan Fjelde som leder LIF-statistikken på 1500m med sterke 3,42,48, mens Anton Bueie er nummer to med 3,47,19. Vi tror ganske bestemt at Elmer vil passere Anton i løpet av sesongen.

Men det vil nok kanskje ta litt lenger tid før han sletter Lars Johan sin klubbekord.

Alt i alt må de to LIF-erne være virkelig godt fornøyd med innsatsen sin på Bislett.

**Elmer løp et sterkt løp på Bislett. ➡**



# Malin gikk til finalen på 100m i Tyrvinglekene på Nadderud

## Emilie Flugsrud satte ny pers på 800 m med 2,23,26

Av Arild Kjæreng

Malin Furuhaug fortsetter å løpe ned mot sin egen personlige beste-notering og på Nadderud under Tyrvinglekene ble deltakelse i finalen etter at hun løp på 12,34 i forsøket, så ble det litt bedre i finalen med 12,30. Hun ble nummer 7 i finalen. Hun fikk også årsbeste på 200m med 25,80. Vi får håpe at hun klarer å holde på formen fram til NM på Jessheim som går andre helg i juli.



Malin løp meget bra på Nadderud og her er bilde fra forøvelsen på Bislett Games.

Mia Prøsch Johnsen fikk beste-notering på 100m med 12,62, men kom dessverre ikke videre til finalen, mens hun på 200m løp inn til 25,62 og det viser at Mia nok er sterkest på 200 og 400m. Mia er bare 18 år og er helt klart et stort talent og vil ganske sikkert utvikle seg videre. Hun er også kvalifisert for NM på Jessheim.

En annen utøver som har stor framgang om dagen er Emilie Flugsrud. Under Tyrvingløpene løp hun ny pers på 800m med 2,23,26 og hvis vi ikke tar mye feil, så vil Emilie løpe under 2,20,00 ganske raskt og godt under 5 minutter på 1500m. Hun er nå kvalifisert for junior-NM i tillegg til UM.



Emilie Flugsrud ble nummer fire på Nadderud.

En annen 800m løper som har meget bra framgang er Anna Helene Grønberg. Hun løp i 16 års klassen og hun fikk tiden 2,31,52. Kvalifiseringskravet 2,31,00. Det bør gå allerede før sommeren.

Det virket som om den voldsomme varmen gjorde at en del av sprinterne ble litt plaget og de kom ikke opp mot

sitt beste. Selma Holm-Lombnæs viser imidlertid at formen er på frammarsj. Hun fikk 13,71 på 100m og 27,43 på 200m. Vi tror også her at Selma etter hvert blir en 200-400m løper

Mari Stiansen løp 100m på 13,82 og June Hauan fikk 14,21. I 15 år løp Linnéa Strandheim inn til 28,20 på 200m og det er under UM-kravet, men Linnéa har kravet inne fra før. På 100m løp hun inn til 13,99.

Å løpe 3000m i den høye temperaturen var nok en skikkelig påkjenning. Frida Byfuglien løp inn til 10,35,46. Frida har bedre resultat fra i fjor.



Mia Prøsch Johnsen perset på 100m i årets Tyrvingleker. Mia er ikke redd for å løpe 400 også og det er flott.

## Isonen på godt og vondt

Hele friidretts-Norge har tatt i bruk det nye påmeldings-systemet, **ISONEN**. Stort sett går det greit, men det har noen mangler vi kunne tenkt oss å ha rettet på og som vil gjøre det enklere for arrangørene. Det man kunne ønske seg er at arrangøren kan putte inn i Isonen etteranmeldinger, slik at man ser at de er registrert. Under årets Veidekkeleker var det utrolig mange som ikke fikk med seg at etteranmeldinger ikke kommer inn i Isonen, men de blir lagt inn manuelt og ikke i Isonen.

Det ble derfor mange henvendelser som gikk ut på at dere har jo ikke fått inn påmeldingen min. Det hadde vi i de aller fleste tilfellene. Noen forteller også at det er vanskelig å endre hvis man trykker på en feil øvelse.

Dette med avkryssing elektronisk er også veldig nytt for mange og man er avhengig av at man sender inn e-posten sin, slik at de kan få en e-post tilbake som amn krysser av på. Dette var det mange som ikke visste om og som de ikke taklet.

---

## Svensk jente imponerte i sin klasse på Veidekke-lekene

11 år gamle Hilma Kabo fra Mora Friidrottsklubb imponerte i sin klasse på Veidekkelekene. Hun vant klart 60m i sin klasse på sterke 8,57 i godkjent vind. Og hun deltok i en rekke øvelser og var stort sett i toppen i alle øvelsene hun var med i. Hun var altså 11 år og hoppet hele 1,39 i høyde. Det var imponerende.

Et morsomt innslag var at Hilma tok med seg det svenske flagget opp på premiepallen og virkelig demonstrerte at hun var svensk. Her har Mora Friidrottsklubb et skikkelig stort talent.



## Veidekkes hilsen til stevnet **Velkommen til Veidekke lekene!**

Stevnet arrangeres nå for 44 gang, og under navnet Veidekke- lekene for 15 gang.

For Veidekke som er Norges største entreprenør med virksomhet også i Sverige og Danmark er friidrett noe vi kan identifisere våre verdier med.

«fair play», inkludering, mangfold, redelighet og det å være grensesprengende er verdier som står høyt hos Veidekke.

Vi vet fra tidligere at Veidekke lekene er et stevne der det settes mange personlige rekorder.

Noe av det som er fint med friidrett er at alle kan forbedre seg og sette personlige rekorder, selv om ikke alle kan vinne.

Husk at det å forbedre egne prestasjoner er en seier for den enkelte og har en stor verdi i seg selv.

Lykke til på stevnet til alle - vi heier på dere!

### **Mange positive tilbakemeldinger fra flere av de aktive og lederne**

Årets Veidekkeleker hadde ca. 540 deltakere og om lag 1550 starter. Dette er en klar bedring siden i fjor, men vi er sikre på at årets vellykkede stevne med flott vær, fine vindforhold med mere gjør at vi ser positivt på neste års stevne. Vi har også fått tilbakemelding på at neste år stiller vi med langt flere.

Tre svenske klubber var med denne gangen, Leksand Friidrottsklubb, IFK Mora og IFK Lund. Neste år bør vi kanskje gjøre kraftige opplegg mot svenskene, slik at det kommer flere derfra. Det er også tydelig at de aktive svenske utøverne er minst på høyde med våre aktive utøvere. Hyggelig innslag var det i hvert fall i årets Veidekkeleker.

Et annet fint resultat var at kiosken solgte ut alt de hadde, slik at de fikk valuta for alt som var i kiosken. Det ga også et meget godt resultat som vil være med å telle kraftig når regnskapet er gjort opp.

## Veidekkelekene ble et vellykket stevne:

# Kjempeløp av både Elmer og Malin De perset seg på 800 m og 100 m

Av Arild Kjæreng

Vi kan vel trygt si at årets Veidekkeleker ble meget vellykket. Været var strålende og vinden var akkurat passe og da ble det meget fine forhold for både løp, hopp og kast. Det ble da også satt masse nye personlige rekorder i alle øvelser og det var helt tydelig at både deltakere og ledere var godt fornøyd med opp-holdet på Lillehammer. Ja, Stamplesletta som i fjor ble omdøpt til «Persesletta» holdt samme kvalitet i år også. Kanskje det aller beste resultatet sto Antony Ommundsen Johnsen for da han hoppet hele 6,90 i lengde og knuste sin egen pers. Han er bare 16 år. Antony er et kjempetalent og han sikret seg mange seire på Stamplesletta i helgen..

### Mange LIFere med perser

Mange av LIF-ere imponerte med sterke løp. Både Elmer Mulleri Skalle og Malin Furuhaug løp strålende på henholdsvis 800m og 100m. Elmer slettet sin egen klubbrekord på 800m etter et fantastisk sololøp, der han ble klokket inn på 1,52,71, mens Malin viste storform ved å først løpe på 12,10 i forsøket og i finalen ble det 12,09. Dermed er hun på andreplass på LIF-statistikken og har nå bare Trine Rugsveen foran seg. Hun har 11,99.

Elmer var også hare under fredagens 1500m, der de skulle få Kristoffer Skonnord under NM-kravet og det

lyktes han med. Det er nytt NM-krav og det er 3,59,99. Han fikk tiden 3,57,81 og klarte altså kravet, mens Petter Johansen vant med 3,56,57.



Elmer med en ny LIFer på skuldrene gjorde en meget god 800m, som han løp i ensom majestet nesten hele løpet.

### Mia med to perser

Mia Prøsch Johnsen imponerer også veldiig ved at hun nesten hver helg setter nye personlige rekorder. Denne helgen ble det to nye personlige rekorder. På 200m løp hun inn til 25,25, mens hun på søndag satte ny pers på 100m med 12,47. Det er helt tydelig at her har LIF fått et stort talent som det skal jobbes videre med.

De yngre jentene begynner også å oppnå fine resultater. Elise Haug Karlsen brøt «drømmegrensen» ved

å løpe 100m på 12,99 og det er virekelig motiverende. 15 år gamle Ariëlle Beyer Brock satte ny pers på 100m med 13,43 og hun er da klar for UM og det samme er Linnéa Strandheim som fikk 13,55. Hun er også klar på 200m for UM. Selma som løp på 13,57 er klar for UM etter gode tider i fjor. Hun er på god vei framover nå etter at hun har hatt en del sykdom. Mari Stiansen fikk 13,50 denne gangen og kvalikkravet er på 13,40.

Emilie Flugsrud satte også to fine personlige rekorder. Hun løp 1500m på 5,01,55, mens hun på 800m løp inn til 2,23,10 og tok en tredjeplass.

Henrik Melbø-Hammershaug viste at 11,65 ikke var noen tilfeldighet. Han satte ny pers på 200m med 23,88 og fikk 11,70 på 100m. Denne gangen. Men 200m gjør at han nå er inne på LIF-statistikken med sitt resultat denne helgen.

### Positivt av de yngste

Tre blad Melbø har imponert oss veldig denne våren og også denne gang presterte de meget bra. 11 år gamle Johan Melbø løp 600m på sterke 1,51,68 og dette er ny klubb-rekord for denne øvelsen i 11 år for Lillehammer IF. Med denne tiden vant han øvelsen. Broren Halvor løper i 13 års klassen og han fikk 1,50,38 og sikret seg 3. plassen. Søsteren var ikke med denne gangen.

Neste års stevne blir trolig 21.-23. juni eller helgen etter som er 28.-30. juni. Det er nok ikke lett å finne en helg og vi må ikke kollidere med Världsungdomsspelen i Sverige. Men styret bør ta en hurtig avgjørelse på dette. Vi fikk mange positive tilbakemeldinger og de ville komme igjen med mange flere.

## Fortjenestemedaljen til Ingeborg og Olav

Under Veidekkelekene ble to av våre funksjonærer hedret med Lillehammer Idrettsforenings fortjenestemedalje for sin store innsats for foreningen. Ingeborg og Olav Sørby har gjennom svært mange år hatt både tillitsverv og deltatt som funksjonærer på stevnene våre. Det begynte med at datteren, Kari Sørby, var med i sprintmiljøet til Svein Johnsen, men selv om Kari etter hvert la piggskoene på hylla fortsatte Ingeborg og Olav å hjelpe til på arrangementene våre. Det synes vi er veldig positivt. På bildet ser vi Ingeborg og Olav med medaljene.



**sport 1**  
ekte sport®

## Gjensidige-samling på Fagernes 5 - 6 august

Innlandet friidrettskrets inviterer med dette til en mulig samling på Fagernes/Blåbærmyra friidrettsstadion

22.06.2023 mette.dale

I tillegg til Team Gjensidige, som er utøvere fra 15 - 19 år, er også utøvere eldre enn 20 år også invitert til å være med samt selvsagt alle på Team Innlandet Totenbanken.

Med "mulig" menes at vi først må se om det er nok interesse før vi bestemmer oss for å arrangere samlingen.

Der hvor det er minimum tre utøvere i en øvelse som ønsker å delta vil vi sette opp den.

Denne samlingen omfatter alle hopp- og kastøvelser samt hekk. Sprint og distanse har de aller fleste gode tilbud i sine respektive klubber. Når svarfristen har gått ut vil vi sende en formell invitasjon og påmeldingsskjema.

Vi skal bo på Fagernes Camping i leiligheter.

Spørsmål? kontakt Helge på 47833065, eller mail: [norskhav@online.no](mailto:norskhav@online.no)

### Neste stevne på Stampa er Sparebank1-stevnet

Vi har nå avviklet tre stevner på Stamplesletta. Det er GKør-stevnet, Strandtorget-stevnet og Veidekkelekene. Neste stevne går tirsdag 15. august og på neste side har vi innbydelsen til stevnet. Dette blir et viktig stevne for de som ikke har klart å kvalifisere seg for junior-NM og UM.

Helgen 19.-20. august arrangerer vi Heiskompaniet-sprinten og det er kun et løpsstevne for de som er 13 år og eldre. I tillegg til sprintløpene arrangerer vi 800 og 1500m for senior.

Tirsdag 29. august er det klart for GD-stevnet, et stevne vi har arrangert fra 1988. Det blir altså det 36. GD-stevnet så langt. Innbydelsen vil komme i neste nummer av LIF-avisa. Da vil også innbydelsen til sprintstevnet være med.

# Vi bør samles for å diskutere fremtiden til **Veidekkelekene**

Av Arild Kjæreng

I fjor slet vi med en noe dårlig deltakelse i Veidekkelekene. Det skyldtes to ting at vi kolliderte med flere viktige stevner, som blant annet Verdensungdomsspelen i Sverige. Det er nok helt klart at vi ikke bør kollidere med dette store stevnet i Gøteborg. Særlig lagene rundt Oslo reiser dit fordi de får stor konkurranse utøverne i mellom.

Det er tydelig at Stampeslettas ry som sprintarena er dominerende. Vi hadde påmeldt nesten 50 i menn senior og det er virkelig bra. Men så var dessverre deltakelsen på 1500m og 3000m svært dårlig og det er synd for stevnet. Det var også skuffende at det vare enkelte av klasene blant de yngre som var virkelig tynne med deltakere. Nå får vi håpe at årets stevne er god reklame for neste år. Kanskje det å sette opp noen ekstra «gulerøtter» for 1500m og 3000m for å få opp deltakelsen ville være noe.

Til tross for at stavmatta ikke er den aller beste var det over 30 som hoppet stav denne gangen og det betydde at det ble en virkelig lang dag for funksjonærene i stav. De startet kl. 15.00 og var ikke ferdig før kl. 22.00. Syv timer er i meste laget. Kanskje bør vi dele opp mer og la jentene ha en dag og guttene en annen. Hvordan det skal løses må vi virkelig se på.

En annen sak er også hvor vi bør holde til med blant annet startnummerutdeling med mere. I år



Fine forhold for friidrett i år, men vi kan vel ikke regne med at det blir slik i all fremtid.

som det var så fint vær var det null problem og holde til i et telt, men hvis været ikke er på topp er det

veldig greit å ha Ungdomshallen der til å huse tilskuere og deltakere.

Er det for mange øvelser i noen av klassene? Det er også et spørsmål. Ved større deltakelse vil det gjøre at stevnet blir alt for langt, kanskje.

## Funksjonærer

Så er det funksjonærene. Til tross for at vi er fire klubber om å dekke stevnet med funksjonærer, slet vi vel mer enn noen gang. I tillegg til våre egne klubbers funksjonærer hadde vi som vanlig hjelp av Jan Olav Hay, Asbjørn Espeseth, Jan Jørgen Moe og speakeren Simen Spolén. Uten dem hadde vi slitt enda mer. Så en

stor takk til dem.

Vi skjønner at det ikke er lett for Orion, Løten og Moelven å stille med store tropper i og med at de må reise flere mil for å hjelpe til. Vi vet det for vi har også problemer med å få med funksjonærer i Stangehallen.

Et tips er å sende ut et forslag i god tid gjerne rett før påske. Så ser man om det er mange som vil si at de er opptatt. Og så får vi 14 dager før stevnet sende ut en endelig funksjo- nærliste. Det er et forslag. Det er nok andre som har ideer her. Kanskje det å ha en del uttrekkspremier til funksjonærene kunne være en gulrot. Jeg vet ikke.

Skulle vi hente inn en klubb til, så er selvsagt det en løsning, men da blir fortjenesten til klubbene mye mindre.

### Veidekke med videre?

Neste år er det 45 gangen vi arrangerer Veidekkelekene, det vi si det 16. året hvor Veidekke har vært hovedsponsor for stevnet. I august skal vi i forhandlinger om en eventuell ny avtale. Vi krysser fingrene for det. Hvis ikke de blir med videre må vi ut på markedet å jobbe inn en ny sponsor. Det kan bli vanskelig. Vi startet altså dette stevnet i 1978 og det har gått hvert år siden, bortsett fra 2020 og 2021. Da var det pandemien som stoppet stevnet.

### 112 klubber var med

For ikke lenge tilbake hadde vi hele 180 deltakende klubber og det var selvsagt meget positivt. Etter hvert at deltakelsen klubber blitt redusert, men heldigvis ser det ut til at det i år har snudd og er på vei oppover igjen, Det er selvsagt gledelig.

Veidekkelekene har stort sett vært veldig populært for trønder- og møreklubbene. Det var det også i år. Særlig imponerte Byåsen med en stor tropp med mye kvalitet blant deltakerne. Nå bør vi markedsføre oss kraftig i Oslo for der er det mange lag å hente. Oslo har et stort omland med friidrett-klubber.

Deltakelsen var oppe i 543 og antall starter var 1521. Dette ga oss en god inntekt på startkontingent. I kiosken rapporterte kioskfolket at de solgte alt de hadde og det er virkelig positivt. Tidligere har vi hatt igjen en del mat som vi solgte billig til funksjonærene.

Vi retter en hjertelig takk til alle som var med på å gjøre stevnet til en hyggelig opplevelse for alle de startende.



## Petter Johansen med ny klubbrekord på 5000 m og løp under 14.00,00!



Petter Johansen deltok i Boysen Memorial og gjorde sine saker kjempebra. Han løp 5000m for første gang under 14 minutter og knuste dermed klubbrekorden som Elmer Mulleri Skalle. Petter fikk den flotte tiden 13,59,71 og senket sin pers med 17 sekunder. Dette lover meget bra med tanke på 10.000m i NM om halvannen uke. Av de fem som var foran han var tre utlendinger og to norske. Det vil si at han var tredje beste norske utøver. Petter har virkelig utviklet seg i riktig retning. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Vi hadde med en utøver til, Mia Prøsch Johnsen på 200m og hun løp inn til 25,77, men det var langt bak persen som hun satte på Lillehammer under Veidekkelekene der hun løp på 25,25 i 1,1 i motvind. Det spørs om ikke Mia var litt sliten etter løpene i det siste.

# Sparebank1-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 15. august 2023 kl. 18.00

## Øvelsesutvalg:

7-8 år:	60m, høyde, kule
9-10 år:	60m, 600m, høyde, kule
11-12 år:	60m, 200m, 600m, høyde, kule
13-14 år:	100m, 200m, 1500m, høyde, kule
15-19 år:	100m, 200m, 1500m, høyde, kule
Senior:	100m, 200m, 1500m, 5000m, høyde, kule

## Påmeldingsfrist:

Fredag 11. august 2023. Påmeldingen sendes [adkg@online.no](mailto:adkg@online.no) eller min idrett.

## Startkontingenten:

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

**Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!**

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, konto 2095 05 86723

## Premiering:

Det er premie til alle for klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:



# Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

## Stevnesponsorer:



## Utstyrssponsorer/bankforbindelse:



## Øvrige samarbeidspartnere:



**Vi bygger for mennesker**

## **Veidekke Indre Østland**

Rudsflata 11

2360 Rudshøgda

Tlf.: 62 33 17 00

