

LIF-avisa

April 2024
38. årgang

Mia Prosch Johnsen – Camilla D. Kristiansen – Mari Skraastad

Mia (t.v.) med UM-sølvvet på 400m

Årsmøtet fant
ingen ny leder

Eilev vant flere bamser



LIF-avis nr. 385 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

sport 1  Lillehammer

 STRANDTORGET

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

LILLETORVET
INVEST

GAUSDAL
LANDHANDLERI



KANTALL[®]

Aktuelt



LIF-avisa

nr. 385
april 2024
38. 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:
Leif Christian Tallaksen
Kasserer:
Frode Stiansen
Styremedlem:
Gunnar Odd Eiterjord
Varamedlem:
Alexandra Abrahamson

Leder sport:
Gunnar Odd Eiterjord
Leder økonomi:
Frode Stiansen
Leder arrangement:

Leder drift (klubbhuset):
Leder utdanning:
ingen foreløpig

Kontrollkomite:
Gustav Follerås
Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919



I neste måned skyter vi i gang utesesongen 2024

Da er vi kommet til april måned og det er bare en måned igjen før vi starter utesesongen på Stampe-sletta og vi skulle startet **7. mai** med GKrør-stevnet. Men styret som har tatt over arrangementene har avlyst stevne. De fikk ikke GKrør som sponsor og de synes det er nok stevner likevel. Jeg synes de burde snakket med trenerne før avlysning, da dette er lagt etter hvordan de ønsker å starte sesongen. Nå ser det ut til at man vil rive ned det som er bygd opp over mange år.

Nå er årsmøtet over og Stine Lombnæs tok ikke gjenvalg og dermed er foreningen i samme situasjon som i fjor, da Charlotte Menkerud gikk av som leder. Dette betyr at det å ta på seg lederverv i LIF virker som en stor oppgave og det ser ut til at dette blir bare vanskeligere og vanskeligere. Nå kan det se ut som vi kan få løst lederkabalene også denne gang, slik at på et ekstraordinært årsmøte kan styret velges i en helhet. Det er godt med tanke på at vi nå går mot en ny utendørs sesong

Vi har nå fått en meget fin bane med flotte lengdeproper og det er en rask og fin bane. Derfor ville det være fint å få fullført banen, slik at den fremstår pen og ordentlig. Hva slags gjerde som må opp bør man kunne bli enige om. Da gjenstår det bare lys på stadion, slik at vi kan drive lenger utendørs. Her bør styret søke om penger fra Sparebankstiftelsen. Da er det mulig å fullfinansiere prosjektet.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



Holmenkollstafetten skal avvikles 4. mai og det blir spennende å se om vi klarer å beholde plassen i eliten for damer og at vi rykker opp igjen i eliten for menn. Vi får håpe at våre aktive deltakere på lagene våre er i god form og kan yte sitt beste.

Vi er kommet godt i gang med Grasrotandelen og etter tre måneder har vi passert 7.500 kroner og fortsetter det slik vil vi komme over 30.000 denne sesongen og det vil være det nest beste resultatet vi har hatt, selv om vi er atskillig færre som gir vår andel til Lillehammer IF. Hvis vi klarte å komme over 60-65 som gir sin andel til LIF ville vi økt betraktelig inntektene til foreningen og dette er jo den enkleste måten å skaffe inntekter til foreningen på.

Gledelig melding fra NFIF er at nå kan alle delta i en øvelse uten å klare kravet til deltakelse i UM. Skal man delta i flere øvelser må man være kvalifisert i disse øvelsene. Undertegnede foreslå på tinget for noen år siden at hvis man klarte å kvalifisere seg i en øvelse fikk man lov til å være med i en øvelse til uten at man klarte kvalifiseringen der. Dette er på en måte det samme, men motsatt. Dette betyr at vi kan få med langt flere deltakere fra Lillehammer IF på ungdomsmesterskapet. Det er meget positivt. Så dermed behøver man ikke stresse for å nå kvalifiseringen, men konsentrere seg om å bli så «fit for fight» som mulig.

Lillehammer april 2024.

Stine tok ikke gjenvalg på årsmøtet til Lillehammer IF

Fortjenestemedalje til Anne Kirsti, Elisabeth og Jørn

Av Arild Kjæreng

Stine Lombnæs tok ikke på seg igjen som leder av Lillehammer IF på årsmøtet til foreningen 13. mars. Stine som tok på seg lederjobben i mai 2023 etter at foreningen måtte innkalle til ekstraordinært årsmøte da man ikke fant noen ny leder. 13. mars sa Stine nok er nok og ga valgkomiteen beskjed om at hun ikke ville mer. Dermed ble hele valget utsatt til et ekstra årsmøte som det vil bli innkalt til med 14 dagers varsel når man har funnet en arvtaker etter Stine.

Når det gjelder de enkelte utvalgsledere så ble heller ikke valget på de foretatt, men Gustav Follerås og Kari-Anne Veen fortsetter i kontrollutvalget.

God økonomi

Økonomien i LIF er meget bra. Man hadde et overskudd på 305.000 kroner og man har en god kapital å videreføre klubben på.

Årsmeldingen var det lite å utsette på. Den sammen med regnskapet ble enstemmig godkjent.

Det var ikke kommet inn noen forslag til årsmøtet, men kontingenten ble vedtatt den samme som i fjor, nemlig på 350 kroner. Krav om medlemskontingent blir sendt ut etter årsmøtet.



Jørn Karlsen var en av de som fikk fortjenestemedaljen

Fortjenestemedaljen

Også for året 2023 ble det delt ut fortjenestemedaljer til tre personer, Elisabeth Bredesen, Anne Kirsti Høgåsen og Jørn Karlsen. Alle tre har gjort og gjør en meget god jobb i foreningen og fortjente denne hederen.

Årets tillitsvalgte, altså som får napp i tillitsvalgttestatuetten, ble Kristin Wolowiec Berntzen som er trener for paragruppen til Lillehammer Idrettsforening

Budsjett med overskudd

Budsjettet for 2024 viser et overskudd på 77.000 kroner og det har man stor tro på at man klarer i og med at de fleste samarbeidspartnere er på plass.

Regnskapet finner du lenger ut i avisa og der ser du også budsjettet for dette året. Det viser et godt overskudd på kr. 77.700. Klarer det nye styret det vil det være veldig bra.

Styret la fram en sportslig plan som ble enstemmig godkjent. Det ble også en ny lovnorm for LIF.

I forbindelse med fastsettelse av medlemskontingenten ble det vedtatt satser for treningsavgift og de er slik:

7-10 år:	kr. 200,-
10-17 år:	kr. 400,-
18 år og eldre:	kr. 600,-

Ekstra ordinært årsmøte

I og med at det ikke ble valgt noe nytt styre vil det måtte arrangeres et ekstraordinært årsmøte, hvor det bare er valg som står på programmet. Dette er selvsagt kjedelig for foreningen og derfor må alle jobbe sammen med styret og valgkomiteen for å løse denne saken som vi er kommet opp i.

Styret har sendt ut en e-post som de håper skal gi muligheter til at det kommer med flere som vil gjøre en innsats for foreningen. Og det ser virkelig ut som at dette var en god løsning. Nå har man fått en person med bakgrunn fra Lillehammer IF som vil ta på seg ledervervet. Da kan vi puste lettet ut også dette året.

Det er fortvilet hvis en så tradisjonell klubb som Lillehammer IF (105 år i år) skulle bli nedlagt. Nå håper vi dette løser seg og vi kan gå på en ny sesong med godt mot.

GKrør-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stapesletta tirsdag 7. mai kl. 18.00 2024.

Øvelsesutvalg:

7-10 år:	60m, lengde, kule
11-12 år:	60m, 600m, lengde, kule
13 år:	60m, 200m, 600m, lengde, kule
14 år:	60m, 200m, 800m, lengde, kule
15-16-17 år:	100m, 150m, 300m, 800m, 3000m, lengde, kule
18/19-Senior:	100m, 150m, 300m, 800m, 3000m, lengde, kule

Påmelding:

Fredag

Startkontingent:

Under 16 år o

Avlyst

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingent deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforenings konto: 2095 54 86723.

Premiering:

Det er premier til alle hvis du er med i klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:





Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 54 givere lagt igjen **7.651,84** kroner pr. 31. mars 2024.

Dette betyr at vi ligger 1100 kroner bedre enn i fjor og det kan tyde på at vi vil kunne nå 30.000 for året og da er det det nest beste resultatet vi har oppnådd siden det startet i 2009.

Tinestafetten går 7. mai i år

Den lokale Tinestafetten skal i år gå samme dag som GKrør-stevnet som vi arrangerer 7. mai. Tinestafetten går på formiddagen, slik at de vil ikke kolliderer med stevnet vårt og det vil da være mulig å rekruttere jenter og gutter ved å ta kontakt med Tine-stafettløperne.

Begge stevnene skal gå på Stampesletta melder Lillehammer kommune.



NFIF åpner opp for UM for alle

Styret i Norges Friidrettsforbund har vedtatt at alle som ønsker kan delta i UM utendørs i en øvelse uten å ha klart kvalifiseringskravet. Øvelser utover dette må deltageren være kvalifisert til. Endringen evalueres etter to gjennomførte UM.

29.02.2024 friidrett@friidrett.no

Norsk Friidrett har en visjon; «Friidrett for alle - hele livet».

For mange ungdommer er UM årets høydepunkt, og mye mer enn et mesterskap. Det er blant annet en sosial arena hvor ungdommer fra hele landet møtes og skaper minner for livet.

Det sosiale fellesskapet er viktig, og kan i mange tilfeller være avgjørende for om ungdommene fortsetter med friidrett eller ikke. NFIF ønsker derfor at alle ungdommer i aldersgruppen 15-19 år skal få ta del i dette sosiale fellesskapet.

Deltakerne i UM er i en alder der det er stor forskjell i biologisk modningsnivå. Forskning viser at det blant 14- og 15-åringer kan være inntil syv års forskjell i biologisk alder, det vil si at det blant 14- og 15-åringer kan være utøvere med biologisk alder fra 10 til 17 år.

Forskning viser også at det er sammenheng mellom biologisk alder og fysisk prestasjonsevne. Dette gjelder særlig blant gutter, og i øvelser som krever hurtighet, spenst og styrke. Satt på spissen, så favoriserer kvalifiseringskrav i mange øvelser de utøverne som er kommet lengst i puberteten.

Vi vet også at det er et stort frafall fra friidretten fra 15- til 19-årsklassen. NFIF ønsker derfor å inkludere alle som vil delta i UM i håp om at flere motiveres til å fortsette med friidrett.

For å gi en viss forutsigbarhet til arrangør om antall deltagere, åpnes det i første omgang for en åpen øvelse per utøver. For øvelse to og videre gjelder kvalifiseringskravene.

Etter to mesterskapet vil det evalueres om ordningen skal videreføres eller justeres. Evalueringen vil gjøres på bakgrunn av:

- Antall deltakere sammenlignet med tidligere år (for alle klasser og kjønn).
- Antall starter sammenlignet med tidligere år (for alle klasser og kjønn).
- Nivået sammenlignet med tidligere UM (for alle klasser og kjønn).
- Svar på spørreundersøkelse blant utøverne.
- Svar på spørreundersøkelse blant klubbene.
- Samtale med arrangører.

Endringene er gjeldene fra årets UM.

Reglementet for UM er oppdatert med denne endringen.

CC Strandtorget-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 21. mai 2024 kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

7-10 år:	60m, høyde, liten ball 150gr
11-13 år:	80m, 200m, 600m, høyde, spyd
14 år:	100m, 200m, 2000m, høyde, spyd
15 år	100m, 200m, 400m, 2000m, høyde, spyd
16-19 år:	100m, 200m, 400m, 3000m, høyde, spyd
Senior:	100m, 200m, 400m, 1500, 3000m, høyde, spyd

Påmeldingsfrist:

Lørdag 18. mai 2024. Påmeldingen sendes til [min idrett via Isonen](#).

Startkontingenten:

Under 15 år:	kr. 100,- pr. start
15 år og eldre:	kr. 130,- pr. start

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!

Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening konto: 2095 54 86723.

Premiering:

Det er premier til alle hvis du er med i klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:



STRANDTORGET



Innlandet fylkeskommune

Arrangementsutvikling innen idrett

Frivillige lag og foreninger kan søke om midler til lokale, regionale og nasjonale idrettsarrangement.

Søknadsfrist : 1. april 2024 for arrangement i perioden **juli–desember 2024**.

Søknadsfrist: **1. november 2024** for arrangement i perioden **januar–juni 2025**.

Tilskuddsordning for arrangementsutvikling innen idrett er et politisk virkemiddel for å nå mål i regionale planer. Gjennom tilskuddsordningen vil fylkeskommunen stimulere frivilligheten og bidra til utvikling av lokalsamfunn.

Arrangement skal bidra til å skape engasjement, samarbeid og være en arena for innovasjon, økt kompetanse og oppgradering av arrangementsteknisk utstyr.

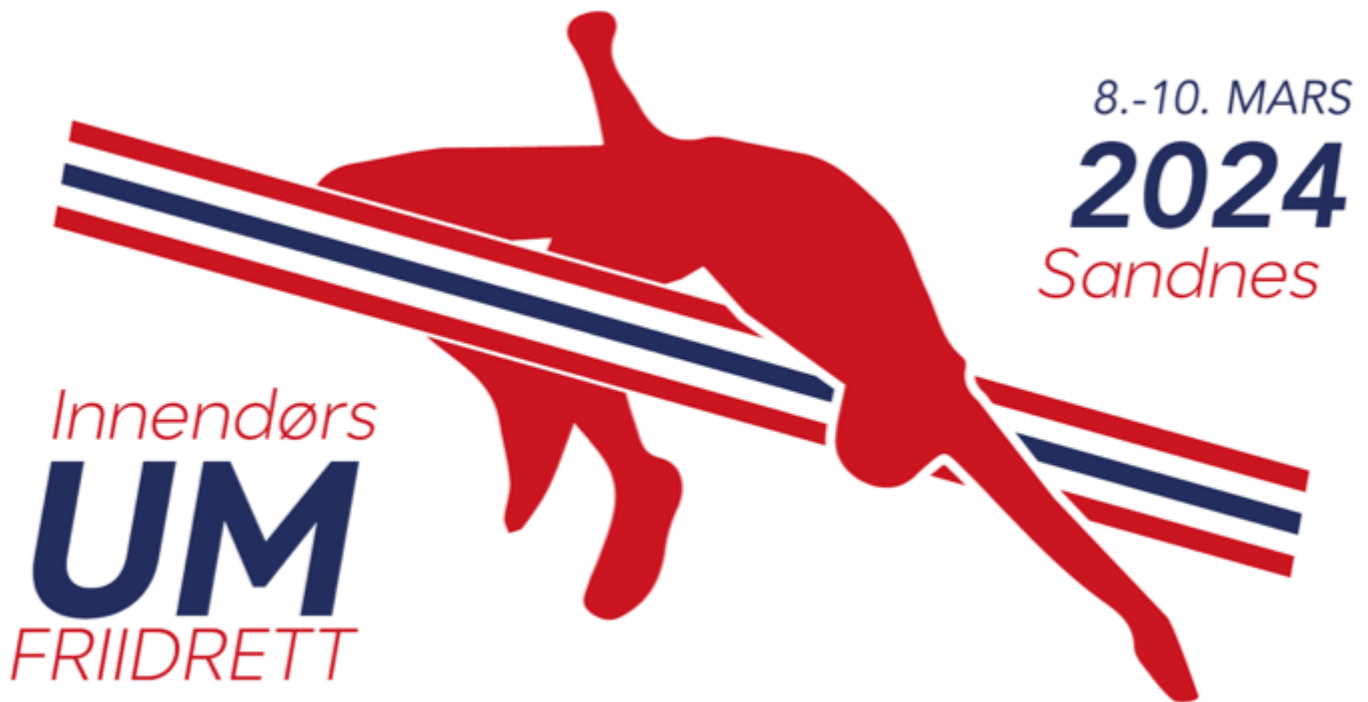
Kriterier

Arrangementet bør :

- Sette Innlandet på arrangørkartet og bidra til motivasjon for frivillighet og utvikling av lokalsamfunn.
- Være en læringsarena for fremtidens arrangører, og kjennetegnes av ungdom i sentrale oppgaver.
- Bære preg av nyskaping og/eller videreutvikling av eksisterende arrangement.
- Heve kvaliteten på arrangementet gjennom bruk av nytt utstyr og/eller ny teknologi.
- Ivareta klima- og miljøhensyn.
- Bidra til profilering av fylkeskommunen.

Utover dette blir følgende prioritert:

- Arrangement der flere klubber og/eller arrangementsmiljøer samarbeider
- Arrangement/mesterskap over flere dager og i kombinasjon med breddeidrett
- Antall deltakere og antall frivillige involvert



Mia Prøschr Johnsen tok UM-sølv på 400 m under mesterskapet

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF hadde ikke noen stor tropp til UM innendørs som ble avviklet i Sandnes 8.-10. mars. Men Mia Prøschr Johnsen løp en meget sterk 400m og sikret seg sølv på distansen med flott tid 58,09. Denne tiden gir henne 2. plass på LIF-statistikken gjennom alle tider innendørs. Hun har bare Trine Rugsveen foran seg og hun har tiden 57,03. Den kan Mia klare neste. Det er vi helt sikre på, men nå er innesesongen over for Mia.

Mia hadde bare Camilla Dahl Kristiansen foran seg på resultatlisten. Camilla representerer Tyrving IL og hun fikk 56,65.

Mia løp også 200 meter og der ble det 4. plass med 25,80 i finalen. I forsøket fikk hun 25,58, men da hadde hun ytterste bane, mens hun i finalen fikk bane to og da er hun sjanseløs i forhold til de som ytterst. Slik er det dessverre innendørs.

Matilde Aurstad Berland i jenter 16 år deltok på 60m og etter 8,52 i forsøket kvalifiserte hun seg til

semifinale, men hun sist i sitt heat på 8,58. Men flott innsats av Matilde som i år ha begynt å trene med Svein Johnsen og dette har så avgjort gitt resultater. Persen i år er 8,48 og det betyr at hun ligger godt an til å klare UM-kravet på 100m og da kan hun under UM delta i flere øvelser.



Ikke medalje til Mia på 200 Et urettferdig finaleoppsett

Av Arild Kjæreng

Det ble dessverre ikke medalje på 200m på Mia i søndagens løp i UM. Hun hadde tredje beste tid i forsøket og siden det er bare 4 baner i Sandneshallen ble hun dessverre offer for dårlig bane. Seks utøvere kom til finalen og dermed måtte det deles i to heat i finalen. Nr. 4-6 løp i første heat og det betydde at den som hadde 4. beste tid i forsøket løp i ytterste bane. Dessverre er det slik at det er stor forskjell på å løpe i 4 bane mot 2. bane og dermed fikk nummer fire løpe i bane 4 i første heat og Mia som da løp i besteheatet fikk bane 2. Dette ble faktisk veldig urettferdig for Mia og hun hadde ingen sjanse til å slå tidene fra det første heatet.

Hvordan skal man løse dette. Det hadde vært greit og bare kjørt en finale med de tre beste eller fordelt løperne etter tidene i forsøket. Det er selvsagt ingen god løsning for da ville ikke de tre beste løpe sammen.

Det beste hadde da vært å la de tre beste danne finalen. Det beste er nok å kjøre UM i en 6-baners hall.



Mia Løp sterkt i Sandnes.

Mias deltakelse i UM i Sandnes var hennes siste stevne innendørs denne vinteren. Hun har hatt en fin innesesong og satt pers innendørs både på 200 og 400m. På 60m har hun tangert persen på 7,99.

Vi er meget spente på hva Mia kan prestere ute denne sommeren. Holder hun seg skadefri regner vi med at hun når 24-tallet på 200m og 56-tallet på 400m.

For den andre deltakeren fra LIF i UM, Matilde Aurstad Berland har hun hatt en fin sesong og klarer hun å redusere fotballsparking tror vi hun kan komme ganske bra ned mot 13.10 på 100m. Fin innsats var det i hvert fall fra Martine i UM.

Matilde Aurstad Berland løp et bra forsøk og kom til semifinalen på 60m. (T.v.)

Resultatregnskapet for 2023.

Lillehammer Idrettsforening

	Note	2023	2022
Salgsinntekter		419 651	426 990
Andre driftsinntekter	3	786 396	739 064
Sum driftsinntekter	1,3	<u>1 206 047</u>	<u>1 166 054</u>
Varekostnad		30 729	42 122
Aktiviteter for medlemmer		563 838	679 611
Honorar		15 000	0
Annen driftskostnad		295 829	971 244
Sum driftskostnader	2	<u>905 397</u>	<u>1 692 977</u>
Driftsresultat		<u>300 650</u>	<u>-526 923</u>
Annen renteinntekt		5 294	1 823
Annen finansinntekt		7	0
Annen rentekostnad		703	0
Annen finanskostnad		0	65
Netto finansposter		<u>4 599</u>	<u>1 758</u>
Ordinært resultat før skattekostnad		<u>305 248</u>	<u>-525 165</u>
Ordinært resultat		<u>305 248</u>	<u>-525 165</u>
Årsresultat	4	<u>305 248</u>	<u>-525 165</u>
Disponering av årsresultat			
Avsatt annen egenkapital		305 248	-525 165
Sum disponert		<u>305 248</u>	<u>-525 165</u>

Balansen

	Note	2023	2022
Fordringer			
Kundefordringer		5 770	24 000
Andre fordringer		37 330	28 105
Sum fordringer		<u>43 100</u>	<u>52 105</u>
Investeringer			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		650 546	319 843
Sum omløpsmidler		<u>693 645</u>	<u>371 948</u>
Sum eiendeler		<u>693 645</u>	<u>371 948</u>

Balanse

Lillehammer Idrettsforening

	Note	2023	2022
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		567 577	262 329
Sum opptjent egenkapital		<u>567 577</u>	<u>262 329</u>
Sum egenkapital	4	<u>567 577</u>	<u>262 329</u>
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		51 066	77 617
Annen kortsiktig gjeld		75 000	32 000
Sum kortsiktig gjeld		<u>126 066</u>	<u>109 617</u>
Sum gjeld		<u>126 066</u>	<u>109 617</u>
Sum egenkapital og gjeld		<u>693 644</u>	<u>371 946</u>

LILLEHAMMER, 01.02.2024
Styret for Lillehammer Idrettsforening

Stine Lombnæs
Styrets leder

Geir Arne Larsen Nordeng
Nestleder

Leif Christian Tallaksen
Styremedlem

Gunnar Odd Eiterjord
Styremedlem

Jan Frode Stiansen
Styremedlem

Organisasjonsnummer 970972560

Utarbeidet av Kantall AS - Autorisert regnskapsførerselskap ARS

Her er LIF's budsjett for 2024

INNTEKTER:

Sponsoravtaler:	233.500
Arrangementer:	30.000
Friidrettsskole:	30.000
Offentlige tilskudd:	120.000
Andre tilskudd:	125.000
Startkontingenter:	100.000
Leieinntekter:	10.000
Årskontingent:	70.000
Treningsavgift:	36.000
Kiosksalg:	15.000
Sum driftsinntekter:	759.500



Frode Stiansen, kasserer i LIF la dette budsjettet fram for årsmøtet

KANTALL

REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

KOSTNADER

Innkjøp av varer for videresalg	12.000
Fremmedytelse/underentreprise	15.000
Baneleie inne:	15.000
Baneleie ute:	12.000
Renovasjon, vann, avløp o.l.	37.500
Renhold	9.000
Inventar	10.000
Driftsmateriale	25.000
Rep./vedlikehold bygninger	15.000
Regnskapshonorar	35.000
Datakostnader	1.000
Møter, kurs oppdatering o.l.	10.000
Reisekostnader ikke oppg.	17.000
Utgifter trening/samlinger	40.000
Medlemskontingenter	10.000
Gaver	15.000
Premier	90.000
Tilskudd idrettsråd	800
Starkont. Lokalesportsarr.	9.000
Starkont. Nasjonale sportsarr.	26.000
Starkontingent interna. Arr.	1.000
Utgifter treningsutstyr	25.000
Kontraktsstøtte	150.000
Godtgjørelse trenere	80.000
Forsikringspremie	30.000
Bank og kortgebyr	1.250
Gebyr Vipps	250
Sum driftskostnader	691.800

Budsjettets resultat 2024:

Inntekter:	769.500
Kostnader:	691.800
Resultat	77.700

SpareBank
GUDBRANDSDAL

Helge Tryggeseth tok gjenvalg som kretsleder i Innlandet FIK

Helge Tryggeseth tok gjenvalg som leder av Innlandet Friidrettskrets på tinget 19. mars. Med seg i styret fikk han med seg Sara Skarabot Pedersen ble nestleder. Styremedlemmer ble: Kristian Skjeseth, Vermund Kongssund, Ragnhild Kvarberg, mens Thea Engen Olsen ble ungdomsrepresentant.

Gustav Follerås er varamedlem til kontrollkomiteen. Valgkomite ble Knut Johansen og Ina Kyseth med Rune Halle som vara-medlem.



Helge Tryggeseth tok gjenvalg som leder av Innlandet Friidrettskrets.

Både årsmelding og regnskap ble godkjent uten særlige merknader. Det samme ble budsjettet for 2024 og styret fikk medhold i at de skal sette opp budsjett for 2025.

Frida Byfuglien ble tildelt fremgangsprisen for sin 3000m. Oda Bråten Richenberg som representerte LIF i fjor ble også tildelt denne prisen for sine sterke løp på 800m, 1500m og 3000m. Nå har meldt seg ut av Lillehammer IF og skal representere ULL/KISA.

Kjære medlem og foresatte i Lillehammer idrettsforening!

En ny friidretts sesong er forestående. I den forbindelse vil vi sende ut årets medlemskontingent om ikke så lenge. På årsmøtet den 13. mars ble det vedtatt å beholde årets kontingent på samme nivå som i fjor.

Lillehammer idrettsforening er i alt overveiende grad tuftet på frivillighet og dugnadsånd. Medlemsinntekter er derfor en vesentlig inntektskilde, som igjen gjør at vi sammen kan legge til rette for god aktivitet.

Dersom du mottar denne e-posten og ikke ønsker å være medlem i Lillehammer idrettsforening i 2024 så gi beskjed ved å svare på denne meldingen eller send svar til nestleder@lillehammerif.no. I år har vi endret organiseringen av dugnadene på stevnene. Medlemmene vil bli satt opp på dugnader. Dette for at det skal bli en jevn belastning og forutsigbart for medlemmene. Informasjon blir sendt ut i Spond. Last ned denne Spondappen om du ikke allerede har gjort det.

Da gjenstår det bare å ønske velkommen til ny friidretts sesong.

Tusen takk for at du er en del av friidrettsfamilien.

Geir Arne Nordengen

LIF søker om internasjonal status for både sprinten og for Veidekkelekene

Det internasjonale friidrettsforbundet startet i fjor med at vi må søke om internasjonal status for de stevnene vi ønsker skal telle med, slik at man kan kvalifisere seg for internasjonale mesterskap med de resultater man oppnår på de to stevnene våre.

Veidekkelekene skal i år arrangeres 21.-23. juni, mens Heiskompaniet-sprinten avvikles 24. og 25. august 2024. Det er å håpe at vi klarer å markedsføre de to stevnene så bra som mulig, slik at vi kan få bra stevner både økonomisk og arrangementsmessig.



Siden det ikke ble valgt noen ny leder på årsmøtet må det til et ekstra møte

Her er de som har hatt ledervervet tidligere i Lillehammer Idrettsforening

28. mai 2024 er Lillehammer IF 105 år og det har opp gjennom årene vært 26 menn og 2 damer som har hatt ledervervet i foreningen. Harald Moen er den som har flest år som leder med sine 21 år. Her er lista over de som har vært ledere i Lillehammer IF fra 1919 og til 13. mars i år.



LIF's første leder Lars Høgvold

1919 Lars Høgvold(mai)
1920 Lars Høgvold
1921 Lars Høgvold
1922 Lars Høgvold
1923 Lars Høgvold
1924 Lars Høgvold
1925 Lars Høgvold
1926 Lars Høgvold
1927 Lars Høgvold
1928 Lars Høgvold
1929 Lars Høgvold
1930 Lars Høgvold
1931 Odd Strand
1932 Odd Strand
1933 Johan Strangstad
1934 Johan Strangstad
1935 G. Lindø
1936 Hans Kolberg(6.2)
1936 Asmund Evensen
1937 Nils Strand
1938 Nils Strand
1939 E. Berge
1940 Helge Jørstad(14.4)
1940 K. Johansen
1945 Helge Jørstad
1946 Bjarne Løkken
1947 G. Lindø
1948 Kåre Syversen
1949 Egil Kjæreng
1950 Egil Kjæreng
1951 Egil Kjæreng
1952 Egil Kjæreng
1953 Øyvind Myrdahl
1954 Sigurd Sollid

1955 Egil Kjæreng
1956 Egil Kjæreng
1957 Egil Kjæreng
1958 Egil Kjæreng
1959 Egil Kjæreng
1960 Egil Kjæreng
1961 Egil Kjæreng
1962 Egil Kjæreng
1963 Egil Kjæreng
1964 Egil Kjæreng
1965 Leif Onshus
1966 Leif Onshus
1967 Leif Onshus
1968 Leif Onshus
1969 Leif Onshus
1970 Leif Onshus
1971 Egil Kjæreng
1972 Harald Moen
1973 Harald Moen
1974 Harald Moen
1975 Harald Moen
1976 Harald Moen
1977 Trygve Bjark
1978 Harald Moen
1979 Harald Moen
1980 Bjarne Winther
1981 Bjarne Winther
1982 Bjarne Winther

1983 Bjarne Winther
1984 Knut Korsæth
1985 Harald Moen
1986 Harald Moen
1987 Arild Kjæreng
1988 Arild Kjæreng
1989 Arild Kjæreng
1990 Arild Kjæreng
1991 Arild Kjæreng
1992 Arild Kjæreng
1993 Arild Kjæreng
1994 Arild Kjæreng
1995 Arild Kjæreng
1996 Arild Kjæreng 22/1
1997 Helge Gjerde 27/1
1998 Harald Moen 26/1
1999 Harald Moen 8/2
2000 Harald Moen 26/3
2001 Jan Olav Riise 23/3
2002 Jan Olav Riise 15/3
2003 Rex Hinchliffe 15/6
2004 Rex Hinchliffe 31/3
2005 Harald Moen 6/4
2006 Harald Moen 27/3
2007 Harald Moen 21/3
2007 Harald Moen 19/11
2008 Harald Moen 01/12
2009 Trond Ivar Veskje 30/11
2010 Trond Ivar Veskje 23/11
2011 Arild Kjæreng 28/11
2012 Arild Kjæreng 3/12
2013 Knud Leerbeck 2/12
2015 Knud Leerbeck 26/1
2016 Harald Moen 8/2
2017 Harald Moen 13/2
2018 Harald Moen 12/2
2019 Harald Moen 11/2
2020 Charlotte G. Menkerud 10/2
2021 Charlotte G. Menkerud 17/2
2022 Charlotte G. Menkerud 23/2
2023 Stine Lombnæs 3/5
2024 ?

Nå må vi altså vente en stund før vi har fått en ny leder i foreningen. Vi håper dette løser seg så raskt som mulig, slik styret kan komme i gang.

Flotte seire til Eilev og Linnéa under Bamselekene innendørs

Matilde på 2. plass – Linnéa og Eilev med 3. plass også

Av Arild Kjæreng

Eilev Brandsar, LIF i gutter 12 løp 60m på 9,06 i Bamselekene i midten av mars og sikret seg en flott seier i klassen. Det er ikke ofte at LIF-ere i de yngste klassene gjør en så flott innsats. Dette var virkelig hyggelig og morsomt. Tiden var bra og da regner vi med at utendørs kommer 8-tallet til syne.

Men det var ikke bare Eilev som kom på «pallen». Matilde Aurstad Berland løp 60m på 8,56 i jenter 16 år og sikret seg 2. plass på dette resultatet. Linnéa Strandheim fulgte fint opp med tredjeplass og 8,67. Søndag løp Linnéa inn til seier på 200m i sin klasse med tiden 28,59.

15 år gamle Tora Kristine Tyldum løp 60m på 9,25 og var veldig nær ved å kvalifisere seg for finalen i sin klasse. På 200m fikk Tora 30,59, men var dessverre så uheldig å falle rett før mål. Hun



Matilde Berland og Tora Tyldum med fine resultater i Stangehallen.

hadde derfor fått en mye bedre tid uten fallet.

Eilev Brandsar var med også på 200m, 600m og lengde. På 600m ble han nummer 8 med tiden 2,05,31, mens han hoppet 3,46 i lengde. På 200m ble det en sterk 3.plass med tiden 30,34.

Alt i alt en meget fin innsats av LIF-erne i årets Bamseleker. I fjor hadde vi ingen deltakere med.

Nå er innesesongen over og vi kan konsentrere oss om utesesongen som starter på Stampesletta tirsdag 7. mai med GKrørstevnet.



Linnéa vant 200m i Bamsselekene

Linnéa Strandheim vant 200m under Bamsselekene i Stangehallen og det ble en stor bamse på Linnéa. Her på seierspallen.



NM terrengløp kort løype går på Bjerkebanen i Oslo

Nesodden IL måtte dessverre si ifra seg årets arrangement pga. ombygninger på Berger stadion. Vi har jobbet iherdig med å finne en god erstatter. Oslo kommune tillater ikke at man løper i noen av parkene før 1. mai, men vi har funnet en veldig spennende løsning inne på Bjerke travbane.

Tidsskjema lørdag*

12:20 Barneløp 300 m
12:40 Ungdomsløp 13-14 år 1 km
12:55 UM 2 km J15, J16, J17
13:10 UM 2 km G15, G16, G17
13:25 NM 2 km Kvinner Junior U20 og Kvinner Veteran
13:55 NM 2 km Menn Junior U20
14:10 NM 2 km Kvinner Senior
14:25 NM 3 km Menn Senior
14:40 NM 3 km Menn Veteran

*med forbehold om mindre justeringer

Tidsskjema søndag

12:00 Klubbstafett Kvinner senior
12:45 Klubbstafett Menn senior

NM i terrengstafett, som arrangeres på søndag, har lag som består av to løpere som løper tre etapper hver, annenhver gang på 6 * 1 km.

Det konkurreres i to ulike klasser i terrengstafetten:

- Kvinner Senior
- Menn Senior



KM terrengløp 1.mai



Moelven IL friidrett og Moelven IL Ski inviterer til KM terrengløp for Innlandet onsdag 1.mai kl 14.00 på Mjøsen Golfklubb i Moelv.

Klasser	Løypelengde
6-10 år	800m
11-14 år	800m
15-19 år	1600m
KJ22, KS, KV	1600m
MJ22, MS, MV	3200m



Startkontingent; t.o.m. 14 år: kr 150,- f.o.m 15 år: kr 200,-

(Etteranmelding frem til kl 12.30 på løpsdagen mot et tillegg på kr 50,-)

Påmelding: Online påmelding [her](#) Frist for påmelding er 28.april kl 23.59

**Informasjon: Lars Terje Mehus (påmelding), mobil 953 62 269
Torstein Ingvaldsen (løpsleder), mobil 416 18 822**

**Løpskontor; Hovedhuset Mjøsen Golfklubb. Lagsvis utdeling av startnummer.
Åpent fra kl 12.00**

Dusj/garderobe: Klubbhuset Moelven IL (Idrettsparken, Skarpsno Arena)

Premiering: For klasse J/G 6-10 år, ved målgang. Øvrige klasser så snart resultatlisten for klassen foreligger. Uavhentede premier ettersendes ikke.

Parkering: Mjøsen Golfklubb, følg skilting. P-avgift kr 50,- (VIPPS 600333)

KM-klasser f.o.m. 11 år. Løpet er åpent for alle, men for å delta i KM må man representere en friidrettsklubb.

Det kreves lisens for alle deltagere fra 13 år. <https://www.friidrett.no/lop-utenforbane/lisens/utenforbane/> eventuelt engangslisens.

Vi sees på golfbanen 1.mai.

Full fart med truger på skistadion



LIF-erne på truger

Det var full fart på truger på skistadion i forbindelse siste del av NM på ski. Da ble det arrangert trugeløp for funksjonshemmede og alle tre parautøverne fra Lillehammer IF imponerte med stor entusiasme og full fart på trugene.

Over ser vi Lillehammers Linda Kvarberg i fullt driv. Hun sikret seg sølvmedalje. Til venstre er Simen Barlund også i stor fart mot mål. Det ble deltakerpremie på Simen.

LIF-erne koste seg under dette arrangementet. Og nå håper de på flere slike arrangementer. Vi må i hvert fall kunne arrangere stevner på stadion hvor de kan være med de andre. Her er det bare å melde seg på, så skal de kunne være med på de vanlige stevnene.

Medaljer i Norgeslekene på Skistadion



Våre flinke trugeløpere. Fra venstre Camilla Pettersen, Linda Kvarberg og Simen Barlind med medaljer.



TEAM LERØY INNLANDET SAMLING

Vi ønsker velkommen til sesongens første Lerøy-samling fra torsdag 9 mai til fredag 10 mai. Samlingen finner sted på Lillehammer hvor vi skal bo på Scandic Lillehammer Hotel like ved Stampesletta hvor vi skal trene.

Vi oppfordrer til deltagelse på årets Land-stafett i Søndre Land 9 mai og så komme rett til Lillehammer når denne er ferdig

Samlingen er gratis for utøverne og dere melder dere på her:

PÅMELDINGSLINK: [leroy-samling-mai-2024-lillehammer.pdf \(friidrett.no\)](https://www.friidrett.no/leroy-samling-mai-2024-lillehammer.pdf)

Programmet er som følger:

Torsdag 9 mai

Kl. 10 – Oppmøte Stampesletta

Kl. 10.30 - 11.00 Felles oppvarming Hilde Hagevik Odde

Kl. 11.00 – 14.00 Lengde/Tresteg med Kåre Strande og Kule/Diskos med Truls Engen Olsen

Kl. 14.00 – 15.30 Lunch og innsjekking hotel

Kl 15.45 – 16.00 Kappgang med Hilde Hagevik Odde

Kl 16.00 – 18.00 Hekk med Kåre Strande og Sprint/Blokkstart med Dag Kåshagen

Kl 18.00 – 19.00 Middag og sosiale aktiviteter på klubbhuset på Stampa

Fredag 10 mai (økter i lag med vårt Gjensidige-team)

Kl. 08.30 – 09.00 Frokost på hotellet

Kl. 10.30 – 13.00 Første økt

Kl. 13.00 – 15.00 Lunch

Kl. 15.00 – 17.00 Andre økt

Kl 17.00 Hjemreise

Krav om helseattest for å delta i Hovedmesterskapet

Styret i Norges Friidrettsforbund vedtok på sitt styremøte 25. januar 2024 å videreføre ordningen med krav om godkjent helseattest ved deltakelse i Hovedmesterskapet - altså for inneværende år NM 2024 i Sandnes 27. til 29. juni.

22.03.2024

Begrunnelsen for innføring av helseattest for å kunne delta i Hovedmesterskapet er at NFIF ønsker å vise i praksis at norsk friidrett setter helse foran prestasjon.

Det er ikke satt noen frist for gjennomføring, men den må være gjennomført i god tid før påmeldingsfristen til NM. Det må også medregnes tid for eventuelle oppfølgninger av merknader. Husk også at leger også har sommerferie så det er kanskje like greit å få dette gjort.

Du finner all informasjon om hvordan du skaffer deg helseattest på NFIF sin side.

Invitasjon til Gjensidige - SUPERSAMLING på Stampesletta i Lillehammer 11-12 mai

Da er vi endelig klare for å invitere til ny SUPERSamling på Lillehammer/Stampesletta 11. og 12. mai. Det var mange som ikke fikk plass på samlingen i desember, nå har alle en ny sjanse. Samlingen gjelder for utøvere født 2009 og eldre.

21.03.2024 mette.dale

kretsene Innlandet, Østfold, Vestfold, Telemark, Buskerud, Oslo og Akershus ønsker hjertelig velkommen til Gjensidige SUPERSamling på Lillehammer. Det blir topp trenere, som vanlig, og bra program. Overnatting på et flott hotell, rett ved banen, og anledning til å treffe nye gode venner på tvers av krets, klubb og øvelse - vi håper på en kjempesamling med god deltagelse fra alle kretser. Det er godt med tog og busstilbud til Lillehammer sentrum.

For invitasjon og påmelding kan du gå inn på hjemmesiden til Innlandet Friidrettskrets. Der finner du alt om samlingen med blant annet alle instruktørene som skal være med på samlingen.



Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<



Øvrige samarbeidspartnere:

