

LIF- avisa

Mai 2024
38. årgang

Petter imponerte i Praha

Joachim
Johnsen
ble ny
LIF-leder!



Lillehammer IF
fyller 105 år
28. mai 2024

LIF-avis nr. 386 - avis for Lillehammer IF

SpareBank
GUDBRANDSDAL



sport 1 Lillehammer



STRANDTORGET

ITTE AKKURAT URBANT

FLISA TRYKKERI



Hafslund
Eco

GAUSDAL
LANDHANDLERI



Heiskompaniet ^{AS}

Quality in motion

Aktuelt



LIF-avisa

nr. 386
mai 2024
38. årgang

Lillehammer Idrettsforening

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret:

Leder:
Joachim Prøsch Johnsen
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:

Kontrollkomite:
Gustav Follerås
Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919

Så er det klart for Holmenkoll- stafetten!

4. mai avvikles Holmenkollstafetten og Lillehammer IF stiller med 4 lag. Det gjorde vi også i fjor. Dame-laget som er i eliteklassen beholdt plassen, slik at de også løper de i år. Mens herrelaget som hadde som mål å rykke opp i eliteklassen igjen, klarte dessverre ikke det. Ellers har vi lag både for damer og herrer i veteranklassen. Det blir spennende å se om vi klarer å beholde plassen for damer elite og at herrelaget rykker opp i eliten.

21. mai skal i åpne stevnesesongen på Stampesletta og det blir spennende å se hvordan våre aktive har holdt treningen ordentlig ved like. Malin Furuhaug, Petter Johansen og Elmer Muller Skalle har ikke deltatt innendørs i vinter, men Petter imponerte med et meget sterkt ½ maraton stevne i Spania, der han satte ny klubbekord med **1,04,44**. Vi får selvsagt en pekepinn i Oslo under Holmenkollstafetten.

Heldigvis løste styreproblemet seg og da er det bare å ta fatt på 2024-sesongen utendørs. Det vi synes er hyggelig er at det er en av våre «eldre» aktive Joachim Prøsch Johnsen som har sagt ja til å være leder i Lillehammer IF. Joachim har erfaring som aktiv deltaker i LIF gjennom mange år og han er partner i et stort firma, slik at vi er ikke bekymret for den delen heller. Han har 4. plass på 400m hekk fra vårt eget NM i 1995. Vi retter en stor takk til Joachim fordi han løste dette problemet vi var igjen kommet opp i.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



Vi håper på mange sterke prestasjoner av våre aktive. Spesielt gledelig er det at NFIF har åpnet for UM-deltakelse til alle som vil og det betyr at Lillehammer IF bør stille svært mange i dette mesterskapet som altså går i Oslo på Bislett med BUL og Vidar som arrangører.

Som vi har sett har styret avlyst det første stevnet denne sesongen. Vi håper at resten av stevnene blir avviklet og at man tar opp med de aktive og trenere, slik at vi ikke ødelegger det som vi har bygd opp gjennom mange år. Et poeng for å holde på det som er bygd opp er at vi har jo restituert speaker og tidtakerhuset for masse penger og kiosken er også oppgradert kraftig. Det er j synd hvis vi ikke skal benytte oss av det i særlig grad.

28. mai har klubben «bursdag». Da er Lillehammer IF 105 år og samme dag har vår nye leder, Joachim Prøsch Johnsen 52. års dag. Det er med andre ord en meget erfaren klubb som Joachim tar over ledelsen av. Vi synes det er virkelig hyggelig at Joachim tar over ledelsen. -Jeg vil gi noe tilbake til den klubben jeg har hatt så mange fine år i, sier Joachim. Tenk om flere gamle aktive tenker i de samme baner. Det hadde vært fantastisk. Joachim er den 29. lederen i foreningen. Av disse har vi hatt to damer som ledere ellers er det bare menn. Vi startet altså 28. mai i 1919 med Lars Høgvold som leder. Han var leder i de første 12 år av foreningens historie.

Lillehammer mai 2024



Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre **55** givere lagt igjen **9.945,24** kroner pr. **30. april 2024**.

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

Pr. 27. april er det påmeldt 26 utøvere til Veidekkelekene

Pr. 27. april er det påmeldt 28 utøvere til Veidekkelekene og de skal være med i totalt 87 øvelser. Startkontingenten er økt til 150 kroner starten og etteranmeldinger, etter 12 juni, må man betale 300 kroner for starten. Medlemmer av de fire klubbene som arrangerer har gratis påmelding hvis de har betalt medlemskontingent.

Årets Veidekkeleker skal avvikles 21-23. juni og målet vårt er at vi skal passere over 800 deltakere.

Vårstevnet i Gausdal går 5 mai på Linflåa

Påmeldingsfristen er satt til 2. mai

Sted: Linflåa Idrettspark, Baklivegen 1460, Gausdal
Stevnestart: kl. 12:00, avkryssing 45.min før øvelsesstart for løp. For tresteg, høyde og kule avkryssing ved fram møte på 5 min før øvelsen starter.

Påmelding: Isonen Påmeldingsfrist: torsdag 2.mai
Pris pr øvelse: kr 100,-

Premiering:

Deltagerpremie for hver øvelse for alle fra 6-11 år.
Øvrige klasser premiering til de 3 beste.

Øvelser:

60 m (fra 6 til 11 år)
100 m (fra 12 år til senior)
200 m (fra 10 år til senior)
300 m hekk (fra 14 år til senior)
600 m (fra 10 år til 15 år)
1500 m (fra 16 år til senior)
Tresteg (fra 10 år til senior)
Høyde (fra 6 år til senior)
Kule (fra 6 år til senior)

Ønskes det deltagelse i HC øvelser, ta kontakt, så ser vi om får satt opp øvelsene. Vanskelig å forutse hvilke øvelser som er aktuelle for den enkelte som ønsker å delta.

Tidsskjema vi bli meddelt lørdag 4.mai

Velkommen!

Gausdal Friidrettsklubb



Hafslund Eco

VEIDEKKE-lekene 2024

Internasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta, Lillehammer 21.-23. juni.
Det er 45. gangen stevnet arrangeres og er et samarbeid mellom FIK Orion, Løten Friidrett, Lillehammer IF og Moelven IL i samarbeid med Veidekke Entreprenør AS.

Stevnestart:

Fredag 21. juni: Kl. 15.00 (slegge starter kl. 13.00) (stav fra kl. 15.00)
Lørdag 22. juni: Kl. 10.00
Søndag 23. 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, kule	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, høyde
		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 (Isonen) innen **12. juni 2024 kl. 23.59**.

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

STARTKONTINGENT

Startkontingent er kr. 150.- pr. øvelse for alle deltakerne. Etteranmelding kan godtas hvis det er plass i øvelsen. Pris pr. øvelse for etteranmelding etter 12. juni er kr. 300.- pr. øvelse.

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

VEIDEKKELEKENE 2024

Regnskap

Kontonummer: 2095 54 86731

TIDSSKJEMAET

Tidsskjemaet legges ut på vår hjemmeside:

www.veidekkelekene.com
ca. en uke før stevnestart.

PREMIERING

Deltakerpremie til 12 år og yngre. 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

Overnattingsløsninger 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 15 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.



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

Tildeling av norske mesterskap for 2025

Norges Friidrettsforbund har tildelt norske mesterskap for 2025
Slik ser det ut:

NM og UM mangekamp innendørs:	IL Koll
NM innendørs	Oslo FIK
Ungdomsmesterskapet innendørs	Dimna IL
NM junior:	IL Gneist
Ungdomsmesterskapet utendørs:	Stjørdalsalliansen
NM 5km gateløp:	FIL AKS-77
NM 10km gateløp:	SK Vidar/Oslo Maraton
NM Halvmaraton:	FIL AKS-77
NM Maraton:	SK Vidar/Oslo Maraton
NM motbakkeløp:	Valldal IL
NM Terrenkultra:	IL Varden Meråker
NM Ultraløp 24 timers	Romerike Ultra.
NM veteran Innendørs	Ullensaker/Kisa

Dette betyr at 2025 blir et dyrt år med tanke på de forskjellige mesterskap. Det er mange mesterskap på Vestlandet og noen få i Oslo-området. Innlandet Friidrettskrets har ikke noen mesterskap.

Når det gjelder Hovedmesterskapet i 2025 er det tildelt Ask Friidrett.



Ask Friidrett ligger på en øykommune like utenfor Bergen.

Det er flere mesterskap som ikke er tildelt fordi de ikke har noen søkere ennå.

Bra LIF-innsats i Kringsjåløpet

Det blev en toppen kväll på Kringsjåløpet 3km med nytt pers på alla ungdommene Och mycket bra löpsvåder i dag. Anna Helene Grønberg med 10.39. Emilie Flugsrud 11.17. Eira Coppens under 12 först gången 11.48.. Kristin Haug 10.51. Jens Kristian Lunde 9.07. Syver Dalen 9.19

Det blev också bra plasseringer på alla. Anna totalt nr 1. Kristin nr 7. Emilie nr12 och Eira nr 26 av 134. Jens nr 3 och Syver nr 8 av 220.

Så var även Marte K med 11.06 nr 8 Eugenie 11.45 nr 25.

Reinhard Kuhs



Blide LIFere etter årets Kringsjåløp 24. april

LIF deltar for 82. gang for herrer og for 37. gang for damelaget

LIF stiller med 4 lag i årets Holmenkollstafett 4. mai

Av Arild Kjæreng

Lillehammer Idrettsforening stilte i Holmenkollstafetten for første gang i 1927 og skal altså delta for 82. gang i 2024. Det viser hvilken interesse Holmenkollstafetten har i Lillehammer IF. Det er nok ikke sikkert at så mange lag utenfor Oslo som har deltatt så mange ganger. Og i perioder av tida har faktisk LIF vært med og satt farge på denne populære stafetten.

Bjørn Holen, hekkeløperen fra Otta, representerte Lillehammer IF i flere år og han var selvsagt med på LIFs lag i Holmenkollstafetten. Han var jo kortsprinter og måtte selvsagt ha den aller korteste etappen på vel 300m. Her løp Bjørn med sine sko nummer 50 veldig bra. Men så var det et år at han måtte løpe den nest korteste etappen på ca. 600m.

Bjørn la i veg som om han skulle løpe bare 300m og da han fikk levert pinnen, dødssliten og liggende i rennesteinen kom det de fortvilet fra Bjørn.

-Egil jeg løper aldri den lange flere ganger!!! Den gang var Egil Kjæreng lagleder for LIF.

Lillehammer IF har en gang vunnet eliteklassen og det var i 1929. Det var virkelig imponerende av den lille klubben fra Lillehammer. Vi har stort sett vært med i

eliteklassen for herrer, men har noen ganger rykket ned og det gjorde vi også i 2022 og nå bør vi klare å komme oss opp igjen i eliteklassen. Vi har mange sterke utøvere nå. Blant annet Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle. Elmer løp ned fra Besserud og hadde beste tid på etappen sist vi var i eliten. Det er vel bare en LIF-er tidligere som har løpt fort ned fra Besserud og det var Knut Austlid. Han var alltid av de beste på denne etappen.



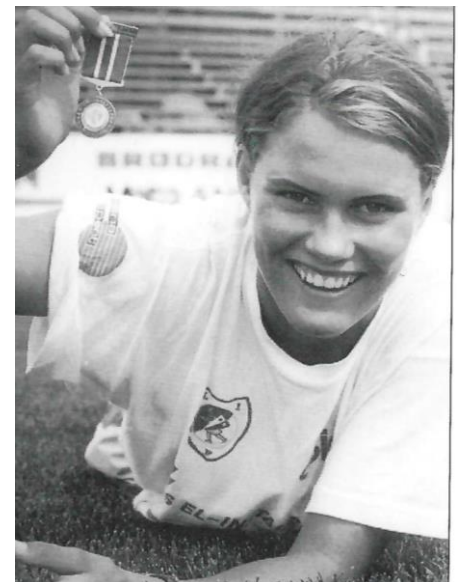
Elmer løp glimrende ned fra Besserud.

Damene med fra 1980

Det tok litt tid før vi fikk med damelag i Holmenkollstafetten og det først året ble det en 63. plass blant damene med tiden 69,55., men det tok ikke lang tid før vi rykket opp i eliten og i 1983 ble det 9. plass i den beste klassen. Det

beste resultatet LIF's damer har oppnådd er 4. plass i eliten og det var i 1992 og laget besto av:

Liv Hilde Drugli, Annicke Stranda, Ingrid Lund, Heidi Hagman Aunaas, Brit Pettersen, Brynhild Synstnes, Hilde Myhren, Anne Mette Undlien, Marit Grøndalen, Inger Lise Sæterbakken, Kathinka Larsen, Kari Kvisselien, Silje Severinsen Aubert, Torborg Jorddal og Gro Hege Cleveland – et meget sterkt lag. Tiden ble 58,01.



Ingrid Lund var med på LIF's lag i 1992. Da var hun bare 16 år, men var et av LIF's virkelig store talenter.

Blant herrerne er det Steinar Bakken som har flest løp på elitelaget, mens Brit Pettersen har flest løp i eliten for damelaget.

Flere LIF-ere med blant de 30 beste gjennom alle tider

Vi mottok forleden fra Ole Petter Sandvig, 80 år 31. mars, listen over de 30 beste gjennom alle tider og det er flere LIF-ere på disse listene.

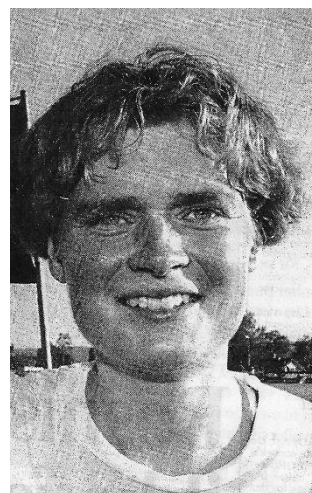
I dameklassen er det følgende som er med på listene:

400m	16	Trine Rugsveen	53,30
800m	17	Anne Jorun Flaten Rakstad	2,03,86
800m	15	Kristin Roset, Gloppen/ Nå LIF	2,03,64
1500m	6	Anne Jorun Flaten Rakstad	4,06,72
1500m	13	Kristin Roset, Gloppen/Nå LIF	4,10,56
1500m	25	Marit Holtklampen, Gausdal/Nå LIF	4,15,11
3000m	10	Brynhild Synstnes	8,58,75
3000m	12	Anne Jorun Flaten Rakstad	9,00,32
5000m	9	Brynhild Synstnes	15,32,31
10000m	7	Brynhild Synstnes	32,28,38
Høyde	4	Astrid Tveit, BIL/LIF tidligere	1,90
Diskos	19	Gunnhild Hagen Hole, BUL/LIF	49,24

Det var nok ikke så mange i herreklassen fra LIF:

100m	25	Håkon Morken	10,51
100m	30	Tormod Hjortnæs Larsen	10,54
200m	25	Håkon Morken	21,23
200m	30	Morten Sand	21,27
200m	30	Tormod Hjortnæs Larsen	21,27
400m	12	Morten Sand	46,69

Nummer 30 i spyd har 71,02, mens Henrik Kjæreng, som hadde 70,98 ville nok vært på en 31-32. plass. I tillegg var også Joachim Johnsen like bak nr. 30 på 400m hekk. Han hadde 52,72 og 30. man på øvelsen hadde 52,45.



Morten Sand og Brynhild Synstnes ligger bra an på øvelsesstatistikken gjennom alle tider.



Trine Rugsveen og Anne Jorun Flaten Rakstad er med på listene.



Tormod H. Larsen og Håkon Morken er på lista

Marius Haugen Strandhaug med pers på 5000 på Bislett

Lillehammer IF's Marius Haugen Strandhaug løp meget sterkt på Bislett 28. april på løpsstevnet til Ullensaker/Kisa. Han løp 5000m på fine 15,44,08 og det erpers med 8 sekunder fra i fjor. Han hadde 15,52,13 fra 2023.

Det er helt klart at Marius ble sterkt motivert etter løpet i fjor og han klarte dermed å kvalifisere seg for jr.-NM.



Både Petter og Elmer med flotte halvmaratonløp i starten av april

To LIF-ere startet utesesongen i starten av april med meget sterke halvmaraton løp. Petter Johansen løp halvmaraton i Praha i Tsjekkia på sterke 1,05,59 og han ble nummer 13 på den tiden og det var meget sterkt i og med at det var 13000 deltakere. Vinneren var den siste verdensmesteren på denne distansen nemlig Sebastian Sawe som løp på meget sterke 58,24. Han var verdensmester i fjor. Petter ble nest beste europeer. Imponerende.

Den andre LIF-eren som løp halvmaraton var Elmer Mulleri Skalle som løp distansen i Holmestrand og han kom inn på sterke 1,07,13 og det ville vært ny personlig rekord, men så viste det seg at arrangøren hadde målt opp distansen 200m for

kort og dermed kan ikke persen godkjennes. Trist for Elmer.

Men det viser at både Petter og Elmer er i god rute foran utesesongen og vi kan forvente meget bra resultater fra vår sterke duo. Dessverre fikk Petter problemer med varmen og spesielt fra 18km og til mål ble det en knallhard kamp mot kroppen for å fullføre. Men uansett, Petter bør være meget godt fornøyd med løpet og selv om han nå har gjennomført to sterke halvmaraton i januar og april, håper vi inderlig at han fortsetter med å løpe 5000 og 10000m på bane. Der har han to fine klubbrekorder som han bør kunne pynte på.

I Holmestrand var det 300 deltakere og Elmer løp altså meget sterkt i 4

varmegrader. Han tok teten fra start og var en soleklar vinner av løpet.

Reinhard Kuhs, LIF's mellom og langdistansetrener er sikker på at Elmer i et stort og godt felt vil løpe ned mot 1,06-tallet.

Men Elmer store mål er å slette klubbrekorden på 1500m som Lars Johan Fjelde har på tiden 3,42,48 og den rekorden satte han i 1982 – altså for 42 år siden. Det hadde vært virkelig morsomt om Elmer hadde klart å slette denne rekorden. Det er alltid morsomt når mosegrodde rekorder blir slått. I LIF-statistikken har vi flere av dem. Særlig sliter vi med de tekniske øvelsene. Der er det lang vei å gå før vi får slettet noen av rekordene.

Sterke LIF-prestasjoner på 5 km under Vårløpet på Hamar 7. april

Mange LIF-ere startet utendørssesongen under Vårløpet på Hamar og det var flere LIF-ere som imponerte. 16 år gamle Jens Kristian Lunde som nå løper for Lillehammer IF, kommer fra Nordre Land IL, vant herreklassen på 5km og tiden var meget sterk, 15,56. Ikke nok med det Kjetil Øygard, også LIF løp inn til andreplass med 16,52. Jens Kristian imponerte virkelig med en meget sterk tid. Nå jobbes det med å få han til å delta i UM terrengløp i Oslo. Han bør kunne hevde seg meget bra for 5km tiden på Hamar tilsier at han bør kunne yte god motstand i sin klasse.

I dameklassen på 5km løp Anna Helene Brendstuen Grønberg et sterkt løp og kom inn på 3. plass med tiden 18,29. Det betyr at hun bør kunne gjøre en sterk innsats i UM terrengløp også. Marte Kjøren ble nummer 6 med 19,31.

I herreklassen var det med flere LIF-ere og Espen Hjerpaasen ble nummer 9 med 19,13, Reinhard Kuhs løp på 21,35 og ble nummer 22, mens Henning Mortensen brukte 26,33 og ble nummer 33.

På 10km ble Lars Philip Olaussen nummer 15 på tiden 38,31, mens Erling Frøyse Moe fikk 43,09 og ble nummer 42.



Her er de tre beste på 5km for damer og til venstre ser vi Anna Helene Brendstuen Grønberg



Jens Kristian Lunde (t.v) vant 5km, mens Kjetil Øygard ble nummer to. Begge løper for Lillehammer IF.

Marte Flatlien debuterte på 5km i Drammen:19,38

Marte Flatlien løper for Lillehammer IF og hun sesongdebuterte i Drammen på 5km. Marte var slett ikke fornøyd med løpet sitt og hun løp inn til tiden 19,38. For en del år siden deltok Marte i NM på 10.000 og Ivarte meget bra saker. Vi regner med at Marte kommer seg betraktelig utover i sesongen.



Joachim Prøschr Johnsen ble leder nr. 29 i Lillehammer IF

Joachim har stor erfaring som aktiv og leder

Av Arild Kjæreng

Vår tidligere langsprinter, Joachim Prøschr Johnsen ble den nye lederen i Lillehammer IF. Han ble valgt på det ekstra ordinære årsmøtet som ble avviklet mandag 22. april kl. 17.00. Joachim blir da den 29. lederen i Lillehammer IF siden starten i 1919. Joachim har flere medaljer i NM stafetter og på NM i Lillehammer i 1995 ble det fjerdeplass på Joachim på hans yndlingsøvelse, 400m hekk. Nå blir det andre oppgaver enn trening som blir jobben, men det er vi ganske sikker på at Joachim klarer med glans. Han bor i Oslo og det kan kanskje bli en utfordring, men i disse tider går det meste på e-post, telefon eller via spond.

Mia Prøschr Johnsen er Joachims datter og hun er et skikkelig flott talent på distansene 60-400m og har nok arvet mye fra pappa Joachim. Far til Joachim er vår meget dyktige sprinttrener, Svein Johnsen. Så her har vi en virkelig flott friidrettsfamilie. Håkon, sønn av Joachim er mellomdistanseløper for Ullensaker/Kisa.

-Jeg har hatt så mange gleder og opplevelser i Lillehammer IF at jeg ønsker å gi noe tilbake, sier Joachim og dette er virkelig hyggelig. Han var med i de åra, da LIF hadde en fantastisk flott guttegjeng med Joachim, Leif Cato Larsen, Lars Bratberg, Dagfinn Moen, Thomas Kjæreng, Magnus Gjerde og Didrik Bakken. De hentet mange UM og junior-NM



Her er Joachim til venstre i hard kamp med Leif Cato Larsen om seieren på 110m hekk. Bildet er tatt i 1993, da Joachim var 21år og Leif Cato 20.

Foto: Hans Bjørner Doseth

medaljer i den tiden de var med i LIF.

Joachim sine personlige rekorder er:

60m	7,22 (inne)
100m	11,76 (inne)
200m	22,81
400m	49,56
110m hekk	15,79
200m hekk	25,77
400m hekk	52,72
Lengde	6,86
Høyde	1,74

Tresteg	13,90
Stav	3,40
Kule	10,99
Spyd	48,28
Slegge	28,08

Det er med andre ord en meget god mangekjemper som nå er leder i foreningen.

KIWI mini pris

Lillehammer IF har løpt inn mange stafettmedaljer opp gjennom årene

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF har sikret seg mange medaljer i forskjellige banestafetter opp gjennom årene. Her er listen over både damer og herrer. Vi starter med damene:

1000m stafett:

1989 Sølv 2,12,48

Henriette F. Sundgaard
Hilde Anette Myrvang
Trine Rugsveen
Gro Hege Cleveland

1991 Bronse 2,10,47

Ingrid Lund
Kristin Bratberg
Trine Rugsveen
Gro Hege Cleveland

1995 Sølv 2,12,29

Anne Mette Undlien
Ingrid Lund
Gro Hege Cleveland
Asborg Aanstad

1996 Bronse 2,19,33

Ingrid Lund
Silje Anett Haugen
Gro Hege Cleveland
Åse Iren Larsen

1997 Bronse 2,17,31

Asborg Aanstad
Ingrid Lund
Hege Brekken Riise
Thale Grimstad

4x100m stafett:

1990 Sølv 47,51

Kristin Bratberg
Kathinka Larsen
Gro Hege Cleveland
Trine Rugsveen

1993 Sølv 47,70

Anne Mette Undlien
Trine Rugsveen
Ingrid Lund
Kristin Bratberg

1995 Sølv 48,48

Thale F. Sundgard
Ingrid lund
Asborg Aanstad
Åse Iren Larsen

4x400m stafett

1990 Sølv 3,45,34

Hilde Annette Myrvang
Anne Jorun Rakstad
Gro Hege Cleveland
Trine Rugsveen

1995 Gull 4,13,55

Thale F. Sudgaard
Gro Hege Cleveland
Asborg Aanstad
Ingrid lund

4x800m stafett

1992 Sølv 9,25,22

Brynhild Synstnes
Heidi Hagman Aunaas
Liv Hilde Drugli
Annicke Stranda

5x5km terrengstafett:

1992 Sølv 1,37,21

Brynhild Synstnes
Heidi Hagman Aunaas
Marit Grøndalen
Liv Hilde Drugli
Annicke Stranda

Herrene:

1000m stafett:

1962 Sølv 1,57,6

Dag Wold
Erik Prestegård
Bjørn Holen
Trygve Remman

1993 Bronse 1,55,67

Espen Forsberg
Trond Støre
Stig Morten Løken
Magnus Gjerde

2006 Sølv 1,55,18

Morten Sand
Ole Christian Østrem
Jon Inge Hagen
Tormod Hjortnæs Larsen

2007 Bronse 1,54,59

Anders Løkken
Jon Inge Hagen
Morten Sand
Tormod Hjortnæs Larsen

2008 Gull 1,56,85

Anders Løkken
Harald Follerås
Morten Sand
Tormod Hjortnæs Larsen

2009 Bronse 1,55,75

Anders Lakken

Håkon Morken

Morten Sand

Tormod Hjortnæs Larsen

2013 Gull 1,52,85

Michael Rosenberg
Sondre Mulongo Nystrøm
Håkon Morken
Tormod Hjortnæs Larsen

4x100m stafett

2014 Gull 40,99

Michael Roenberg
Tormod Hjortnæs Larsen
Håkon Morken
Sondre Mulongo Nystrøm

4x400m stafett

1993 Sølv 3,18,01

Magnus Gjerde
Stig Morten Løken
Joachim P. Johnsen
Trond Støre

1995 Sølv 3,18,15

Joachim P. Johnsen
Espen Ramstad
Stig Morten Løken
Magnus Gjerde

2006 Sølv 3,17,15

Jon Inge Hagen
Noor Jamae Adan
Tormod Hjortnæs Larsen
Morten Sand

2007 Bronse 3,16,83

Noor Jamae Adan
Tormod Hjortnæs Larsen
Morten Sand
Jon Inge Hagen

4x1500m stafett

1999 Sølv 16,45,95

Anton Bueie
Knut Lium
Rex Hinchliffe
Geir Belsvik

Terrengstafett

2022 Bronse 17,31

Petter Johansen
Elmer Mullerli Skalle

5x5km terrengstafett:

1995 Bronse 1,20,17

Bernt Bjørnsgaard
Bjørn Tore Streitlien
Anders Bjørnsgaard
Asbjørn Lie
Anton Bueie



Her er Lillehammer IF's jentelag som sikret seg sølv på 4x100m i 1993. Fra venstre ser vi Kristin Bratberg, Anne Mette Undlien, Trine Rugsveen og Ingrid Lund. De fikk tiden 47,70. Dette var en sterk kvartett som gjorde sine saker meget bra på 1990-tallet.

Elmer og Petter nr. 5 i NM i terrengstafett

I fjor sikret Elmer Mulleri Skalle og Petter Johansen seg en 3. plass i NM i terrengstafett. I år klarte de ikke å følge opp dette resultatet, men de sikret seg en flott 5. plass og det var bare storklubber som var foran dem.

Vinnjer ble Tjalves 1. lag som spurtet inn til 17,03,0, mens BUL fulgte nærmest med 17,04 og Gular ble nummer tre med 17,05,0. Vidar sikret seg fjerdeplassen med 17,09,0, mens Elmer og Petter ble nummer fem med tiden 17,17,0. LIF-duoen hadde sterke lag som Ullensaker Kisa bak seg, så innsatsen til LIF-duoen var virkelig bra.

Lillehammer IF hadde også et annetlag som løp inn til en 10. plass og der løp Kristoffer Skonnord og Leif Christian Tallaksen. Tiden var 18,25,0 på denne LIF-duoen. Mesterskapet gikk på Bjrke travbane. Det var med hele 28 lag.

Leif Christian 22 i NM terrengløp

Lillehammer Idrettsforening hadde med en utøver i NM terrengløp korte løyper, som ble avviklet på Bjerke Travbane 20. og 21. april. Leif løp distansen 3km på 9,59 og ble nummer 22. Etter de første 500m var Leif nummer 18, men det endte altså på 22. plass.

Vinner av NM ble Jacob Bouteria fra Ullensaker/Kisa som kom inn på tiden 8,56.

Mesterskapet var lagt opp slik at det var individuelt på lørdag, mens søndagen var avsatt til stafetter.

LIF's 60 løpere er klare for lørdagens Holmenkollstafett

Også i år stiller Lillehammer IF med fire lag i årets Holmenkollstafett. Det synes vi er imponerende av en så liten klubb å stille med så mange utøvere. Det viser bare hvor mye denne stafetten betyr for Lillehammer IF. Damelaget vårt løper i eliteklassen og der er målet å holde oss der.

Også i år er det en del endringer ved at noen av våre beste utøvere ikke stiller til start. Det er selvsagt leit. Det betyr at det blir vanskeligere å nå målene våre.

Lagene består av følgende utøvere:

- 1 Maiken Midtskogen
- 2 Mari Folkvord
- 3 Karen Marie Håkonsen
- 4 Anna Helene Grønberg
- 5 Tori Angell
- 6 Ingrid Klokk Sandberg
- 7 Thea Sørum
- 8 Marte Kjørren
- 9 Eira Coppens
- 10 Kari-Anne Veen
- 11 Emilie Flugsrud
- 12 Mari Stiansen
- 13 Maja Holm-Lombnæs
- 14 Merethe B. Sinnes
- 15 Mia Prøsch Johnsen

Veteranlaget vårt for damer ser slik ut:

- 1 Jorunn N. Bossum
- 2 Merethe B. Sinnes
- 3 Kristel Pettersen
- 4 Hege Skari
- 5 Birte K. Træthaug

- 6 Live Hanshus
- 7 Ingrid K. Sandberg
- 8 Ida Mæhlum
- 9 Marit Solås Melbø
- 10 Kari Lier
- 11 Kari-Anne Veen
- 12 Kari Kittelsen
- 13 Aud J. Hagesveen
- 14 Ragnhild Ouren
- 15 Stine Lombnæs

Når det gjelder herrelagene våre så ser seniorlaget slik ut:

- 1 Jens Kri. Lunde
- 2 Emil Reite
- 3 Truls Horten
- 4 Leif Tallaksen
- 5 Lasse Virkesdal
- 6 Marius Bjerkeset
- 7 Christoffer Ruger
- 8 Elmer M. Skalle
- 9 Fredrik Kristiansen
- 10 Kristoffer Skonnord
- 11 Syver Dalen
- 12 Oliver Horten
- 13 Kjell Øygard
- 14 Johannes Havn
- 15 Johannes Willassen

Veteranlaget for herrer ser slik ut:

- 1 Magnus Esberg
- 2 Kjetil Holm
- 3 Geir Strandbakke
- 4 Henning Mortensen
- 5 Gunnar Kaus
- 6 Christian Rønning
- 7 Per Ola Gasmann
- 8 Øyvind Hasli
- 9 Arnt Nyborg
- 10 Gunnar Eiterjord
- 11 Terje Wad-Gylterud
- 12 Geir Arne Nordengen
- 13 Ola Dahl-Hofseth

- 14 Øystein Sørmo
- 15 Reinhard Kuhs

Da får vi håpe at det blir minimalt med forfall, slik at vi kan stille med så godt lag som mulig.



Kjetil Øygard og Jens Kristian Lunde er to talenter som skal debutere i Holmenkollstafetten for Lillehammer IF



Joachim P. Johnsen ble valgt til leder på ekstraordinært årsmøte

Av Arild Kjæreng

Joachim Prøsch Johnsen ble valgt til ny leder i Lillehammer Idrettsforening på det ekstraordinære årsmøtet som ble avviklet mandag 22. april. Med seg i styret har Joachim Geir Magne Nordengen som nestleder, Frode Stiansen er kasserer, Leif Christian Tallaksen er sekretær, Gunnar Eiterjord er styremedlem og Alexandra Abrahamsson er varamedlem.

Kontrollkomiteen ble valgt på det ordinære årsmøtet og der sitter Kari-Anne Veen og Gustav Follerås.

Utvalgsledere ble ikke valgt, men det må det nye styret sørge for å få på plass så raskt som mulig.

Årsberetning og regnskap, samt budsjett ble godkjent på det ordinære årsmøtet og regnskapet viste et overskudd på vel 300.000. Budsjettet er satt opp med et overskudd på vel 77.000 kroner.



Styret i LIF består av Joachim Prøsch Johnsen sittende foran og bak fra venstre Alexandra Abrahamson, Gunnar Eiterjord, Frode Stiansen og Geir Magne Nordengen. Leif Christian Tallaksen var ikke tilstede på møtet.

SpareBank
GUDBRANDSDAL



Ferierepresentasjon for 2024 kan gjelde til 1. september

Styret i Norges Friidrettsforbund vedtok på sitt siste møte at for 2024 tillates ferierepresentasjon i perioden fra og med 1. juni til og med 1. september.

Bestemmelsen om at skoleelever og studenter kan representere hjemklubben sin i sommerferieperioden gjelder i utgangspunktet for perioden 1. juni til 31. august. Ungdomsmesterskapet inneværende år går fra 30. august til 1. september. Ved å utvide perioden for ferierepresentasjon kan unge som er på hjemstedet i ferien representere hjemklubben i hele UM.



Nå er påmeldingen til LIFs sommerskole åpnet!

Alder: Barn født 2012-2016 (unntak i alder kan gjøres for aktive medlemmer i LIF som er født 2017)

Dato: 12.-16. august

Klokkeslett: 08:30-15:30

Pris: Kr. 1400,- pr deltaker (200,- i rabatt per ekstra søsken)

Klar for en uke fylt med friidrett, glede og samhold?

LIF's Sommerfriidrettsuke 2024 er et tilbud i sommerferien for 8-12 åringer. Det blir trening og lek på Stampesletta, samt et morsomt og uhytelligt stevne for deltakerne. Alt skjer innenfor trygge rammer og med flinke og engasjerte trenere.

Du kan lese mer om dette på LIF's hjemmeside www.lillehammerif.no.

Bør Lillehammer IF søke om å få arrangere jr-NM?

Lillehammer IF arrangerte i 2019 NM stafetter på og da bør det være på tide med et nytt mesterskap. Da bør et junior-NM kunne være et interessant mesterskap å arrangere. Det som det da er snakk om er å søke om junior-NM for 2026.

Med litt hjelp av noen utenfra vil det ikke være noe problem og arrangere et slikt mesterskap for oss. Vi har selv så mange dommere med meget bra kompetanse, slik at det bør gå greit. For nye foreldre bør klubben kunne arrangere møter hvor de kan opplæres.

Et junior-NM vil være greit å arrangere i stedet for et UM. I UM er det hele 24 lange kast konkurranser, mens det i junior-NM er bare halvparten, altså 12 konkurranser og det vil være greit å avvikle på Stampa, der alle de lange kastene vil foregå fra nordre sving.

Vi har nå satt i stand bygningsmassen så bra at det vil være minimale investeringer som må til. Gjerdet rundt stadion, nytt sleggenett, ny stavmatte og muligens høydematte. Et junior-NM vil være et fint for våre aktive og for kretsens utøvere i riktig alder.

Det blir deltakerrekord i Holmenkollstafetten

Det blir ny deltakerrekord i årets Holmenkollstafett. Vel 4.500 lag og over 67.000 aktive skal være i denne populære stafetten i 2024. Det er fantastisk når vi ser hvor få stafetter som nå er aktive.

Holmenkollstafetten er over 100 år gammel og det er jo morsomt at det stadig blir flere som er interessert i å være med på denne «happeningen» som er kalt «vårens vakreste eventyr». La oss håpe det blir det med fint vær i hovedstaden 4. mai.

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<



Øvrige samarbeidspartnere:

