

LIF-avisa

Juli 2024
38. årgang

Åh... for noen Veidekkeleker
omtrent 600 perser ble satt

Malin slettet mosegrodd 100m rekord
løp 100m på ny klubbrekord – 11,87

Petter Johansen
tok NM-sølv



LIF-avis nr. 388 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

sport 1  Lillehammer



STRANDTORGET



**LILLETORVET
INVEST**

GAUSDAL
LANDHANDLERI



KANTALL[®]

Aktuelt



LIF-avisa

nr. 388
juli 2024
38. årgang

Lillehammer Idrettsforening

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret Leder:

Joachim Prosch Johnsen

Nestleder:

Geir Arne Nordengen

Sekretær:

Leif Christian Tallaksen

Kasserer:

Frode Stiansen

Styremedlem:

Gunnar Odd Eiterjord

Varamedlem:

Alexsandra 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

Petter tok sølv i NM på 10000m i Sandnes

Petter Johans jorde en glimrende innsats under NM i Sandnes. Etter en flott 10000 m løp han inn til NM-sølv og årsbeste på distansen. Petter løp som en klokke og han var den eneste av deltakerne som til en hvis grad turte å følge vinneren. Man ble hele tiden liggende 30-40m bak inntil han forsøkte å sette opp farten, men da svarte Fishatsion med en gang. Petter slo blant annet årets EM-deltaker på distansen.

Hva skal vi gjøre for å få opp deltakelsen i Veidekkelekene igjen? Rekorden er på 1800 deltakere og det er tre ganger så mye som i år selv om vi har en liten økning fra 2023. Det virker som om det er Oslo-området som svikter oss. Møre og Trøndelag er veldig store på Veidekke-lekene. Neste år må vi gjøre et skikkelig framstøt over for Oslo-klubbene, slik at de kommer med mange flere enn i år. Hvordan vi gjør det må vi diskutere. Vi bør snart komme opp på vel 800 deltakere og ca. 2.000 starter igjen.

Kristin ble til Lisbeth. Vinneren av tillisvalgttestatuetten for 1923 ble tildelt Kristin Wolowicz og ikke Lisbeth som vi skrev i LIF-avisa. Vi gratulerer Kristin med statuetten.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



Resultatene fra årets Veidekkeleker har vi med i dette nummeret av LIF-avisa. Det gjelder altså alle LIF-erne og vi håper at vi har fått med alle sammen. Er det noen som mangler, vennligst gi beskjed til undertegnede på telefon 911 45 442 eller e-post adkg@online.no.

Stor takk til kommunen for jobben med gjerdet rundt stadion. Helt ferdig var man ikke, men det som var gjort var veldig bra og det vil bety mye med tanke på det estetiske ved fridrettsanlegget. For øvrig er det hyggelig å kunne gi ros til Andre Holen og hans gjeng for dette. Ellers hadde man lånt et sikkerhetsgjerdet av ski-klubben og det var effektift og flott. Kanskje burde Veidekkelekene gå til innkjøp av et slikt «gjerde», men så lenge vi får låne av skiklubben er det jo bra og billigere for oss.

Det blir en spennende høst med tanke på Veidekkelekene. Vi må igjen i forhandlinger om avtale, men vi håper at det flotte arrangementet vil være positivt. Vi håper selvsagt også at dette vil være positivt for deltakelsen til neste år.



Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 55 givere lagt igjen **14.561,20** innen **29. juni 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.

Andre plass til Kristoffer i Fornebuløpet

Lillehammer IF hadde en deltaker i årets Fornbu løp og det var Kristoffer Skonnord som løp inn til en flott annenplass bare ett sekund bak vinneren, Eirik Alvik fra Tyrving. Distansen var 3km og Kristoffer løp distansen på 9,04, mens Alvik løp da ett sekund bedre.

Gateløpet gikk av stabelen onsdag 5. juni. Dette lover godt med tanke på Kristoffers banesesong og kanskje kan det ble ny klubbrekord på 3000m hinder.

Første mulighet på 3000m hinder var Tyrvinglekene og der løp han meget bra.

Seier til Malin Furuhaug i KS under Tjalvelekene 1./2. juni

Mange gode LIF-resultater for øvrig



Malin og Mia med fine løp under Tjalve-lekene på Bislett.

Svært mange LIF-ere gjorde sine saker meget bra under Tjalvelekene på Bislett første helgen i juni. Malin Furuhaug tok seieren på 100m i kvinner senior etter å ha løpt på 12,27 i finalen. I forsøket hadde hun 12,26. Mia Prøsch Johnsen fulgte fint opp ved å sette to nye perser på 100 og 200m. I forsøket på 100m fikk hun 12,47 og det er pers med en hundredel. Elise Haug Karlsen løp 100m på 13,58. Dette var under lørdagens stevne.

Søndag ble det ny pers på 200m med 25,18. Dette er virkelig lovende med hensyn til fortsettelsen av sesongen.

Men det var ikke bare Malin og Mia som gjorde sine saker bra. 16.-åringene Emilie Flugsrud og Maia Holm-Lombnæs perset begge på 800m. Emilie fikk 2,21,44, mens Maia var like bak med 2,23,91. Begge er klare for junior-NM på denne distansen.

Fredrik Riste Kristiansen startet sesongen på 800m med flott tid, ny pers. med 1,57,73. Kravet til hoved-NM er 1,54,99. Marius Strandhaug løp 3000m på 9,41,13. Han har bedre tid før.

Lillehammer IF har nå delt ut i alt 117 fortjenestemedaljer pr. 2023

Lillehammer Idrettsforening har siden 1951 delt ut 117 fortjenestemedaljer. På årsmøtet i år ble det delt ut tre nye medaljer, nemlig til Anne Kirsti Høgåsen, Elisabeth Bredeesen og Jørn Karlsen. Pr. nå er det delt ut 24 medaljer til damer og da resten til menn. Her er det mye LIF-historie opp gjennom tidene.

1951	Even Vengshoel	Død	1968	1999	Wenche Kjæreng		
	Kåre Sveen	Død	1982		Øyvind Myrdahl	Død	2017
	Arne Tønsager	Død	1955		Ola Sveine	Død	2005
	Nils Strand	Død	1985	2001	Jan Hemsvik (Tjalve)	Død	2008
	Odd Strand	Død	1992	2002	Bjørn Stene	Død	2009
	Arne Wold	Død	1973	2003	Ann Iren Linnerud		
	Asmund Evensen	Død	1984		Steinar Bakken		
	Erling Mengshoel	Død	1989	2004	Grethe Linnerud	Død	2021
1953	Einar Haugen	Død	1955	2005	Ragnhild Riise	Død	2011
	Olav Moen	Død			Kari Moen		
1954	Egil Kjæreng	Død	1979		Gunnvald Kindem	Død	2010
1956	Einar Andresen	Død	1989		Paul Pladsen		
	Fritz Gudbrandsen	Død	1978		Robert Pettersen		
	Hans Kolberg	Død	1985	2006	Morten Sand		
1958	Kåre Syversen	Død	2004	2007	Kjell T. Johnsen		
1960	Wilh. Molberg-Nielsen	Død	2018		Egil Rustadstuen	Død	2013
1962	Knut Austlid	Død	2020		Kari Kvisselien		
	Bjørn Holen	Død	2016		Erland Lyngved		
	Leif Onshus			2008	Per Harald Jørgensen		
	Fredrik Stuve	Død	2012		Kjell Skollerud	Død	2017
	Dag Wold	Død	2023	2009	Sølfest Prestetun		
1964	Odd Jens Bjerkli	Død	2004		Rex Hinchliffe	Død	2021
1965	Erling Skogstad	Død	1994		Jan Olav Hay		
1967	Helge Linberg	Død	2017		Arne Oluf Kristiansen		
1968	Reidar Onshus	Død	1998	2010	Ragnar Brandvold		
	Arnt Tunset				Asbjørn Espeseth		
1969	Per Eng	Død	1993	2011	Terje Onshus		
1973	Trygve Bjark				Reinhard Kuhs		
1974	Astrid Tveit			2012	Anne Cathrine Ugland	Død	2017
1975	Harald Moen	Død	2021	2013	Arne Foss (Tjalve)	Død	2017
1977	Alf Syversen	Død	2003		Jan Jørgen Mo (Tjalve)		
	Gunnar Bentsdal			2014	Jørgen Brenden		
	Stein Erik Engesveen			2015	Kolbjørn Høgåsen		
	Alfred Håvemoen				Anne Lene Randgaard		
	Jan Olav Riise				Håvard Forseth		
	Torgeir Tøftum	Død	2006	2016	Tormod Hjortnæs Larsen		
1979	Anne Marie Bjark			2017	Anne Marie Pettersen		
	Anders Randgaard				Liv Krokan Murud		
1980	Christian Pettersen	Død	2005		Einar Haugen		
1982	Bjarne Winther	Død	2007	2018	Jon Einar Høystad		
	Erling Romstad	Død	2008		Marit Somy		
1983	Jon Strand				Henning Morken		
1984	John Rená	Død	2002	2019	Morten Trøen		
1985	Egil Havik	Død	2015	2020	Mona Hørvel		
1986	Harald Jørgensen	Død	2012		Erik Skjellerud		
1987	Arne Steine			2021	Erik Thoresen		
1988	Oddrun Hovsengen				Elisabeth Sand		
	Kari Kåring			2022	Charlotte Grønvold Menkerud		
	Hans Fr. Sundgaard				Gustav Follerås		
1989	Svein Johnsen				Ingeborg Sørby		
	Hans Bjørner Doseth				Olav Sørby		
1990	Knut Korsæth	Død	2022	2023	Jørn Karlsen		
	Hans Pedersen				Elisabeth Bredeesen		
	Arild Kjæreng				Anne Kirsti Høgåsen		
1991	Stein Ove Sektnan						
1992	Kirsti Remvik						
1994	Margit Hanslin						
	Marit Holtklampen						
	Martin Doseth						
	Ragnar Manengen						
1996	Stig Morten Løken						
	Bjarne Løkken	Død	2001				
	Terje Hagen						



NM stafetter går på Moelven 17./18. august – LIF bør delta

Av Arild Kjæreng

Norgesmesterskapet i stafetter skal avvikles på Moelv 17. og 18. august og der bør Lillehammer IF være representert. Vi bør ha et meget sterkt lag på 4x1500m for menn med Petter Johansen, Elmer Mulleri Skalle, Kristoffer Skonnord og Fredrik Riste Kristiansen. Vi har også Johannes Havn som en reserve.

I kvinner senior bør vi stille med et 4x100m lag. Her har vi Malin Furuhaug, Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen og enten Linnéa Strandheim eller Ariëlle Beyer Broch.

Vi har også en klasse 4x100m Kvinner under 20 og her vil vi kunne delta og det samme gjelder 4x800m KS. Her er det også klasse for 4x800m KU20.

Kanskje kan vi få til noen veteranlag på 4x1500m for menn. Hvis vi jobber litt med de aktive tror vi at det er muligheter for å få til flere lag. På 4x800 har vi mange å spille på, så her vil vi kunne stille lag. Det er vel å håpe at vi kan klare å stille med en 6-7 lag i de forskjellige klassene. I hvert fall er det mulig hvis vi jobber litt med saken.



Ariëlle og Linnéa kan være med å løpe både i senior og ungdom ender stafett-NM som avvikles på Moelv hvis man ønsker det..

LILLETORVET INVEST

Innlandet Idrettskrets:

Møt vår nye medarbeider Martin Blakseth Huse

Martin er ansatt som rådgiver i Innlandet idrettskrets og startet 3. juni. Han skal jobbe med klubb utviklings- og kompetansehevende tiltak i idrettslag og idrettsråd. Martin kommer fra stilling som rådgiver i Innlandet fylkeskommune. Han har også vært ansatt på Wang Ung Hamar og spilt hockey for blant annet Storhamar Hockey, Stavanger Oilers og Hockey Club Cergy-Pontoise. Av utdanning er Martin Adjunkt fra Høgskolen i Hedmark og han har videreutdanning i spesialpedagogikk fra Oslo Met.



LIF-ere var med på Norgestesten

Tre av LIF-jentene var med på Norgestesten, der de kunne løpe 3km og 5km. Anna Helene Grønberg løp 3km på 10,56. Det betyr vel at hun snart kan løpe ned på 10,30,00 på denne distansen på bane. Emilie Flugrud fikk 11,03, mens Eira Coppens løp 5km og kom under 20 min. Hun fikk 19,44.

Endringer i spillmiddelordningen:

Innlandet Idrettskrets ønsker å høre hva din klubb mener om dette

Kultur- og inkluderingsdepartementet (KUD) ber om innspill på sitt høringsnotat om endringer i spillemiddelordningen for anlegg til idrett og fysisk aktivitet.

Innlandet idrettskrets skal svare opp høringen og ønsker i lys av det tilbakemelding om hva Innlandsidretten mener om de foreslåtte endringer.

Vi håper på mange svar fra Innlandets mange idrettslag, idrettsråd og særkretser/regioner.



Man kan lese høringsnotatet fra regjeringen på Innlandet Idrettskrets sin hjemmeside. Det er viktig at klubbene sier sin mening om dette til Innland Idrettskrets innen 31. august.

Johannes Havn med sterk 5000m i IL Skjalgs stevne

Johannes Havn deltok på IL Skjalgs 5000m Challenge og han håpet å kvalifisere seg for hoved-NM. Kravet til NM-deltakelse er 14,59,99 og Johannes løp inn til 15,08, 65. Det var nære på at han klarte kravet.

KIWI mini pris

Tyrvinglekene med mye bra av LIF-erne:

Malin Furuhaug under klubbrekorden på 100m, men vinden var litt for sterk

Av Arild Kjæreng

Malin Furuhaug er i meget god form om dagen og på Tyrving-lekene løp hun for første gang under 12,00 på 100m, men dessverre får hun ikke resultatet godkjent da hun hadde 2,7 i medvind. Tiden var 11,98 ett hundredel bedre enn Trine Rugsveen sin klubbrekord på 11,99. Den ble satt i 1991 og er altså 33 år gammel. Nå regner vi med at Malin tar rekorden ved første mulighet, da hun nå vet hvor fort hun må løpe for å løpe under 12,00. Kanskje kommer 11-tallet igjen i Veidekkelekenene.



Malin løp sterkt under Tyrvinglekene.

Mia Prøsch Johnsen leverte også sine saker bra. På fredagen i Tyrvinglekene løp hun 200m på 25,17 og det var ett hundredel bedre enn persenen. Hun fulgte fint opp på søndagen, da hun løp 400m. Hun fikk tiden 58,69 og ble



Her løper Mia 400m, der hun ble nummer fem med tiden 58,69. Mia har nummer 806.

nummer 5. Mia har bedre før på denne distansen.

Maia Holm-Lombnæs har gått over til mellomdistanse og hun satte ny pers på 800m med tiden 2,22,23. En flott tid og nå nærmer under 2.20 seg.

Kristoffer Skonnord årsdebuterte på 3000m hinder og det ble tiden 9,25,78. Han var da ca. 7 sekunder bak persenen sin fra i fjor. Det var litt lei vindforhold som ikke gjorde

det lett for løperne. Under NM i Sandnes får han sjansen igjen og da får han ganske sikkert bra drahjelp og da tror vi klubbrekorden er i «fare».

Elise Haug Karlsen løp 100m, men fikk lei forhold. Hun løp på 13,33, men hadde 3,0 i medvind. Hennes neste sjanse blir i Veidekkelekenene 21.-23. juni. Elise er tilbake etter et langt skadeavbrekk. Vi tror hun om litt vil komme seg ned på sitt vanlige nivå.

Fredrik Riste Kristiansen satte ny pers. på 800 m under Boysen memorial

Lillehammer IF deltok med bare en utøver på Boysen memorial som ble avviklet på Bislett 18. juni og det var Fredrik Riste Kristiansen som løp inn til ny pers på 800m. Han fikk **1,57,44** og det 29 hundredeler bedre enn den gamle rekorden. Det neste nå er Veidekke-lekene for Fredrik og der bør han kunne få riktig fin konkurranse blant annet av Elmer Mulleri Skalle.

Det gamle styret har gitt signaler om ikke å avvikle Hamar Media-stevnet

Av Arild Kjæreng

Hamar Media-stevnet som er satt i slutten av september har vi hørt signaler om at styret ikke vil arrangere (det gamle styret). Dette må være svært uheldig for rekrutteringen til friidretten i Lillehammer IF. Det vil si at det siste stevnet for de unge blir GD-stevnet i slutten av august. Det må være gavepakke for andre idretter hvis man må avslutte så tidlig. I fjor deltok Hamar IL med langt over 30 utøvere og jeg er ganske sikker på at dette vil bli dårlig mottatt. Selv om man ikke har fått noen sponsor til stevnet, vil stevnet betale seg selv med startkontingenten.

Men å få et stort overskudd er ikke så viktig som at de aktive unge får noe å se fram til. De får ikke deltatt mer enn tre ganger dette året hvis det siste stevnet avlyses også. Det første stevnet ble jo også avlyst.



All ære til Joachim Johnsen for en flott jobb med årets Veidekkeleker.
(Foto Kristin Roset, GD)

Fra ny styreleder til leder av årets Veidekkeleker

Joachim Prøsch Johnsen ble i april valgt til ny leder av Lillehammer Idrettsforening og så var det rett inn som leder av Veidekkelekene. Det taklet Joachim utmerket og det var nok godt å ha vært en god utøver tidligere og han ser da hvor vi kan gjøre endringer å komme ut av det i pluss.

Vi gratulerer Joachim med en kjempegod avvikling av Veidekkelekene og neste år vil ha kunne få mer tid til å forberede seg. I år ble det virkelig travelt for han.

Han hadde gjort to virkelig store endringer og det ene var at 17-Senior ble slått sammen, der det var mulig og det ga fin effekt. I tillegg måtte man bruke flere funksjonærer i flere øvelser og dette var spesielt i kast.

Vi vil også gi stor honnør til kona Lene for jobben med Isonen og påmeldingene til årets stevne. Stor takk til Lene og Joachim Vi vil også gi honnør til Geir Arne Nordengen, nestleder i foreningen som hadde med funksjonærene å gjøre. Det var ingen lett jobb for det var vanskelig med å få nok funksjonærer, men dette gjaldt ikke bare LIF, men også de tre andre klubbene. Men avviklingen gikk tross alt bra, men det kunne selvsagt vært mye lettere med flere funksjonærer



Hvordan kan vi få med flere lag fra Oslo til å starte i **Veidekke-lekene?**

Av Arild Kjæreng

Også i årets stevne havnet vi med 500-tallet med tanke på antallet deltakere i Veidekkelekene. Møre og trøndelagsklubbene stiller sterkt opp, mens det fra Oslo-kanten ikke lenger er den samme interessen for stevnet vårt. Det er selvsagt en stor «bøyg» vi har slitt med de siste to årene og det er at hoved-NM går helgen etter og det er selvsagt mange som ikke tar sjansen på å skade seg eller tar seg skikkelig ut på en 3000m. Da tar de heller en rolig helg og holder seg hjemme. Neste år skal NM avvikles av Askøy Friidrettsklubb utenfor Bergen.



Stevnedato er ikke helt bestemt ennå, men Askøy forteller at det blir rundt månedskiftet juli/august og dermed vil ikke NM være noe problem for Veidekkelekene neste år. Veidekkelekene vil trolig legges til **20-22. juni**. Det er ved skole-avslutningen og er nesten identisk med årets stevne som var 21.-23. juni. Det er en helg senere i juni, men da er det

vel sjanser for at flere av våre funksjonærer har dratt på ferie.

Erfaringsmøte til høsten

Nå mer enn før blir det viktig å ha et erfaringsmøte etter årets stevne. Dette fordi stevnet er nå ved et skille. Skal vi la det være som det er og ikke gjøre annet enn å legge det inn i Isonen og være fornøyd med eller vil vi forsøke å få opp deltakerantallet til neste gamle høyder. Vi kan vel ikke regne med å komme opp i 1800 deltakere som er den store rekorden, men kommer vi oss over 1000 deltakere vil stevne gi en fin avkastning til klubbene og det er meget viktig. Derfor må vi samles og se på framtiden for stevnet.

Øvelsesutvalget

Øvelsesutvalget er alltid noe vi bør se på. Det er dessverre ikke mange sleggekastere som deltar i vårt stevne og vi må se på om det er riktig å ha med øvelsene. Totalt var det 17 sleggekastere og det blir nesten bare 1-2 i hver klasse. Og vi har et problem med at alle lange kast er fra nordre del av banen og det betyr at vi i noen tilfeller må kjøre diskos og spyd samtidig og da må det skje med at de kaster annen hver gang.

Hekkeløp mer populært

Hekkeløp var det dårlig respons på tidligere, men det har virkelig tatt seg opp og er nå et fint tilskudd til øvelses-utvalget vårt. Ellers kan vi si at de andre løpsøvelsene er meget bra. Lengde og høyde er meget bra, mens stav er en øvelse som krever lang tid på få personer. I år var det 17 som deltok. Kanskje

er det det at vi har fått dårlig matte som er årsaken. Dette bør stavfolket kunne si noe om.

Markedsføring

Men først og fremst er det viktig at vi gjør en stor jobb med markedsføring. Her er helt klart Oslo-området et stort marked og vi bør kunne gjøre et skikkelig støt i Sverige, slik at Mora og Leksand kan bli utvidet med flere klubber fra vårt naboland.

Vil pengepremier i noen enkeltøvelser være positivt for deltakelsen i disse øvelsene?

Sponsorinntekter

Samtidig med markedsføring-en av stevnet bør vi gjøre et skikkelig framstøt for å få på plass flere sponsorer. Vi får håpe at Veidekke fortsatt vil være med oss og klarer vi å skaffe 50.000 til vil dette avgjort bety mye på bunnlinjen for regnskapet til stevnet. Kanskje kunne et økonomisk håp er å gå i overskudd på 250.000 til fordeling mellom klubbene som er med og arrangerer. Det krever at vi har en komite som allerede til høsten setter i gang med tiltak for å gjøre stevnet vårt enn mer vellykket.

En komite bør selvsagt bestå av en leder, økonomiansvarlig, stevneleder, leder salg, markedsfører, funksjonær-ansvarlig blant annet. Dette er selvsagt opp til lederen å bestemme.

Vi har en egen hjemmeside for stevnet og kanskje bør vi bruke den mye mer i markedsføringen av stevnet. Så snart vi har noe nytt å melde bør det ut til så mange som mulig av de aktive utøverne.

Endelig lyktes Malin Furuhaug i å slette Trine Rugsveens 100 m

Av Arild Kjæreng

Vi vil vel kunne påstå at årets Veidekkeleker 2024 ble et svært så godt arrangement. Vi fikk ca. 600 personlige rekorder og det er virkelig hyggelig når alle i et heat setter perser. Dette viser at Stampesletta er en bane som virkelig må regnes med. Forholdene i helga 21-23. juni var perfekte og da må det virkelig bli bra resultater. Og endelig lyktes Malin Furuhaug å slette Trine Rugsveens klubbrekord på 100m for senior. Trines rekord var på 11,99 og nå er klubbrekorden flyttet ned til 11,87. Gratulerer til Malin for et kjempeløp. Det gir hele 880 poeng på forbundets tabeller. Dette var søndag, men hun åpnet fredag med å sette en ny flott personlige rekord på 200m med tiden 24,52. Det var pers med over et halvt sekund. Det er tydelig at Malin er i form rett før NM starter i Sandnes.

Kjempe løp av Jens Kristian

16 år gamle Jens Kristian Lunde imponerte oss skikkelig denne helgen. På fredag løp han inn til 4,00,93 og dette er 1077 poeng etter Tyrving-tabellen. Et skikkelig kjempeløp og han fulgte fint opp på søndag med ny pers på 800m med 2,02,20. Her har



Kristoffer Skonnord og Elmer M. Skalle flankerer Jens Kr. Lunde.

vi et talent som det må satses på. 1500m tiden var ny rekord for 16-åringer i LIF-sammenheng.

Mia viste også god form

En annen av våre sprintere, Mia Prøsch Johnsen imponerte også ved å sette nye flotte perser både på 100 og 200m og på 400m var hun ett hundredel fra persen. Mia fikk 24,87 på 200m og 12,43 på

100m. Hennes store mål denne sesongen er avgjort junior-NM i Bodø. Det samme gjelder Malin Furuhaug.

Men Lillehammer IF har ikke bare sprintere på damesiden. Anna Helene Grønberg hadde en kjempeløp helg, hvor hun løp inn til 4,47,25 på 1500m og på 3000m ble det også ny pers med 10,38,76. Anna har virkelig hevet seg denne sesongen. Emilie Flugsrud

satte også to nye perser – på 1500m ble det 4,52,53 og på 800m ble det 2,20,88 og Maia Holm-Lombnæs fulgte fint opp på 1500m med 4,56,20.



Anna Helene Grønberg i teten på 3000m foran Liv Tone Heramb.

Grasrotandelen

Pr utgangen av juni har vi fått spart inn ca. 14.500 kroner på Grasrotandelen. Det vil si at vi er halvveis i året og hvis vi ganger med to så kommer vi opp mot 29.000 kroner.

Imidlertid pleier det å være noe høyere i den siste delen av året og da kan det fort bli noe over 30.000 kroner. Det er bra, men med fem flere til å gi sin andel til LIF, jo høyere vil vi nå. Det blir spennende å se resultatet.

LIF-resultater i Veidekkelekene

Her er LIF-resultatene fra årets Veidekkeleker:

FREDAG

Elmer Mulleri Skalle	MS	1500m	3,58,24
Kristoffer Skonnord	MS	1500m	3,59,45
Jens Kristian Lunde	G-16	1500m	4,00,93
Halvor Melbø	G-14	1500m	4,57,74
Johan Melbø	G-12	1500m	4,59,46 (Løp i 13år)
Linnéa Strandheim	J-16	200m	27,58
Anna Helene Grønberg	KS	1500m	4,47,25
Emilie Flugsrud	KS	1500m	4,52,53
Maia Holm-Lombnæs	KS	1500m	4,56,20
Anna Zielinkiewicz	KS	1500m	5,02,12
Kristin Haug	J-13	1500m	5,08,80 (nr. 1)
Ingemund Undlien Myklebø	G-12	Kule (2kg)	6,05
Ådne Undlien Myklebø	G-10	Kule (2kg)	5,16
Fredrik Lien Sponberg	G-10	Kule (2kg)	5,49
Malin Furuhaug	KS	200m	24,53
Mia Prøsch Johnsen	KS	200m	24,87
Maja Aminda Vold	J-10	Kule (2kg)	5,13
Kamilla Veen Eiterjord	J-10	Kule (2kg)	3,33
Hillevi Nordqvist	J-10	Kule (2kg)	4,51
Fredrik Lien Sponberg	G-10	Liten ball	24,26
Emil Bakken	G-10	Liten ball	21,35
Ådne Undlien Myklebø	G-10	Liten ball	22,49
Synne Brandsar	J-10	200m	36,29
Kamilla Veen Eiterjord	J-10	Liten ball	8,20
Hillevi Nordqvist	J-10	Liten ball	14,17
Ingemund Undlien Myklebø	G-12	Spyd	16,00
Kristian Hansen	G-14	200m	28,46
Eilev Brandsar	G-12	200m	28,62
Jan Joachim Zielinkiewicz	G-11	200m	32,43
Fredrik Lien Sponberg	G-10	200m	35,72
Emi Bakken	G-10	200m	39,23
Ulrik Seglem	G-10	200m	35,44
Hennie Hjelmstadstuen	J-13	200m	32,01
Thea Caroline Berg	J-13	200m	30,87
Nora Lie	J-13	200m	33,63

LØRDAG

Vemund Lien	MS	3000m	10,23,08
Anna Helene Grønberg	KS	3000m	10,38,76
Mia Prøsch Johnsen	KS	400m	57,82
Kristian Hansen	G-14	60m	8,81
Johan Melbø	G-12	60m	8,72
Mathias Adolffson Benno	G-12	60m	9,44
Ingemund Undlien Myklebø	G-12	60m	10,00
Jan Joachim Zielinkiewicz	G-11	60m	9,60
Sondre Sinnes	G-11	60m	10,05
Maja Aminda Vold	J-10	Høyde	0,95
Hillevi Nordqvist	J-10	Høyde	0,90
Ask Flølo Stensrud	G-11	60m	10,26
Fredrik Lien Sponberg	G-10	60m	9,90
Ådne Undlien Myklebø	G-10	60m	11,67
Hennie Hjelmstadstuen	G-13	60m	9,41
Maja Aminda Vold	J-10	60m	9,42
Synne Brandsar	J-10	60m	10,49
Hillevi Nordqvist	J-10	60m	11,29

Stadig flere fra LIF klarer kravet til junior-NM og UM

Det er stadig flere og flere fra LIF som klarer kravet til junior-NM og UM. Her er de som er klare til junior-NM:

Malin Furuhaug, Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen, Anna Helene Grønberg, Emilie Flugsrud, Maia Holm-Lombnæs, Jens Kristian Lunde, Marius Strandhaug og Henrik Melbø-Hammershaug.

Mens til UM er følgende klare:

Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen, Ariëlle Beyer Broch, Linnéa Strandheim, Matilde Aurstad Berland, Anna Helene Grønberg, Emilie Flugsrud, Maia Holm-Lombnæs, Jens Kristian Lunde, Henrik Melbø-Hammershaug.

Nå er reglene endret noe for UM-deltakelse. Man behøver ikke ha klart kravet i noen øvelser, men kan stille i en øvelse, mens om man har klart kravet i en øvelse i junior-NM kan man delta i alle øvelser.

Gull og sølv til LIF i veteran-NM

Terje Gulbrandsen var eneste LIF-er som deltok i veteran-NM som ble avviklet i Stjørdal. Han vant 10000m med tiden 35,58,69, mens han ble nr. to på 5000m med 17,10,11.

Ingemund Undlien Myklebø	G-12	Lengde	3,80
Mathias Adolfsson Benno	G-12	Lengde	3,63
Eilev Brandsar	G-12	Lengde	3,73
Ask Flølo Stensrud	G-11	Lengde	3,19
Ådne Undlien Myklebø	G-10	Lengde	2,82
Emil Bakken	G-10	Lengde	2,63
Fredrik Lien Sponberg	G-10	Lengde	3,07

SØNDAG

Jens Kristian Lunde	G-16	800m	2,02,20
Fredrik Riste Kristiansen	MS	800m	1,57,09
Emilie Flugsrud	KS	800m	2,20,88
Halvor Melbø	G-14	800m	2,25,89
Johan Melbø	G-12	600m	1,47,17
Mathias Adolfsson Benno	G-12	600m	1,55,58
Sondre Sinnes	G-11	600m	2,06,05
Jan Joachim Zielinkiewicz	G-11	600m	2,06,33
Ulrik Eiklid Seglem	G-10	600m	2,12,78
Fredrik Lien Sponberg	G-10	600m	2,25,16
Emil Bakken	G-10	600m	2,31,89
Kristin Haug	J-13	600m	1,49,06
Thea Caroline Berg	J-13	600m	1,53,98
Johan Melbø	G-12	Høyde	1,25
Ask Flølo Stensrud	G-11	Høyde	1,20
Elise Haug Karlsen	KS	100m	13,29
Mia Prøsch Johnsen	KS	100m	12,43
Malin Furuhaug	KS	100m	11,87
Ariëlle Beyer Broch	J-16	100m	13,56
Kristian Hansen	G-14	100m	14,11
Linnéa Strandheim	J-16	100m	13,68
Fredrik Lien Sponberg	G-10	Høyde	0,90
Ådne Undlien Myklebø	G-10	Høyde	0,90
Emil Bakken	G-10	Høyde	1,13
Tora Tyldum	J-15	100m	14,33
Synne Brandsar	J-10	Lengde	2,77
Kamilla Veen Eiterjord	J-10	Lengde	2,89
Maja Aminda Vold	J-10	Lengde	3,21
Hillevi Nordqvist	J-10	Lengde	2,84
Kristian Hansen	G-14	100m	14,08
Hennie Hjelmstadstuen	J-13	J-13	15,01



Hafslund
Eco

IKOMM



Johan Melbø, Lillehammer IF's 12-åring vant 600m og fikk sin gullmedalje.

Elmer raskest av LIF-erne i Birken

Elmer Mulleri Skalle løp Birkebeinerløpet (21km) på sterke 1,12,25 og ble nummer 7 i eliteklassen.

Øvrige LIF-resultater:

Espen Hjerpåsen	30-34		1,30,27
Kjetil Øygaard	35-39	2	1,19,14
Øyvind Hasli	40-44	7	1,22,26
Gert Moen	45-49	8	1,23,32
Kjetil Holm	50-54	14	1,28,02
Geir Haugen	60-64		1,43,21
Eugenie Gulowsen	25-29	5	1,35,36
Marte Kjørren	30-34	2	1,31,08

Halvbirken

Kari-Anne Veen	50-59	1	50,52
Gunnar Eiterjord	50-59	1	49,26

Ungdomsbirken:

Kristin Haug	J13	1	22,50,2
Anna Husnes	J13	7	25,54,6

42km:

Sondre Bolstad	40-49	1	3,13,09
----------------	-------	---	---------

Ultrabirken:

Truls Horten	16-19	3	6,13,27
Joachim Prøsch Johnsen	50-59	2	5,42,47

Lillehammer IF sin nye leder, Joachim Prøsch Johnsen løp inn til andreplass i Ultrabirken og det er imponerende av an tidligere sprinter.



Tre blide 1500m løpere som alle tre er kvalifisert for både UM og junior-NM. Fra venstre Maia Holm-Lombnæs, Anna Helene Grønberg og Emilie Flugsrud. Det er lenge siden vi har hatt så mange jenter som løper mellom og langdistanse. Det er virkelig moro.

Blomsterstua

Hovbed-NM i Sandnes i all slags vær:

NM -sølv til Petter på 10.000m Mia, Malin og Kristoffer løp bra

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF's deltakere i hoved-NM i Sandnes gjorde sine saker meget bra. Petter imponerte med sitt nest beste løp gjennom alle tider på den lengste distansen, 10.000m, og løp inn til sin første medalje i hoved-NM, da han løp inn til andreplass på tiden 23.27,46. Han nesten 10 sekunder raskere som pers, men å løpe i den vinden som var på Sandnes stadion var ikke lett. Men Petter satset friskt og løp inn til en klar sølvmedalje.

Det virkelig lenge siden vi har fått medalje på langdistansene i NM. Dette var virkelig flott og vi må bare gratulere Petter med en ny NM-medalje.

Sprinterne våre, Malin Furuhaug og Mia Prøsch Johnsen leverte virkelig varene. Både Mia og Malin er i toppform og til tross for dårlig vær løp Mia inn til ny pers på 100m med 12,23 i godkjent vind. Tiden til Malin kan ikke godkjennes som ny klubbrekord, da hun hadde 2,9 i medvind. I semifinalen fikk hun 11,89 i godkjent vind og det viser at resultatet i

Veidekkelekene ikke var tilfeldig.



100m	
1	Kloster, 11.40
2	Rasmø, U, 11.51
3	Jensen, C, 11.66
4	Furuhaug, 11.78
5	Meinseth, 11.78
6	Pettersen, 11.85

Her viser tydelig på tavla at Malin blir noen fire, men med

samme tid som Sølvi Meinseth, men Malin ble dømt foran. Malin har et og til tross for og det er starten. Vi ser tydelig at han blir litt igjen etter at startskuddet går. Når hun er oppe i marsfart kommer hun skikkelig fort. Malin valgt å stå over 200m, mens Mia imponerte og kom til finalen på distansen, der hun ble nummer 8 med 25,14. I semifinalen hadde hun 24,90.

Den siste som deltok i NM fra LIF var Kristoffer Skonnord som er ute etter klubbrekorden på 3000m hinder. Denne gangen ble det ny pers med 9,13, 86 og da har han ca. Syv sekunder ned til klubbrekorden som Gunnar Bentsdal har. Hvis Kristoffer finner en konkurranse til på 3000m kan denne klubbrekorden ryke. Nå er Kristoffer nummer fire på LIF-statistikken.



Kristoffer Skonnord gjorde et sterkt



Kongepokalene i årets NM ble som vantet tildelt Jacob Ingebrigtsen som sikret seg sin fjerde kongepokal, mens Karoline Bjerkeli Grøvdal fikk kongepokalen for damene. Det var to meget riktige vinnere og begge to imponerte virkelig. Nå blir det viktig å beholde formen til OL og det blir en ganske sterk tropp i OL fra Norge.



En blid og glad Petter løp meget sterkt og tok 10000m sølv.

Veidekkelekene neste år vil nok trolig gå 20-22/6

Når vil Veidekkelekene bli avviklet neste år? Det vil nok trolig bli avviklet 20-22 juni 2025. Dette er imidlertid ikke avgjort ennå, men hvis det skal være i tiden når skolen slutter er ovennevnte dato trolig den rette.



Det vil i så fall bety at det er 46. gangen vi arrangerer dette storstevnet. Det startet i 1978 og da var det Otta IL, Gausdal FIK og Lillehammer IF som arrangerte stevnet.

Fredag gikk stevnet på Otta, lørdag i Gausdal og søndag på Lillehammer. Men da LIF fikk fast dekke på Stampa ble det til at hele stevnet ble avviklet i Lillehammer. Da hadde også «pytt i panne» på Otta, Bjarne Winther flyttet til Lillehammer.



Strålende innsats av våre to kvinnelige toppsprintere. Her har begge gått videre fra forsøket. Mia til venstre satte pers med 12,23 på 100m, mens Malin i finalen løp 11,76, men for mye medvind gjør at hun ikke får det godkjent som pers.

Det ble satt to aldersrekorder på Veidekkelekene denne gang

Under årets Veidekkeleker på Stampesletta ble det satt to nye aldersrekorder blant de unge. Det var i klasse 15 år på 400m der Casey Ferdinand Felde fra Lørenskog Friidrett løp inn til fantastiske 50,47.

Den andre aldersrekorden kom i gutter 13 år 100m Johan Le Fjeld fra Tyrving hadde meldt seg i 15 års klassen og han løp meget sterkt og fikk 11,79 med 2,0 i medvind. Maks fordel altså.

Dette viser at Stampesletta holder stand som en av de raskeste i landet og det er veldig fin reklame for stevnet. Vi håper jo at det blir langt flere deltakere neste år. Vi må jo sakte men sikkert komme oss opp på 1000 deltakere igjen. Men da må vi virkelig stå på.

Banerekordene på Stampesletta pr. 1. juli 2024

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	Petter Johansen	Lillehammer	8,15,60
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

Som man ser er det bare to fra Lillehammer IF som har banerekord og det er Brynhild Synstnes på 10.000m for kvinner og Petter Johansen på 3000m. Vi har tro på at Petter kan senke denne rekorden og ta med seg 10.000m rekorden også dette året.



**G3 GAUSDAL
TREINDUSTRIER**

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<



Øvrige samarbeidspartnere:



