

LIF-avisa

August 2024
38. årgang

Elmer (278) og Kristoffer (293)
med nye årsbeste på 1500m

LIF-avis nr. 389 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

sport 1  Lillehammer

 STRANDTORGET



**LILLETORVET
INVEST**

GAUSDAL
LANDHANDLERI


Heiskompaniet
Quality in motion

KANTALL[®]

Aktuelt



LIF-avisa

nr. 389
august 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:

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

Da er det klart for junior-NM som går i Bodø!

Da er det klart for et nytt NM, nemlig junior-NM og det går i Bodø. Det blir en kostbar affære, men det må vi tåle med tanke på at de fra nord reiser omtrent hele tiden til stevner i sør. Nå er det vi som ta en tur nordover. Vi har så avgjort i hvert fall en medaljekandidat i Malin Furuhaug, men også Mia Prøsch Johnsen kan ta medalje i enten 100m eller 200m.



Vi fikk en virkelig lei melding etter hoved-NM ved at vår nye NM-medaljør nå er

ute for resten av sesongen. Petter Johansen hadde mål av seg til å senke klubbrekordene både på 5-10.000m. Det får han ikke prøve seg på nå. Men det virker som om Petter tar dette med stor ro og vil starte treningen igjen til høsten. Nå må han holde seg i ro til det hele er blitt bra igjen.

Funksjonærbiten ble en virkelig utfordring for oss under Veidekkelekene. Det ble en stor jobb å komme i land med nok funksjonærer og slik bør det ikke være. LIF hadde så mange deltakere i stevnet så vi bør klare å få nok til å hjelpe til.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



Jeg tror vi for det første må være tidligere ute med å sende beskjed til alle slik at de vet når de skal møte og så må vi sikre oss at alle enten de er på Spond eller bare E-post får beskjed samtidig. Den første beskjeden bør ut på vinteren en gang og så kan den andre meldingen sendes ut 8-10 dager før stevnet.

Sponsorbiten er en av de første oppgavene til høsten. Vi bør få opp flere samarbeidspartnere til Veidekkelekene og så må vi jobbe hardt for å finne en hovedsponsor for foreningen. Kanskje vil EM og OL være med å gjøre det lettere for oss med den oppgaven. Interessen for friidrett er i hvert fall veldig bra, siden vi har utøvere som hevder seg i verdenstoppen. Det kan bli en spennende høst i så måte.

Tirsdag 13. august er vi i gang igjen på Stampa med Sparebank1-stevnet som du kan se innbydelsen til i denne avisa. Pass på at du holder fristen for påmelding. Det vil gjøre det mye enklere for arrangøren. Det blir ikke samme kaos på selve stevnedagen. Med dette stevnet starter høstsesongen med junior-NM, UM og Lerøy-lekene på Rjukan.



Her løper Petter under 10.000 meteren i Sandnes, der han løp inn til en sterk plassering, men etterpå.....

Fra NM-sølv til skade resten av sesongen

Petter Johansen imponerte oss virkelig, da han løp inn til andreplass på 10.000m. Dette var virkelig flott og det gledet oss veldig, men så ble det ikke så hyggelig lenger. Her er hva Petter kunne fortelle:

-En annen kjip nyhet er at jeg er ute med skade resten av sesongen, det forteller Petter oss dagen etter NM-helgen.

I 2 uker har jeg visst at jeg har en stress-reaksjon grad 1 i korsryggen.

Viktig å si at jeg ikke har hatt smerter ved løping og det er ikke blitt ett brudd. Hvis jeg fortsetter å løpe framover kommer det til å bli ett brudd.

Tok en sjanse inn mot NM for formen var god. Det viste jo seg å lønne seg.

-Gode prognoser så jeg kommer helt garantert tilbake igjen i god trening i høst men rekker ikke noen store konkurranser, sier Petter til LIF-avisa.

God sommer

Mvh

Petter



Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 55 givere lagt igjen **16.983,72** innen **31. juli 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.

Vi har fått tre nye klubbrekorder så langt i sesongen

Så langt i sesongen har vi fått tre nye klubbrekorder og det er Malin Furuhaugs **11,87** på 100m og den andre er Jens Kristian Lunde som i Gutter 16 år løp 1500m på en så sterk tid som **4,00,93**. Den tredje klubbrekorden er Kristin Haug meget sterke løp på 3000m i jenter 13 år med **10,42,36**. Jo lengre det er jo bedre løper Kristin.

Emilie Flugsrud med ny pers i årets Världsungdomsspel

Emilie Flugsrud deltok lørdag 6. juli i Världsungdomsspelen i Göteborg og hun var ikke snauere enn at hun løp inn til seier på 1500m i klasse 15-17 år og det ble flott ny personlig rekord, da hun fikk tiden 4,51,49. Hun la langt framme i feltet og spurtet inn til seier i løpet.. Hun løp også 800m på 2,24,61,

Så vidt vi har registrert så var Emilie den eneste LIF-er som var med i V-ungdomsspelen.



Her ser vi Emilie på toppen av seierspallen i Världsungdomsspelen.



Medby

www.medby-as.no

952 32 000

Sparebank1-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta tirsdag 13. august 2024 kl. 18.00

Øvelsesutvalg:

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

Påmeldingsfrist:

Fredag 9. august 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 05 86723

Premiering:

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

Hovedsponsor for stevnet er:



LIF-statistikken for kvinner/menn så langt

100 meter:

Malin Furuhaug	11,87	2024
Trine Rugsveen	11,99	1991
Ingrid Lund	12,13	1996
Hanne Ringnes	12,16	2002
Asborg Aanstad	12,24	1998
Mia Prøsch Johnsen	12,27	2024



Malin og Mia med en sterk vårsesong.

Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Bendikte Thomassen	12,44	2022
Cathrine Trøen	12,49	2018
Kristin Bratberg	12,56	1991
Kathinka Larsen	12,58	1989
Thale F. Sundgaard	12,61	1986
Hege Brekken Riise	12,64	1998
Kari Sørby	12,64	2011
Thale Høyer Grimstad	12,65	1996
Tine Iselin Fjerdingsby	12,70	2004
Anne Cathrine Karlsen	12,74m	1982
Therese Skyttermoen	12,75	2016
Åse-Iren Larsen	12,80	1996
Brita Tveit	12,84m	1982
Tove Elisabeth Hunt	12,85	1994
Ida Nordstrand Veskje	12,85	2011
Anne Mette Undlien	12,86	1994
Silje Anett Haugen	12,91	1996
Anna Ødegård Lauen	12,93	2011
Anne Randi Syversveen	12,94	1988
Kari Tølløfsrud	12,94m	1972
Ann Iren Linnerud	12,94m	1982
Elise Haug Karlsen	12,99	2023
Ingvild Hjortnæs Larsen	13,02	2011
Linda Skarphol	13,04m	1982
Henriette F. Sundgaard	13,04m	1987
Mari Bakkeli	13,10	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	13,13	2018
Hilde Anette Myrvang	13,14m	1989
Louise Nordli	13,15	1989
Eir S. Nyfløt	13,22	2017
Audhild Høgåsen	13,23	2014
Astrid Tveit	13,24m	1972
Monica Renå	13,24m	1981
Kristin Klæboe	13,24m	1985
Ingrid Bjørklund	13,27	2013
Ania Zielinkiewicz	13,30	2015
Selma Holm-Lombnæs	13,31	2022
Vilde Elise Kolaas	13,33	2008
Christine Owren	13,34	2001
Kristin Bakkeli	13,37	2008
Eirin Wiik	13,43	1996
Eirin Wiik	13,43	1996
Ariëlle Beyer Broch	13,43	2023
Mette Simensen	13,44	1987
Mette Simensen	13,44	1987
Mari Schøyen Stiansen	13,47	2023
Tove Skarsheim	13,49	1988
Marit Mæhlum	13,51	2006
Signe Dalen Øversveen	13,53	2009

Sollveig Høgåsen	13,53	2014
Inger Marie Antonsen	13,53	2022
Karen Høystad	13,54	2014
Eli Moen	13,54m	1967
Anne Brendal	13,54m	1972
Anne Britt Særsland	13,54m	1980
Ane Gaaserud	13,55	1998
Ane Gaaserud	13,55	1998
Linnéa Strandheim	13,55	2023
Silje Nestavoll	13,62	2004
Marte Langlo Jevne	13,69	2001
Katarina Ugland	13,70	2012
Hege Liljedahl Steene	13,71	1992
Lene Granlien	13,73	2009
Marie Bø Tesfamichael	13,74	2016
Marte Kristine Håkenåsen	13,85	2011
Vilde Nørstad Drugli	13,89	2005
Linda Ryen Eide	13,90	2003
Therese Høyer Grimstad	13,91	1995
Ann Heidi Bjøtveit	13,91	1993
Veslemøy Kihle Stavseth	13,91	2012
June Hauan	13,95	2022
Norhild Ekeland	13,96	2002
Jenny Feren Kaltenborn	13,97	2013
Hanne Bakkeli	13,99	2009
Marte Alpen Rekkedal	13,99	2013

200 meter:

Trine Rugsveen	24,28	1991
Ingrid Lund	24,39	1996
Malin Furuhaug	24,52	2024
Gro Hege Cleveland	24,66	1991
Hanne Ringnes	24,70	2002
Mia Prøsch Johnsen	24,87	2024
Asborg Aanstad	25,12	1998
Nina Olsen Harvei	25,17	2006
Hege Brekken Riise	25,48	1998
Mari Bjone	25,55	2002
Kari Sørby	25,65	2008
Kristin Bratberg	25,74	1991
Thale F. Sundgaard	25,64m	1986
Therese Skyttermoen	25,73	2021
Cathrine Trøen	25,77	2018
Mari Bakkeli	25,86	2013
Hilde Anette Myrvang	25,99	1990
Thale Høyer Grimstad	26,01	1994
Kathinka Larsen	26,07	1991
Anne Mette Undlien	26,19	1994
Brita Tveit	26,24m	1978
Anna Ødegård Lauen	26,32	2011
Anne Cathrine Karlsen	26,34m	1985
Anne Randi Syversveen	26,43	1987
Silje Anett Haugen	26,47	1996
Ann Iren Linnerud	26,53	1982
Henriette F. Sundgaard	26,53	1989
Linda Skarphol	26,54m	1984
Kristin Bakkeli	26,73	2008
Ida Nordstrand Veskje	26,73	2011
Mathilde Brenden Skjellerud	26,73	2015
Ingvild Hjortnæs Larsen	26,80	2011
Åse-Iren Larsen	26,51	1996
Ida Gjerde	26,84m	1997
Audhild Høgåsen	26,86	2014
Cathrine Trøen	26,97	2017
Bendikte Thomassen	27,13	2022
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingsby	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrustløkken Nyfløt	27,24	2017
Selma Holm-Lombnæs	27,27	2022
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielinkiewicz	27,30	2015
Ingrid Bjørklund	27,31	2013
Elise Haug Karlsen	27,35	2022
Solveig Høgåsen	27,41	2015
Siv Svendsrud	27,44m	1985
Monica Renå	27,44m	1985
Kristin Klæboe	27,54m	1986
Signe Dalen Øversveen	27,57	2009
Linnéa Strandheim	27,58	2024
Karen Høystad	27,62	2014
Inger Marie Antonsen	27,82	2022
Ariëlle Beyer Broch	27,82	2024
Mariann Steine	27,84m	1983
Anne Brendal	27,94m	1974
Marit Sektnan	27,94m	1979

Anne Jorunn Rakstad	27,94m	1985
Miriam Pedersen	27,97	2016

800 meter:

Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
Ania Zielinkiewicz	2,08,41	2015
Mariann Steine Bendriss	2,10,38	1983
Marit Sektnan	2,11,1	1986
Brynhild Synstnes	2,12,94	1993
Annicke Stranda	2,13,39	1992
Thea Krokan Murud	2,14,09	2011
Oda Bråten Richenberg	2,14,40	2022
Siv Svendsrud	2,16,78	1986
Ann Iren Linnerud	2,16,94	1982
Anisa Buras	2,18,71	2018
Hilde Myhren	2,19,4	1985
Heidi Hagman Aunaas	2,19,76	1989
Oddrun Hovsengen	2,20,7	1981
Emilie Flugsrud	2,20,88	2024
Oda Bråten Richenberg	2,21,65	2020
Valborg Madslie	2,21,64	1988
Liv Hilde Drugli	2,22,16	1991
Maia Holm-Lombnæs	2,22,23	2024



Blide jenter som har hat ten fin vårsesong. Maia Holm-Lombnæs, Anna Helene Grønberg og Emilie Flugsrud

Berit Lindstad	2,22,2	1980
Ingvild Halvorsen	2,22,8	1985
Marte Nordlunde	2,22,98	2011
Anne Kummen	2,23,73	1991
Torborg Jorddal	2,24,6	1991
Karin Kvamme	2,25,2	1976
Mette Margrethe Bøe	2,25,3	1983
Tove Skarsheim	2,25,34	1990
Iris Tollan Brandhaug	2,25,71	2019
Kjersti Skarstad	2,25,98	2005
Ellen Fløtre	2,26,0	1984
Jenny Feren Kaltenborn	2,27,17	2011
Marit Evensen	2,26,1	1985
Mari Bjone	2,27,51	2003
Marte Buraas	2,27,61	2011
Maria Teresia Austberg	2,27,88	2009
Marte Flatlien	2,28,70	2017
Mari Nordlunde	2,28,84	2012
Maren Skreden Reinholdt	2,29,24	2006

1500 meter:

Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
Brynhild Synstnes	4,19,76	1994
Marit Sektnan	4,25,35	1986
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Mariann Steine	4,26,29	1983
Ania Zielinkiewicz	4,30,85	2015
Annicke Stranda	4,30,98	1993
Oddrun Hovsengen	4,35,2	198
Oda Bråten Richenberg	4,36,50	2022
Heidi Hagman Aunaas	4,43,75	1990
Valborg Madslien	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
Anna Helene Grønberg	4,47,25	2024
Anisa Buras (14)	4,47,27	2019
Siv Lund	4,47,95	1991
Torborg Jorddal	4,49,95	1991
Hilde Rustad	4,50,2	1982
Siw Svendsrud	4,50,5	1986
Kjersti Herberg	4,50,86	2008
Hanne Mjølén Maridal	4,50,88	2016
Emilie Flugsrud	4,51,49	2024
Hilde Myhren	4,53,34	1991
Mari Nordlunde	4,53,71	2013
Maia Holm-Lombnæs	4,56,20	2024
Eli Irene Husum	4,56,4	1981
Kari Kvisselien	4,57,23	1990
Ann Iren Linnerud	4,58,1	1982
Kristin Størmer Steira	4,58,12	1999
Anne Kummen	4,58,99	1992
Silje S. Aubert	4,59,23	1991
Iris Tollan Brandhaug	4,59,43	2019
Marte Nordlunde	4,59,56	2009
Frida Byfuglien	5,00,15	2022
Marita Thorsvik	5,01,48	2011
Marte Sofie Buraas	5,03,74	2013
Brit Pettersen Tofte	5,06,5	1981
Idunn Stabell	5,07,12	2009
Kristin Haug (13)	5,08,80	2024
Lilja Kjær Jørgensen	5,11,41	2023
Jenny Feren Kaltborn	5,12,69	2011
Marte Håkenstad Bråten	5,13,0	2009
Berit Høivik	5,15,6	1989
Maria Teresia Austberg	5,18,37	2008
Torill Fossen	5,19,24	1994
Sofie KJær Jørgensen	5,21,37	2023
Line Øverli Anderen	5,22,45	2012
Silje Nereng	5,22,79	2005
Nathalie Skyttermoen	5,23,23	2009
Nora Apelgren	5,23,49	2009
Tea Herberg	5,24,44	2013
Ingrid Hoff-Nordstrand	5,25,20	2013
Ingunn Svegården	5,25,79	1993
Torhild Hovdsveen	5,26,15	1997
Inger Lise Sæterbakken	5,27,1	1981
Björg Sissel Aaen	5,27,2	1988
Anne G. Messenlien	5,27,77	1990
Sigrid Stakston	5,29,21	2011
Maren Reinholdt	5,29,22	2007
Selma Ødegård Lauen	5,30,10	2018
Gudrun Sveinhaug	5,30,8	1992
Inger Marit Lie	5,30,95	2007
Elin Eide Brøste	5,31,78	2008
Kristin Hasle	5,31,8	1992
Norhild Ekeland	5,32,12	2002
Jade Tofthagen (12 år)	5,32,12	2022
Margareth Nestavoll	5,33,06	2000
Karin Kvamme	5,34,0	1976
Hege Lindvik Stubrud	5,36,75	2012
Hanne Marte Lie	5,37,23	2005

3000 meter:

Brynhild Synstnes	8,58,75	1994
Anne Jorunn Rakstad	9,00,32	1986
Marit Sektnan	9,32,50	1986
Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
Oddrun Hovsengen	9,52,1	1986
Annicke Stranda	9,52,66	1993
Mariann Steine	9,54,0	1982
Hanne Mjølén Maridal	9,54,45	2019
Oda Bråten Richenberg	9,56,07	2022
Hanne Mjølén Maridal	9,54,45	2019
Heidi Hagman Aunaas	9,57,51	1992
Ania Zielinkiewicz	9,57,56	2019
Brit Pettersen Tofte	10,00,1	1983
Kjersti Herberg	10,08,05	2008
Marte Flattien	10,10,12	2016
Hilde Myhren	10,17,98	1991
Marit Grøndalen	10,18,29	1991
Frida Byfuglien	10,20,65	2022
Cecilie Risvoll	10,21,23	1999
Marianne Bøe	10,22,6	1989
Liv Hilde Drugli	10,24,36	2006

Hilde Rustad	10,24,9	1983
Kari Kvisselien	10,31,64	1990
Siw Svendsrud	10,31,7	1983
Kristin Størmer Steira	10,36,17	1999
Anna H. Grønberg	10,38,76	2024
Kristin Haug (13)	10,42,36	2024
Torborg Jorddal	10,42,56	1990
Anisa Buras	10,50,68	2018
Christine Louise Sand	10,59,40	1992
Emilie Flugsrud	11,02,07	2024
Berit Høyvik	11,06,0	1988
Maia Holm Lombnæs	11,16,90	2024
Marte Nordlunde	11,18,89	2012
Silje S. Aubert	11,26,33	1991

Statistikkene for menn:

På statistikken for menn er det 3000m og 5000m vi har fått inn nye aktive på listene:

3000m:

Håkon Haugen	8,11,26	1984
Anton Bueie	8,11,68	1997
Elmer Mulleri Skalle	8,11,86	2021
Petter Johansen	8,12,33	2021
Rune Haug	8,14,20	2004
Gishe Abdi Wako	8,15,30	2013
Jan Olav Riise	8,18,5	1978
Arnt Tunset	8,19,8	1963
Torgeir Fjærdrumsmoen	8,23,0	1982
Mikkel Thomassen	8,23,27	2021
Lars Øyre	8,24,11	1982
Gunnar Bentsdal	8,24,2	1975
Roger Gjovaag	8,24,33	1991
Bård Lyngnes	8,24,64	1991
Ivar Nevland	8,24,75	1987
Alf Eidsæther	8,24,8	1959
Harald Rostad	8,24,8	1973
Ibrahim Buras	8,25,40	2019
Bjørn Danielsberg	8,25,4	1974
Mohammed Ali Ahmed	8,28,45	2001
Tore Neby	8,29,0	1988
Terje Hagen	8,29,8	1977
Ole Evensen	8,30,9	1981
Noor Jamae Adan	8,31,99	2006
Rune Wiker	8,32,8	1983
Anders Bakken	8,33,3	1981
Espen Harald Bjerke	8,33,44	2001
Arne Mjælde Sæther	8,33,77	2010
Ragnar Manengen	8,39,0	1977
Oddmund Jensen	8,39,2	1961
Reidar Jørgensen	8,39,4	1929
Arvid Ryen	8,40,4	1970
Leif Onshus	8,40,6	1959
Arne Mikkelsen	8,40,6	1969
Rolf Staleng	8,41,04	1991
Gustav Follerås	8,41,15	2012
John Naustdal	8,41,6	1991
Bernt Bjørnsgaard	8,42,57	1997
Johannes Havn	8,44,47	2024
Fredrik Stuve	8,44,6	1959
Erling Engesmo	8,45,0	1970
Geir Belsvik	8,45,70	2000
Harald Moen	8,46,2	1968
Knut Lium	8,46,26	2000
Eirik Bråten Richenberg	8,46,79	2010
Kristoffer Skonnord	8,46,96	2021
Harald Sperstad	8,47,2	1972
Lauritz Grønvold Menkerud	8,47,40	2023
Anders Bjørnsgaard	8,47,45	1992

5000m:

Petter Johansen	13,59,71	2023
Elmer Mulleri Skalle	14,11,72	2022
Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
Bjørn Danielsberg	14,22,6	1974
Anton Bueie	14,24,12	1997
Jan Olav Riise	14,25,2	1978
Rune Haug	14,26,38	2004
Arnt Tunset	14,26,6	1961
Lars Øyre	14,27,1	1984
Torgeir Fjærdrumsmoen	14,31,10	1984
Håkon Haugen	14,33,08	1987
Noor Jamae Adan	14,37,93	2006
Gunnar Bentsdal	14,38,6	1976
Arne Mjælde Sæther	14,39,26	2011

Tore Neby	14,40,0	1988
Alf Eidsæther	14,42,8	1958
Harald Rostad	14,43,2	1973
Mikkel Thomassen	14,43,48	2021
Rune Wiker	14,46,4	1983
Anders Bakken	14,47,14	1981
Bård Lyngnes	14,51,93	1992
Per Knut Aaland	14,52,2	1983
Ivar Nevland	14,53,10	1992
Lars Johan Fjelde	14,53,9	1982
Espen Harald Bjerke	14,56,20	2000
Terje Hagen	14,58,4	1977
John Naustdal	14,58,80	1987
Mohammed Ali Ahmed	14,59,48	2001
Oddmund Jensen	15,02,4	1961
Leif Onshus	15,06,0	1959
Reidar Jørgensen	15,07,8	1930
Terje Eide	15,07,8	1975
Johannes Havn	15,08,78	2024
1Torbjørn Stalsberg	15,08,7	1980
Arvid Ryen	15,09,8	1970
Odd Werner Hansen	15,13,39	1992
Erling Engesmo	15,13,4	1970
Alfred Håvemoen	15,16,9	1970
Nils Dompdal	15,18,75	1992
Anders Bjørnsgaard	15,22,71	1993

Kvinnene har vært mest aktive så langt

Dette er de resultatene hvor det er endringer i øvelsene. Det viser at det blant kvinnene er det mange som har forbedret seg, mens det på herresiden ikke har vært særlig aktivitet så langt i sesongen. Vi får håpe at gutta/mennene blir mer aktive etter ferien.

Det er en god stund siden vi har hatt så mange aktive mellom og langdistanseløpere på jente/kvinnesiden. Det er virkelig hyggelig.

Som vi ser er det satt en klubbekord for senior og det er Malin Furuhaugs 100m på 11,87. Hun slettet Trine Rugsveens rekord fra 1991, det vil si hun slettet en 33 år gammel rekord.





NM Junior U20/U23

Bodø stadion



I Juniormesterskapet er en utøver kvalifisert til å delta i alle øvelser selv om kvalifiseringskravet er oppnådd i kun én øvelse.

Etteranmelding er ikke tillatt og regnes som ikke gyldig. Oppnås et kvalifiserende resultat først etter påmeldingsfristens utløp, kan NFIF søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. For

øvrig vises det til NM reglementet som finnes på NFIFs nettsider: <https://www.friidrett.no>

Startkontingent kr 250,- pr øvelse og kr 600,- pr stafettlag. Faktura blir sendt til klubbene etter mesterskapet.

Kontonummer:
4509.27.96950

Dette er et mesterskap, og

hele stevnet vil bli streamet.

Mesterskapet har selvfølgelig fått WA-godkjenning, noe som betyr at resultatene oppnådd i stevnet er godkjent til ranking og kvalifisering til internasjonale mesterskap.

Gode resultater oppnådd under NM vil derfor telle med og kan åpne for internasjonal deltakelse senere i sesongen.



Malin (314) er klar for junior-NM i Bodø

30 år siden vi hadde E-cup på Lillehammer

Lillehammer IF fikk mye heder for arrangementet på Stampa

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF fikk mye heder av den europeiske visepresidenten, Erika Strasser etter E-cup arrangementet vi arrangerte på Stampesletta i 1994. Vi hadde egentlig søkt om å få avvikle hovedmesterskapet dette året, fordi vi var 75 år, men dessverre var det Jessheim som fikk det mesterskapet. Vi fikk imidlertid E-cup for utøvere under 23 år og her var det mange sterke utøvere som satte sitt preg på stevnet. Det var i alt 8 nasjoner med og det ble et kvalitativt topp stevne. Selv om det var unge utøvere som deltok var dette utøvere av beste klasse.

Det ble satt i alt 45 nye personlige rekorder, tre nasjonale rekorder samt 20 banerekorder. Lillehammer IF hadde en deltaker med på Norges lag og det var Ingrid Lund som var med på Norges lag på 4x400m stafett. Ingrid løp en meget flott etappe og hadde beste tid av de norske.

Samme året som vi arrangerte E-cup fikk vi vite at LIF fikk hoved-NM i 1995. Dette betydde at hovedkomiteen for E-cupen fikk oppdraget å arrangere NM i 1995 også.

Komiteen besto av følgende:

Ole Sjetne, leder
Arild Kjæreng, nestleder
Trygve Bjark, stevneleder
Anne Jorunn Rakstad, sekretær
Wénche Kjæreng, kasserer
Lars Rudi, bane/utstyr
Stein Ove Sektnan, Økonomi/marked

Margit Hønslin, innkvartering
Ola Matti Mathisen, ansv. Presse
Harald Møen, sermoni
Arne Steine, styremedlem



Ole Sjetne, banksjef/OL-sjef ble leder for E-cup og hoved-NM Et meget godt valg.

Anne Jorunn Rakstad hadde ikke anledning til å være med som sekretær for hoved-NM og da ble Kari Siem sekretær i skikretsen med i hennes jobb.

Dette er vel ett av de fineste stevnene vi har arrangert og som sagt fikk vi veldig mye heder ikke bare fra Erika Strasser, men også fra bladet «Friidrett».

Været var som «vanlig» med oss og det var virkelig flotte forhold for de aktive. Ett skår i gleden var imidlertid at våre gjester fra flere av østblokklandene tok med seg både det ene og det andre fra stevnet. Vi hadde ordnet slik at kasterne fikk trene inne i Kristins Hall og de fikk

låne blant annet et helt nytt belte fra ishockeyklubben. Det ble stjålet og vår helt nye slegge ble borte, samt at en stor NKE-reklame og en del mat forsvant.

Vi hadde fått låne 7 dunker fra en av våre sponsorer til bruk til drikke. Av de syv hadde vi bare to igjen da stevnet var over. Heldigvis var firmaet meget snille med oss og lot oss beholde de to siste og de bruker vi hvert år på Veidekkelekene.

Vi gikk et meget godt overskudd på dette stevnet. Vi fikk en stor pott av det europeiske forbundet som vi skulle bruke på overnatting til deltakerne. De ble innkvartert i hytter på Høfjell og det ble en god del for oss.

Stevneleder Trygve Bjark hadde en solid hånd om arrangementet og da tidsskjemaet viste at siste start skulle gå var stevnets starter, Harald Møen klar og sendte øvelsen av gårde ett halvt minutt før det skulle sendes av gårde.

Dette var selvsagt et meget artig stevne å arrangere og vi fikk mange gode resultater. Det ble satt en norsk rekord og det var Gaute M Gundersen som løp 110m hekk på 13,67. Med det resultatet ville han blitt norsk mester i 2024 også.

Nå må Lillehammer IF gjøre en stor jobb med å utdanne dommere, slik at vi også i framtiden kan få arrangere mesterskap og store stevner i tiden som kommer. Det er virkelig inspirerende for våre aktive og også artig å arrangere for våre funksjonærer. Vi har stort sett vært heltid med forholdene på disse store stevnene og det er selvsagt topp.

Serien til Norges Friidrettsforbund:

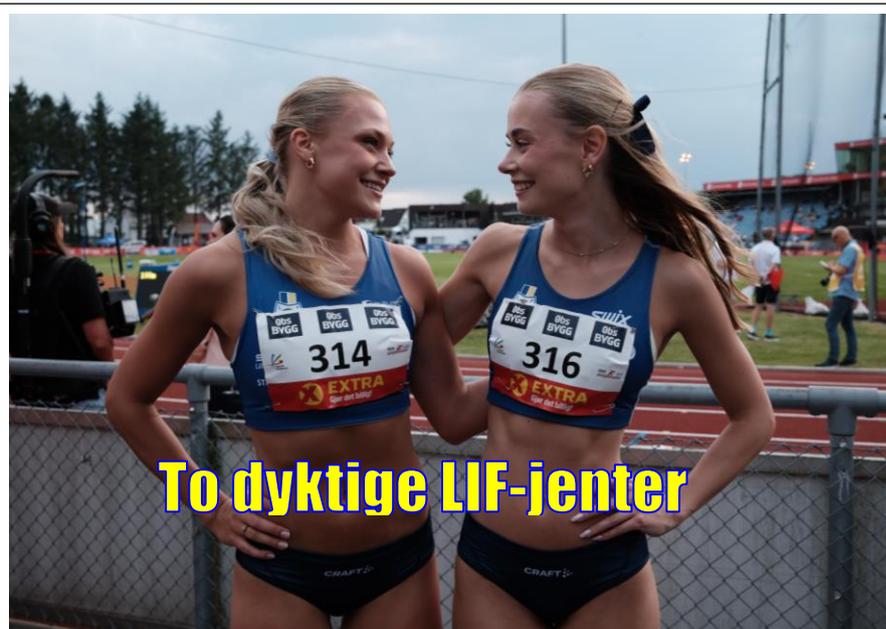
Mange sterke resultater gir gode poeng for LIF på løpssiden i serien

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF sine to lag, dame- og herrelag ligger i 3. divisjon i Norges Friidrettsforbunds seriesystem. Hvorfor vi ikke klarer å komme oss oppover i systemet er at vi har få dårlige resultater i de tekniske øvelsene. Ja, det er faktisk mange år at vi ikke har klart å skaffe nok resultater i hopp og kast til å kunne hevde oss.

Seriesystemet til Norges Friidrettsforbund er at i 3. divisjon kan vi ha 20 resultater, men det er 12 resultater blant de obligatoriske øvelsene og 8 blant fritt valgte øvelser. I begge deler av 3. divisjon må det være tre hopp eller kast og samme antall tekniske blant de fritt valgte. En utøver kan ikke telle mer enn i fem øvelser. Blant de obligatoriske resultatene må det ikke være like øvelser, det vil si at vi ikke kan ha for eksempel to 100m blant de obligatoriske. Da må den ene overføres til de fritt valgte.

Også i serien er det damene våre som har flest øvelser så langt. Ellers er det virkelig interessant at vi har fire resultater over 800 poeng for damene. Det er det lenge siden vi har hatt og det er virkelig gledelig.



OBLIGATORISKE ØVELSER

60m	Mia Prøsch Johnsen	7,99	737 poeng
100m	Malin Furuhaug	11,87	880
200m	Malin Furuhaug	24,52	848
400m	Mia Prøsch Johnsen	56,72	795
800m	Emilie Flugsrud	2,20,88	657
1500m	Anna Helene Grønberg	4,47,25	682
3000m	Anna Helene Grønberg	10,38,76	641

5000m
10.000m

teknisk øvelse

teknisk øvelse

teknisk øvelse

FRITT VALGTE ØVELSER

200m	Mia Prøsch Johnsen	24,87	818
100m	Mia Prøsch Johnsen	12,27	802
1500m	Emilie Flugsrud	4,51,49	657
800m	Maia Holm-Lombnæs	2,22,23	641
1500m	Maia Holm-Lombnæs	4,58,20	621

Teknisk øvelse

Teknisk øvelse

Teknisk øvelse

Foreløpig resultat:

8.779

Vi mangler altså 8 resultater, hvorav 6 må være tekniske øvelser. Vi mangler 5- og 10.000m og vi får håpe at Ania Zielinkiewicz kan ordne de to resultatene og så m vi få flere av jentene til å hoppe lengde uten tilløp.

Hos herrene bør vi få i gang Henrik Melbø-Hammershaug, slik at vi kan få både sprint og tekniske øvelser i både tresteg og lengde. Men vi må også få en eller annen til å løpe 400m og litt flere øvelser på mellom- og langdistanse. Vi får se hva vi kan få i løpet av 10.000 meteren som vi skal arrangere i september.

Og vi mangler selvsagt også en del tekniske øvelser for herrene også.

Hvi vi skal tenke på å få til opprykk må vi bli blant de fire beste i 3. divisjon og da må vi nok opp mot 16.-17.000 for herrer og nogenlunde det samme for damer. Vi er ikke blant de 20 beste hverken i damer eller herrer.

Så langt i serien ligger nr. 20 i damer, Vidar 2. lag med 10.850 poeng og de har 17 resultater fra 10 utøvere. LIF har altså 8.779 etter 12 øvelser og 5 utøvere.

I herrer er det 20. laget Sarpsborg og de har 10.778 poeng etter 20 øvelser fra 8 utøvere. LIF har 9.171 poeng etter 14 øvelser fra 8 utøvere.

Det betyr at om vi får inn 20 øvelser vil vi kunne havne langt oppe på listen i både damer og herrer. De fire beste rykker opp i 2. divisjon.

OBLIGATORISKE ØVELSER

60m	Henrik Melbø-Hammershaug	7,47	671	poeng
100m	Kristian Hansen	14,08	249	
200m	Kristian Hansen	28,46	308	
400m				
800m	Fredrik Riste Kristiansen	1,57,09	747	
1500m	Elmer Mulleri Skalle	3,50,14	863	
3000m	Johannes Havn	8,44,47	750	
3000m hinder	Kristoffer Skonnord	9,13,86	812	
5000m	Johannes Havn	15,08,65	753	
10.000m	Petter Johansen	29,23,46	909	
Lengde	Kristian Hansen	4,36	212	
Teknisk øvelse				
Teknisk øvelse				

FRITT VALGTE ØVELSER

1500m	Kristoffer Skonnord	3,57,50	785
1500m	Jens Kristian Lunde	4,00,93	751
800m	Jens Kristian Lunde	2,02,20	646
3000m	Jens Kristian Lunde	8,53,12	715
Løpsøvelse			
Teknisk øvelse			
Teknisk øvelse			
Teknisk øvelse			

Foreløpig resultat:

9.171



Anna Helene Grønberg har skaffet mange poeng.

Mia Prøsch Johnsen med ny pers på 400 meter i Groruddalens sommerstevne 13/7

Mia Prøsch Johnsen løp en strålende 400m under Groruddalens sommerstevne 13. juni. Hun satte ny pers på distansen med sterke 56,72. Med det resultatet gikk hun inn på en 8. plass på distansen på LIF-toppen gjennom alle tider.

Hun er rett bak Asborg Aanstad. Løper hun slik i junior-NM kan det fort bli en medalje på Mia på både 100 og 200m, øvelser hun skal delta i.



Mia Prøsch Johnsen med ny flott pers på 400m under Groruddalens stevne 13. juli.

Petter Johansen nr. 3 på Norgesstatistikken så langt i sesongen

Petter Johansen sikret seg NM-sølv på 10.000m i Sandnes og med det resultatet ligger Petter på en tredje plass på distansen. Det er imponerende når vi tenker på at han ligger en del bak persen fra i fjor. Den persen hadde Petter lagt opp til å slå i år, men dessverre fikk han skadeproblemer og må gi seg for denne sesongen.

En annen som ligger langt framme på Norgesstatistikken er Malin Furuhaug som med sin nye pers og klubbrekord på 100m ligger på en 8. plass på statistikken. Det er virkelig imponerende. Hun er også nr. på 200m og her ligger Mia Prøsch Johnsen på en 20. plass, mens hun er nummer 18 på 400m.

Dette er en meget sterk prestasjon av alle tre og vi gleder oss til NM -junior i Bodø første helgen i august.



Petter er nr. 3. på Norgesstatistikken på 10.000m. Her fra søvløpet i NM i Sandnes.

Jens Kristian Lunde

1500m rekorden gir 1077 poeng på Tyrvingtabellen

Av Arild Kjæreng

Jens Kristian Lunde kom fra Nordre Land IL denne sesongen og han har virkelig markert seg som LIF-løper. Han løp en strålende 1500m i Veidekkelekene, der han satt ny klubbrekord på 1500m med 4,00,93. Dette gir hele 1077 etter Tyrvingtabellen i 16 år.

Han har også levert strålende resultat på 800m. På bildet ser vi **Jens Kristian Lunde** med startnummer **288**. Vi tror at Jens Kristian bør kunne ta en medalje under UM i Oslo i begynnelsen av september. Han ligger på en sterk tredjeplass i klassen sin på 1500m, men det er 800 eller 3000m han kan løpe i UM.

Vi tror at Jens Kristian har mer å gå på på de to siste distansene. Klubbrekorden på 3000m bør han kunne slå. Den er det Erik Richenberg som har rekorden med 8,46,79. Jens Kristian har 8,53,12 så langt, mens det er Gustav Follerås som har klubbrekorden på 800m med 1,59,17. Jens Kristian har 2,02,20 så langt



LIF stiller foreløpig med 2 stafettlag i NM på Moelv

Lillehammer IF har pr. 15. juli meldt på to lag i stafett-NM på Moelv. Det er et seniorlag i 4x1500m og damer senior i 4x100m. Men vi bør så absolutt ha med et seniorlag for damer på 4x800m og jenter 15-16 på 4x100m.

Herrer 4x1500m har vi Elmer M. Skalle, Jens Kristian Lunde, Petter Johansen og Kristoffer Skonnord. På damer 4x100m har vi Malin Furuhaug, Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen og Linnéa Strandheim.

I og med at Linnéa kan løpe 100m i UM jenter 15/16 også kan hun danne lag med Ariëlle Beyer Broch, Mathilde Aurstad Berland og Tyra Tyldum, mens Anna H. Grønberg, Emilie Flugsrud, Maia Holm-Lombnæs pluss Eira Coppens, slik at det bør det ikke være noe problem å få på plass.

Mathias Hove Johansen, Sandnes er påmeldt på Heiskompaniet-sprinten

En av våre aller beste sprintere på herresiden Mathias Hove Johansen er påmeldt på Heiskompaniet-sprinten allerede 17. juli. Vi er ganske sikre på at Mathias vil være av dem som kjemper om førsteplassen og 10.000 kroner.

På damesiden er det Lillehammer IF sine tre sterke sprintere som er påmeldt så langt, Malin Furuhaug, Mia Prøsch Johnsen og Elise Haug Karlsen.

I fjor var det BUL på herresiden som stakk av med seieren, Per Tinius Fremstad-Waldron og på damesiden var det vår egen Malin Furuhaug som stakk av med seieren.

Årsbeste på 1500m av både Elmer og Kristoffer på Bislett

Både Elmer Mulleri Skalle og Kristoffer Skonnord løp inn til årsbeste på 1500m under Sommerstevnet som ble avviklet på Bislett stadion 18. juli. Elmer løp inn til tiden 3,50,14, mens Kristoffer fikk tiden 3,57,50 og det ar også ny pers.

På bildet ser vi Elmer og Kristoffer under 1500m på Veidekkelekene i juni måned. →

I og med at Petter Johansen ikke er klar for løping faller mye av de lengste distansene på Elmer og Kristoffer i serien i år.

Både Elmer og Kristoffer var fornøyd med løpet. -Jeg har som mål denne sesongen å slette klubbrekorden på 3000m, sier Elmer. Vi har stor tro på at han klarer det med glans, men det er en meget god tid han må kjempe mot.

Kristoffer skal nå til et militært 5-kamp stevne hvor han blant annet skal kaste granat. Det blir spennende å høre hvordan det går. Vi skulle også hatt Elmer til å løpe en 400m. Vi er sikre på at han løper ned mot 50-51 sekunder.



Heiskompaniet SPRINTEN

SPRINTSTEVNE MED PENGEPREMIER
STAMPESLETTA 24-25 AUGUST
60m - 100m - 150m - 200m

Hovedterminlisten neste år klar:

I 2025 går hoved-NM og jr.-NM i og rundt Bergen

Av Arild Kjæreng

Neste år blir det lange turer for LIF-erne når det gjelder reise til de forskjellige hovedstevnene på bane. Hoved-NM går i Askøy like utenfor Bergen 1. til 3. august, mens junior-NM avvikles i Bergen 22.-24. august og UM går i Stjørdal 5.-7. september. Dette kan bety at alle de som kvalifiserer seg til de forskjellige mesterskapene ikke reiser fordi det er for kostbart. Her synes jeg at styret bør sette av en pott til de forskjellige mesterskapene, slik at de kan brukes på disse arrangementene for de aktive. For som vi vet det er de aktive vi jobber for. Til UM bør vi lage et virkelig fint arrangement, at så mange som mulig er med og dermed kan vi få laget et skikkelig miljøtiltak for de aktive.

Vi regner også med at svært mange av LIF-erne er kvalifisert eller blir kvalifisert til dette mesterskapet også. Det er viktig at så mange som mulig av de som er kvalifisert får den premien det er å få delta i mesterskap. Her synes jeg at foreningen skal være raus til å betale reise og opphold for alle. Slik har det vært tidligere og det opplegget bør vi fortsette med. Da er det mer tilfredsstillende å klare kravet til mesterskapene.

Men det er en rekke andre stevner som er viktige for de aktive i utendørssesongen. Holmenkollstafetten avvikles 10. mai og det blir viktig for LIF. Vi skal sørge for at herrelaget som nå skal løpe i eliten beholder plassen, mens damelaget som rykket ned i år skal opp igjen neste år.

Vi regner med at Tyrvinglekene går 13.-15. juni og da kan Veidekkelekene avvikles 21.-23. juni. Det vil kollidere med NM halvmaraton i Knarvik. Våre egne stevner er jo ikke satt opp ennå, men jeg ser at vi nok må flytte sprintstevnet fordi det eventuelt vil kollidere med junior-NM. NM maraton går i Oslo og det gjør også NM 10km utenfor bane. NM terrengløp lang løype går 12. oktober. Arrangør er ikke klar enda. NM terrengløp kort løype går i Oslo 19.-20. april.

Når det gjelder sprinten ser det ut til at det er muligheter 16. og 17. august. Hvis årets 10.000m på Stampa første helgen i september blir vellykket er det muligheter 6. september neste år. Da er det UM, men vi kan vel regne med at de som er klare for UM ikke villet starte på 10000m bane.

Oslo Bislett Games skal avvikles 12. juni neste år.



Både Maia Holm-Lombnæs, Anna Helene Grønberg og Emilie Flugsrud er klare for både UM og junior-NM neste år også.

UM tidlig innendørs

Årets innendørsmesterskap skal avvikle slik:

UM 31. januar- 2. februar og det avvikles i Ulsteinvik med Dimna IL som arrangør.

Hoved-NM innendørs går 22.-23. februar og det er vel Tyrvind som avvikler det hele i Bærum Idrettspark.

LIF arrangerer også et stevne innendørs i Håkons Hall og det består av 60mx2 og eventuelt lengde og høyde uten tilløp. Når det stevnet skal avvikles er ikke bestemt ennå, men trolig i begynnelsen av januar og på en treningskveld.

I fjor var det Sjur Grung Thallaug og Mari Stiansen som vant 60m og sikret seg dermed napp i pokalen. Mari har lagt opp, men Sjur kan vinne igjen.

Norgeslekene går 9.-11. august 2024

Norgeslekene som avvikles på Jessheim med UU/Kisa IL som arrangør skal arrangeres 9.-11. august og pr. 21. juli er det fire LIF-ere påmeldt. Det er Anna Helene Grønberg, Jens Kristian Lunde, Malin Furuhaug og Reinhard Kuhs.

15 LIF-ere er med i Team Innlandet Totenbanken

Lillehammer IF har 15 utøvere som er med på kretsens Team Innlandet Totenbanken og disse er:

Team Innlandet elite:

Elmer Mulleri Skalle
Petter Johansen
Kristoffer Skonnord
Malin Furuhaug
Mia Prøsch Johnsen

Team Innlandet:

Elise Haug Karlsen
Emilie Flugsrud
Maia Holm-Lombnæs
Henrik Melbø-Hammershaug
Frida Byfuglien
Anna Helene Grønberg
Fredrik Riste Kristiansen
Marius Strandhaug
Jens Kristian Lunde
Johannes Havn

Dette er de som har tatt kravet så langt. Men vi har flere 16 åringer som vil klare kravene og vi er ganske sikre på at Ania Zielinkiewicz vil klare kravene både på 1500m, 3000m, 5000m, 10.000m osv.



Sett av helgen 14.-15. desember Friidrettsgalla på Lillehammer, på Scandic Lillehammer Hotel

Vi inviterer alle utøvere med trenere på Team Innlandet Totenbanken, til en super helg på Lillehammer 14.-15. desember.

14.07.2024 mette.dale/dag kåshagen

Det planlegges et julestevne i Håkons Hall først på dagen, så flytter vi inn hos vår nye samarbeidspartner, Scandic Lillehammer Hotel, hvor vi har tilgang i bassengområde. Etter bad og avslapping/sosialt samvær møtes vi i matsalen til julebord. Så blir det utdeling av diverse priser med mer.

Vi skal overnatte i dobbelt og trippelrom og egenandelene er svært lave.

Utøvere på Team Innlandet Totenbanken og Team Innlandet Totenbanken elite kr 600,-

Trenere til utøvere på teamet, kr 1500,- (i dobbeltrom), kr 500 i tillegg om du ønsker enkeltrom. Vi oppfordrer respektive klubber til å dekke egenandelene. Dette inkluderer julestevne, julebord, tilgang basseng, overnatting og frokost på Scandic Lillehammer Hotel.

Husk at du må klart krav til Team Innlandet Totenbanken og bekreftet at du ønsker å være med på teamet før du melder deg på.

Vi har 55 plasser og påmeldingen til friidrettsgallaen er allerede åpen(frist for påmelding er 1. oktober. **Meld deg på til friidrettsgalla!!!**

-Mona Smestad som er general Manager på Scandic Lillehammer Hotel gleder seg til samarbeidet med friidrettskretsen.

Det er første gang vi har samarbeid med friidrett sier Mona, og det synes vi er spennende.

Først og fremst fordi friidrett er i skuddet som aldri før både nasjonalt og lokalt, men også fordi med deres nær 80 klubber i Innlandet, når vi frem til alle kroker i fylket vårt, sier Mona Smestad.

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<



Øvrige samarbeidspartnere:

