

LIF-avisa

September 2024
Årgang 38

Heiskompaniet-
stevnet ble en fin
suksess

Endelig **GULL** til Malin i Jr.NM

Malin med ny klubbrekord på 200m

UM-seier til Mia Prøsch Johnsen på 200m.

LIF-avis nr. 390 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

sport 1  Lillehammer

 STRANDTORGET



**LILLETORVET
INVEST**

GAUSDAL
LANDHANDLERI



KANTALL[®]

Aktuelt



LIF-avisa

nr. 390
september 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

Endelig GULL til Malin Furuhaug i junior-NM i Bodø

Så ble det endelig gullmedalje på Lillehammer IF igjen i junior-NM. Malin Furuhaug har de siste årene havnet på sølv-plass, men i år har hun hatt en fantastisk framgang på spesielt 100m, der hun slettet Trine Rugsveens 33 år gamle klubbrekord. I Bodø ble det altså gull til Malin og vi må gratulere med en fantastisk innsats. Nå som hun har fått Mia Prøsch Johnsen som treningspartner bør de to inspirere hverandre til å få ytterligere framgang. Årets NM ga to gull til Malin fordi hun fulgte opp i søndagens stevne ved å vinne 200m med 2 hundredeler foran Maren Bakke Amundsen.

Da er denne sesongen på Stampesletta slutt etter denne måneden og vi må se framover mot innendørs-sesongen 2025. Det vi har merket oss er at det ikke er like stor interesse for å delta innendørs som ute blant LIF-erne. Det er selvsagt synd, men vi må bare akseptere at våre aktive også er svært aktive med skisesesongen. Derfor ser vi først og fremst fram til neste utendørssesong. Men selvsagt er det noen og da spesielt sprinterne som er med på vinterstid.

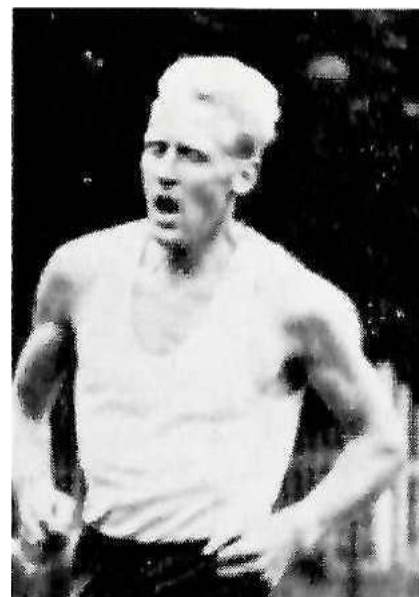
Elmer Mulleri Skalle løp 3000m i Norgeslekene og det gikk så raskt at han slettet den

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



klubbrekorden som tilhørte Anton Bueie og var satt i 1997. Dette betyr at Elmer nå har klubbrekorden både på 1 engelsk mil og 3000m. Nå sikter han mot 3000m hinder rekorden og vi er ikke i tvil om at han vil klare den. Får han gode forhold så kan 8-tallet komme på denne distansen.

Ellers vil vi gratulere Leif Onshus med 95 års dagen han hadde 11. august. Leif har lange tradisjoner i Lillehammer IF som aktiv og tillitsvalgt og på foreningens 75 års dag ble han tildelt æresmedlemskap i LIF. Leif var leder av foreningen fra 1965 til 1970. Under ser vi bildet av Leif fra hans glansdager som aktiv i LIF. Han har løpt 17 ganger på Lillehammer IF bestelag i Holmenkoll-stafetten.



Leif fylte 95 år den 11. august.



Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 56 givere lagt igjen 19.358,60 innen 1. september 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.

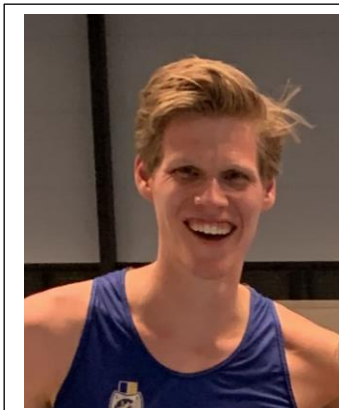
LIF måtte trekke stafettlag fra NM på Moelven

Lillehammer IF hadde meldt på både herre- og damelag til NM stafetter på Moelv. Dessverre måtte vi trekke både 4x1500m for herrer på grunn av sykdom og det samme gjaldt damelaget på 4x100m.

Det var jo veldig synd for det er ikke ofte vi har NM så nære Lillehammer.



Kristoffer Skonnord nummer 3 i militær 5-kamp i Østerrike



Kristoffer Skonnord deltok i militær 5-kamp i Neustadt i Østerrike, der han ble nummer tre etter en tysker og en danske. Vinneren, Nils Kirchhöfer fikk 5453,3 poeng, mens danske, Jonas Lemvig fikk poengsummen 5435,2, mens Kristoffer nådde 5418,6 poeng.

Øvelsene i militær 5-kamp er skyting, 500m baneløp med hindringer, svømming 50m med hindringer, kast med håndgranat og til slutt 8km terrengløp. Man får poeng for hver øvelse og den med høyest poengsum vinner, osv...

Malin med ny klubbrekord på 150m under stafett-NM

Malin Fu ruhaug er virkelig i støtet om dagen. Under Veidekkelekene slettet hun klubbrekorden til Trine Rugsveen på 100m. Under stafett-NM på Moelven arrangerte de noen ekstraøvelser og blant annet 150m for kvinner, der både Malin og Mia Prøsch Johnsen deltok fra Lillehammer. Dessverre måtte vi trekke alle påmeldte stafettlag på grunn av skader eller sykdom.

Den gamle klubbrekorden på 150m hadde Ingrid Lund på 18,31 fra 1996. Malin knuste denne rekorden og løp inn til sterke 17,58, slått kun av OL-deltaker Elisabeth Slettum som hadde 17,50. Mia fulgte fint opp og viste at formen er bra. Hun satte ny personlig rekord og er nå nummer fire på LIF-statistikken gjennom alle tider. Hun har bare Malin, Ingrid Lund og Trine Rugsveen foran seg på statistikken. Med dette resultatet ligger Malin på en 7. plass i Norge gjennom alle tider.



Hafslund
Eco

Junior-NM i Bodø første helgen i august:

Endelig junior-NM GULL til Malin

Tok gull både på 100m og 200m

Av Arild Kjæreng

For en helg det ble for Malin Furuhaug under junior-NM i Bodø. Fredag 2. august tok hun klar seier på 100m i klasse under 23 år og søndag fulgte opp med seier på 200m, begge dager foran Maren Bakke Amundsen fra IK Tjalve (men som opprinnelige er fra Moelv). Vinnertidene hennes var 11,99 på 100m og 24,39 på 200m.

Malin har tatt store steg denne sesongen og har endelig klart å løpe under 12,00 og har nå 11,87 som pers. på 100m og også på den dobbelte distansen har hun store framskritt. Hun har kvidd seg for å løpe 200m, men det er det ingen grunn. Nå behersker hun både 100 og 200m.en.

Mia nær medalje på 200m

Men det var ikke bare Malin som hevdet seg bra i årets junior-NM Mia Prøsch Johnsen sikret seg sjetteplassen i klasse under 20 år der hun løp på 12,58. Men det var på 200m at Mia hadde størst tro på medalje. Hun var også svært, der hun



Her ser vi Malin på Seierspallen etter 100m, der hun vant foran Maren Bakke Amundsen og med Nora Aune på tredjeplass.

ble nummer fire med 25,25 i finalen. I klassen U20 var det så mange med at Mia måtte ut i både kvalifisering og semifinale før finalen. I forsøket hadde hun 25,47, i semifinalen 25,16 og 25,25 altså i finalen.

Dette var siste året Malin løper i junior-NM. Fra neste år er det bare seniorklassen hun kan delta i. Mia derimot som er 19

år denne sesongen vil kunne løpe i Under 23 i 2025. Der kan hun løpe i 3 år til. Mia ble for øvrig 19 år 1. august og feiret dagen i Bodø.





NM bilder fra Bodø. Øverst kaster Malin sag over målstreken og sikrer junior-NM gull. Under har vi Mia Prøsch Johnsen i midten under 200m, der hun ble nummer fire. Flott innsats av begge LIF-erne.



Mia ny trener for de minste av LIF-erne

Mia Prøsch Johnsen har flyttet til Lillehammer etter skolegangen, der hun nå har avsluttet videregående. Dette for å trene sammen med Malin Furuhaug som trenes av farfar til Mia, Svein Johnsen..

Hun har sagt ja til å være trener for den ungdomsgruppa til Lillehammer IF og det er veldig positivt.

LIF har arrangert tre NM for junior

Lillehammer IF har arrangert tre NM for junior. De var i 1958 på Sportsplassen, 1987 på Stampa og 2002 på Stampa. Kanskje er det på tide at vi søker om et slikt mesterskap igjen.

Det er nå 5 år siden forrige NM på Stamplesletta og vi har en rekke ungdommer som vil kunne delta i dette mesterskapet. Neste NM for junior vi kan søke på er 2026. Neste år går det i Bergen.

En del frafall fra LIF's deltakelse i årets UM

Det ser dessverre ut til at det kan bli langt ferre LIF-ere i årets UM i Oslo i september. De som er klare er:

Mia Prøsch Johnsen
Elise Haug Karlsen
Anna Helene Grønberg
Emilie Flugsrud

Men det var egentlig flere som var klare for UM, men på grunn av sykdom eller skader ble det dessverre ingen deltakelse i år.

Fire damepoeng over 800 så langt i NFIF's serie i år. For menn er 2 res. over 900

I damenes serie har vi år fått fire resultater som er over 800 poeng. Det er virkelig imponerende. Best er Malin Furuhaug med sin sterke 100m på 11,87. Det gir hele 880 poeng. Deretter følger 200m til Malin på 24,52, der hun får 848 poeng.

Mia Prøsch Johnsen følger fint opp med 818 poeng etter 200m på 24,87 og 802 på 100m med 12,27. Mia har også en sterk 400m som gir 795 etter 56,72.

Blant herrerne er det to mann som har over 900 poeng og det er Petter Johansens 10.000m på 29,23,46 som gir 904 og Elmer Mulleri Skalles 3000m på 8,10,39 gir 905. Det er sterke resultater. Elmer er ute etter 3000m hinderrekorden til LIF og med et resultat rundt 8,50,00 vil han passere 900 poeng også der.



Elmer Skalle med ny klubbrekord på 3000m i Norgeslekene: 8,10,39

Anna Helene Grønberg satte pers. på samme distanse

Av Reinhard Kuhs

-Ja då har Elmer, Anna och jag löpt på Jessheim Norgeslekene 3000m som det är hög nivå på och många bra löpare med. Och det gick ju mycket bra för Elmer och Anna. Båda löp på nytt pers och samtidigt så satte Elmer nytt klubbrekord. Gratulerer. Han slettet Anton Bueies rekord fra 1997. (Elmer har haft det som mål i år)

Startar med Anna sitt lopp. Då det är en väldigt hög nivå på heatet så blev Anna löpande solo. Löp den första km lite för raskt (men friskt vågat, hälften vunnet. Men klarade att hålla i gång och har haft en mycket bra 150m spurt in i mål. Satte nytt pers med 5 sekunder och tiden 10.33.43. Hun passerte en så sterk løper som Kristin Størmer Steira och tog silver i J17. Toppen Anna. (10 jenter av 15 med nytt pers).

Så till Elmer.. Och samma som i Anna sitt heat. Väldig hög nivå. Elmer blev också löpande en hel del solo. Men öppnade första 1km presis som han skulle 👍. Så löp han nästa 1200m några sekunder långsammare. Men 800m kvar så satte han upp tempot lite och sista 400m gick mycket raskt. Han tog in flera sekunder på dom 3 som var strax före i mål. Så stort gratulerer till nytt klubbrekord och pers med 1.5 sekund på tiden 8.10.39. (av dom 20 första så satte 15 nytt pers).

Så till tränaren . Ja målet var 12.10 men det blev 12.25. 81. Men nöjd



**LIF's trio på 3000m i Norgeslekene på Jessheim.
Reinhard Kuhs, Anna Helene Grønberg og Elmer Mulleri Skalle.**

en då. Då det var en fin kväll med sol och bra løp væder och att få se, heja på Elmer och Anna.

For sprinterne på fredag ble vinden alt for sterk og ødela løpene. Elise Haug Karlsen løp 200m på 13,56, men hadde 5 sekunder medvind i

ryggen. Mia Prøsch Johnsen løp på 25,30 og med 2,1 i medvind. Begge disse to jentene deltar i UM i klasse 18/19 år. Elise Haug Karlsen løp 100m på 13,33 med 3,4 i medvind og Malin Furuhaug løp på 11,99 med 2,7 i medvind. Ingen av de to stilte i finalen.

Eilev Brandsar med to seire i Norgeslekene på Jessheim

Lillehammer IF har avgjort et stort talent i 12-åringen, Eilev Brandsar som i Norgeslekene 10. og 11. august sikret seg to seire, en annenplass og en 5. plass i de øvelsene han deltok i.

Han løp en sterk 200m og kom inn på 28,61 i godkjent vind og han vant klart. Det samme gjorde han på 60m der han fikk 8,81 i godkjent vind og nestemann hadde 9,05.

I den 3. øvelsen lengde ble det en fin 2. plass med 4,09 og det i kraftig motvind – 2,7. Den fjerde øvelsen han deltok i var 600m og der ble han nummer fem med den fine tiden 1,56,84.



Eilev med medaljefangsten under årets Norgesleker på Jessheim.

7 nye klubbrekorder som er satt av 4 LIF-utøvere til nå

Pr. midten av august har vi fått i alt 7 nye klubbrekorder. Det vil si at Malin Furuhaugs nye klubbrekord på 100m for senior er også juniorrekord. Tiden er 11,87. Under Heiskonpaniet-stevnet satte hun ny rekord på 200m med 24,06. Det er også juniorrekord. Elmer Mulleri Skalle satte ny klubbrekord på 3000m med 8,10,39. Det er seniorrekordene som er satt så langt. Malin har nå også løpt bedre en bestenotering på 150m med tiden 17,58. Det er den 7. beste tiden i Norges gjennom tidene.

I tillegg har Johan Melbø satt ny rekord på 600m utendørs med sterke 1,47,17 i gutter 12 år. Kristin Haug har satt ny klubbrekord på 3000m for 13-åringer med tiden 10,42,36. Men det kan komme flere nye klubbrekorder denne sesongen.



Johan Melbø løp en flott 600m under Sparebak1-stevnet.

Sparebank1-stevnet 13. august:

Henrik Melbø-Hammershaug sesongdebuterte med 2 perser

Av Arild Kjæreng

Henrik Melbø-Hammershaug startet sesongen med å løpe 100 og 200m på Sparebank1-stevnet. Og for en start det ble. Han satte perser både på 100 og 200m og etter to fine løp med perfekte vindforhold løp han inn til 11,55 på 100m og 23,67 på den dobbelte distansen. Han skaffet dermed mye poeng til Lillehammer IF's deltakelse i NFIF sitt serieopplegg.

Moelvans dyktige 400 m løper prøvde seg på 400m hekk og helt alene løp han på fine 53,00. Klubbkameraten Alexander Løvik Nyheim løp en sterk 100m på 11,20, mens Didrik Christoffer Bråten fra Raufoss liker seg på Stampa og løp 200m på fine 21,67.

Mia Prøsch Johnsen som nå har flyttet til Lillehammer og trener sammen med Malin Furuhaug løp 100m på 11,67

12-åringen Eilev Brandsar fortsett-er å løpe under 9,00 på 60m. Denne gangen ble det 8,92, mens Johan Melbø løp 600m på 1,51,83.

Anna Helene Grønberg som har satt ny pers på 1500m med 4,47,25 løp denne gangen på 5,01,96. Hun hadde dessverre ingen konkurrenter og hun åpnet



Henrik Melbø-Hammershaug i midten satte to nye perser under Sparebank1-stevnet

nok i raskeste lage og stivnet noe på slutten. Men Anna holder fortsatt god form og hun og Emilie Flugsrud skal delta i UM i Oslo av våre mel-

lomdistanseløpere. Resten er skadet eller syke. Det var synd for de burde hevdet seg bra. I tillegg kommer sprinterne for både jenter og gutter.

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

Svein Johnsens sprintpremie:

Håkon Morken har vunnet 7 ganger Malin Furuhaug har 6 seire så langt

AV ARILD KJÆRENG

Svein Johnsens sprintpremie går til den sprinteren som han peker ut har vært den beste gjennom sesongen. Premien ble første gang delt ut i 1990, men den er ikke delt ut alle årene siden da.

Svein ble i 2007 utnevnt til æresmedlem i Lillehammer IF. Han har snart trent LIF-sprinterne i 50 år og de har virkelig markert seg. Av den årsak var Svein landslagstrener i sprint for jenter en periode.



Svein har trent LIF-ere siden 70-tallet

For Svein er det å trene de unge en livsstil og han har i mange sesonger hatt en meget stor gruppe med både jenter og gutter, samt

seniorer å bryne seg på. Det er alltid suksess i det Svein leverer. Nå har han en mindre eksklusiv gjeng med blant annet Malin Furuhaug og Mia Prøsch Johnsen.

Blant guttene er det Håkon Morken som har vunnet premien flest ganger, i alt 7 ganger. Mens blant jentene er det Malin Furuhaug som er på topp med seks seire så langt.

1990 Ingrid Lund
1991 Magnus Gjerde
1992 Ingrid Lund
1993 Magnus Gjerde
1994 Ingrid Lund
1995 Asborg Aanstad
1996 Ingrid Lund
1997 Asborg Aanstad
1998 Hege Brekken Riise
1999 Ole Christian Østrem
2000 Ole Christian Østrem
2001 Ingen
2002 Ingen
2003 Morten Sand
2004 Nina Olsen Harvei
2005 Tormod H. Larsen
2006 Tormod H. Larsen
2007 Vilde Elise Kolaas
2008 Håkon Morken
2009 Anders Løkken
2010 Håkon Morken
2011 Tormod H. Larsen
2012 Håkon Morken
2013 Therese Skyttermoen
2014 Håkon Morken
2015 Håkon Morken
2016 Håkon Morken

2017 Håkon Morken
2018 Cathrine Trøen
Malin Furuhaug
2019 Malin Furuhaug
2020 Malin Furuhaug
2021 Malin Furuhaug
2022 Malin Furuhaug
2023 Malin Furuhaug



Malin Furuhaug kan ta sin 7. sprintpremie etter årets sesong

Hvem som får premien for 2024 vil bli avgjort til premiekvelden som LIF har hatt siden 1963. Dato for denne kvelden er ikke bestemt ennå. I fjor var kvelden veldig godt besøkt og vi håper selvsagt at det vil den være i år også.

Vi kan vel si at de aller fleste av disse som har fått Svein sin premie siden 1990 har tatt medalje i enten, UM, junior eller senior-NM.

Nye datoer for junior-NM og UM utendørs neste år

Det er blitt endrede datoer på junior-NM og UM neste år. Det betyr at neste års junior-NM som går i Bergen med Gneist IL som arrangør skal avvikles 15.-17. august, mens UM går i Stjørdal 14 dager senere, nemlig 29.-31. august.



Dette vil selvsagt på virke våre valg av datoer for våre stevner neste år. Det er viktig at styret tar beslutning så raskt som mulig for både GD-stevnet, Heiskompaniet-stevnet og 10.000m.

Heiskompaniet-sprinten bør vi kunne legge 23.-24. august. Vi kan også legge den inn første helgen i juli, det vil si 5. og 6. juli. Det som er det fine med denne sprinten er at man ikke trenger så mange funksjonærer og da kan man kanskje klare å legge det til juli.

Vi kan ta med noen andre mesterskap og store stevner i tillegg. Det er UM innendørs som avvikles 31. januar til og med 2. februar i Ulsteinvik med Dimna IL som arrangør, mens NM innendørs går i Bærum 22. og 23. februar.

Tyrvinglekene ute skal gå 13.-15. juni og da er neste helg Veidekkelekene 20.-22. juni og så kommer Världsungdomsspelen helgen etter. 12. juni er det Bislett Games. 21. juni altså samtidig med Veidekkelekene går NM gateløp 5km og NM halvmaraton går samtidig med Veidekkelekene den 21. juni.

19. juli går NM motbakke i Valldal, mens NM terrengultra går 2. august i Meråker.



Jessheim 15.-17. august

Dette forslaget til dato for Norgeslekene blir neppe godtatt etter at junior-NM er lagt til nettopp de dagene. Vi får håpe de velger helgen før til sitt stevne.



Tjalve skal arrangere Holmenkollstafetten den 10. mai 2025 og Tjalvelekene går av stabelen 30.mai til 1. juni neste år.

Dette betyr at Lillehammer IF bør være raske med å sende inn sine forslag til stevner for neste år.

På listen mangler det arrangør av NM terrengløp lang løype. Det skal avvikles 12. oktober, mens NM mangelkamp går 24/25. mai, men her er ikke arrangør på plass ennå.

NFIF sine serier:

Gutta er nr. 23
Jentene nr. 46

Lillehammer IF ligger i 3. divisjon i Norges Friidrettsforbunds serier og foreløpig er de ikke bra plassert. Vi kommer stadig tilbake til at vi ikke er særlig villig på å være med i tekniske øvelser. En øvelse som lengde uten tilløp burde være grei å gjennomføre for alle. Det vil gi gode poeng til lagene våre og dermed kunne vi nærme oss toppen i 3. divisjon.

Gutta er de som ligger best an med en 23. plass, mens jentene er nummer 46. Gutta har 10.742 poeng, mens jentene bare har 8.799 poeng. Nå har gutta 15 resultater og trenger seks tekniske øvelser, mens jentene har 12 resultater og trenger 8 resultater til og to av dem kan være løp – 5 og 10.000m.

Den som leder i mennenes 3. divisjon er Gular som har 14.457 poeng på 17 øvelser, mens Moss er nummer to med 13.239 på 20 øvelser. Blant damene er det FIK Orion som leder med 13.513 (20 øvelser) og Sem IF er nummer to med 13.448 (19 øvelser).

I 1. divisjon for damer og herrer er IK Tjalve beste lag så langt, mens Ranheim i menn og SK Vidar i damer er i teten i 2. divisjon.

Lørdag 7. september arrangerer vi 10.000

Lørdag 7. september arrangerer LIF 10.000m på bane og det skal bli spennende å se hva slag deltakelse vi får. Sist vi arrangerte 10.000m var Fjellpulken-mila og det var 50 deltakere på det første rennet, men i det tredje stevnet var det under 20 deltakere og da la vi det ned. Håper vi får mange deltakere denne gang.

Ni fra Lillehammer IF er uttatt til Lerøylekene

Lerøylekene avvikles 7. og 8. september på Rjukan for Innlandet Friidrettskrets. Kretsen har tatt ut følgende LIF-ere til å delta på stevnet.

13 år:

Eli Sean Lysbakken
Hennie Hjelmstadstuen
Anna Husnes
Thea Caroline Berg
Nora Lie
Kristin Haug
Kari Oda Rugsveen

14 år:

Kristian Hansen
Halvor Melbø

Lerøylekene er et veldig fint stevne med mye sosialt innhold ved siden av selve konkurransene. Så får se hvor mange av LIF-erne som kommer til å delta.. Vi anbefaler sterkt at man skal delta på dette.

Rekorddeltakelse i årets UM på Bislett

Det er meget populært blant de unge å delta på Bislett. Årets Ungdomsmesterskap avvikles på Bislett med BUL og Vidar som arrangører. Totalt er det påmeldt 881 deltakere, 59 stafettlag og 1580 starter.

Mesterskapet avvikles 30. august til og med 1. september. Lillehammer IF stiller med fire jenter som skal delta på sprint og mellom-/langdistanse.

Det er 11 år siden vi hadde UM sist og i 2013 hadde vi blant annet med Karsten Warholm. Han var da et supertalent som mangekjemper, men han fikk bare deltatt på fredagens øvelser, da hans bestemor fylte 80 år og der måtte han være til stede. Han vant 400m på Lillehammer i 17 år med 48,99.

Ny fin suksess for Heiskompaniet-sprinten

Malin Furuhaug til topps blant damene Mathias Hove Johansen seiret for menn

Av Arild Kjæreng

Deltakelsen i Heiskompaniet-sprinten økte med 17% i årets stevne i forhold til i fjor. Derfor har vi ikke noe problemer med å si at dette ble en fin suksess. Malin Furuhaug vant i fjor og fulgte fint opp i år og vant igjen med 3963 poeng og var 130 poeng foran nummer to, Tjalves Marte Pettersen. Ingvild Meinseth fra Sørild lå helt likt med Malin etter to øvelser, men måtte dessverre melde avbud på søndagens øvelser på grunn av smerter i ryggen. Det var svært leit og vi kan bare ønske Ingvild god bedring og håper at hun raskt blir bra igjen. Mathias Hove Johansen gikk til topps blant guttene og det like foran OL-deltaker, Håvard Bentsdal Ingvaldsen. Det skilte 14 poeng mellom de to.

MALIN SATTE KLUBBREKORD

Malin hadde en fantastisk helg og løp 100m på 11,75 som ville vært pers med 12 hundredeler. Men dessverre var vinden for sterk og resultatet kan ikke bli godkjent. Godkjent ble imidlertid 200m tiden til Malin og den ble så god som 24,06 og hun slettet Trine Rugsveen sin klubbrekord med 22 hundredeler. Rekorden til Trine ble satt i 1991.

Lørdag var det for mye vind i de fleste løpene, mens det søndag var virkelig fine resultater og få resultater som ikke ble



Malin vinner 100m foran Marte Pettersen på sterk tid, men vinden...

godkjent. Håvard Bentsdal Ingvaldsen satt pers både på 100 og 200m med 10,61 og 20,64. Selv med de gode resultatene klarte han ikke å slå Mathias Hove Johansen som fikk 10,51 og 20,92. Sterke resultater, men han har bedre før.

MIA NR. 4 SAMMENLAGT

Mia Prøsch Johnsen ble nummer fire sammenlagt etter blant annet 12,63 og 27,00 på 100 og 200m. Under 100m ble hun imidlertid litt skadet og

safet dermed bare inn 4. plassen totalt på 200m løpet. Lørdagsløpene ble dessverre ikke godkjent vindmessig.

RAUFOSSGUTT MED PERSER

Didrik Christoffer Bråten fra Raufoss liker seg på Stampa. Søndag satte han to nye perser med 10,76 på 100m og 21,40 på 200m.

ELISE STO OVER SØNDAG

Elise Haug Karlsen løp på tider langt under persene sine på



Her vinner OL-deltaker Håvard Bentsdal Ingvaldsen 200n på ny pers 20,64 foran nr. 77 Mathias Hove Johansen som ble totalvinner for herrer. Han løp også under 21,00 under godkjente vindforhold.

lørdagen, men begge resultatene ble ikke godkjent som perser på grunn av for mye medvind. Hun har vært skadet en stund og sto over søndagens øvelser for å være klar for UM i månedskftet august/september.

HENRIK MED PERS PÅ 150M

Henrik Melbø-Hammershaug kunne bare delta lørdag, men løp en meget sterk 60m på 7,29, men for god vind. På 150m ble det ny pers med 17,43 i godkjent vind.

GOD BANE

Stampesletta viste igjen at det er en god sprintbane og det ble satt en del personlige rekorder og det så langt ut i sesongen. Det er imponerende. Malin Furuhaug for eksempel er i sin

aller beste form og hadde hun vært heldig med vinden ville hun satt fire nye perser.

50 PÅMELDTE I ÅR

Det var altså 50 påmeldte utøvere og mange var av landets aller beste sprintere. Hva må vi gjøre for å få enda flere med og når skal stevnet avvikles i løpet av sesongen. Det er kommet inn en del tips som Lillehammer IF bør tenke nøye på.

Hvis datoen blir som i år 23. og 24. august kunne vi for eksempel lage en av dagene også for de yngre, men bare løpsøvelser. Så kunne vi flytte GD-stevnet til lørdag 20. september og lage en virkelig fin avslutning på sesongen. GD-stevnet inneholder både

løp, hopp og kast. Dette er tanker som bør diskuteres etter min mening. Da vil det ikke bli så travelt for oss funksjonærmessig i månedskftet august-september. Og vi kan få til en fin avslutning på sesongen i dagslys for de unge.

Det som er virkelig bra med dette stevnet er at LIF's leder, Joachim Johnsen har ideer som han vil ta opp til diskusjon om å videreutvikle stevnet.

Flott at vi fikk hele 50 deltakere på stevnet, men det er muligheter til å øke dette ganske mye. I Veidekkelekene hadde vi nær 80 sprintere påmeldt på 200m. Hvis vi klarte å få med sprintere fra andre nasjoner ville det være topp. Da må nok pengepremiene økes en del.

GRATIS GRILLMAT

Fint tilskudd til de aktive og funksjonærer var at LIF stilte med gratis grillmat til alle. Det var avgjort positivt. LIF fikk mange tilbakemeldinger på stevnet fra de aktive og deres ledere.

En av lederne fra Tyrving var klar i sin tale. – Dette stevnet var virkelig artig. Jeg skal sørge for at vi kommer med flere neste år fra vår klubb.

I og med at det her er snakk om bare løpsøvelser er ikke kravet til så mange funksjonærer som i stevner med hopp og kast i tillegg. Men en sak kan være vanskelig og det er når skal vi ha stevnet. Når passer det inn, slik at ikke de aller beste i Norge deltar utenlands. Det bør det absolutt jobbes med allerede nå.



De 5 beste gutta fra venstre Mathias Hove Johansen, Håvard Bentdal Ingvaldsen, Jørgen Homstad, Emil Gundersen og Stephan Skogheim Kyeremeh.



Premievinnerne for damer. Fra venstre Malin Furuhaug, Marte Pettersen, Julie Ekeland Ose og Mia Prøsch Johnsen. Ingvild Meinseth ble nummer fem, men hun var ikke til stede på premieutdelingen.



Over ser vi starten for mennenes beste heat. Ser ut til at alle er i godt drag da startskuddet gikk. Vi ser Morten Trøen på starterkrakken.

Til venstre er man i gang med å grille til deltakere og funksjonærer. De fikk gratis grillmat og det var selvsagt meget populært.


Heiskompaniet^{AS}
Quality in motion

Sammenlagt i Heiskompaniet-sprinten

Damer 4-kamp

Malin Furuhaug, Lillehammer IF	3963	4
Marte Pettersen, IK Tjalve	3833	4
Julie Ekeland Ose, Søgne IL	3563	4
Mie Prøsch Johnsen, Lillehammer IF	3341	4
Ingvild Meinseth, Sørild FIK	1993	2
Maren Bakke Amundsen, IK Tjalve	1979	2
Bjørge Pas, FIK Orion	1584	2
Mina M. Sørensen, IK Tjalve	1558	2
Tessa Philippaerts, Moelven IL	1557	2
Elise Haug Karlsen, Lillehammer IF	1518	3
Blanka Dalma Csizmad, FIK Ren-Eng	607	3



Her er damene i gang med sin 150 m

Menn 4-kamp

Mathias Hove. Johansen, IL Skjalg	4108	4
Håvard Bentsdal Ingvaldsen, Moelven IL	4094	4
Jørgen Homstad, Overhalla IL	3987	4
Emil Gundersen, Fyllingen IL	3921	4
Stephan S. Kyeremeh, IL i BUL	3827	4
Elias Solheim Sollid, Sørild FIK	3789	4
Erik Steinsland, IL Skjalg	3761	4
Sondre Matias Rudi, Moelven IL	3758	4
Alexander Løvik Nyheim, Moelven IL	3640	4
Mads G. Hjort-Larsen, IL i BUL	3637	4
Johannes Steinsland Gulbrandsen, KIF	3632	4
Vegard Kyseth, Gausdal FIK	3415	4
Marc Christian Legaya, Sørild FIK	3349	4
Tobias Windjusveen, Tyrving IL	2901	3
Marius Bull Hjeltnes, IK Tjalve	2890	3
Simen Gimnes, Tyrving IL	2826	3
Johannes Eiksund, Moelven IL	2626	4
Mark Daniel Reyes, Tyrving IL	2046	2
Didrik Christoffer Bråten, Raufoss IL	1970	2
Lukas Casey Øiseth, Asker SK	1878	2
Sjur Grung Thallaug, Moelven IL	1868	2
Amiin Aden Arten, FIK Orion	1828	2
Sander Nataniel Haug, Sørild FIK	1738	2
Henrik Melbø-Hammershaug, LIF	1693	2
Morten Skrede, Førde IL	1632	2
Ivar Njøs, Leinstrand IL	1369	2
Sander Andreas Hegni, IK Tjalve	1286	2
Kenny Emi Tijani-Ajayi, IK Tjalve	1022	1
Daniel Alejandro Johnsen, ASK friidrett	949	1
Carm Eil Kåshagen, Moelven IL	929	1



Fra starten på 60m for menn. Det beste heatet.



Lillehammer IF har hatt som mål å arrangere et NM hvert 3.-4. år?

Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF hadde i sin tid i sin langtidspan at man skulle arrangere et NM med jevne mellomrom. Nå er det gått 5 år siden siste NM på Stampesletta og det hadde vært perfekt å ha et NM å jobbe mot. Jeg vil foreslå at vi tenker et junior-NM på Lillehammer igjen. Vi hadde junior-NM i 1958, 1987 og 2002.

Neste junior-NM det kan søkes om er for 2026. Det er kanskje litt tidlig, men vi bør ikke vente for lenge hvis det skal være interessant. Vi bør selvsagt avklare det med kretsen før vi søker om mesterskapet og kommunen. Hvorfor junior-NM?

NM junior gikk i år i Bodø. Neste år går det i Bergen og da bør Innlandet kunne stå for tur i enten 2026 eller 2027.

Lillehammer IF har en rekke utøvere som vil kunne delta i et junior-NM. Jeg nevner noen utøvere, men det kan være langt flere:

Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen, Anna Helene Grønberg, Emilie Flugsrud, Maja Holm-Lombnæs, Linnéa Strandheim, Mathilde Aurstad Berland, Jens Kristian Lunde, Henrik Melbø-Hammershaug, Kristian Hansen, Halvor



Denne trioen bør kunne delta på et eventuelt junior-NM på Lillehammer i 2026 eller 2027.

En årsak til er at vi da tvinger oss selv til å utdanne dommere som trengs og blir det for få kan vi helt sikkert få hjelp av våre samarbeidspartnere Moelven, Orion og Løten.

Vi vil også kunne sikre at vi får utstyr til bruk videre. Det vil også være muligheter for å kunne tjene penger på et slikt mesterskap.

SE TIL GNEIST

I 2025 skal altså Gneist IL i Bergen være arrangør og da bør vi ha noen på plass for å se hvordan arrangementet blir avvirket. Det er godt å se hvordan andre avviker

stevner.

STORE OVERNATTINGS- MULIGHETER

Overnattingsmulighetene er store i Lillehammer, så det vil ikke være noe problem. Birkebeineren og Lillehammer Hotell vil ha plass til de aller fleste og da vil det kunne bli et «kompakt» mesterskap. Det er også lett å komme til Lillehammer enten med tog, bil eller kombinasjon fly/tog.

Vi har en kjempebra bane som kan gi mye gode resultater. Det har Heiskompaniet-stevnet og Veidekkelekene vist.

For en måned for Malin Furuhaug!

August måned har vært kanskje den måneden som har vært gjennombruddet for Malin Furuhaug. Det begynte med to gull i junior-NM, fulgte fint opp i Heiskompaniet-sprinten og nå er hun med i troppen som skal delta i Diamond League-stevnet i Zurich. Norge skal ha med et stafetlag på 4x100m og der er hun førstereserve og hvis det er noen av de fire som trekker seg skal Malin delta. Vi har vel aldri hatt med noen i disse stevnene. Det er virkelig morsomt og imponerende av Malin. Hun har nå fått beskjed om å ta seg ut landslagsdrakt. Jeg tenker det er virkelig populært.



Stor deltakelse i GD-stevnet 78 deltakere og 218 starter

Årets GD-stevne samler i alt 72 aktive og de deltar i 205 starter. Dette er meget bra deltakelse. GD har vi faktisk hatt med som stevnesponsor helt seg 1993 og det er meget imponerende. Vi retter en stor takk til avisen som har støttet oss i så mange år. Vi håper selvsagt at GD fortsatt vil støtte oss i årene som kommer. GD-stevnet var for de yngste, men nå er deltakelsen fra de minste til og med senior.

Anne Helene nr. sju på 3000 meter i UM

Anna Helene Brendstuen Grønberg løp inn til en syvendeplass på 3000m under UM i Oslo 30. august. Hun fikk tiden 10,38,16 og det er noen sekunder bak sin egen pers på distansen. Anna løper i 17 års klassen.



Anna sikret seg en syvendeplass i UM på 3000m.

Elise Haug Karlsen løp 100m forsøk på 13,29 og kom dermed ikke videre til semifinalen på distansen. Elise løper 18/19 år.

KANTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Småskadet Mia Prøsč Johnsen avsluttet sesongen med UM-gull

Vant 200m etter at hun måtte stå over 100 meteren

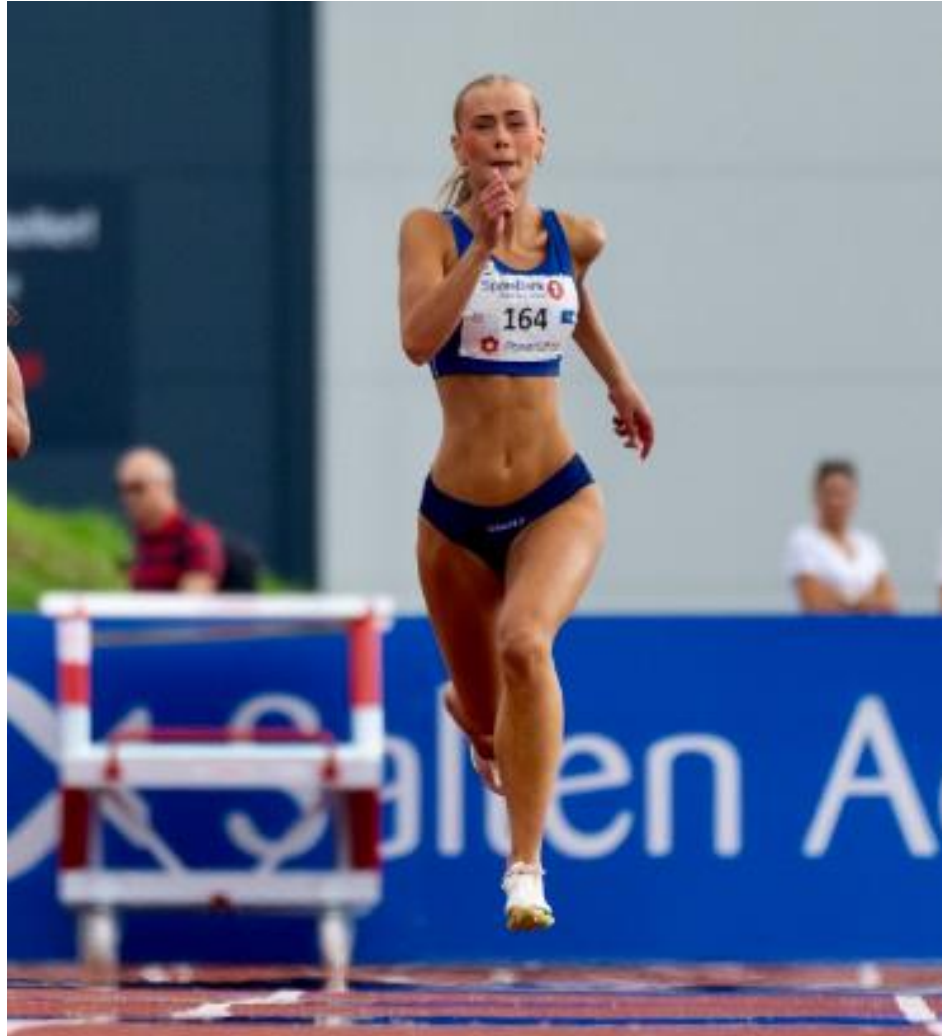
Mia Prøsč Johnsen har hatt en meget fin sesong i 2024 og søndag avsluttet hun sesongen med å vinne UM-gull på 200m. Hun ble dessverre småskadet under Heiskompaniet-sprinten og hun sto da over 100m og konsentrerte seg kun om 200m.

I forsøket vant hun sitt heat med tiden 25,87 og det var klart at Mia hadde store sjanser i finalen. Hun hadde klart beste tid av alle og hun vant ganske komfortabelt finalen med tiden 25,29. Nå blir en treningspause for beina hennes i tre uker hvor det andre deler av kroppen som skal trenes.

Mia har perset seg på alle distanser hun har deltatt i denne sesongen og det skal bli spennende å se hva Malin Furuhaug og Mia kan få pushet seg i og med at de nå skal trene sammen med og under Svein Johnsens ledelse.

Elise Haug Karlsen var også med på 200m, men hun ble slått ut i forsøket etter 27,91. Elise har slitt med skade ganske lenge og det skal bli godt for henne nå å trene seg skikkelig opp igjen i løpet av høsten og vinteren.

Ni utøvere fra LIF hadde kvalifisert seg for UM, men det



Mia Prøsč Johnsen avsluttet sesongen med UM-gull på 200m.

var bare tre som kom til start. Det er virkelig synd i og med at mesterskapet fikk på Bislett med BUL og Vidar som arrangører.

Neste år går UM i Stjørdal og det er en mye lengere reise for våre aktive. Vi kan få svært mange som kvalifiserer seg og om NFIF opprettholder at vi kan delta selv om man ikke er kvalifisert, er det mange som

kan delta. Jeg synes de aktive bør benytte seg av dette tilbudet. De som er 14 år og opp til 18 år i år er klare for Ungdomsmesterskapet. Da har vi en rekke utøvere som kan delta.



Tidsskjema for GD-stevnet på tirsdag 3. september 2024

GD-stevnet 3. september 2024



	60/80/100m		200m		400m		600/800m		3000/5000m		Lengde		Liten ball		Spyd	
17:30	G13-16	2									G9	12	J/G6-8	10		
17:35	J15-KS	2														
17:40	G17-MS	3														
17:45																
17:50	G11-12	6														
17:55	J11-12	4											J/G10	10		
18:00																
18:05	J6-8	5														
18:10	G6-8	5														
18:15	G9	6									J/G6-8	10				
18:20	G9	6														
18:25	J10	4														
18:30	G10	6											G9	10		
18:35																
18:40			J/G11-12	6												
18:45			J15-KS	3												
18:50			G17-MS	4												
18:55			G13-16	2												
19:00							J/G10-12	12								
19:05							J/G6-8	5			J/G10	11			J/G11-12	6
19:10							G9	11								
19:15									KS/MS	1						
19:20																
19:25																
19:30																
19:35							G13	2								
19:40							MS	3								
19:45							KS	2								
19:50							MS	4			J/G11-17	11				
19:55																
20:00																



Husk at GD-stevnet starter kl. 17.30. Det er fordi det vil bli ganske mørkt etter kl. 20.15.

LILLETORVET
INVEST

Gulljentene våre – Malin og Mia



Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:



Utstyrssponsorer/bankforbindelse:



Øvrige samarbeidspartnere:

