



Lillehammer Idrettsforening

ÅRBOK 2020



Her har vi de beste på 100m som deltok i Veidekke-sprinten





For deg og ditt hjem

er Lillehammer Idrettsforenings hovedsponsor

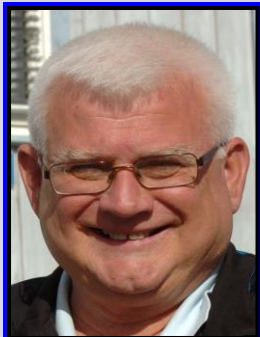


Managed by CITYCON





Redaktørens hjørne!



Styret i Lillehammer IF:

Leder:
Charlotte G. Menkerud

Nestleder:
Jørn Karlsen

Kasserer:
Gustav Follerås

Sekretær:
Philip Olaussen

Styremedlemmer:
Simen Ness Berge
Elisabeth Bredesen

Varamedlem:
Elin Antonsen
Rex Hinchliffe

Leder sport:
Jørn Karlsen

Leder økonomi:
Gustav Follerås

Leder arrangement:
Arild Kjæreng

Leder utdanning:
Kolbjørn Høgåsen

Leder drift:
Harald Moen

Revisorer:
Knut Korsæth
Jo H. Lunde

usbl
For deg og ditt hjem

Årboka 2020

2020-sesongen ødelagt av Corona-pandemien

AKTUELT



Redaktør av Årboka
Arild Kjæreng

Året startet på verst mulig måte med at hele landet ble stoppet av Corona-viruset. Det skapte problemer med Birken, som ble avlyst, og fra 1. mars ble all idrett stanset

Ikke kunne vi trene sammen. Alt måtte skje i ensomhet. Det store innendørsstevnet i Stangehallen, Bamselekene ble avlyst og derfor ble innesesongen svært amputert. Nå var håpet at pandemien skulle stoppes, slik at vi kunne komme i gang med utesesongen til rett tid. Det skjedde dessverre ikke. Epidemien fortsatte og vi måtte avlyse Veidekke-lekene fordi arrangementer som var større enn 500 deltakere måtte utsettes til etter den 1. september. Da var sesongen nesten over og vi måtte avlyse Veidekkelekene for 2020.

Det er klart at denne pandemien ville ødelegge økonomien i klubbene og det ble dessverre ikke mange stevnene som ble arrangert fordi smittevernproblemet ble for stort å håndtere. Imidlertid Lillehammer IF tok tak og vi fikk arrangert våre stevner på vårparten og vi fikk også laget et helt nytt stevne: **VEIDEKKE-sprinten**. Dette var et helt nytt opplegg, der det ble avviklet 60m og 150m på lørdag og 100 og 200m på søndag. Man fikk poeng for hver øvelse og den som hadde høyest poengsum vant og premien var kr. 10.000,- til vinneren, 5000,- til nr. 2 og 2500,- til nr. 3, 1500,- til nr. 4 og kr. 1000,- til nr. 5. Dette var meget populært og vi fikk bare godord etter arrangementet.. Vi bør kunne utvikle dette konseptet videre. Det håpet deltakerne og vi fikk nesten 130 sprintere som deltakere.



Økonomisk ser det ut til at vi skal kunne klare oss meget bra denne sesongen. Selv om vi ikke fikk noen inntekter fra Veidekkelekene, så var det heller ikke mange utgiftene vi hadde heller. Det eneste var annonse i bladet friidrett som var på vel 6.000 kroner.

Aktivitetsmessig har det vært en meget bra sesong. Petter Johansen, Mikkel Thomassen, Fredrik Riste Kristiansen og Elmer Mulleri Skalle er alle gutter som løper fra mellom-distanse og oppover og de har hatt en meget fin sesong. Petter løp en strålende 10000 meter på Bislett i juli, der han perset med godt over minuttet og Mikkel Thomassen har tatt et langt steg framover denne sesongen. Men også sprintjentene våre har gjort det meget bra. Malin Furuhaug har satt ny pers på 100m med sterke 12,47. Vi tror Malin kan løpe ned mot 12.00 etter hvert. Therese Skyttermoen og Cathrine Trøen har også levert bra resultater.

Sponsorer kommer og går. Vi har dette året mistet Babybanden, men har fått Kynningsrud, Nordic Crane i stedet. Brillehjernet er også en ny samarbeidspartner for oss. Det er imidlertid helt på det rene at vi må ta i et tak på sponsorsiden for å kunne klare å opprettholde den aktivitet vi ønsker. Neste år er det følgende aktive som holde hoved-NM standard: Petter Johansen, Mikkel Thomassen, Malin Furuhaug, Aina Zielinkiewicz, Therese Skyttermoen, Cathrine Trøen og Tormod Hjorthæs Larsen. Marthe Katrine Myhre er også klar for 10000m på hoved-NM. Neste år kommer det også opp et stortalent på 15 år fra mellomdistansegruppa, nemlig Oda Bråten Richenberg. Hun har som 14-åring løpt under hoved-NM kravet på 1500m. En annen vi kan regne med vil klare å kvalifisere seg for hoved-NM er Elmer Mulleri Skalle. Har er 30 sekunder bak kravet på 10.000m. Fredrik Riste Kristiansen er også en utøver vi har tro på.

På årsmøtet 10. februar 2020 fikk vi vår første kvinnelige leder i Lillehammer IF og vi kan trygt si at Charlotte Grønvold Menkerud har gjort en strålende jobb i lederstolen. Vi håper sterkt at hun tar nye år som leder og at hun har inspirert flere damer til å ta på seg tillitsverv i foreningen. Foreningen trenger flere hjelpere, slik at det blir mindre å gjøre på de som holder på nå.

Vandrepremiene i Lillehammer IF



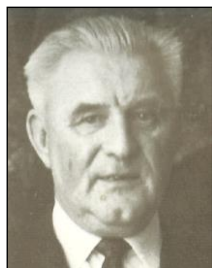
Lillehammer Idrettsforening har gjennom mange år hatt personer som vil inspirere de aktive ved at de setter opp premier som deles ut til våre aktive på alle plan – fra de yngste og til de eldste. Den eldste premien vi har er Lars Høgvolds premie som har gått helt fra 1963. Dette er en sølvpokal hvor vi faktisk har gravert inn alle som har vunnet napp i pokalen. Det vil si at nå er den helt full og vi har måttet kjøpe en ny. Denne pokalen går det ene året i gutter, deretter i gutter junior og så i menn senior. Jentene var ikke særlig aktive i LIF fra 1963, men det er heldigvis blitt satt opp premier til jentene også etter hvert.



Lars Høgvold var foreningens første formann som det het på den tiden (1919). Dette vervet hadde han i de første 12 årene. Sølvpokalen ble gitt til Lillehammer IF på foreningens 40 års dag i 1959 og ble altså første gang satt opp i 1963.

Hvert år siden da er den delt ut og i alt er det 58 navn til nå. Dette er en vandrepromie med fantastisk mye LIF-historie. Pokalen må derfor passes godt på av de som oppnår å få sitt navn inngravert på den. Lars Høgvold var æresmedlem i Lillehammer IF.

Egil Kjæreng er en annen av Lillehammer IF's viktige personer på tillitsmannssiden. Til sammen var han leder i Lillehammer IF i 15 år og la ned et stort arbeid



for foreningen. Da Egil døde i 1979 satte familien opp en vandrepromie som skulle gå i 10 år (en diskoskaster) og så skulle den settes i premieskapet til Lillehammer IF. Deretter satte familien opp en årlig premie som vinneren får til odel og eie.

Premiene startet i 1980 og har gått siden da. Egil var også æresmedlem i foreningen. Det ble han på årsmøtet i 1965, da han første gang gikk av som leder. Han fikk NFIF's fortjenestemedalje i 1972.

Harald Moen er den av LIF-erne som har flest år som leder i foreningen. Totalt er det blitt 21 år som leder i hele seks perioder. Harald er nå leder av driftsutvalget.



Harald er foreningens starter på stevnene og han har begynt å starte 3. generasjon nå. Harald ble utnevnt til æresmedlem på jubileums-festen da Lillehammer IF var 70 år. Han fikk Kongens fortjenestemedalje i gull i 2006. Hans premie går til en som løper de litt lengre distansene.



Bjarne Winther var også leder i Lillehammer IF og har satt store spor etter seg. Han regnes som den personen som er årsaken til at banen på Stampsletta fikk fast dekke i 1982. Dette har betydd enormt mye for Lillehammer IF.

Bjarne ble utnevnt til æresmedlem i 2005 ved åpningen av foreningens klubbhus. Premien til Bjarne går til en som virkelig har overrasket med god framgang.



Svein Johnsen har aldri vært leder av Lillehammer IF, men sannelig har han tatt et tak for foreningen på andre måter. Han har gjennom over 40 år vært trener for sprinterne i Lillehammer IF og hvilken merittliste han har. Vi antar at

hans aktive har opp mot 275 medaljer i de forskjellige NM/UM-er som er arrangert fra 70-tallet og fram til nå.

Og Svein stopper ikke med det. Vi er ganske sikre på at hans utøvere kommer til å ta medaljer i årene som kommer også. Han ble æresmedlem i LIF i 2007. Sveins premie går til årets beste sprinter uansett klasse.

Arild Kjæreng har like mange år i lederstolen som Lars Høgvold, det vil si 12 år. Sammen med Harald Moen og Egil Kjæreng har disse fire karene 60 år som

ledere i Lillehammer IF. Det vil si langt over halvparten av klubbens levetid. Også Arild er æresmedlem i Foreningen. Det ble han under hoved-NM i friidrett på Stampesletta i 1995. Han gikk av som leder av foreningen 2. desember i 2013.



Han fikk Kongens fortjenestemedalje i gull i 2006. Premien til Arild går til en person som gjør litt mer enn bare å delta på banen.

Odd Jens Bjerkli har også bidratt med premier til de aktive. Odd Jens var aldri leder av foreningen, men hadde alle andre verv og var særlig benyttet i lederposisjoner på arrangementssiden. Da han døde hadde han nesten 60 år som medlem av foreningen og han ble utpekt som æresmedlem av foreningen samtidig med Harald Moen, altså på klubbens 70 års markering som ble avviklet i Banken. Odd Jens sine premier går til noen som har utmerket seg på hekkeløping.



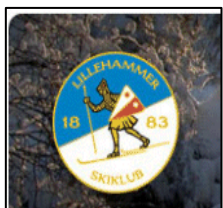
Henrik Kjæreng er klubbens store spydkaster med en pers på over 70 meter. Han ble blant annet juniormester i sin spesialøvelse. Han har satt opp en premie for å stimulere nettopp spyd i foreningen. Henrik er barnebarn til Egil Kjæreng.



Lillehammer Idrettsforenings

prestasjonspremie for kvinner er et motstykke til Lars Høgvolds pokal som bare deles ut til gutter. Denne premien går imidlertid ikke vekselvis mellom gutt, junior og senior, men til den jenta/kvinne som er best på kvinnesiden sesongen igjennom.

Den ble første gang delt ut i 1983. Ny pokal ble satt opp i 2014.



Lillehammer Skiklubs premie ble gitt til LIF på 75-års jubileet og den går til den jente og gutt som har bidratt mest i Norges Friidrettsforbunds serier for Lillehammer IF.



Politipokalen er en premie som går til en som løper mellomdistanse. Premien fikk vi av politiet etter at vi var med og arrangerte politi-NM i friidrett for mange år siden. Den ble første gang delt ut i 1988.



Tillitsvalgtestuetten går til en av våre medlemmer som gjør en spesiell innsats dette året. Vi fikk denne statuetten av LOOC for jobben vi gjorde i forbindelse med OL på Lillehammer i 1994. Premien ble delt første gang allerede i 1993.

Mangekamppremien er en helt ny premie som ble delt ut første gang i 2014. Her er det viktig å vise at du behersker flere grener ikke bare spesialøvelsen din.

Stimulansepremier (8 totalt) deles ut til de yngste i foreningen. Det er 2 i sprint, hopp, kast og mellomdistanse. En jente og en gutt for altså en premie i hver av de fire kategoriene. Det er klassene 14 år og yngre som i utgangspunktet får disse premiene.

Lenger ut i årboka ser du hvem som har mottatt premiene fra de forskjellige vandrepremiene opp gjennom årene. Her er det mye LIF-historie.

KANTALL

REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Summen av det vi gjør sammen

www.kantall.no



Av oss. For oss.

Lars Høgvold og hustrus minnepokal

Høgvold-pokalen ble satt opp for første gang i **1963** og har gått alle årene etterpå. Med Hallgeir Høgåsens navn for 2017 er det 57 navn på pokalen som nå er erstattet av en ny pokal. Pokalen har trolig en verdi rundt 4000 kroner. Premien kan vinnes flere ganger, men vil aldri bli vunnet til odel og eie. Premien skal gå hvert år videre. Disse har napp i pokalen: (G=gutt – J= junior – S= senior)

1963	G	Arild Kjæreng	1982	J	Rune Wike	2002	G	Christian Linnerud
1964	J	Bjørn Morstøl	1983	S	Torgeir Fjerdrumsmoen	2002	G	Christian Linnerud
1965	S	Arnt Tunset	1984	G	Jo H. Lunde	2003	J	Ola Dahlen
1966	G	Ottar Pilskog	1985	J	Per Kollstad	2004	S	Morten Sand
		Arne Mikkelsen	1986	S	Lars Øyre	2005	G	Audun Linnerud
1967	J	Alfred Håvemoen	1987	G	Leif Cato Larsen	2006	J	Tormod H. Larsen
1968	S	Arnt Tunset	1988	J	Stig Morten Løken	2007	S	Morten Sand
1969	G	Geir Hovemoen	1989	S	Stig Morten Løken	2008	G	Harald Follerås
1970	J	Arne Mikkelsen	1990	G	Magnus Gjerde	2009	J	Håkon Morken
1971	S	Stein Erik Engesveen	1991	J	Joachim Johnsen	2010	S	Tormod H. Larsen
1972	G	Tore Bjørk	1992	S	Espen Forsberg	2011	G	Gustav Follerås
1973	J	Terje Eide	1993	G	Henrik Kjæreng	2012	J	Håkon Morken
1974	S	Bjørn Danielsberg	1994	J	Henrik Kjæreng	2013	S	Tormod H. Larsen
1975	G	Trygve Gillebo	1995	S	Joachim Johnsen	2014	G	Eddy S. Grandalen
1976	J	Øyvind Nøhr	1996	G	Espen Harald Bjerke	2015	J	Håkon Morken
1977	S	Jan Olav Riise	1997	J	Lars Espen Eide	2016	S	Håkon Morken
1978	G	Hans Bjørner Doseth	1998	S	Anton Bueie	2017	G	Hallgeir Høgåsen
1979	J	Rune Edvardsen	1999	G	Mikko Kokslie	2018	J	Hallgeir Høgåsen
1980	S	Jan Olav Riise	2000	J	Ole Chr. Strøm	2019	S	Tormod H. Larsen
1981	G	Odd Hugo Linnerud	2001	S	Morten Sand	2020	G	Mikkel Thomassen

Egil Kjærengs premie

Egil Kjærengs premie ble satt opp første gang i **1980**. I første omgang skulle premien gå i 10 år og så skulle premien settes i premieskapet til Lillehammer IF. Etter den 10. gangen har familien Kjæreng satt opp en premie som vinnes til odel og eie hvert år. Denne premien kan vinnes av begge kjønn, men det skal være en premie til en av de beste dette året.

1980	Hans Bjørner Doseth	1994	Anne Mette Undlien	2008	Tormod H. Larsen
1981	Lars Johan Felde	1995	Ingrid Lund	2009	Tormod H. Larsen
1982	Lars Johan Felde	1996	Brynhild Synstnes	2010	Gishe Abdi Wako
1983	Hans Bjørner Doseth	1997	Joachim P. Johnsen	2011	Thea Krokan Murud
1984	Torgeir Fjerdrumsmoen	1998	Hege Brekken Riise	2012	Tormod H. Larsen
1985	Torgeir Fjerdrumsmoen	1999	Morten Sand	2013	Sondre M. Nystrøm
1986	Håkon Haugen	2000	Asborg Aanstad	2014	Michael Rosenberg
1987	Anne Jorunn Rakstad	2001	Morten Sand	2015	Ania Zielinkiewicz
1988	Gro Hege Cleveland	2002	Mari Bjone	2016	Michael Rosenberg
1989	Trine Rugsveen	2003	Morten Sand	2017	Michael Rosenberg
1990	Gro Hege Cleveland	2004	Rune Haug	2018	Karen Høystad
1991	Trine Rugsveen	2005	Morten Sand	2019	Petter Johansen
1992	Brynhild Synstnes	2006	Morten Sand	2020	Petter Johansen
1993	Joachim P. Johnsen	2007	Morten Sand		

Mangekamppremien

Vi har satt opp en helt ny premie som har som oppgave å inspirere til mangekamp. Den første som får napp i denne premien var Mathilde Brenden Skjellerud.

2014	Mathilde Brenden Skjellerud	2016	Hallgeir Høgåsen	2018	Hallgeir Høgåsen
2015	Mathilde Brenden Skjellerud	2017	Hallgeir Høgåsen	2019	Ingen
				2020	Henrik Melbø-Hammershaug

Harald Moens premie

Harald Moen er den i foreningen som har flest år som leder, totalt 17 år i fem perioder. Han har med andre ord lagt ned et stort arbeid for foreningen siden han startet som leder på 70-tallet. Han er en av foreningens æresmedlemmer og i 2006 ble han tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Harald er med der noe skjer og i en årrekke nå har han vært foreningens absolutte førstevalg som starter. Når LIF har hatt store mesterskap har Harald vært starter. Premien som han setter opp går til en utøver som enten løper mellomdistanse eller langdistanse. Hans premie ble første gang delt ut i **1988**.

1988	Tore Neby	1999	Kristin Størmer Steira	2010	Eirik B. Richenberg
1989	Heidi Hagmann Aunaas	2000	Knut Lium	2011	Amund Holtklampen
1990	Marit Grøndaen	2001	Mohammed Ali Ahmed	2012	Arne Mjelde Sæther
1991	Håkon Haugen	2002	Arne Mjelde Sæther	2013	Mari Nordlunde
1992	Heidi Hagmann Aunaas	2003	Rex Hinchcliffe	2014	Gishe Abdi Wako
1993	Anton Bueie	2004	Thorstein Bostad	2015	Gishe Abdi Wako
1994	Baard Fæstø	2005	Christian Linnerud	2016	Ania Zielinkiewicz
1995	Anton Bueie	2006	Noor Jamae Adan	2017	Simen Næss Berge
1996	Bernt Bjørnsgaards	2007	Magnus V. Røberg	2018	Simen Næss Berge
1997	Espen Harald Bjerke	2008	Thea Krokan Murud	2019	Hanne Mjølven Maridal
1998	Thorstein Bostad	2009	Oliver Furuli	2020	Ibrahim Buras

Bjarne Winthers premie

Bjarne Winther var leder i foreningen på slutten av 70-tallet og begynnelse av 1980. I denne perioden la han ned et stort og viktig arbeid for å få plass fast dekke på friidrettsbanen på Stampesletta. Dette kom til å bli meget viktig for Lillehammer IF som kunne åpne en 6-baners friidrettsbane i 1982. Bjarne ble utnevnt til æresmedlem i 2005 under åpningen av vårt nye klubbhus på Stampesletta. Premien ble første gang delt ut i 1978 og har altså gått i 36 år.

1978	Jørn Brusveen	1992	Magnus Gjerde	2006	Arne Mjelde Sæther
1979	Ingvild Stene	1993	Thale Høyer Grimstad	2007	Kari Sørby
1980	Bjørn Erik Olsen	1994	Øystein Brandal	2008	Kari Sørby
1981	Ane Lunde	1995	Therese Høyer Grimstad	2009	Eirik B. Richenberg
1982	Odd Hugo Linnerud	1996	Ole Martin Granheim	2010	Anna Ødegaard Lauen
1983	Anne C. Karlsen	1997	Morten Sand	2011	Anna Ødegaard Lauen
1984	Sverre Sand	1998	Elin Marie Rødum	2012	Gustav Follerås
1985	Mari Holø Brenden	1999	Ola Brustad Dahlen	2013	Karen Høystad
1986	Mette Simensen	2000	Silje Nestavoll	2014	Therese Skyttermoen
1987	Thomas Kjæreng	2001	Andreas Pettersen	2015	Cathrine Trøen
1988	Julianne R. Pedersen	2002	Kari Sørby	2016	Marte Flatlien
1989	Henriette Sundgaard	2003	Steinar Dystebakken	2017	Malin Furuhaug
1990	Svein Tore Holsether	2004	Brit Eli Dystebakken	2018	Hanne Mjølven Maridal
1991	Annicke Stranda	2005	Marit Mæhlum	2019	Ibrahim Buras
				2020	Elmer Muller Skalle

Arild Kjærengs premie

Arild Kjæreng har 12 år i lederstolen i Lillehammer IF og samtidig har han vel 20 år som leder av arrangementsutvalget i foreningen. Arilds premie tildeles ikke nødvendigvis den beste utøveren, men kanskje den som har hatt en uheldig sesong eller har bidratt litt utenom det vanlige for foreningen. Arild ble utnevnt til æresmedlem under hoved-NM i 1995 på Stampesletta og i 2006 fikk han Kongens fortjenestemedalje i gull. I tillegg til dette har han NFIF's høyeste utmerkelse (Fortjenestemedaljen). I 1999 mottok han Oppland Idrettskrets Hederspris. Premien hans ble første gang delt ut i 2004.

2004	Turid Pettersen	2010	Ingvild H. Larsen	2016	Therese Skyttermoen
2005	Nina Olsen Harvei	2011	Håkon Morken		Karen Høystad
2006	Harald Follerås	2012	Mari Bakkeli	2017	Mathilde Brenden Skjellerud
2007	Tormod H. Larsen	2013	Jenny F. Kaltenborn	2018	Cathrine Trøen
2008	Anders Løkken	2014	Karen Høystad	2019	Ania Zielinkiewicz
2009	Audhild Høgåsen	2015	Solveig Høgåsen	2020	Oda Bråten Richenberg

Svein Johnsens sprintpremie

Svein Johnsens sprintpremie går til den sprinteren som han peker ut har vært den beste denne 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 i over 40 år trent LIF-sprinterne og de har virkelig markert seg. Av den årsak var Svein landslagstrener i sprint for jenter en periode. 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.

1990	Ingrid Lund	2001	Ingen	2012	Håkon Morken
1991	Magnus Gjerde	2002	Ingen	2013	Therese Skyttermoen
1992	Ingrid Lund	2003	Morten Sand	2014	Håkon Morken
1993	Magnus Gjerde	2004	Nina Olsen Harvei	2015	Håkon Morken
1994	Ingrid Lund	2005	Tormod H. Larsen	2016	Håkon Morken
1995	Asborg Aanstad	2006	Tormod H. Larsen	2017	Håkon Morken
1996	Ingrid Lund	2007	Vilde Elise Kolaas	2018	Cathrine Trøen
1997	Asborg Aanstad	2008	Håkon Morken		Malin Furuhaug
1998	Hege Brekken Riise	2009	Anders Løkken	2019	Malin Furuhaug
1999	Ole Christian Østrem	2010	Håkon Morken	2020	Malin Furuhaug
2000	Ole Christian Østrem	2011	Tormod H. Larsen		

Odd Jens Bjerkli's premier

Odd Jens Bjerkli var en av Lillehammer IF's trofaste medlemmer. Selv om han aldri var leder av foreningen la han ned et stort arbeide for LIF i over 60 år. Han var særlig benyttet som stevneleder, stevneseekretær eller overdommer/øvelsesleder i de mange stevnene foreningen avviklet. Han ble i 1989 utnevnt til æresmedlem i foreningen og senere fikk han Kongens fortjenestemedalje i gull. Premiene til Odd Jens skulle inspirere våre aktive til å forsøke seg på hekkeløp. Første gang premien ble delt ut var i 1991. Fortrinnsvis skulle det deles ut en premie til en jente og gutt hvert år. Var det ett år vi ikke hadde kandidater i det ene kjønnnet kan vi bruke to fra det andre.

1991	Kristin Bratberg Leif Cato Larsen	2001	Nina Olsen Harvei Ruben Linnerud	2011	Frederikke Sundgaard Espen Noreng
1992	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2002	Mari Bjone Ruben Linnerud	2012	Emma Stavseth Olav Høgåsen
1993	Anne Mette Undlien Leif Cato Larsen	2003	Mari Bjone Tor Taraldrud	2013	Olav Høgåsen Hallgeir Høgåsen
1994	Anne Mette Undlien Kristian Kvåle	2004	Ingen Ingen	2014	Eir S. Nyfløt Solveig Høgåsen
1995	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2005	Agnethe Lindstad Tormod Brusveen	2015	Eir S. Nyfløt Solveig Høgåsen
1996	Anne Mette Undlien Joachim P. Johnsen	2006	Ida Nordstrand Veskje Petter E. Nordby	2016	Eir S. Nyfløt Rasmus Opdal Christiansen
1997	Ingen Joachim P. Johnsen	2007	Kristine R Strandum Jon Inge Hagen	2017	Eir S. Nyfløt Ingen
1998	Ingen Ingen	2008	Marthe K. Håkenåsen Christian Linnerud	2018	Ingen
1999	Ingen ingen	2009	Mari Bakkeli Ingen	2019	Ingen
2000	Ingen Ingen	2010	Mari Bakkeli Katarina Ugland		

Henrik Kjærengs spydpremie

Henrik Kjæreng er vår absolutt beste spydkaster. Han ble blant annet juniormester i øvelsen, men fikk dessverre få år i LIF-drakta før han dro til USA og studier. Han oppnådde en fjerdeplass i hoved-NM på Lillehammer i 1995. Det er syvende året pokalen hans deles ut og alle ganger er det Andrea Leerbeck som har vunnet den.

2012	Andrea Leerbeck	2015	Andrea Leerbeck	2018	Andrea Leerbeck
2013	Andrea Leerbeck	2016	Andrea Leerbeck	2019	Andrea Leerbeck
2014	Andrea Leerbeck	2017	Andrea Leerbeck	2020	August Meyer Mikalsen

Lillehammer IF's prestasjonspremie for kvinner

Lillehammer Idrettsforenings prestasjonspremie for kvinner ble første gang utdelt i 1983. Denne premien gjelder kun for kvinner senior/junior. Dette er motstykket til Høgvold-pokalen som bare gjelder på guttesiden. Forskjellen er at premien går hvert år i damer.

1983	Oddrun Hovsengen	1997	Ingrid Lund	2011	Audhild Høgåsen
1984	Oddrun Hovsengen	1998	Asborg Aanstad	2012	Thea Krokan Murud
1985	Anne Jorunn Rakstad	1999	Hege Brekken Riise	2013	Audhild Høgåsen
1986	Anne Jorunn Rakstad	2000	Asborg Aanstad	2014	Audhild Høgåsen
1987	Oddrun Hovsengen	2001	Hege Brekken Riise	2015	Ania Zielinkiewicz
1988	Oddrun Hovsengen	2002	Mari Bjone	2016	Hanne Mjøen Maridal
1989	Oddrun Hovsengen	2003	Hanne Ringnes	2017	Hanne Mjøen Maridal
1990	Heidi Hagman Aunaas	2004	Nina Olsen Harvei	2018	Marthe Katrine Myhre
1991	Gro Hege Cleveland	2005	Liv Hilde Drugli	2019	Marthe Katrine Myhre
1992	Annicke Stranda	2006	Nina Olsen Harvei	2020	Malin Furuhaug
1993	Annicke Stranda	2007	Nina Olsen Harvei		
1994	Annicke Stranda	2008	Kjersti Herberg		
1995	Anne Mette Undlien	2009	Kjersti Herberg		
1996	Ingrid Lund	2010	Thea Krokan Murud		

Politipokalen

Denne premien fikk Lillehammer IF av **Politiet i Lillehammer** fordi vi var med som teknisk arrangør av politi-NM i friidrett i 1988. Premien skal først og fremst gå blant våre mellom-distanseløpere og aldersgruppen 15-20 år skal prioriteres. Den ble første gang utdelt i 1988.

1988	Valborg Madslien	1999	Joachim Schistad Lund	2010	Gustav Follerås
1989	Annicke Stranda	2000	Joachim Schistad Lund	2011	Eirik B. Richenberg
1990	Dan A. Nachtnebel	2001	Ola Dahlen	2012	Vette Brekmo
1991	Silje S. Aubert	2002	Kjersti Skarstad	2013	Marte Nordlunde
1992	Sigmund Forseth	2003	Ragnhild B. Andresen	2014	Ingrid Hoff-Nordstrand
1993	Morten Sand	2004	Kjersti Skarstad	2015	Sondre Henriksen
1994	Thorstein Bostad	2005	Christian Linnerud	2016	Olav Høgåen
1995	Thomas Haugersveen	2006	Maren S. Reinholdt	2017	Isak Skari Berger
1996	Espen Harald Bjerke	2007	Audun Linnerud	2018	Ibrahim Buras
1997	Kent Håkonsen	2008	Maria T. Austberg	2019	Anisa Buras
1998	Marion Ludvigsen	2009	Thea Krokan Murud	2020	Fredrik Riste Kristiansen

Lillehammer Skiklubs gavepremie

Lillehammer Skiklub ga Lillehammer IF en gavepremie på foreningens 75-års dag. Denne premien deles ut til den beste utøveren for Lillehammer IF i forbundets serier. Fra 2013 blir det delt ut premie til den beste dame og herre.

1995	Anton Bueie	2007	Morten Sand	2016	Håkon Morken
1996	Anton Bueie	2008	Tormod H. Larsen		Cathrine Trøen
1997	Anton Bueie	2009	Noor Jamae Adan	2017	Michael Rosenberg
1998	Asborg Aanstad	2010	Gishe Abdi Wako		Karen Høystad
1999	Asborg Aanstad	2011	Gishe Abdi Wako	2018	Tormod Hjortnæs Larsen
2000	Asborg Aanstad	2012	Tormod H. Larsen		Ania Zielinkiewicz
2001	Morten Sand	2013	Gishe Abdi Wako	2019	Petter Johansen
2002	Morten Sand		Mari Bakkeli		Ania Zielinkiewicz
2003	Morten Sand	2014	Håkon Morken	2020	Petter Johansen
2004	Morten Sand		Solveig Høgåsen		Anisa Buras
2005	Morten Sand	2015	Håkon Morken		
2006	Morten Sand		Mathilde B. Skjellerud		

www.lillehammerif.no

DNB bystatuetten

DNB bystatuetten er en miniatyr av Birkebeinerstatuetten som står utenfor biblioteket. Denne fikk vi av banken som har vært vår hovedbankforbindelse i alle år. For å få napp i statuetten må du minst ha sikret deg NM-gull eller vært blant de 8 beste i et internasjonalt mesterskap. Til tross for de harde kravene er det flere som har napp i statuetten. Her har vi hoppet over de årene ingen har klart kravet. Etter at DNB ikke lenger er hovedsponsor for LIF har vi stoppet denne premien.

1994	Brynhild Synstnes		Tormod H. Larsen		Sondre M. Nystrøm
1995	Brynhild Synstnes	2011	Tormod H. Larsen		Håkon Morken
2002	Morten Sand	2012	Tormod H. Larsen		Tormod H. Larsen
2003	Morten Sand	2013	<u>Herrer 4x200m stafett</u>	2014	<u>Herrer 4x100m stafett</u>
2004	Morten Sand		Vebjørn Gilde		Michael Rosenberg
2005	Morten Sand		Sondre M. Nystrøm		Håkon Morken
2008	<u>Herrer 1000m stafett</u>		Håkon Morken		Tormod H. Larsen
	Anders Løkken		Tormod H. Larsen		Sondre M. Nystrøm
	Harald Follerås	2013	<u>Herrer 1000m stafett</u>		
	Morten Sand		Michael Rosenberg		

Tillitsvalgtestatuetten

Under de olympiske leker på Lillehammer i 1994 hadde Lillehammer IF jobb som dag- og nattevakt ved Nordre Ål videregående skole. Som takk for jobben fikk vi «**Fakkelmannen**» fra LOOC. Styret i Lillehammer IF satte denne statuetten opp som en vandrepremie til våre mange dyktige tillitsvalgte. Følgende har fått napp i vandrepremien siden 1993.

1993	Stein Ove Sektnan	2002	Helge Haugen	2011	Jon Einar Høystad
1994	Hans Pedersen	2003	Klubbhuskomiteen	2012	Audhild Høgåsen
1995	Trygve Bjark	2004	Harald Moen	2013	Jorulf Linberg
1996	Anders Randgaard	2005	Robert Pettersen	2014	Kolbjørn Høgåsen
1997	Arne Steine	2006	Ingen	2015	Gustav Follerås
1998	Kari Kåring	2007	Anne Cecilie Harvei	2016	Arild Kjæreng
1999	Ragnar Manengen	2008	Svein Sand	2017	Mathilde Brenden Skjellerud
2000	Ingen	2009	Sølfest Prestetun	2018	Henning Morken
2001	Ann Iren Linnerud	2010	Liv Krokan Murud	2019	Gabi Postaru
				2020	

Eidsiva



Stimulansepremier blant de yngste

Hopp

1982	Monica Renå Per Kolstad
1983	Kathinka Larsen Joachim P. Johnsen
1984	Kathinka Larsen Leif Cato Larsen
1985	Kathinka Larsen Leif Cato Larsen
1986	Ingrid Lund Thomas Johnsen
1987	Ingrid Lund Thorleif Hanslin
1988	Hanne M. Hovsengen Lars J. Fleischer
1989	Ingrid Lund Lars J. Fleischer
1990	Åse-Iren Larsen Robert Wiik
1991	Hege Liljedahl Steene Cato Berger
1992	Laila Berger/Ida Gjerde Cato Berger
1993	Therese Høyer Grimstad Bjørn Lykstad
1994	Therese Høyer Grimstad Sigbjørn Skogset
1995	Therese Høyer Grimstad Jan Are Mo
1996	Marte Langlo Jevne Mikko Kokkslien
1997	Therese Høyer Grimstad Magnus Berget Sveum
1998	Marte Langlo Jevne Håvard Meisingset
1999	Hanne Kristine Vedum Sigbjørn Skogset
2000	Ida Cathrine Edvardsen Vette R. Gurigard
2001	Kari Sørby Benjamin Sørfonden
2002	Maren S. Reinholdt Ruben Linnerud
2003	Nina Olsen Harvei Ruben Linnerud
2004	Vilde Nårstad Drugli Truls Engen Korsæth
2005	Jeanette Linnerud Petter E. Nordby
2006	Audhild Høgåsen Eduardo Nygård
2007	Anna Ødegård Lauen Truls Engen Korsæth
2008	Audhild Høgåsen Simen Sander Rogstad
2009	Mari Bakkeli Håkon Kjonerud
2010	Karen Høystad Trygve Kleveland
2011	Karen Høystad Trygve Kleveland
2012	Cathrine Trøen Hallgeir Høgåsen
2013	Mathilde Brenden Skjellerud Eddy Strandvik Grandalen
2014	Eir S. Nyfløt Sondre B. Henriksen
2015	Cathrine Trøen Gedéon Nkouka-Larsen
2016	Miriam Pedersen Iver Brenden Skjellerud
2017	Inger Marie Antonsen Rasmus Opdal Christiansen
2018	Inger Marie Antonsen Natanil Haanshus
2019	Fleur Avalange Henrik Melbo-Hammerseng

2020

Ane Melbø
Filip Melbø-Hammershaug

Kast

1982	Ane Lunde Bjørn Brandvold
1983	Eli Randgaard Bjørn Eirik Olsen
1984	Eli Randgaard Thomas Kjæreng
1985	Eli Randgaard Thomas Kjæreng
1986	Eli Randgaard Thorleif Hanslin
1987	Anne Cathrine Karlsen Marius P. Johnsen
1988	Synnøve R. Pedersen Morten Sand
1989	Elin Kjæreng Morten Sand
1990	Ellen Gullhaug Marius P. Johnsen
1991	Marita Hagen Marius P. Johnsen
1992	Marita Hagen Ingen gutt
1993	Elin Marie Rødum Henrik Kjæreng
1994	Elin Marie Rødum Christian Bruu Hay
1995	Elin Marie Rødum Steinar Dahlen
1996	Ida Gjerde Håkon Skjåk Stokka
1997	Elin Marie Rødum Mikko Kokkslien
1998	Elin Marie Rødum Mikko Kokkslien
1999	Maiken Blomli Roger Havik
2000	Vilde R. Gurigard Jannik Fenz
2001	Marte Langlo Jevne Morten Sundli
2002	Turid Pettersen Sverre Kolstrøm
2003	Turid Pettersen Steinar Dystebakken
2004	Silje Bjørnsletten Steinar Dystebakken
2005	Karoline Skjelsvik Eirik Engen Korsæth
2006	Eline Dehli Tor Ringerud
2007	Eline Dehli Håkon Kjonerud
2008	Mia Storengen Olsen Eirik Nordstrand Veskje
2009	Liselotte Gørtz Eirik Nordstrand Veskje
2010	Mari Bakkeli Eirik Nordstrand Veskje
2011	Andrea Leerbeck Eirik Nordstrand Veskje
2012	Mathilde Brenden Skjellerud Espen Noreng
2013	Andrea Leerbeck Hallgeir Høgåsen
2014	Andrea Leerbeck Hallgeir Høgåsen
2015	Victoria Aronsveen Hallgeir Høgåsen
2016	Victoria Aronsveen Christoffer Strøm
2017	Mari Stiansen Iver Brenden Skjellerud
2018	Herman Hedquist

2019

Ingen
Ingen
Silas van Buggenhout-Mogensen
2020
Arielle Beyer Broch
Amund Flasnes

Sprint

1987	Louise Nordli Leif Cato Larsen
1988	Henriette Sundgaard Morten Sand
1989	Kristin Bratberg Jo H. Lunde
1990	Asborg Aanstad Dagfinn Moen
1991	Ingrid Lund Robert Wiik
1992	Silje Anett Haugen Kristian Kvåle
1993	Eirin Wiik Kristian Kvåle
1994	Silje Anett Haugen Kåre-Idar Skogset
1995	Asborg Aanstad Lars Espen Eide
1996	Silje Nestavoll Magnus Berget Sveum
1997	Hege Brekken Riise Jan Are Mo
1998	Silje Nestavoll Sebastian Blomli
1999	Ida Cathrine Edvardsen Per Arne Pettersen
2000	Silje Nestavoll Torstein Mæhlum
2001	Kjersti Skarstad Ruben Linnerud
2002	Nina Olsen Harvei Håvard Nilsson
2003	Vilde Nårstad Drugli Sverre Kolstrøm
2004	Marthe Dehli Vette Simensen Nerem
2005	Vilde Elise Kolaas Eduardo Nygård
2006	Anna Ødegård Lauen Eduardo Nygård
2007	Ida Nordstrand Veskje Petter E. Nordby
2008	Anna Ødegård Lauen Ida Nordstrand Veskje
2009	Håkon Morken Karen Høystad
2010	Kristian Hagen Dahlen Liselotte Gørtz
2011	Christian Skyttermoen Therese Skyttermoen
2012	Emil Jordhøy Therese Skyttermoen
2013	Emil Jordhøy Cathrine Trøen
2014	Rasmus O. Christiansen Cathrine Trøen
2015	Rasmus O. Christiansen Miriam Pedersen
2016	Rasmus O. Christiansen Malin Furuhaug
2017	Rasmus Opdal Christiansen Vilde I. Aabakken
2018	Danaél Ndebeka-Larsen Elise Haug Karlsen
2019	June Hauan Henrik Melbø-Hammerseng
2020	Mari Schøyen Stiansen Filip Melbo-Hammershaug

Mellomdistanse

1987	Annicke Stranda Morten Sand
1988	Björg Sissel Aaen Knut Madslien
1989	Silje Severinsen Aubert Lars Bratberg
1990	Toril Fossen Endre Berger
1991	Hege Brekken Riise Sigmund Forseth
1992	Åse Lyngved Morten Sand
1993	Ingunn Svegård Thorstein Bostad
1994	Teresa Stranda Thomas Haugersveen
1995	Teresa Stranda Thomas Haugersveen
1996	Hanne Brudal Svein Arstad
1997	Anita Ørslien Kent Håkonsen
1998	Guro Berger Vistad Joachim Schistad Lund
1999	Anna Langlo Jevne Svein Arstad
2000	Vilde R. Gurigard Anders Follerås
2001	Anna Langlo Jevne Christian Linnerud
2002	Tonje Pedersen Lie Christian Linnerud
2003	Ragnhild B. Andresen Audun Linnerud
2004	Jeanette Linnerud Christian Linnerud
2005	Inger Marit Lie Vette Simensen Nerem
2006	Elin Eide Brøste Robert Granseeth
2007	Thea Krokan Murud Simen Eide Brøste
2008	Elin Eide Brøste Håkon Kjonerud
2009	Marte Nordlunde Amund Holmestad
2010	Mari Nordlunde Vette Brekmo
2011	Mari Nordlunde Petter Stakston
2012	Mari Nordlunde Ener Søberg Vaglum
2013	Ingrid Hoff-Nordstrand Erik Toftaker
2014	Maria Bøe Tesfamichael Olav Høgåsen
2015	Kimberlee Aronsveen Olav Høgåsen
2016	Iris Tolland Brandhaug Isak Skari Berger
2017	Iris Tolland Brandhaug Vemund Wangen
2018	Anisa Buras Lauritz Grønvold Menkerud
2019	Tinius Koblar Oda Bråten Richenberg
2020	Lauritz Grønvold Menkerud Oda Bråten Richenberg Henrik Melbø-Hammershaug

OFIK's propagandapris til svært mange LIF-ere

Det er en rekke LIF-ere som har klart kravet til Oppland Friidrettskrets sin propagandapris. Her er de som har vunnet prisen siden starten i 1987.

1987:	Gro Hege Cleveland Stig Morten Løken
1989:	Hilde Anette Myrvang
1991:	Ingrid Lund Kristin Bratberg Joachim Prøsch Johnsen Leif Cato Larsen
1992:	Magnus Gjerde
1993:	Annicke Stranda Henrik Kjæreng Didrik Bakken
1994:	Thale Høyer Grimstad
1995:	Asborg Aanstad
1996:	Kathinka Larsen
1997:	Elin Marie Rødum Lars Espen Eide
1998:	Hege Brekken Riise
2000:	Per Arne Pettersen Espen Harald Bjerke Ola B. Dahlen
2002:	Nina Olsen Harvei
2003:	Tine Iselin Fjerdingsby
2004:	Tormod Hjortnæs Larsen
2005:	Noor Jamae Adan
2008:	Harald Follerås Kjersti Herberg Christian Linnerud
2010:	Håkon Morken Gishe Abdi Wako Thea Krokan Murud Eirik Bråten Richenberg
2012:	Sondre Mulongo Nystrøm Gustav Follerås
2013:	Vebjørn Gilde
2016:	Karen Høystad
2018	Andrea Leerbeck
2019	Anisa Buras Ibrahim Buras
2020	Mikkel Thomassen Fredrik Riste Kristiansen



Klubbrekorder i Lillehammer IF pr. 15. juli 2019

Menn senior

100m	Håkon Morken	10,51	2016
200m	Håkon Morken	21,23	2016
400m	Morten Sand	46,69	2002
800m	Morten Sand	1,51,30	2006
1500m	Lars Johan Fjelde	3,42,48	1982
3000m	Anton Bueie	8,11,68	1997
5000m	Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
10000m	Bjørn Danielsberg	29,23,2	1974
1 engelsk mil	Rune Wiker	4,09,92	1983
110m hekk	Bjørn Holen	14,9	1959
200m hekk	Joachim Præsch Johnsen	25,77	1992
400m hekk	Joachim Præsch Johnsen	52,72	1995
3000m hinder	Gunnar Bentdal	9,06,7	1977
Lengde	Bjørn Holen	6,91	1958
	Hans Bjørner Doseth	6,91	1981
Høyde	Egil Moe	1,90	1958
	Tom Kappelslåen	1,90	1976
Tresteg	Bjørn Holen	14,14	1961
Stav	Tor Taraldsrud	4,50	2006
Kule	Arnfinn Marsteinstrædet	14,25	1970
Diskos	Stein Haugen	46,14	1953
Spyd	Henrik Kjæreng	70,98	1995
Slegge	Reidar Onshus	46,10	1959
4x100m stafett	Michael Rosenberg	40,99	2014
	Tormod Hjortnæs Larsen		
	Håkon Morken		
4x400m stafett	Sondre Mulongo Nystrøm	3,16,83	2007
	Jon Inge Hagen		
	Tormod Hjortnæs Larsen		
	Noor Jamae Adan		
4x1500m stafett	Morten Sand	15,46,0	1984
	Rune Wiker		
	Ole Evensen		
	Geirmund Østvold		
1000m stafett	Torgeir Fjerdumsmoen	1,52,85	2013
	Michael Rosenberg		
	Sondre Mulongo Nystrøm		
	Håkon Morken		
	Tormod Hjortnæs Larsen		
5-kamp:	Stein Haugen	3236	1953
10-kamp:	Joachim P. Johnsen	6084	1995
Lengde uten tilløp:	Bjørn Holen	3,33	1965
Høyde uten tilløp:	Morten Røst	1,67	1998

Kvinner senior

100m	Trine Rugsveen	11,99	1991
200m	Trine Rugsveen	24,28	1991
400m	Trine Rugsveen	53,30	1991
800m	Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
1500m	Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
3000m	Brynhild Synstnes	8,58,75	1994
5000m	Brynhild Synstnes	15,32,31	1995
10000m	Brynhild Synstnes	32,28,38	1995
1 engelsk mil	Ania Zielinkiewicz	4,57,88	2019
100m hekk	Anne Mette Undlien	14,88	1994
200m hekk	Anne Mette Undlien	30,82	1992
400m hekk	Mari Bjone	58,86	2002
3000m hinder	Kjersti Herberg	10,58,35	2009
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1978
Høyde	Astrid Tveit	1,89	1977
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,31	1997
Stav	Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Kule	Gunnhild Hagen	12,54	1975
Diskos	Gunnhild Hagen	46,14	1975
Spyd gammelt	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Spyd nytt	Elin Marie Rødum	42,98	1998
Slegge	Tine Iselin Fjerdingsby	38,42	2004
4x100m stafett	Kathinka Larsen	47,15	1991
	Gro Hege Cleveland		
	Trine Rugsveen		
4x400m stafett	Kristin Bratberg	3,45,34	1990
	Trine Rugsveen		
	Hilde Anette Myrvang		
	Anne Jorunn Rakstad		
4x800m stafett	Gro Hege Cleveland	9,01,47	1987
	Mariann Steine		
	Siv Svendsrud		
	Marit Sektnan		
	Anne Jorunn Rakstad		
1000m stafett	Ingrid Lund	2,10,47	1991
	Kristin Bratberg		
	Gro Hege Cleveland		
	Trine Rugsveen		
5-kamp	Astrid Tveit	3637	1976
7-kamp	Anne Mette Undlien	3033	1992
Lengde uten tilløp:	Astrid Tveit	2,66	1974
Høyde uten tilløp:	Anne Brit Særsland	1,31	1980

Utmerkelser fra Kong Harald

Det er flere i Lillehammer Idrettsforening som er tildelt heder og ære fra Kongen.

Knut Korsæth	Kommandør av St. Olavs orden	1998
Odd Jens Bjerkli	Kongens fortjenestemedalje i gull	2001
Arne Steine	Kongens fortjenestemedalje i gull	2001
Arild Kjæreng	Kongens fortjenestemedalje i gull	2006
Harald Moen	Kongens fortjenestemedalje i gull	2006
Wenche Kjæreng	Kongens fortjenestemedalje i sølv	2011



Kongens fortjenestemedalje

Menn junior

100m	Håkon Morken	10,79	2015
200m	Håkon Morken	21,37	2015
400m	Tormod Hjortnæs Larsen	48,24	2007
800m	Rune Wiker	1,52,91	1983
1500m	Rune Wiker	3,49,97	1982
3000m	Gishe Abdi Wako	8,21,06	2010
5000m	Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
10000m	Gishe Abdi Wako	30,24,53	2011
1500m hinder	Alfred Håvemoen	4,17,0	1968
2000m hinder	Eirik B. Richenberg	5,56,5	2011
3000m hinder	Rune Wiker	9,29,5	1982
110m hekk	Leif Cato Larsen	15,60	1991
200m hekk	Joachim Præsch Johnsen	25,77	1992
400m hekk	Christian Linnerud	54,47	2008
Lengde	Bjørn Ivar Iversen	6,75	1962
Høyde	Egil Moe	1,90	1958
	Tom Kappelslåen	1,90	1976
Tresteg	Joachim Præsch Johnsen	13,49	1991
Stav	Bjørn Morstøl	4,11	1964
Kule	Stein Haugen	14,13	1953
Diskos	Stein Haugen	46,14	1953
Spyd	Henrik Kjæreng	70,98	1995
Slegge	Erik Sæterbakken	33,30	1960
4x100m stafett	Thomas Kjæreng Magnus Gjerde Didrik Bakken Lars Bratberg	44,60	1993
4x400m stafett	Thomas Kjæreng Didrik Bakken Magnus Gjerde Joachim Præsch Johnsen	3,24,66	1992
4x1500m stafett	Torgeir Tøftum Alfred Håvemoen Jan Olav Riise Arne Mikkelsen	16,41,0	1968
1000m stafett	Anders Løkken Harald Follerås Christian Linnerud Tormod Hjortnæs Larsen	1,56,85	2008
5-kamp	Stein Haugen	3236	1953
10-kamp	Joachim Præsch Johnsen	5470	1992
Lengde uten tilløp	Sondre Mulongo Nystrøm	3,17	2013
Høyde uten tilløp	Morten Røst	1,67	1998

Kvinner junior

100m	Ingrid Lund	12,13	1996
200m	Ingrid Lund	24,39	1996
400m	Gro Hege Cleveland	54,62	1988
800m	Mariann Steine	2,10,38	1983
1500m	Mariann Steine	4,26,29	1983
3000m	Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
5000m	Kjersti Herberg	17,59,97	2008
10000m	Annicke Stranda	36,38,44	1993
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	15,08	1987
400m hekk	Anne Cathrine karlsen	64,99	1988
3000m hinder	Kjersti Herberg	10,58,35	2009
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1976
Høyde	Astrid Tveit	1,89	1977
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,31	1997
Stav	Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Kule	Gunnhild Hagen	12,54	1975
Diskos	Gunnhild Hagen	46,14	1975
Spyd gammelt	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Slegge	Tine Iselin Fjerdingsby	38,42	2004
4x100m stafett	Kathinka Larsen Thale Frisenberg Sundgaard Hilde Anette Myrvang Gro Hege Cleveland	47,60	1989
4x400m stafett	Anne Cathrine Karlsen Hilde Anette Myrvang Thale Frisenberg Sundgaard Gro Hege Cleveland	3,47,78	1988
4x800m stafett	Siv Lund Valborg Madslie Hilde Myhren Annicke Stranda	9,29,17	1991
1000m stafett	Kathinka Larsen Hilde Anette Myrvang Thale Frisenberg Sundgaard Gro Hege Cleveland	2,16,20	1988
5-kamp	Astrid Tveit	3637	1976
7-kamp	Hege Liljedahl Steene	2438	1992
Lengde uten tilløp	Astrid Tveit	2,66	1972
Høyde uten tilløp	Audhild Høgåsen	1,30	2014
	Karen Høystad	1,30	2016

To fra LIF har mottatt Innlandet Idrettskrets Hederstegn med plakett

Innlandet Idrettskrets har mange forskjellige hedersbevisninger. Et av dem er Hederstegn med plakett og det er to fra Lillehammer IF som har mottatt denne hedersbevisningen.

1998: Chr. Pettersen
1999: Harald Moen



Klubbrekorder for jenter 11-19 år

JENTER 11 ÅR

60m	Asborg Aanstad	8,4	1999
100m	Marte Dehli	14,69	2004
600m	Iris Tolland Brandhaug	1,53,94	2016
800m	Felicia Lund	2,36,2	1982
1000m	Trine Murstad	3,35,0	1985
1500m	Hege Lindvik Stubrud	5,57,70	2011
60m hekk	Henriette Sundgaard	10,81	1985
Lengde ss	Kathinka Larsen	4,54	1983
Høyde	Cathrine Trøen	1,33	2012
Kule 2kg	Victoria Aronsveen	9,40	2015
Spyd 400gr	Andrea Leerbeck	23,38	2011
Lball 150gr	Ingrid Teigen	41,40	1986
Lengde ut	Ingrid Lund	2,16	1987
Høyde ut	Miriam Pedersen	1,03	2015

JENTER 12 ÅR

60m	Kathinka Larsen	8,20	1984
100m	Nina Olsen Harvei	13,87	2001
200m	Miriam Pedersen	27,97	2016
600m	Iris Tolland Brandhaug	1,47,66	2017
800m	Siv Svendsrud	2,27,5	1981
1000m	Valborg Madslien	3,30,5	1985
1500m	Iris Tolland Brandhaug	5,13,82	2017
60m hekk	Henriette Sundgaard	10,08	1986
Lengde ss	Kathinka Larsen	4,96	1984
Høyde	Karen Høystad	1,45	2010
Kule 2kg	Victoria Aronsveen	10,90	2016
Spyd 400gr	Andrea Leerbeck	31,84	2012
L.ball 80gr	Ingrid Lund	41,34	1988
L.ball 150gr	Andrea Leerbeck	39,97	2012
Lengde ut	Maria Asbjørnsen	2,26	1985
Høyde ut	Kathinka Larsen	1,11	1984
4x60m st.	Malene Hagen Lie	35,13	2016
	Victoria Aronsveen		
	Kimberlee Aronsveen		
	Miriam Pedersen		

JENTER 13 ÅR

60m	Kathinka Larsen	8,11	1985
100m	Therese Skyttermoen	13,38	2012
200m	Therese Skyttermoen	27,39	2012
600m	Oda Bråten Richenberg	1,44,11	2019
800m	Siv Svendsrud	2,20,5	1982
1000m	Valborg Madslien	3,18,4	1986
1500m	Mariann Steine	4,56,9	1980
	Mari Nordlunde	4,57,08	2011
1000m KG	Mari Nordlunde	6,20,64	2011
60m hekk	Henriette Sundgaard	9,53	1987
200m hekk	Mari Bakkeli	32,39	2009
Lengde ss	Kathinka Larsen	5,07	1985
Lengde	Nina Olsen Harvei	5,00	2002
Høyde	Karen Høystad	1,53	2011
Tresteg ss	Mathilde Brenden Skjellerud	8,45	2012
Kule 3kg	Elin Kjæreng	9,27	1989
Kule 2kg	Mari Bakkeli	10,44	2009
Diskos 1kg	Ane Lunde	21,78	1982
Spyd400gr	Andrea Leerbeck	35,36	2013
L.ball150gr	Andrea Leerbeck	48,71	2013
Slegge2kg	Solveig Høgåsen	22,70	2010
Lengde ut	Maria Asbjørnsen	2,39	1986
	Valborg Madslien	2,39	1986
Høyde ut	Ane Lunde	1,20	1982
6-kamp	Mari Bakkeli	5114	2009

JENTER 14 ÅR

60m	Ingrid Lund	7,98	1990
100m	Nina Olsen Harvei	12,83	2003
200m	Therese Skyttermoen	25,82	2013
300m	Therese Skyttermoen	41,99	2013
600m	Thea Krokan Murud	1,47,70	2008
800m	Mariann Steine	2,16,6	1981
1000m	Siv Svendsrud	3,06,86	1984
1500m	Mariann Steine	4,41,9	1981
2000m	Marte Nordlunde	6,56,32	2010
60m hekk	Kathinka Larsen	9,28	1986
80m hekk	Åse-Iren Larsen	13,35	1993

200mhekk	Mari Bakkeli	32,47	2010
1000m Gang	Mari Bakkeli	6,23,69	2010
Lengde SS	Nina Olsen Harvei	5,18	2003
Lengde	Mari Bakkeli	5,10	2010
Høyde	Mari Bakkeli	1,56	2010
Stav	Solveig Høgåsen	2,27	2011
Tresteg	Audhild Høgåsen	9,91	2009
Kule 3kg	Kristin Klæboe	10,50	1985
Diskos 1kg	Marita Hagen	23,56	1991
Spyd400gr	Elin Marie Rødum	41,70	1995
Lengde ut	Valborg Madslien	2,44	1987
Høyde ut	Cathrine Trøen	1,18	2015
	Eir S. Nyfløt	1,18	2016
4x60m st.	Therese Skyttermoen	32,12	2013
	Cathrine Trøen		
	Marthe Alpen Rekkedal		
	Mathilde Brenden Skjellerud		

JENTER 15 ÅR

100m	Nina Olsen Harvei	12,45	2004
200m	Nina Olsen Harvei	25,29	2004
300m	Nina Olsen Harvei	41,39	2004
400m	Anne Cathrine Karlsen	58,4	1985
	Thale F. Sundgaard	58,4	1986
800m	Mariann Steine	2,12,8	1982
1500m	Mariann Steine	4,29,1	1982
2000m	Thea Krokan Murud	6,42,25	2009
3000m	Mariann Steine	9,54,0	1982
5000m	Ingrid Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
80m hekk	Kristin Bratberg	12,17	1990
300m hekk	Kristin Bratberg	48,10	1990
400m hekk	Valborg Madslien	71,5	1988
1500m hi	Sigrid B. Cleveland	6,06,72	2010
Lengde	Astrid Tveit	5,26	1972
Høyde	Astrid Tveit	1,74	1972
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,05	1995
Kule 3kg	Kristin Bratberg	10,46	1990
Diskos 1kg	Kristin Bratberg	24,06	1990
Spyd600gr	Elin Marie Rødum	39,42	1996
Spyd500gr	Andrea Leerbeck	36,38	2015
Lengde ut	Astrid Tveit	2,53	1972
Høyde ut	Astrid Tveit	1,28	1972
1000mst	Ida Nordstrand Veskje	2,33,94	2009
	Anna Ødegård Lauen		
	Hanne Bakkeli		
	Thea Krokan Murud		

JENTER 16 ÅR

100m	Asborg Aanstad	12,50	1995
200m	Ingrid Lund	25,42	1992
400m	Ingrid Lund	58,11	1992
800m	Mariann Steine	2,10,38	1983
1500m	Mariann Steine	4,26,29	1983
3000m	Mariann Steine	10,01,29	1983
80m hekk	Kristin Bratberg	11,83	1991
300m hekk	Ann Iren Linnerud	52,7	1983
Lengde	Tine Iselin Fjerdingby	5,19	2004
Høyde	Astrid Tveit	1,75	1973
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,12	1996
Stav	Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Kule 3kg	Kristin Bratberg	11,37	1991
Diskos 1kg	Astrid Tveit	30,50	1973
Spyd600gr	Elin Marie Rødum	39,42	1997
Spyd500gr	Andrea Leerbeck	40,60	2016
Slegge4kg	Tine Iselin Fjerdingby	38,42	2004
Lengde ut	Astrid Tveit	2,61	1973
Høyde ut	Astrid Tveit	1,25	1973
4x100 st	Maria Bøe Tesfamichael	51,01	2017
	Eir S. Nyfløt		
	Malin Furuhaug		
	Cathrine Trøen		
1000m st.	Therese Høyer Grimstad	2,25,06	1995
	Åse-Iren Larsen		
	Hege Brekken Riise		
	Asborg Aanstad		

JENTER 17 ÅR

100m	Nina Olsen Harvei	12,35	2006
200m	Nina Olsen Harvei	25,17	2006

400m	Ingrid Lund	57,27	1993
800m	Thea Krokan Murud	2,14,09	2011
1500m	Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
3000m	Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
5000m	Kjersti Herberg	17,59,97	2008
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	14,72	1987
400m hekk	Thale Frisenberg Sundgaard	65,55	1988
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,42	1986
Høyde	Astrid Tveit	1,80	1974
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,31	1997
Stav	Solveig Høgåsen	2,20	2014
Kule 4kg	Anne Sophie Hunstad	9,97	1971
Kule 3kg	Mathilde Brenden Skjellerud	10,50	2016
Diskos 1kg	Elisabeth Winther	27,80	1980
Spdy 600gr	Elin Marie Rødum	42,92	1998
Spdy 500gr	Andrea Leerbeck	41,93	2017
Lengde ut	Astrid Tveit	2,66	1974
Høyde ut	Astrid Tveit	1,25	1974

JENTER 18 ÅR

100M	Nina Olsen Harvei	12,35	2007
200m	Ingrid Lund	25,19	1994
400m	Gro Hege Cleveland	56,47	1987
800m	Annicke Stranda	2,13,39	1992
1500m	Thea Krokan Murud	4,36,68	2012
3000m	Thea Krokan Murud	9,47,41	2012
100m hekk	Anne Cathrine Karlsen	14,4	1988
400m hekk	Anne Cathrine Karlsen	64,99	1988
3000mhi	Kjersti Herberg	10,58,90	2009
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,46	1987
Høyde	Astrid Tveit	1,78	1975
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	10,91	1998
Kule 4kg	Anne Sophie Hunstad	10,77	1972
Diskos 1kg	Astrid Tveit	25,04	1975
Spdy gml	Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Spdy nytt	Elin Marie Rødum	42,03	1999
Lengde ut	Kristin Bakkeli	2,60	2010
Høyde ut	Karen Høystad	1,30	2016
1000m st	Hege Liljedahl Steene	2,20,98	1993
	Thale Høyer Grimstad		
	Kristin Bratberg		
	Ingrid Lund		
4x100m st	Thale Høyer Grimstad	48,76	1994
	Asborg Aanstad		
	Ingrid Lund		
	Elisabeth Hunt		
4x400m st	Thale Høyer Grimstad	3,59,69	1994
	Asborg Aanstad		
	Hege Brekken Riise		
	Ingrid Lund		

JENTER 19 ÅR

100m	Ingrid Lund	12,24	1995
200m	Ingrid Lund	24,84	1995
400m	Ingrid Lund	55,43	1995
800m	Annicke Stranda	2,15,91	1993
1500m	Annicke Stranda	4,30,98	1993
3000m	Annicke Stranda	9,52,66	1993
10000m	Annicke Stranda	36,38,44	1993
Lengde	Astrid Tveit	5,51	1976
Høyde	Astrid Tveit	1,84	1976
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	11,10	1999
Kule 4kg	Astrid Tveit	9,77	1976
Spdy 600gr	Elin Marie Rødum	38,03	2000
Lengde ut	Kristin Bakkeli	2,60	2011
Høyde ut	Audhild Høgåsen	1,30	2014

Lillehammer IF's styre 2020/2021

Leder:	Charlotte Grønvold Menkerud
Nestleder:	Jørn Karlsen
Sekretær:	Lars Philip Olassen
Kasserer:	Gustav Follerås
Styremedl.:	Simen Næss Berge
Styremedl.:	Elisabeth Bredesen

1 varamedl.:	Elin Antonsen
2 varamedl.:	Rex Hinchliffe

Leder øk.:	Gustav Follerås
Leder drift:	Harald Moen
Leder sport:	Jørn Karlsen
Leder arr.:	Arild Kjæreng
Leder utd.:	Kolbjørn Høgåsen

Revisorer:	Knut Korsæth
	Jo Håvardsson Lunde

Valgkomite:	Erik Skjellerud, Harald Moen, Arild Kjæreng
-------------	---

Stevner på Stampa i sesongen 2021

Det skal avvikles mange stevner på Stampesletta sesongen 2021.

4/5	Birkebeiner Hotell-stevnet
18/5	Strandtorget-stevnet
1/6	GK-rør stevnet
5/6	Veidekkesprinten (2 dager)
24/6	Veidekkelekene (4 dager)
10/8	Eidsiva-stevnet
31/8	Veidekkestevnet
18/9	GD-stevnet
19/9	Hamar Media-stevnet
3/10	Fjellpulken-mila

Veidekke-sprinten var et nytt stevne som vi fikk mye lovord av både deltakere og trenere. Vi bør ha med dette stevnet i 2021.

kontorleverandøren

Gjøvik • Hamar • Lillehammer • Otta

Klubbrekorder for gutter 11-19 år

Gutter 11 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	8,20	2015
100m	Rasmus Opdal Christiansen	14,00	2014
200m	Rasmus Opdal Christiansen	27,51	2015
600m	Tinius Luc Koblar	1,52,79	2018
800m	Morten Sand	2,30,70	1988
1000m	Roar Lunna	3,19,3	1983
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	5,15,03	2018
60mHK(76,2)	Jo H. Lunde	11,0	1983
Lengde	Joachim Johnsen	4,48	1983
Tresteg	Filip Melbø-Hammershaug	9,07	2020
Stav	Lars J. Fleischer	1,90	1988
Høyde	Mikko Kokslien	1,36	1996
Kule 2kg	Thomas Kjæreng	11,83	1984
Spyd 400gr.	Thomas Kjæreng	29,00	1984
Diskos 600gr	Mikko Kokslien	20,06	1996
Liten ball 80gr	Thomas Johnsen	46,08	1986
Lengde u.t.	Jostein Nilsen	2,23	1980
Høyde u.t.	Leif Cato Larsen	0,99	1984

Gutter 12 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	8,00	2016
200m	Rasmus Opdal Christiansen	27,12	2016
600m Inne	Henrik Melbø-Hammershaug	1,45,74	2019
800m	Odd Hugo Linnerud	2,18,1	1981
1000m	Odd Hugo Linnerud	3,06,4	1981
1500m	Lauritz Grønvold Menkerud	4,48,09	2019
60mHK (76,2)	Leif Cato Larsen	9,94	1985
Lengde	Rasmus Opdal Christiansen	5,41	2016
Høyde	Mikko Kokslien	1,40	1997
Stav	Lars J. Fleischer	2,20	1989
Kule 2kg	Thomas Kjæreng	13,06	1985
Diskos (600gr)	Mikko Kokslien	23,38	1997
Spyd 400gr	Thomas Kjæreng	32,32	1985
Liten ball 80gr	Roar Hølstad	57,84	1981
Lengde u.t.	Leif Cato Larsen	2,26	1985
Høyde u.t.	Jørn Brusveen	1,07	1979
4x60m stafett	Emil Jordhøy	35,70	2011
	Trygve B. Kleveland		
	Olav Høgåsen		
	Espen Noreng		

Gutter 13 år

60m	Rasmus Opdal Christiansen	7,75	2017
100m	Rasmus Opdal Christiansen	12,61	2017
200m	Rasmus Opdal Christiansen	26,08	2017
400m	Henrik Melbø-Hammershaug	60,16	2020
600m	Henrik Melbø-Hammershaug	1,38,03	2020
800m	Odd Hugo Linnerud	2,12,4	1982
1000m	Odd Hugo Linnerud	2,51,73	1982
1500m	Odd Hugo Linnerud	4,34,8	1982
80mHK(76,2)	Leif Cato Larsen	12,3	1986
Lengde	Rasmus Opdal Christiansen	5,32	2017
Høyde	Jørn Brusveen	1,50	1980
	Mikko Kokslien	1,50	1998
Tresteg	Henrik Melbø-Hammershaug	10,10	2020
Stav	Ruben Linnerud	2,30	2003
Kule 3kg	Thomas Kjæreng	14,54	1985
Diskos 1kg	Jørn Brusveen	27,34	1980
Slegge 4kg	Thomas Kjæreng	20,94	1986
Spyd 600gr	Thomas Kjæreng	35,62	1986
Spyd 400gr	Eirik N. Veskje	37,39	2010
Lengde u.t.	Morten Trøen	2,45	1980
Høyde u.t.	Morten Trøen	1,19	1980
	Geir Stene	1,19	1980

Gutter 14 år

60m	Hans Fr. Sundgaard	7,5	1954
100m	Magnus Gjerde	12,54	1990
600m	Jousef Mohammed	1,30,91	1995
800m	Odd Hugo Linnerud	2,07,4	1983
1000m	Odd Hugo Linnerud	2,44,7	1983
1500m	Odd Hugo Linnerud	4,23,6	1983
1500m hinder	Petter Stakston	5,16,67	2011
80mHK (76,2)	Leif Cato Larsen	11,6	1987
Lengde	Magnus Gjerde	5,58	1990
Høyde	Nils G. Riisøen	1,65	1978
Tresteg	Thomas Kjæreng	11,07	1987
Stav	Endre Berger	2,20	1991
Kule 3kg	Thomas Kjæreng	15,98	1987
Diskos 1kg	Hallgeir Høgåsen	31,70	2015
Slegge 4kg	Kåre-Idar Skoset	37,44	1993
Spyd 600gr	Arild Kjæreng	42,12	1962
Spyd 600gr nytt	Mikko Kokslien	39,70	1999
Lengde u.t.	Morten Trøen	2,65	1981
Høyde u.t.	Joachim P. Johnsen	1,30	1986

Gutter 15 år

100m	Magnus Gjerde	11,84	1991
200m	Magnus Gjerde	23,62	1991
400m	Magnus Gjerde	52,97	1991
800m	Gustav Follerås	2,01,84	2010
1000m	Gustav Follerås	2,48,35	2010
1500m	Gustav Follerås	4,18,11	2010
2000m	Gustav Follerås	5,48,45	2010
3000m	Gustav Follerås	9,30,44	2010
5000m	Eirik B. Richenberg	16,52,12	2009
100mHK (91,4)	Leif Cato Larsen	14,01	1988
400mHK (84)	Jo H. Lunde	66,6	1987
1500m hinder	Christian Linnerud	4,51,38	2005
Lengde	Knut Hekneby	5,98	1963
Høyde	Nils G. Riisøen	1,67	1979
Tresteg	Svein Inge Brudvik	11,77	1967
Stav	Svein Inge Brudvik	2,90	1967
Kule 4kg	Thomas Kjæreng	14,93	1988
Diskos 1kg	Hallgeir Høgåsen	37,87	2016
Slegge 4kg	Leif Cato Larsen	30,52	1988
Spyd 600gr.	Thomas Kjæreng	47,34	1988
Lengde u.t.	Bjørn Eirik Olsen	2,53	1980
Høyde u.t.	Hallgeir Høgåsen	1,40	2016

Gutter 16 år

100m	Magnus Gjerde	11,37	1992
200m	Magnus Gjerde	22,68	1992
400m	Magnus Gjerde	51,06	1992
800m	Gustav Follerås	1,59,17	2011
1500m	Eirik Richenberg	4,07,31	2010
3000m	Eirik Richenberg	8,46,79	2010
5000m	Gustav Follerås	16,05,78	2011
100mHK (91,4)	Jo H. Lunde	14,68	1988
200mHK (76,2)	Per Kollstad	28,9	1982
400mHK(84)	Joachim P. Johnsen	61,2	1988
1500m hinder	Eirik Richenberg	4,27,03	2010
Lengde	Per Kollstad	6,42	1982
Høyde	Egil Moe	1,76	1959
Tresteg	Svein Inge Brudvik	12,42	1968
Stav	Svein Inge Brudvik	3,14	1968
Kule 4kg	Thomas Kjæreng	15,09	1989
Diskos 1kg	Tor M. Birkeli	40,18	1971
Diskos 1,5kg	Kåre-Idar Skogset	36,16	1995
Slegge 4kg	Joachim P. Johnsen	34,20	1988
Spyd 600gr	Bjørn Brandvold	49,88	1982
Lengde u.t.	Sondre M. Nystrøm	2,91	2010
Høyde u.t.	Hallgeir Høgåsen	1,40	2017

STRANDTORGET
følelse av storby

Eidsiva

Gutter 17 år

100m	Magnus Gjerde	11,28	1993
200m	Magnus Gjerde	22,22	1993
400m	Magnus Gjerde	48,55	1993
800m	Gustav Follerås	1,53,46	2012
1500m	Eirik B. Richenberg	3,59,39	2011
3000m	Mikkel Thomassen	8,39,24	2020
5000m	Mikkel Thomassen	15,03,93,	2020
2000m hinder	Eirik B. Richenberg	5,56,5	2011
110mHK(100)	Leif Cato Larsen	15,45	1990
300mHK(84)	Jo H. Lunde	40,7	1989
400mHK(91,4)	Joachim P. Johnsen	58,4	1989
Lengde	Dag Rudiløkken	6,45	1981
Høyde	Egil Moe	1,83	1960
Tresteg	Hans Bjørner Doseth	12,33	1975
	Dag Rudiløkken	12,33	1981
Kule 5,5kg	Bjørn Eirik Olsen	13,01	1982
Diskos 1,5kg	Tor Magne Birkeli	42,54	1972
Diskos 1,75kg	Christian Bruu Hay	35,10	1994
Slegge 6kg	Joachim P. Johnsen	29,08	1989
Spyd 800gr.	Christian Bruu Hay	49,38	1994
Lengde u.t.	Sondre Mulongo Nystrom	3,15	2011

Gutter 18 år

100m	Magnus Gjerde	11,09	1994
200m	Håkon Morken	21,98	2011
400m	Christian Linnerud	49,87	2008
800m	Ola Dahlen	1,55,84	2001
1500m	Arne Mikkelsen	3,58,1	1969
3000m	Ibrahim Buras	8,25,40	2019
5000m	Reidar Liabø	15,37,0	1965
110mHK(100)	Leif Cato Larsen	14,98	1991
300mHK(84)	Christian Linnerud	38,29	2008
400mHK(91,4)	Christian Linnerud	54,47	2008
Lengde	Bjørn Ivar Iversen	6,64	1960
Høyde	Tom Kappelslaen	1,90	1976
Stav	Bjørn Morstøl	3,90	1963
Tresteg	Joachim P. Johnsen	13,31	1990
Kule 5,5kg	Steinar Dahlen	13,90	1995
Diskos 1,75kg	Steinar Dahlen	39,14	1995
Diskos 1,5kg	Bjørn Kjæreng	46,06	1962
Spyd 800gr	Henrik Kjæreng	66,34	1993
Slegge 6kg	Steinar Dystebakken	36,71	2003
Lengde u.t.	Dag Rudiløkken	2,76	1982
Høyde u.t.	Hans Bjørner Doseth	1,40	1976
4x100m stafett	Dagfinn Moen	45,14	1991
	Lars Bratberg		
	Leif Cato Larsen		
	Thomas Kjæreng		
1000m stafett	Dagfinn Moen	2,02,93	1991
	Leif Cato Larsen		
	Lars Bratberg		
	Thomas Kjæreng		

Gutter 19 år

100m	Sondre Mulongo Nystrom	10,97	2013
200m	Sondre Mulongo Nystrom	21,78	2013
400m	Magnus Gjerde	48,48	1995
800m	Gishe Abdi Wako	1,54,64	2010
1500m	Gishe Abdi Wako	3,56,22	2010
3000m	Gishe Abdi Wako	8,21,06	2010
5000m	Gishe Abdi Wako	14,38,20	2010
3000m hinder	Gishe Abdi Wako	10,19,4	2010
Spyd 800gr	Henrik Kjæreng	64,96	1994
Kule 7kg	Thomas Kjæreng	11,41	1992
Lengde u.t.	Sondre Mulongo Nystrom	3,17	2013



Medaljer i Norgesmesterskapene

Av Arild Kjæreng

Lillehammer Idrettsforening har hevdet seg ganske bra i Norgesmesterskapene i friidrett opp gjennom årene. Astrid Tveit og Oddrun Hovsengen er Lillehammer IF's gull-grossister

MENN			
100m	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
200m	1962	Dag Wold	sølv
	2002	Morten Sand	sølv
	2003	Morten Sand	sølv
	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	bronse
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2015	Håkon Morken	sølv
400m	1960	Dag Wold	gull
	1962	Dag Wold	gull
	1963	Dag Wold	sølv
	2002	Morten Sand	gull
	2003	Morten Sand	gull
	2004	Morten Sand	sølv
	2005	Morten Sand	bronse
	2006	Morten Sand	sølv
	2007	Morten Sand	sølv
800m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	bronse
	2006	Morten Sand	sølv
1500m	1927	Reidar Jørgensen	gull
	1928	Reidar Jørgensen	gull
5000m	1931	Reidar Jørgensen	gull
	1988	Tore Neby	bronse
Halvm.	2011	Gishe Abdi Wako	sølv
	2012	Arne Mjelde Sæther	bronse
110m HK	1959	Bjørn Holen	bronse
	1960	Bjørn Holen	bronse
	1961	Bjørn Holen	sølv
	1962	Bjørn Holen	bronse
Høyde ut	1999	Morten Røst	bronse
Kule	1953	Stein Haugen	sølv
1000mst	1962	Lillehammer IF	sølv
	1993	Lillehammer IF	bronse
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	bronse
	2008	Lillehammer IF	gull
	2009	Lillehammer IF	bronse
	2013	Lillehammer IF	gull
4x100m	1995	Lillehammer IF	bronse
	2014	Lillehammer IF	gull
4x400m	1993	Lillehammer IF	sølv
	1995	Lillehammer IF	sølv
	2006	Lillehammer IF	sølv
	2007	Lillehammer IF	bronse
4x1500m	1999	Lillehammer IF	sølv

KVINNER			
400m	1989	Trine Rugsveen	sølv
	1989	Gro Hege Cleveland	bronse
	1990	Trine Rugsveen	bronse
	1991	Trine Rugsveen	sølv
	1995	Ingrid Lund	bronse
	2000	Asborg Aanstad	sølv
	2000	Hege Brekken Riise	bronse
	2002	Hanne Ringnes	sølv

med mange gull hver seg. Astrid tok hele seks gull fra 1974 i høyde, mens Oddrun vant maraton syv ganger på rad fra 1983-1989. Blant herrerne har Reidar Jørgensen fire gull i LIF-drakta. Her er medaljehøsten til LIF opp gjennom årene

1500m	1985	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1986	Anne Jorunn Rakstad	sølv
	1987	Anne Jorunn Rakstad	gull
	1989	Anne Jorunn Rakstad	bronse
10000m	1995	Brynhild Synstnes	gull
	1996	Brynhild Synstnes	sølv
Halvm.:	1994	Brynhild Synstnes	bronse
	2019	Hanne Mjøen Maridal	sølv
Maraton	1982	Oddrun Hovsengen	sølv
	1983	Oddrun Hovsengen	gull
	1984	Oddrun Hovsengen	gull
	1985	Oddrun Hovsengen	gull
	1986	Oddrun Hovsengen	gull
	1987	Oddrun Hovsengen	gull
	1988	Oddrun Hovsengen	gull
	1989	Oddrun Hovsengen	gull
	2018	Marthe Katrine Myhre	gull
	2019	Marthe Katrine Myhre	gull
400mhk	2002	Mari Bjone	sølv
Høyde	1973	Astrid Tveit	bronse
	1974	Astrid Tveit	gull
	1975	Astrid Tveit	gull
	1976	Astrid Tveit	gull
	1977	Astrid Tveit	gull
	1978	Astrid Tveit	gull
	1979	Astrid Tveit	gull
	2018	Karen Høystad	sølv
Diskos	1974	Gunnhild Hagen	sølv
1000mst	1989	Lillehammer IF	sølv
	1991	Lillehammer IF	bronse
	1995	Lillehammer IF	sølv
	1996	Lillehammer IF	bronse
	1997	Lillehammer IF	bronse
4x100m	1990	Lillehammer IF	sølv
	1993	Lillehammer IF	sølv
4x400m	1990	Lillehammer IF	sølv
	1995	Lillehammer IF	gull
4x800m	1992	Lillehammer IF	sølv
2km t.	1985	Anne Jorunn Rakstad	gull
	1986	Anne Jorunn Rakstad	sølv
6km t.	1993	Brynhild Synstnes	sølv
	1994	Brynhild Synstnes	bronse
	1995	Brynhild Synstnes	gull
NMmot.	2016	Hanne Mjøen Maridal	bronse

NM-medaljer innendørs

Fra 2004 ble det vedtatt at NM innendørs skal være offisielt NM og siden da har følgende LIF-ere sikret seg medaljer:

MENN			
60m	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	gull
	2012	Tormod Hjortnæs Larsen	gull
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	bronse
	2013	Tormod Hjortnæs Larsen	bronse
	2016	Michael Rosenberg	gull
	2017	Michael Rosenberg	sølv
200m	2004	Morten Sand	gull

	2005	Morten Sand	sølv	400m	56,47	Gro Hege Cleveland
	2009	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv	100m hekk	14,6	Anne Cathrine Karlsen Ugland400m
	2010	Tormod Hjortnæs Larsen	sølv	hekk	64,99	Anne Cathrine Karlsen Ugland
	2011	Tormod Hjortnæs Larsen	gull	3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
	2012	Tormod Hjortnæs Larsen	gull	Høyde	1,78	Astrid Tveit
	2012	Håkon Morken	bronse	Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
	2013	Håkon Morken	bronse			
	2016	Håkon Morken	sølv			
	2017	Håkon Morken	bronse			
	2018	Håkon Morken	bronse			
400m	2004	Morten Sand	gull	2000m	6,59,2	Siv Svendsrud
	2006	Morten Sand	sølv	100m hekk	14,72	Anne Cathrine Karlsen Ugland
	2007	Morten Sand	gull	Høyde	1,80	Astrid Tveit
	2008	Tormod Hjortnæs Larsen	gull	Høyde u.t.	1,25	Astrid Tveit
800m	2006	Morten Sand	sølv	Tresteg	11,13	Therese Høyer Grimstad
1500m	2007	Noor Jamae Adan	bronse	Spyd	42,92	Elin Marie Rødum
	2009	Noor Jamae Adan	bronse			
4x200m	2013	Lillehammer IF	gull			
Leng ut	2016	Michael Rosenberg	sølv			
KVINNER						
3000m	2009	Kjersti Herberg	sølv			
	2010	Kjersti Herberg	sølv			

LIF-ere med kretsrekorder

Menn senior

400m	46,69	Morten Sand
600m	1,18,11	Morten Sand
800m	1,51,30	Morten Sand
1500m	3,42,48	Lars Johan Fjelde
1 eng. mile	4,09,92	Rune Wiker
Høyde u.t.	1,67	Morten Røst
Spyd	70,98	Henrik Kjæreng
4x100m	40,99	LIF
	(Rosenberg, Larsen, Morken, Nystrøm)	
4x400m	3,16,83	LIF
	(Hjortnæs Larsen, Hagen, Adan, Sand)	
4x1500m	15,46,00	LIF
	(Wiker, Evensen, Østvold, Fjerdumsmoen)	
1000m stafett	1,52,85	LIF
	(Rosenberg, Nystrom, Morken, Hjortnæs Larsen)	

Kvinner senior

400m	53,30	Trine Rugsveen
800m	2,03,86	Anne Jorunn Rakstad
1500m	4,06,72	Anne Jorunn Rakstad
1 eng. mile	4,36,41	Anne Jorunn Rakstad
3000m	8,58,75	Brynhild Synstnes
5000m	15,32,31	Brynhild Synstnes
10000m	32,28,38	Brynhild Synstnes
400m hekk	58,86	Mari Bjone
3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
Høyde	1,89	Astrid Tveit
Stav	2,30	Therese H. Grimstad
Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
4x400m	3,45,34	LIF
	(Myrvang, Cleveland, Rakstad, Rugsveen)	

Kvinner junior

400m	54,62	Gro Hege Cleveland
10000m	36,38,44	Annicke Stranda
3000m hinder	10,58,90	Kjersti Herberg
Høyde	1,89	Astrid Tveit
Stav	2,30	Therese Høyer Grimstad
Spyd	42,03	Elin Marie Rødum
7-kamp	2438	Hege Liljedahl Steene
4x400m	3,47,78	LIF
	(Karlsen, Myrvang, Sundgaard, Cleveland)	

Jenter 18 år

300m	42,25	Kathinka Larsen
------	-------	-----------------

Jenter 17 år

2000m	6,59,2	Siv Svendsrud
100m hekk	14,72	Anne Cathrine Karlsen Ugland
Høyde	1,80	Astrid Tveit
Høyde u.t.	1,25	Astrid Tveit
Tresteg	11,13	Therese Høyer Grimstad
Spyd	42,92	Elin Marie Rødum

Jenter 16 år

Høyde	1,75	Astrid Tveit
Stav	2,30	Therese Høyer Grimstad
Slegge	38,42	Tine Iselin Fjerdingsby

Jenter 15 år

800m	2,12,8	Mariann Steine
1500m	4,29,1	Mariann Steine
2000m	6,16,5	Mariann Steine
300m hekk	48,20	Kristin Bratberg
Høyde	1,74	Astrid Tveit
Høyde u.t.	1,28	Astrid Tveit

Jenter 14 år

100m	12,4	Thale Sundgaard
Stav	2,27	Solveig Høgåsen

Jenter 13 år

100m	12,6	Kathinka Larsen
------	------	-----------------

Menn junior

300m	34,45	Tormod Hjortnæs Larsen
400m	48,24	Tormod Hjortnæs Larsen
800m	1,51,46	Noor Jamae Adan
5000m	14,21,39	Gishe Abdi Wako
10000m	30,24,53	Gishe Abdi Wako
Høyde u.t.	1,67	Morten Røst
Spyd	70,98	Henrik Kjæreng
4x400m	3,24,66	LIF
	(Kjæreng, Bakken, Gjerde, Johnsen)	
4x1500m	16,41,0	LIF
	(Tøftum, Håvemoen, Riise, Mikkelsen)	
1000m stafett	1,56,84	LIF
	(Løkken, Follerås, Linnerud, Hjortnæs Larsen)	

Gutter 18 år

110m hekk	14,98	Leif Cato Larsen
200m hekk	26,88	Joachim P. Johnsen
Diskos 1,75	39,44	Steinar Dahlen
Spyd 800gr	66,34	Henrik Kjæreng

Gutter 17 år

300m	34,81	Magnus Gjerde
400m	48,55	Magnus Gjerde
300m hekk (84)	41,00	Joachim P. Johnsen
2000m hi	5,56,5	Eirik Bråten Richenberg

Gutter 16 år

300m	35,82	Magnus Gjerde
400m	51,06	Magnus Gjerde

Gutter 15 år

200m	23,62	Magnus Gjerde
300m	37,23	Magnus Gjerde
100m hekk 91,4	14,01	Leif Cato Larsen

Gutter 14 år

Liten Ball 150gr	92,82	Kåre-Idar Skogset
1500m hi	5,16,67	Petter Stakston

Gutter 13 år

1000m	2,51,73	Odd Hugo Linnerud
Kule 3kg	14,54	Thomas Kjæreng

LIF-toppen for menn pr. 1. oktober 2020

100m:

(M står for manuell tidtaking)

Håkon Morken	10,51	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	10,54	2011
Michael Rosenberg	10,67	2017
Morten Sand	10,74	2004
Sondre Mulongo Nystrøm	10,83	2014
Ole Chr. Østrem	10,86	2000
Marcus Karlsen	10,88	1996
Stig Morten Løken	10,90	1988
Anders Løkken	10,93	2009
Vebjørn Gilde	11,03	2014
Dag Wold	11,04M	1959
Stein Erik Engesveen	11,04M	1969
Johan Syljset	11,04	2001
Magnus Gjerde	11,09	1994
Espen Forsberg	11,10	1992
Trond Støre	11,11	1993
Johan Syljseth	11,13	2001
Arne Skjellerud	11,24M	1933
Brynjulf Oshaug	11,24M	1949
Harry Høydalsnes	11,24M	1949
Trygve Remman	11,24M	1963
Hans Bjørner Doseth	11,24M	1983
Per Kollstad	11,28	1987
Per Arne Petersen	11,29	2000
Kåre Strande	11,30	1987
Lars Espen Eide	11,31	1997
Gørann Rannstad	11,33	1990
Harald Follerås	11,33	2008
Arne Tønsager	11,34M	1922
Torbjørn Holmen	11,34M	1938
Hans Fr. Sundgaard	11,34M	1958
Roald Hov	11,34M	1963
Sigurd Krekke	11,34M	1965
Ottar Pilskog	11,34M	1966
Didrik Bakken	11,41	1996
Joachim P. Johnsen	11,42	1995
Frank Fiske	11,44	1996
Gunnar Lind	11,44M	1947
Oddvar Jettestad	11,44M	1954
Inge Gjørva	11,44M	1957
Bjørn Holen	11,44M	1958
Terje Vigtel	11,44M	1962
Dag Rudiløkken	11,44M	1985
Odd Jens Bjerkli	11,54M	1947
Ole Sjetne	11,54M	1949
Arne K. Liberg	11,54M	1955
Reidar Mangshoel	11,54M	1955
Erik Prestegaard	11,54M	1959
Arne Oluf Kristiansen	11,54M	1961
Anders Randgaard	11,54M	1962
Bjørn Ivar Iversen	11,54M	1964
Leif Cato Larsen	11,59	1994

150m:

Håkon Morken	16,00	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	16,20	2011
Michael Rosenberg	16,38	2015
Trond Støre	16,46	1994
Espen Forsberg	16,56	1992
Marcus Karlsen	16,70	1994
Sondre Mulongo Nystrøm	16,78	2013
Stig Morten Løken	16,83	1994
Anders Løkken	17,01	2008
Vebjørn Gilde	17,04	2013
Gørann Rannstad	17,36	1990
Lars Espen Eide	17,42	1997
Sjalg Øvstehage	17,54	2013
Jon Inge Hagen	17,60	2006
Eddy Strandvik Grandalen	18,02	2015

200m:

Håkon Morken	21,23	2016
Morten Sand	21,27	2004
Tormod Hjortnæs Larsen	21,27	2011
Sondre Mulongo Nystrøm	21,78	2013
Dag Wold	21,94M	1960
Ole Chr. Østrem	22,10	2001
Marcus Karlsen	22,12	1996
Stig Morten Løken	22,13	1991
Trond Støre	22,15	1993
Magnus Gjerde	22,22	1993
Johan Syljset	22,32	2003
Hans Bjørner Doseth	22,34M	1983
Didrik Bakken	22,36	1996
Stein Erik Engesveen	22,44M	1971
Vebjørn Gilde	22,47	2014
Harald Follerås	22,67	2008
Anders Løkken	22,69	2011
Dag Rudiløkken	22,74	1990

Gørann Rannstad	22,79	1990
Joachim P. Johnsen	22,81	1996
Frank Fiske	22,82	1996
Espen Forsberg	22,84	1992
Hans Fr. Sundgaard	22,84M	1958
Trygve Remman	22,94M	1963
Christian Daniel Linnerud	22,94	2008
Morten Røst	23,00	1998
Lars Espen Eide	23,03	1997
Per Kollstad	23,04M	1985
Per Arne Petersen	23,09	2000
Ottar Pilskog	23,14M	1966
Jon Inge Hagen	23,24	2007
Øyvind Rustadstuen	23,24M	1979
Tore Brudvik	23,24M	1968
Kåre Strande	23,30	1987
Erik Prestegaard	23,34M	1961
Thomas Kjæreng	23,38	1992
Espen T. Ramstad	23,43	1996
Harry Høydalsnes	23,44M	1949
Arne Skjellerud	23,64M	1936
Sigurd Krekke	23,64M	1965
Jon Strand	23,64M	1975
Sjalg Øvstehage	23,69	2013
Arne Tønsager	23,74M	1924
Arne Bræin	23,74M	1959
Arne Oluf Kristiansen	23,74M	1960
Bjørn Holen	23,74M	1962
Bjørn Kåre Jørgensen	23,74M	1971
Vegard Rudiløkken	23,74M	1979
Roar Rudiløkken	23,74M	1986
Leif Cato Larsen	23,81	1991
Brynjulf Oshaug	23,84M	1948
Terje Vigtel	23,84M	1962
Stein Tore Sjølie	23,84	1979
Noor Jamae Adan	23,90	2007
Ole M. Granheim	23,96	1996

300m:

Morten Sand	33,57	2003
Tormod Hjortnæs Larsen	33,96	2011
Håkon Morken	34,29	2016
Magnus Gjerde	34,81	1995
Erling Peder Aase	34,92	1991
Marcus Karlsen	35,12	1995
Stig Morten Løken	35,14	1991
Hans Bjørner Doseth	35,22	1988
Frank Fiske	35,42	1996
Trond Støre	35,51	1995
Joachim P. Johnsen	35,53	1995
Dag Rudiløkken	35,54	1988
Sondre Mulongo Nystrøm	35,85	2013
Jon Inge Hagen	35,97	2007
Didrik Bakken	36,45	1993
Harald Follerås	36,51	2008
Espen Ramstad	37,21	1996
Vebjørn Gilde	37,26	2013
Lars Espen Eide	37,32	1996
Syver Berg Domaas	37,43	2005
Anders Løkken	37,71	2011

400m:

Morten Sand	46,69	2002
Dag Wold	48,04M	1960
Tormod Hjortnæs Larsen	48,16	2011
Magnus Gjerde	48,48	1995
Hans Bjørner Doseth	48,51	1983
Stig Morten Løken	48,68	1991
Erling Peder Aase	48,80	1991
Stein Erik Engesveen	48,84M	1970
Frank Fiske	48,91	1996
Dag Rudiløkken	49,25	1987
Trond Støre	49,25	1993
Joachim P. Johnsen	49,56	1996
Hans Fr. Sundgaard	49,74M	1963
Håkon Morken	49,76	2014
Jon Inge Hagen	49,86	2007
Christian Daniel Linnerud	49,87	2008
Didrik Bakken	50,06	1993
Marcus Karlsen	50,13	1996
Trygve Remman	50,34M	1963
Leif Erik Evensen	50,84M	1991
Øyvind Rustadstuen	50,84M	1979
Anders Flatlandsmo	50,92	1997
Ottar Pilskog	50,94M	1966
Terje Moen	50,94M	1978
Jon Strand	50,94M	1981
Ole Christian Østrem	51,00	2001
Tore Brudvik	51,04M	1968
Noor Jamae Adan	51,20	2007

Erik Prestegaard	51,24M	1960
Kjell Kaashagen	51,24M	1981
Espen T. Ramstad	51,28	1996
Torgeir Tøftum	51,34M	1973
Arne Oluf Kristiansen	51,44M	1961
Oddvar Jettestad	51,54M	1953
Harald Follerås	51,57	2008
Lars Johan Fjelde	51,58	1982
Arne K. Liberg	51,74M	1955
Stein Ove Sektnan	51,74M	1981
Roar Rudiløkken	51,74M	1986
Ole M. Granheim	51,83	1996
Thomas Kjæreng	51,84	1991
Per Bjørn	51,84M	1950
Knut Austlid	51,84M	1958
Bjørn Haugen	51,84M	1978
Stein Tore Sjølie	51,84M	1980
Rune Wiker	51,84M	1984
Ola Dahlen	51,97	2001

800m:

Morten Sand	1,51,30	2006
Noor Jamae Adan	1,51,46	2007
Lars Johan Fjelde	1,51,51	1982
Terje Eide	1,52,3	1975
Håkon Haugen	1,52,5	1979
Terje Moen	1,52,6	1978
Rune Wiker	1,52,91	1983
Kjetil Kaashagen	1,53,3	1981
Gustav Follerås	1,53,46	2012
Magnus Lindahl	1,53,49	2007
Torgeir Fjerdumsmoen	1,53,56	1982
Torgeir Tøftum	1,53,6	1973
Gishe Abdi Wako	1,53,87	2011
Stein Ove Sektnan	1,53,89	1981
Alf Eidsæther	1,53,9	1958
Dag Wold	1,54,0	1963
Steinar Bakken	1,54,0	1986
Ola Dahlen	1,54,7	2002
Anton Bueie	1,54,98	1996
Jon Strand	1,55,0	1979
Ole Evensen	1,55,1	1981
Kjetil Hildeskor	1,55,26	1981
Tore Brudvik	1,55,3	1968
Thorstein Bostad	1,55,72	2004
John Renå	1,55,7	1963
Ottar Pilskog	1,55,9	1974
Rolf Stalengen	1,55,94	1991
Stein Tore Sjølie	1,56,01	1984
Rex Hinchliffe	1,56,29	1997
Reidar Jørgensen	1,56,2	1929
Øyvind Rustadstuen	1,56,2	1977
Harald Moen	1,56,3	1968
Elmer Mulleri Skalle	1,56,30	2020
Eskil Dahlen	1,56,55	1991
Einar Eines	1,56,5	1957
Egil Rustadstuen	1,56,5	1957
Knut Austlid	1,56,7	1958
Arne Mikkelsen	1,56,9	1970

1500m:

Lars Johan Fjelde	3,42,48	1982
Anton Bueie	3,47,19	1997
Håkon Haugen	3,49,1	1979
Noor Jamae Adan	3,49,95	2007
Rune Wiker	3,49,97	1982
Terje Eide	3,50,0	1975
Gishe Abdi Wako	3,50,08	2014
Torgeir Fjerdumsmoen	3,50,44	1982
Alf Eidsæther	3,51,1	1958
Arnt Tunset	3,51,4	1960
Gunnar Bentdal	3,52,8	1973
Jan Olav Riise	3,53,4	1976
Rune Haug	3,53,60	2004
Rolf Stalengen	3,54,90	1991
Terje Hagen	3,54,9	1977
Ole Evensen	3,55,36	1981
Reidar Jørgensen	3,56,5	1933
Mohammad Ali Ahmed	3,56,61	2001
Stein Ove Sektnan	3,56,71	1980
Kjetil Hildeskor	3,56,8	1982
Steinar Bakken	3,56,95	1988
Terje Moen	3,57,1	1979
Ragnar Manengen	3,57,3	1977
Jan Ivar Kalfoss	3,57,31	1990
Ottar Pilskog	3,57,6	1973
Arne Mikkelsen	3,58,1	1969
Bjørn Danielsberg	3,58,5	1974
Eskil Dahlen	3,58,92	1991
Elmer Mulleri Skalle	3,59,04	2020

Fredrik Stuve	3,59,0	1959
Leif Onshus	3,59,2	1959
Eirik Bråten Richenberg	3,59,39	2011
Geirmund Østvold	3,59,4	1984
Bård Lyngnes	3,59,43	1991
John Renå	3,59,7	1967
Tore Neby	3,59,86	1988

3000m:

Håkon Haugen	8,11,26	1984
Anton Bueie	8,11,68	1997
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 Fjerdrumsmoen	8,23,0	1982
Lars Øyre	8,24,11	1982
Gunnar Bentdal	8,24,2	1975
Roger Gjøvaag	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 Mjelde Sæther	8,33,77	2010
Mikkel Thomassen	8,34,86	2020
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 Stalenget	8,41,04	1991
Gustav Follerås	8,41,15	2012
Petter Johansen	8,41,24	2020
John Naustdal	8,41,6	1991
Bernt Bjørnsgaard	8,42,57	1997
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
Harald Sperstad	8,47,2	1972
Anders Bjørnsgaard	8,47,45	1992

5000m:

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 Fjerdrumsmoen	14,31,10	1984
Håkon Haugen	14,33,08	1987
Noor Jamae Adan	14,37,93	2006
Gunnar Bentdal	14,38,6	1976
Arne Mjelde Sæther	14,39,26	2011
Petter Johansen	14,40,09	2020
Tore Neby	14,40,0	1988
Alf Eidsæther	14,42,8	1958
Harald Rostad	14,43,2	1973
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
Mohammud Ali Ahmed	14,59,48	2001
Oddmund Jensen	15,02,4	1961
Mikkel Thomassen	15,03,93	2020
Leif Onshus	15,06,0	1959
Reidar Jørgensen	15,07,8	1930
Terje Eide	15,07,8	1975
Torbjørn 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 Dompidal	15,18,75	1992
Anders Bjørnsgaard	15,22,71	1993

10000m:

Bjørn Danielsberg	29,23,2	1974
Petter Johansen	29,46,43	2020

Tore Neby	29,59,95	1988
Harald Rostad	29,58,6	1974
Jan Olav Riise	30,01,2	1978
Anton Bueie	30,02,46	1997
Arnt Tunset	30,12,0	1965
Lars Øyre	30,21,11	1982
Gishe Abdi Wako	30,24,53	2011
Arne Mjelde Sæther	30,59,88	2011
John Naustdal	31,04,90	1987
Torgeir Fjerdrumsmoen	31,23,1	1984
Nils Dompidal	31,29,58	1992
Leif Onshus	31,36,0	1963
Oddmund Jensen	31,45,6	1963
Alf Eidsæther	31,45,8	1958
Bjørn Tore Streitlien	32,10,3	1991
Kjetil Skaansar	32,31,79	1984
Elmer Mulleri Skalle	32,32,05	2020
Ibrahim Buras	32,54,32	2019
Kristoffer Skonnord	32,55,09	2019
Aleksander Lysø	32,36,91	2015
Terje Hagen	32,56,0	1975
Knut Lium	32,57,6	2000
Einar Haugen	32,59,8	1980
Simen Næss Berge	33,00,34	2018
Harald Moen	33,03,0	1968
Reidar Jørgensen	33,11,0	1928
Rune Haug	33,13,14	2001
Mohammed Ali Ahmed	33,14,10	2001
<i>Fredrik Stuve</i>	<i>33,33,4</i>	<i>1961</i>
<i>Trond Vognild</i>	<i>33,35,54</i>	<i>2018</i>
Odd André Kval	33,37,0	1983
Alfred Håvemoen	33,37,4	1971
Odd Mittet	33,43,4	1970
Tor Finn Denstad	33,55,0	1971
Åge Ludvigsen	33,57,8	1971
Gert Moen	33,58,0	2005
Eivind Nybakken	34,01,6	1994
Arne Vermund	34,12,2	1971
Ivar Stuve	34,17,0	1929
Magne Lystad	34,19,2	1958

110m hekk:

Bjørn Holen	15,14m	1959
Leif Cato Larsen	15,60	1993
Joachim P. Johnsen	15,79	1993
Egil Moe	16,34m	1962
Jo H. Lunde	16,44m	1990
Svein Olsen	16,74m	1968
Arne K. Liberg	16,84m	1956
Tor Taraldsrud	16,97	2003
Finn Fougner	17,34m	1923
Bjørn Ivar Iversen	17,44m	1961
Jostein Myrberg	17,54m	1949
Rudiger Sann	17,54m	1982
Marcus Karlsen	17,64m	1995
Simen Randgaard	17,74m	1928
Even Gaukstad	17,74m	1968
Stein Ove Sektnan	18,34m	1981
Hans Fr. Sundgaard	18,84m	1958
Erik Lind	18,84m	1967
Stein Tore Sjølie	19,04m	1972
Gunnar Samuelsen	19,14m	1958
Magnus Gjerde	19,48	1992

200m hekk:

Joachim P. Johnsen	25,77	1992
Hans Bjørner Doseth	26,14m	1982
Jo H. Lunde	27,61	1990
Leif Cato Larsen	27,74m	1991
Per Kollstad	29,14m	1982
Thomas Kjæreng	29,61	1993
Stein Ove Sektnan	29,94m	1980
John Erik Linnerud	30,14m	1983

400m hekk:

Joachim P. Johnsen	52,72	1995
Christian Daniel Linnerud	54,47	2008
Morten Sand	55,24m	2003
Hans Bjørner Doseth	55,44m	1981
Dag Wold	57,04m	1963
Stein Erik Engesveen	57,24m	1971
Trygve Remman	57,94m	1963
Hans Fr. Sundgaard	58,14m	1963
Knut Austlid	58,14m	1958
Jo H. Lunde	58,84m	1989
Arne Mikkelsen	59,24m	1969
Bjørn Holen	59,34m	1960
Stein Ove Sektnan	59,64m	1980
Rudiger Sann	59,64m	1982
Jon Inge Hagen	59,75	2007
Arne K. Liberg	60,44m	1956
Jostein Myrberg	61,34m	1949
Alfred Håvemoen	61,54m	1969
Trygve Gillebo	61,94m	1982
Øyvind Nahr	62,24m	1981
Dagfinn Undsgård	62,34m	1961
Bjørn Morstøl	62,44m	1964

Helge Lindberg	62,84m	1957
----------------	--------	------

3000m hinder:

Gunnar Bentdal	9,06,7	1977
Terje Hagen	9,10,9	1977
Noor Jamae Adan	9,12, 65	2006
Arnt Tunset	9,15,0	1967
Alfred Håvemoen	9,15,2	1969
Roger Gjøvaag	9,24,49	1992
Rune Wiker	9,29,51	1982
Tore Neby	9,30,26	1988
Jan Olav Riise	9,36,0	1978
Terje Eide	9,43,8	1975
Erling Engemo	9,46,0	1969
Steinar Bakken	9,47,11	1990
Harald Sperstad	9,47,6	1972
Lars Øyre	9,52,4	1982
Magne Mølster	9,52,76	1996
Trond Vognild	9,54,32	2009
Fredrik Stuve	9,58,8	1961
Rex Hinchliffe	9,59,27	1999
Ragnar Manengen	10,06,7	1979
Ola Tellesbø	10,06,70	1986
Knut Lium	10,07,30	2000
Thorstein Ingvaldsen	10,13,52	1999
Gishe Abdi Wako	10,19,44	2010
Thorstein Bostad	10,32,05	1999
Amund Holtklampen	10,51,65	2012
Kristen Kankerud	10,58,46	1999

Lengde:

Bjørn Holen	6,91	1958
Hans Bjørner Doseth	6,91	1981
Joachim P. Johnsen	6,86	1996
Leif Erik Evensen	6,79	1991
Bjørn Ivar Iversen	6,75	1962
Per Kollstad	6,74	1986
Kåre Strande	6,66	1987
Stein Haugen	6,60	1954
Dag Rudiløkken	6,60	1983
Arne Skjellerud	6,49	1933
Per Eng	6,45	1952
Per Chr. Harildstad	6,45	1957
Finn Fougner	6,44	1928
Arne K. Liberg	6,43	1956
Martin Kalstad	6,42	1946
Yngve Sørum	6,42	1966
Arne Fagerlie	6,41	1974
Stig Morten Løken	6,38	1985
Brynjulf Oshaug	6,38	1949
Stein Erik Engesveen	6,37	1973
Roar Rudiløkken	6,35	1985
Sondre Mulongo Nystrøm	6,32	2010
Arne Haakenaasen	6,30	1939
Arne Honningdal	6,30	1963
Morten Sand	6,30	2004
Magne Slaatsveen	6,28	1945
Svein Olsen	6,27	1967
Gunnar Lind	6,26	1946
Anders Randgaard	6,25	1962
Thomas Kjæreng	6,23	1993
Anders Flatlandsmo	6,23	1997
Magnus Gjerde	6,16	1993
Jon Inge Hagen	6,16	2008
Bjørn Lykstad	6,14	1993
Leif Cato Larsen	6,08	1993
Michael Rosenberg	6,05	2017

Høyde

Egil Moe	1,90	1962
Tom Kappelslåen	1,90	1975
Magnus Jevne	1,88	1936
Hans Bjørner Doseth	1,85	1982
Jon Inge Hagen	1,85	2006
Arne Haakenaasen	1,83	1938
Harald Slaatsveen	1,81	1976
Rudiger Sann	1,80	1982
Espen T. Ramstad	1,80	1995
Svein Olsen	1,80	1968
Magnus Gjerde	1,80	1993
Harald Freng	1,80	1928
Nils G. Riisøen	1,80	1981
Øyvind Nøhr	1,79	1978
Roar Hansen	1,78	1972
Arne Fagerlie	1,77	1972
Erik Quilfeldt	1,75	1966
Yngve Sørum	1,75	1967
Kjetil Mørk	1,75	1991
Erik Lindstad	1,75	1967
Morten Sand	1,75	2002
Joachim P. Johnsen	1,74	1991
Hallgeir Høgåsen	1,74	2018
Dag Wold	1,73	1956
Stein Ove Sektnan	1,73	1977
Arvid S. Kapelsrud	1,72	1932
Cato Berger	1,72	1992
Helge Jørstad	1,71	1936
Jo H. Lunde	1,71	1989

Jarl E. Goli	1,70	1976
Odd Brudvik	1,70	1965
Trond Kongsrud	1,70	1961
Stein Haugen	1,70	1954
Richard Nordås	1,70	1990
Per Frisvik	1,70	1932
Sigbjørn Skogset	1,70	1999

Stav

Tor Taraldsrud	4,50	2006
Bjørn Morstøl	4,11	1964
Marius Kalseth	4,00	2001
Svein Olsen	3,89	1969
Arne Fagerlie	3,70	1973
Joachim P. Johnsen	3,40	1993
Svein Inge Brudvik	3,40	1969
Per Eng	3,30	1956
Kåre Viken	3,21	1960
Gunnar Samuelsen	3,20	1960
Einar Bjørnhaug	3,20	1969
Rudiger Sann	3,20	1982
Thomas Kjæreng	3,20	1991
Claes Eika	3,08	1964
Rolf Lieungh	3,02	1962
Erik Lindstad	3,01	1967
Georg Larsen	3,00	1935
Arne Haakenaansen	3,00	1939
Thorleif Gudbrandsen	2,85	1935
Walle Larsson	2,85	1919
Odd Brudvik	2,85	1966
Espen T. Ramstad	2,82	1996
Th. Ulvund	2,82	1922
Jo H. Lunde	2,81	1990
Arnold Larsson	2,80	1935
Fritz Gudbrandsen	2,75	1923
Erling Simensen	2,73	1933
Jørn Breili	2,70	1966
Stein Tore Sjølie	2,70	1972
Marcus Karlisen	2,70	1995

Tresteg

Bjørn Holen	14,14	1961
Joachim P. Johnsen	13,90	1993
Kåre Strande	13,76	1987
Finn Fougner	13,53	1921
Bjørn Morstøl	13,10	1964
Magnus Jevne	13,03	1930
Hans Bjørner Doseth	12,98	1982
Yngve Sørum	12,94	1966
Odd Brudvik	12,90	1965
Svein Olsen	12,85	1967
Ole Kr. Olstad	12,72	1973
Tormod Hjortnæs Larsen	12,65	2006
Stein Ove Sektnan	12,62	1982
Steinar Bakken	12,61	1986
Arne Hornindal	12,57	1963
Dagfinn Mork	12,56	1957
Arne Fagerlie	12,52	1975
Gottfred Moen	12,51	1923
Stein Erik Engesveen	12,48	1972
Olav Kjørum	12,47	1923
Simen Randgaard	12,46	1929
Vegard Rudiløkken	12,45	1979
Arne Wold	12,42	1924
Svein Inge Brudvik	12,42	1968
Rune Edvardsen	12,40	1979
Sigbjørn Skogset	12,38	1999
Per Kollstad	12,37	1982
Dag Rudiløkken	12,35	1983
Stein Haugen	12,35	1954

Kule

Arnfinn Marsteinstredet	14,25	1970
Stein Haugen	14,13	1954
Reidar Onshus	13,20	1956
Werner Monrad	13,13	1963
Gustav Bergseng	13,03	1957
Sigurd Sollid	12,86	1948
Johan Trondsen	12,61	1939
Arild Kleven	12,29	1967
Arild Kjæreng	12,27	1969
Arne Fagerlie	12,15	1979
Steinar Hagen	12,15	1979
Erling Romstad	12,14	1967
Ove Flotaker	12,09	1966
Leif Harildstad	12,08	1936
Magne Slaatsveen	12,02	1948
Johan Strangstad	11,99	1926
Bjørn-Eirik Olsen	11,97	1997
Bjørn Kjæreng	11,95	1967
Walle Larsson	11,94	1922
Thomas Kjæreng	11,83	2002
Jarle Kvernndal	11,79	1956
Thor Bergseng	11,75	1950
Tore Sørlie	11,73	1972
Thor Fonnliid	11,72	1939
Svein Olsen	11,72	1967

Øyvind Nøhr	11,72	1978
Ole Sjetne	11,71	1949
Audun Røberg	11,71	1946

Diskos

Stein Haugen	46,14	1954
Sigurd Sollid	44,04	1947
Arnfinn Marsteinstredet	43,32	1961
Ove Flotaker	40,98	1965
Knut Berg	39,82	1972
Erling Romstad	39,40	1967
Bjørn Kjæreng	38,78	1965
Øyvind Nøhr	38,52	1979
Svein Olsen	38,50	1966
Arne Fagerlie	38,00	1975
Reidar Onshus	37,02	1957
Walle Larsson	36,90	1922
Thor Fonnliid	36,58	1939
Jarle Kvernndal	36,49	1956
Audun Røberg	35,56	1946
Arvid Kleven	35,50	1937
Leif Harildstad	35,44	1934
Egil Kjæreng	35,24	1955
Christian Bruu Hay	35,06	1996
Olav Moen	35,04	1935
Johan Strangstad	34,92	1928
Rudiger Sann	34,82	1972
Henrik Kjæreng	34,38	1995
Tor Magne Birkeli	33,80	1972
Tore Sørlie	33,52	1972
Trygve Heiberg	33,12	1956
Per Bjørang	33,04	1966
Arild Kjæreng	32,50	1968
Thomas Kjæreng	30,66	1993
Steinar Dystebakken	30,43	2011

Slegge

Reidar Onshus	46,10	1959
Egil Kjæreng	42,08	1953
Sigurd Sollid	41,56	1950
Ove Flotaker	40,72	1965
Stein Haugen	38,34	1954
Svein Øygard	37,10	1929
Steinar Dystebakken	34,30	2006
Erik Sætherbakken	33,30	1960
Arild Kjæreng	33,16	1970
Bjørn Kjæreng	31,02	1965
Georg Gjevre	30,50	1961
Hans Fr. Sundgaard	29,11	1956
Joachim P. Johnsen	28,08	1991
Odd Brudvik	27,58	1964
Fredrik Stuve	26,58	1954
Øyvind Nøhr	25,88	1976
Inge Gjørva	25,09	1956

Spyd

Henrik Kjæreng	70,98	1995
Steinar Dahlen	57,50	1995
Steinar Dystebakken	52,19	2007
Thomas Kjæreng	50,36	1992
Kåre Skogsrud	49,60	1989
Christian Bruu Hay	49,38	1994
Kjetil Mork	49,34	1991
Joachim Prøsch Johnsen	48,28	1991
Øyvind Komperud	43,96	1995
Leif Cato Larsen	42,96	1990
Marius Prøsch Johnsen	41,40	1991
Espen T. Ramstad	41,30	1995
Tord Rune Stai	40,20	1987
Johnny Elvestad	38,62	1991
Lars Bratberg	38,32	1991
Magnus Gjerde	35,90	1995
Kristen Kankerud	35,08	1995
Jo H. Lunde	34,78	1990
Jan Are Mo	33,94	1997
Anders Løkken	32,40	2008
Memet Ødegaard	32,33	2009
Jon Inge Hagen	32,32	2008
Morten Sand	31,87	2002
Hans Martin Hanslin	31,50	1987
Hallgeir Høgåsen	30,96	2018

Spyd (gammelt)

Kåre Skogsrud	62,30	1982
Ove Eide	60,44	1953
Jørgen Berg-Domaas	55,10	1975
Steinar Hagen	54,14	1979
Erik Sætherbakken	52,42	1962
Arne Fagerlie	51,96	1973
Erik Lindstad	51,92	1973
Bjørn Brandvold	51,30	1984
Erling Romstad	49,84	1972
Svein Inge Brudvik	49,02	1969
Per Frivik	48,82	1933
Johan Trondsen	48,82	1937
Bjørn Kjæreng	48,66	1970

Svein Øygard	48,54	1928
Jarl E. Goli	48,22	1976
Brynjulf Oshaug	48,18	1948
Helge Rolvsen	47,96	1983
Trygve Heiberg	47,80	1955
Arild Kjæreng	47,36	1965
Toralf Asebø	47,32	1935
Erling Simensen	46,56	1934
Odd J. Ravnberg	46,22	1957

Mararton/ Halvmaraton

MARATON KVINNER

Oddrun Hovsengen	2,40,48	1988
Marthe Katrine Myhre	2,46,29	2018
Marit Grøndalen	2,59,46	1990
Heidi Hagman Aunaas	3,13,58	1993

MARATON MENN

Tore Neby	2,19,50	1987
Håkon Haugen	2,22,43	1989
Jan Olav Riise	2,23,58	1984
Erik Svarstad	2,25,37	1986
Kjetil Skaansar	2,25,57	1982
John Naustdal	2,26,10	1989
Simen Næss Berge	2,28,02	2019
Lars Øyre	2,32,30	1985
Åge Ludvigsen	2,39,13	1980
Roger Aloy	2,43,17	1989
Jostein Storvoll	2,56,38	1980

HALVMARATON KVINNER

Brynhild Synstnes	1,10,29	1994
Oddrun Hovsengen	1,16,20	1987
Hanne Mjøen Maridal	1,17,06	2019
Heidi Hagman Aunaas	1,17,43	1992
Thea Krokan Murud	1,17,57	2019
Brit Pettersen Tofte	1,18,00	1989
Marthe Katrine Myhre	1,19,08	2019
Marit Grøndalen	1,21,10	1990
Kari Kvisselien	1,22,28	1990
Marianne Bø	1,24,26	1989
Berit Høyvik	1,26,11	1989
Anne Berit Wæhler	1,27,31	1989
Hilde Myhren	1,29,41	1994

HALVMARATON MENN

Håkon Haugen	1,04,58	1985
Per Knut Aaland	1,05,04	1985
Jan Olav Riise	1,05,08	1985
John Naustdal	1,05,30	1985
Tore Neby	1,05,34	1988
Anton Bueie	1,06,43	1996
Kjetil Skaansar	1,08,30	1985
Lars Øyre	1,09,05	1986
Erik Svarstad	1,09,59	1986

3 damer fra LIF er blitt tildelt Bragdstatuetten

Innlandet Idrettskrets har sin egen Bragdstatuett som tildeles aktive som har gjort en stor bragd i sin idrett. Følgende har mottatt denne statuetten:

1974: Astrid Tveit

1983: Marit Holtklampen

1995: Brynhild Synstnes

LIF-toppen kvinner pr. 1. oktober 2020

60 meter:

Hanne Ringnes	7,82	2002
Asborg Aanstad	7,84	2000
Nina Olsen Harvei	7,90	2006
Ingrid Lund	7,98	1990
Hege Brekken Riise	8,05	2000
Thale F. Sundgaard	8,10m	1985
Kathinka Larsen	8,10m	1986
Gro Hege Cleveland	8,12	1990
Grethe Sund	8,14m	1958
Therese Skyttermoen	8,18	2013
Louise Nordli	8,19	1988
Astrid Tveit	8,20m	1972
Brita Tveit	8,20m	1975
Henriette F. Sundgaard	8,20m	1988
Silje Anett Haugen	8,23	1995
Cathrine Trøen	8,25	2015
Vilde Elise Kolaas	8,29	2007
Monica Renå	8,30m	1981
Ann Iren Linnerud	8,30m	1982
Anne Cathrine Karlsen	8,30m	1984
Kristin Klæboe	8,30m	1985
Marita Hagen	8,39	1990
Eli Moen	8,40m	1966
Kari Tølløfsrud	8,40m	1972
Linda Skarphol	8,40m	1981
Ingrid Bjørklund	8,42	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	8,43	2013
Ida Nordstrand Veskje	8,45	2008
Åse-Iren Larsen	8,47	1993
Thale Høyer Grimstad	8,51	1992
Eirin Wiik	8,52	1995
Kari Sørby	8,52	2005
Miriam Pedersen (12)	8,53	2016
Vilde Nørstad Drugli	8,56	2004
Marte Langlo Jevne	8,61	1999
Anna Betina Langlo Jevne	8,63	2001
Marit Mæhlum	8,64	2005
Monica Bernhardsen	8,65	1993
Turid Pettersen	8,71	2003
Anna Ødegård Lauen	8,72	2008
Maria Bøe Tesfamichael	8,73	2016
Veslemøy Stavseth	8,74	2012
Mari Bakkeli	8,78	2010
Karen Høystad	8,78	2012
Marthe Alpen Rekkedal	8,79	2013
Eir S. Nyfløt	8,79	2016
Therese Høyer Grimstad	8,81	1994
Silje Nestavoll	8,81	2000
Katarina Ugland	8,83	2010
Sofie Bjørklund	8,84	2012
Ann Kristine Hølen	8,84	2013
Marte Kristine Håkenåsen	8,86	2010
Jeanette Linnerud	8,88	2005
Ida Gjerde	8,94	1995
Linda Ryen Eide	8,94	2001
Ida Cathrin Edvardsen	8,97	1999
Nina Mari Haugen	8,97	2000
Vilde Ravnsborg Gurigard	8,98	2001
Marte Dehli (13)	8,98	2006
Marte Nordlunde (13)	8,98	2009
Malin Furuhaug	8,98	2016
Sofie Bjørklund	8,99	2011

100 meter:

Trine Rugsveen	11,99	1991
Ingrid Lund	12,13	1996
Hanne Ringnes	12,16	2002
Asborg Aanstad	12,24	1998
Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Malin Furuhaug	12,47	2020
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
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
Vilde Elise Kolaas	13,33	2008
Christine Owren	13,34	2001
Kristin Bakkeli	13,37	2008
Eirin Wiik	13,43	1996
Mette Simensen	13,44	1987
Tove Skarsheim	13,49	1988
Marit Mæhlum	13,51	2006
Signe Dalen Øversveen	13,53	2009
Solveig Høgåsen	13,53	2014
Karen Høystad	13,54	2014
Eli Moen	13,54m	1967
Anne Brendal	13,54m	1972
Anne Britt Sørslund	13,54m	1980
Ane Gaaserud	13,55	1998
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 Bøe 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 Bjotveit	13,91	1993
Veslemøy Kihle Stavseth	13,91	2012
Norhild Ekeland	13,96	2002
Jenny Feren Kaltenborn	13,97	2013
Hanne Bakkeli	13,99	2009
Marte Alpen Rekkedal	13,99	2013

150 meter:

Ingrid Lund	18,31	1996
Trine Rugsveen	18,54	1991
Asborg Aanstad	18,71	1997
Nina Olsen Harvei	18,78	2006
Cathrine Trøen	19,01	2018
Kristin Bratberg	19,12	1991
Mari Bakkeli	19,39	2013
Kathinka Larsen	19,49	1990
Anne Mette Undlien	19,58	1994
Gro Hege Cleveland	19,61	1997
Thale Høyer Grimstad	19,65	1997
Therese Skyttermoen	19,71	2014
Silje Anett Haugen	19,74	1996
Malin Furuhaug	19,81	2017
Anna Ødegård Lauen	19,87	2013
Ida Nordstrand Veskje	19,89	2010
Ingvild Hjortnæs Larsen	19,92	2010
Eir S. Nyfløt	20,03	2017
Ania Zielinkiewicz	20,11	2015
Karen Høystad	20,30	2014
Mathilde Brenden Skjellerud	20,43	2014
Audhild Høgåsen	20,61	2013
Solveig Høgåsen	20,74	2014
Jenny Feren Kaltenborn	21,35	2013

200 meter:

Trine Rugsveen	24,28	1991
Ingrid Lund	24,39	1996
Gro Hege Cleveland	24,66	1991
Hanne Ringnes	24,70	2002
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
Cathrine Trøen	25,77	2018

Therese Skyttermoen	25,82	2013
Mari Bakkeli	25,86	2013
Malin Furuhaug	25,90	2020
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
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingsby	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrustløyken Nyfløt	27,24	2017
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielinkiewicz	27,30	2015
Ingrid Bjørklund	27,31	2013
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
Karen Høystad	27,62	2014
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

300 meter:

Trine Rugsveen	38,93	1990
Ingrid Lund	39,31	1996
Hanne Ringnes	39,36	2002
Gro Hege Cleveland	39,44	1990
Asborg Aanstad	40,24	1998
Hege Brekken Riise	41,32	1999
Nina Olsen Harvei	41,39	2004
Thale Høyer Grimstad	41,65	1996
Kathinka Larsen	42,25	1990
Mari Bakkeli	42,25	2013
Kristin Bratberg	42,58	1991
Ania Zielinkiewicz	42,77	2015
Ann Iren Linnerud	42,84m	1982
Kristin Bakkeli	42,89	2008
Anna Ødegård Lauen	42,98	2013
Anne Cathrine Karlsen	43,14	1985
Linda Skarphol	43,34	1985
Mathilde Brenden Skjellerud	43,35	2015
Siw Svendsrud	43,74	1987
Karen Høystad	43,86	2014
Solveig Høgåsen	44,82	2015
Audhild Høgåsen	45,11	2014

400 meter:

Trine Rugsveen	53,30	1991
Gro Hege Cleveland	54,31	1991
Ingrid Lund	55,24	1996
Mari Bjone	55,46	2002
Hege Brekken Riise	56,17	1998
Hanne Ringnes	56,43	2002
Asborg Aanstad	56,48	1998
Ania Zielinkiewicz	57,66	2015
Thale Høyer Grimstad	57,79	1997
Hilde Anette Myrvang	57,99	1989
Anne Jorunn Rakstad	58,24m	1985
Anne Cathrine Karlsen	58,54m	1985
Thale F. Sundgaard	58,58m	1986
Mariann Steine	58,58	1988
Nina Olsen Harvei	59,33	2007
Brita Tveit	59,56	1982
Marit Sektnan	59,84m	1986
Valborg Madslie	59,92	1988
Anne Mette Undlien	60,36	1992
Ann Iren Linnerud	60,54m	1982
Siw Svendsrud	60,57	1992
Kari Sørby	60,61	2010
Kristin Bakkeli	60,93	2008

Tove E. Hunt	61,04	1995
Solveig Høgåsen	61,59	2015
Annicke Stranda	62,15	1990
Audhild Høgåsen	62,15	2013
Anne Randi Syversveen	62,34m	1987
Ane Gaaserud	62,35	1998
Marte Kristine Håkenåsen	62,35	2012
Tove Skarsheim	62,43	1990
Maria Teresia Austberg	62,57	2010
Inger Hallquist	62,64m	1972
Linda Skarphol	62,64m	1984
Astrid Tveit	62,84m	1973
Monica Renå	62,84m	1983
Mette Simensen	62,84m	1987
Mette Østrem	62,87	1995
Siv Lund	62,96	1991

800 meter:

Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
Ania Zielinkiewicz	2,08,41	2015
Mariann Steine Bendriss	2,09,53	1984
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
Siw 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
Oda Bråten Richenberg	2,21,65	2020
Valborg Madslien	2,21,64	1988
Liv Hilde Drugli	2,22,16	1991
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
Marit Evensen	2,26,1	1985
Jenny Feren Kaltenborn	2,27,17	2011
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
Mariann Steine	4,19,70	1985
Brynhild Synstnes	4,19,76	1994
Marit Sektnan	4,25,35	1986
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Ania Zielinkiewicz	4,30,85	2015
Annicke Stranda	4,30,98	1993
Oddrun Hovsengen	4,35,2	1984
Oda Bråten Richenberg	4,42,62	2020
Heidi Hagman Aunaas	4,43,75	1990
Valborg Madslien	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
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 Mjøen Maridal	4,50,88	2016
Hilde Myhren	4,53,34	1991
Mari Nordlunde	4,53,71	2013
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
Oda Bråten Richenberg (13 ÅR))	4,59,30	2019
Iris Tollan Brandhaug (13 år)	4,59,43	2019
Marte Nordlunde	4,59,56	2009
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
Jenny Feren Kaltenborn	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
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
Inngunn 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
Guðrun 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
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 Mjøen 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 Flatlien	10,10,12	2016
Hilde Myhren	10,17,98	1991
Marit Grøndalen	10,18,29	1991
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 Stormer Steira	10,36,17	1999
Torborg Jorddal	10,42,56	1990
Anisa Buras	10,50,68	2018
Christine Louise Sand	10,59,40	1992
Berit Høivik	11,06,0	1988
Marte Nordlunde	11,18,89	2012
Silje S. Aubert	11,26,33	1991

5000 meter:

Brynhild Synstnes	15,32,31	1995
Oddrun Hovsengen	16,52,32	1985
Heidi Hagman Aunaas	17,06,70	1992
Ania Zielinkiewicz	17,34,73	2019
Marit Sektnan	17,50,42	1987
Liv Hilde Drugli	17,51,82	2006
Marit Grøndalen	17,52,91	1991
Marte Flatlien	17,53,95	2017
Hanne Mjøen Maridal	17,57,35	2018
Kjersti Herberg	17,59,82	2008
Kari Kvisselien	18,03,39	1990
Ingrid Hoff-Nordstrand	19,23,91	2014
Anne Morken	20,11,20	2020
Ida Westad	20,29,31	2016
Torhild Hovdsveen	20,42,73	1997
Sigrid Kleveland	20,50,22	2012
Nora Apelgren	21,02,19	2014

10000 meter:

Brynhild Synstnes	32,28,38	1995
Oddrun Hovsengen	35,49,3	1984
Marte Flatlien	35,53,89	2016
Ania Zielinkiewicz	36,25,72	2019
Annica Stranda	36,38,44	1993
Hanne Mjøen Maridal	36,41,63	2016
Heidi Hagman Aunaas	36,44,18	1994
Liv Hilde Drugli	38,31,74	2006
Anisa Buras	42,45,66	2018
Hege Skari	42,51,00	2018
Silje S. Aubert	44,40,50	1993
Åse Lyngved	44,40,51	1993

100 meter hekk (84)

Anne Mette Undlien	14,88	1994
Anne Cathrine Karlsen	15,08	1987
Thale F. Sundgaard	15,69	1987
Astrid Tveit	16,24m	1976
Kristin Bratberg	16,76	1991
Kari Tølløfsrud	17,54m	1970
Solveig Høgåsen	18,77	2015
Kjersti Eng	18,84m	1971
Astrid Andresen	18,94m	1979
Anne Holstad	18,94m	1980
Cathrine Trøen	20,00	2017
Ann Iren Linnerud	20,14m	1982

Ingrid Prestetun	20,43	1993
Åse Lyngved	21,24	1993
Hege Liljedahl Steene	21,74	1992

400 meter hekk (84):

Mari Bjone	58,86	2002
Anne Mette Undlien	64,95	1992
Anne Cathrine Karlsen	64,99	1988
Thale F. Sundgaard	65,55	1988
Valborg Madslien	70,64m	1988
Solveig Høgåsen	71,77	2016
Ellen Romstad	77,24m	1977
Marte Kristine Håkenåsen	79,54	2012
Julianne Remvik	80,94m	1985
Inga Brumoen	83,64	2012
Mari Bakkeli	84,34	2011

3000m hinder (76,2):

Kjersti Herberg	10,58,90	2009
-----------------	----------	------

Lengde:

Astrid Tveit	5,51	1976
Anne Randi Syversveen	5,46	1987
Monica Renå	5,25	1982
Anne Brendal	5,22	1973
Brita Tveit	5,20	1980
Tine Iselin Fjerdingsby	5,19	2004
Nina Olsen Harvei	5,18	2004
Mathilde Brenden Skjellerud	5,18	2015
Åse-Iren Larsen	5,13	1995
Mari Bakkeli	5,10	2010
Anne Cathrine Karlsen	5,09	1984
Mathinka Larsen	5,07	1985
Therese Høyer Grimstad	5,07	1995
Ane Lunde	5,04	1983
Grete Sund	5,02	1957
Eirín Wiik	4,97	1996
Asborg Aanstad	4,92	1995
Kjersti Jøraanstad	4,91	1987
Ann Heidi Bjotveit	4,87	1993
Inger Hallquist	4,84	1972
Mari Holø Brenden	4,84	1986
Thale Høyer Grimstad	4,83	1994
Hanne Bakkeli	4,81	2009
Kjersti Eng	4,80	1978
Signe Dalen Øversveen	4,80	2009
Eli Moen	4,77	1968
Anne Brit Særsland	4,76	1981
Ingrid Lund	4,74	1991
Hanne M. Hovsengen	4,72	1991
Audhild Høgåsen	4,72	2011
Maria Theresia Austberg	4,71	2010
Grethe Sund	4,69	1958
Marte Kristine Håkenåsen	4,66	2011
Cathrine Trøen	4,66	2015
Silje Nestavoll	4,63	2004
Katarina Ugland	4,61	2011
Anna Ødegård Lauen	4,57	2008
Monica Bernhardsen	4,56	1993
Hege Liljedahl Steene	4,52	1992

Høyde:

Astrid Tveit	1,89	1977
Karen Høystad	1,77	2018
Audhild Høgåsen	1,67	2014
Therese Høyer Grimstad	1,60	1996
Mari Bakkeli	1,56	2010
Kjersti Røste	1,55	1978
Hege Liljedahl Steene	1,55	1992
Tove Elisabeth Hunt	1,55	1994
Cathrine Trøen	1,55	2015
Solveig Høgåsen	1,51	2015
Ingeborg Haug	1,46	1955
Hanne M. Hovsengen	1,46	1982
Solvår Rønningen	1,46	1994
Bente Evensen	1,45	1973
Ane Lunde	1,45	1982
Monica Bernhardsen	1,45	1993
Kristin Bakkeli	1,45	2008
Marte Kristine Håkenaasen	1,45	2011
Eli Moen	1,44	1968
Eli Kristin Randgaard	1,43	1987
Grethe Sund	1,42	1958
Hanne Kristin Vedum	1,42	1999
Silje Nestavoll	1,42	2003
Nora Rindal	1,41	2013
Guðrun Kalstad	1,40	1958
Marie Asbjørnsen	1,38	1986
Marte Langlo Jevne	1,38	1999
Kari Kåring	1,36	1964
Astrid Mostue	1,36	1964
Anne Grete Engen	1,36	1974
Åse Myhre	1,35	1958
Grethe Halvorsen	1,35	1955
Kathinka Larsen	1,35	1984
Henriette F. Sundgaard	1,35	1988

Valborg Madslien	1,35	1988
Ida Gjerde	1,35	1993
Ann Heidi Bjotveit	1,35	1993
Anja Blakar	1,35	2004
Grete Sund	1,34	1958
Beate Ullman	1,34	1965
Kari Tølløfsrud	1,34	1970
Nina Olsen Harvei	1,34	2002
Mari Holø Brenden	1,33	1984
Silje S. Aubert	1,33	1989
Ida Kathrin Edvardsen	1,33	2000
Stine Haukebø	1,33	2001

Stav:

Therese Høyer Grimstad	2,30	1996
Solveig Høgåsen	2,27	2011
Audhild Høgåsen	2,12	2011

Tresteg:

Therese Høyer Grimstad	11,31	1997
Audhild Høgåsen	10,39	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	10,29	2015
Tine Iselin Fjerdingsby	10,12	2004
Hanne Bakkeli	10,04	2009
Eirin Wiik	9,97	1997
Signe Dalen Øversveen	9,96	2009
Ingvild Hjortnæs Larsen	9,96	2009
Mari Bakkeli	9,87	2010
Kristin Bakkeli	9,85	2008
Karen Høystad	9,50	2016
Audhild Høgåsen	9,48	2012
Silje Nestavoll	9,37	2003
Ann Heidi Bjotveit	9,25	1993
Stine Ottesen	9,04	1994
Solveig Høgåsen	8,88	2011
Marte Kristine Håkenåsen	8,58	2011

Kule:

Gunnhild Hagen	12,54	1975
Anne Sophie Hunstad	10,77	1972
Heidi Engblom	10,59	2005
Mari Bakkeli	10,13	2013
Astrid Tveit	9,97	1974
Kristin Klæboe	9,91	1989
Brit Eli Dystebakken	9,78	2004
Kristin Bratberg	9,69	1991
Anne Brit Særsland	9,53	1980
Ellen Fløtre	9,28	1983
Aud Rolstad	9,17	1981
Marit Verlo	9,13	1968

Christian Linnerud	7,45	2008
Ole Martin Granheim	7,47	1997
Mathilde Brenden Skjellerud	9,02	2015
Kristin Skaarseth	8,97	1986
Mona Trondsen	8,93	1970
Elisabeth Winther	8,82	1980
Linda Skarphol	8,80	1983
Elin Kjæreng	8,69	1991
Brita Tveit	8,48	1978
Astrid Mostue	8,46	1964
Inger Hølstad	8,41	1981
Kjersti Eng	8,32	1970
Elin Marie Rødum	8,07	2001

Spyd:

Anne Sophie Hunstad	46,26	1972
Elin Marie Rødum	42,92	1998
Julianne Remvik	37,30	1988
Synnøve R. Pedersen	33,86	1991
Elin Kjæreng	33,78	1991
Elisabeth Winther	32,96	1980
Eli Kristin Randgaard	32,66	1988
Kristin Klæboe	30,04	1986
Kari Kåring	29,16	1969
Marita Hagen	28,96	1991
Ingrid Lund	28,54	1993
Ane Lunde	27,38	1984
Louise Nordli	27,06	1990
Else Knutsen	25,90	1990
Anne Brit Særsland	25,24	1980
Kjersti Eng	24,34	1972
Ellen Fløtre	24,18	1984
Linda Skarphol	24,08	1982

Spyd (nytt 1999):

Elin Marie Rødum	42,03	1999
Andrea Leerbeck	40,06	2018
Heidi Engblom	39,85	2004
Mari Bakkeli	31,33	2011
Marte Langlo Jevne	25,01	2001
Norhild Ekeland	23,48	2002

Slegge:

Tine Iselin Fjerdingsby	38,42	2004
Brit Eli Dystebakken	30,92	2002

Christoffer Strøm	7,94	2016
Rex Hinchliffe	7,95	2003

Diskos:

Gunnhild Hagen	46,14	1975
Brit Eli Dystebakken	34,04	2002
Anne Brit Særsland	30,84	1980
Astrid Tveit	30,50	1973
Kristin Bratberg	28,50	1993
Anne Sophie Hunstad	28,00	1973
Elisabeth Winther	27,20	1980
Aud Rolstad	26,94	1981
Ellen Fløtre	25,34	1984
Marita Hagen	23,56	1991
Marit Verlo	23,40	1969
Tine Iselin Fjerdingsby	23,16	2004
Anne Cathrine Karlsen	22,84	1987
Maren Lund Andresen	22,63	2010
Elin Kjæreng	22,24	1991
Inger J. Ødegård	22,06	1966
Kjersti Eng	22,00	1972
Ane Lunde	21,78	1982
Julianne Remvik	21,24	1988
Ingrid Prestetun	20,34	1991

Bygge nytt eller skifte kledning?



ULTIMALT

Kvalitetskledning i gran fra Gausdal Bruvoll
Råtebeskyttet, grunnet og malt med Jotun



Innendørsstatistikk menn pr. 1. januar 2020

60m

Michael Rosenberg	6,75	2016
Tormod Hjortnæs Larsen	6,86	2010
Marcus Karlsen	6,96	1996
Håkon Morken	6,97	2017
Morten Sand	6,99	2003
Ole Christian Østrem	7,00	2000
Sondre Mulongo Nystrøm	7,04	2014
Espen Forsberg	7,11	1993
Gøran Rannstad	7,13	1990
Johan Syljeset	7,15	2001
Stig Morten Løken	7,16	1990
Vebjørn Gilde	7,18	2015
Lars Espen Eide	7,19	1997
Joachim Præsch Johnsen	7,22	1997
Magnus Gjerde	7,23	1994
Trond Støre	7,26	1994
Per Arne Petersen	7,27	2000
Anders Løkken	7,27	2010
Per Kollstad	7,29	1987
Morten Røst	7,31	1998
Frank Fiske	7,38	1996
Bjørn Lykstad	7,38	1995
Hans Bjørner Doseth	7,39	1991
Kåre Strande	7,40	1988
Marius Kalseth	7,40	2001
Erling Peder Aase	7,43	1991
Harald Follerås	7,43	2008
Leif Cato Larsen	7,44	1991
Espen T. Ramstad	7,45	1996

Stig Bjørnæs	7,48	1994
Didrik Bakken	7,52	1996
Jon Inge Hagen	7,52	2007
Eddy Strandvik Grandalen	7,52	2015
Thomas Kjæreng	7,56	1992
Eskil Sætherlien	7,59	2013
Dan Nachtnebel	7,62	1992
Dagfinn Moen	7,63	1991
Martin Bjerke	7,64	2011
Eirik Bergsjordet	7,65	2002
Jo H. Lunde	7,68	1993
Sjalg Øvstehage	7,68	2013
Erling Antonsen Larsen	7,69	2010
Kåre-Idar Skogset	7,70	1996
Lars Bratberg	7,70	1994
Jan Are Mo	7,70	1997
Anders Flatlandsmo	7,71	1996
Steinar Dahlen	7,71	1995
Arnstein Sortdal	7,72	1996
Stian Birkeland	7,76	2008
Henning Mathiesen	7,78	1996
Magnus Venås Røberg	7,78	2007
Christian Elsaas	7,79	2000
Robert Wiik	7,81	1992
Magnus Berget Sveum	7,84	1997
Øyvind Komperud	7,87	1996
Ole Brusletten	7,87	1996
Cato Berger	7,89	1991
Kjetil Mork	7,94	1991

Torstein Bostad	7,96	2003
Roger Havik	7,99	1999

100m:

Tormod Hjortnæs Larsen	10,89	2009
Ole Christian Østrem	10,95	2001
Marcus Karlsen	11,01	1996
Espen Forsberg	11,20	1993
Stig Morten Løken	11,23	1992
Per Arne Petersen	11,39	2000
Lars Espen Eide	11,41	1998
Erling Peder Aase	11,55	1992
Hans Bjørner Doseth	11,59	1983
Leif Cato Larsen	11,64	1993
Anders Løkken	11,72	2008
Joachim Præsch Johnsen	11,76	1991
Thomas Kjæreng	11,79	1992
Christian Linnerud	11,79	2008
Jon Inge Hagen	11,82	2007
Per Kollstad	11,84	1983
Harald Follerås	11,84	2008
Christian Elsaas	12,08	2000
Dagfinn Moen	12,15	1991
Didrik Bakken	12,25	1992
Lars Bratberg	12,50	1991

200m:

Morten Sand	21,35	2003
-------------	-------	------

Tormod Hjortnæs Larsen	21,49	2012
Håkon Morken	21,49	2016
Magnus Gjerde	22,24	1995
Ole Chr. Østrøm	22,30	2001
Marcus Karlsen	22,44	1996
Stig Morten Løken	22,52	1992
Sondre Mulongo Nystrøm	22,79	2013
Trond Støre	22,81	1994
Erling Peder Aase	22,88	1992
Anders Løkken	23,08	2012
Michael Rosenber	23,12	2017
Dag Rudiløkken	23,14	1988
Frank Fiske	23,16	1996
Jon Inge Hagen	23,17	2008
Espen Forsberg	23,23	1992
Joachim Prøsch Johnsen	23,33	1994
Vebjørn Gilde	23,36	2013
Didrik Bakken	23,51	1993
Christian Linnerud	23,58	2008
Harald Follerås	23,61	2008
Hans Bjørner Doseth	23,62	1989
Lars Espen Eide	23,62	1998
Anders Flatlandsmo	23,82	1996
Bjørn Lykstad	23,87	1995
Espen T. Ramstad	23,87	1996
Anton Bueie	24,11	1996
Thomas Kjæreng	24,17	1992
Ole Marten Granheim	24,17	1997
Eddy Strandvik Grandalen	24,18	2015
Magnus Venås Røberg	24,32	2008
Lars Bratberg	24,33	1992
Morten Røst	24,37	1998
Sjalg Øvstehage	24,37	2013
Øystein Brandal	24,41	1995
Lasse Bakken	24,41	2002
Martin Bjerke	24,50	2011
Ole Brusletten	24,56	1997
Leif Cato Larsen	24,78	1991
Dan Nachtnebel	24,88	1992
Steinar Dahlen	24,91	1995
Erik Bergsjordet	24,95	2003
Kåre-Idar Skogset	25,04	1995
Endre Berger	25,13	1993
Arnstein Sortdal	25,16	1996
Robert Wiik	25,27	1993
Christian Elsaas	25,31	2000
Øyvind Komperud	25,37	1995
Stian Birkeland	25,40	2008
Eduardo Nygård	25,72	2007
Christoffer Strøm	25,92	2016
Svein Tore Holsether	26,28	1990
Jan Are Mo	26,48	1995
Sigmund Forseth	26,51	1995
Kåre Arne Bjøteit	26,61	1995

400m:

Morten Sand	47,71	2003
Tormod Hjortnæs Larsen	48,62	2008
Stig Morten Løken	49,86	1992
Håkon Morken	49,57	2014
Dag Rudiløkken	50,21	1988
Jon Inge Hagen	50,28	2008
Joachim Prøsch Johnsen	50,54	1995
Erling Peder Aase	50,86	1992
Frank Fiske	51,00	1996
Magnus Gjerde	51,18	1993
Christian Linnerud	51,26	2008
Didrik Bakken	51,61	1993
Hans Bjørner Doseth	51,66	1988
Noor Jamae Adan	52,42	2007
Anders Flatlandsmo	52,78	1996
Ole Martin Granheim	52,86	1997
Sondre Mulongo Nystrøm	52,94	2011
Ola B. Dahlen	53,11	2002
Thomas Kjæreng	53,56	1992
Magnus Venås Røberg	53,57	2008
Gustav Follerås	53,83	2012
Thorstein Bostad	54,13	2007
Lasse Bakken	54,37	2001
Lars Bratberg	54,60	1992
Ronny Bakken	54,97	2001
Harald Follerås	55,26	2007
Endre Berger	55,40	1993

600m:

Gishe Abdi Wako	1,24,75	2011
-----------------	---------	------

Tormod Hjortnæs Larsen	1,24,92	2006
Jon Inge Hagen	1,25,38	2008
Gustav Follerås	1,27,69	2012
Magnus Venås Røberg	1,28,09	2008
Ibrahim Buras	1,29,61	2019
Arek Zielinkiewicz	1,30,67	2015
Harald Follerås	1,31,24	2007
Vetle Brekmo	1,32,39	2012
Gabriel M. Sæther	1,32,80	2012
Iver Flodberg	1,33,96	2009
Awet Eistifanos Fishatsion	1,35,14	2015
Reinhart Kuhs	1,36,15	2008
Vegard Bollum	1,36,86	2007
Olav Høgåsen	1,37,27	2015
Inge Olesen	1,40,99	2008

800m:

Morten Sand	1,54,53	2006
Noor Jamae Adan	1,56,70	2007
Stein Ove Sektnan	1,57,55	1982
Rune Wiker	1,57,60	1982
Anton Bueie	1,57,62	1995
Gishe Abdi Wako	1,58,26	2011
Lars Johan Fjelde	1,58,9	1992
Ola Dalen	1,59,77	2002
Arne Mjelde Sæther	2,02,37	2003
Gustav Follerås	2,02,47	2011
Geir Belsvik	2,02,56	2000
Ole Skaug	2,03,00	1993
Trond Vognild	2,03,19	2003
Glenn-Erik Flaterudhagen	2,03,4	1994
Baard Fæstø	2,03,45	1995
Sigmund Forseth	2,03,75	1995
Ibrahim Buras	2,03,93	2019
Knut Lium	2,03,94	2001
Øystein Brandal	2,04,07	1995
Dan Nachtnebel	2,04,40	1992
Eyas Tesfamichael Negasse	2,05,02	2020
Steinar Bakken	2,05,51	2001
Ole Brustad Dahlen	2,06,09	2000
Ronny Bakken	2,06,25	2001
Magnus Venås Røberg	2,07,20	2008
Arnt Ove Røed	2,07,44	2000
Geir Johnny Berg	2,08,23	2016
Harald Follerås	2,08,68	2007
Per Olav Erlimo	2,09,00	1999
Vetle Brekmo	2,09,80	2014
Thorstein Bostad	2,09,99	2005
Lars Bratberg	2,10,06	1990

1500m:

Noor Jamae Adan	3,56,62	2007
Ibrahim Buras	3,57,71	2019
Anton Bueie	3,58,60	1995
Magnus Lindahl	3,58,88	2007
Gishe Abdi Wako	4,01,92	2011
Geir Belsvik	4,05,23	2000
Arne Mjelde Sæther	4,07,32	2007
Baard Fæstø	4,07,63	1995
Bernt Bjørnsgaard	4,07,99	2004
Knut Lium	4,09,71	2004
Gustav Follerås	4,12,85	2011
Ola B. Dahlen	4,14,95	2003
Rolf Staleng	4,16,52	1992
Trond Vognild	4,18,05	2005
Magne Mølster	4,18,41	1996
Inge Olesen	4,18,61	2008
Eyas Tesfamichael Negassi	4,20,01	2019
Gert Moen	4,21,55	2005
Magnus Venås Røberg	4,27,65	2008
Reinhart Kuhs	4,31,59	2001
Vetle Brekmo	4,34,23	2012
Eirik Richenberg	4,39,84	2010
Øystein Brandal	4,47,22	1996
Morten Sand	4,51,48	1995

3000m:

Anton Bueie	8,34,80	1996
Gishe Abdi Wako	8,35,72	2011
Bård Lyngnes	8,39,74	1991
Arne Mjelde Sæther	8,41,37	2011
Ali Ahmed Mohammud	8,43,48	2001

Noor Jamae Adan	8,47,67	2005
Anders Bjørnsgaard	8,54,95	1995
Petter Johansen	8,59,83	2020
Elmer Mulleri Skalle	9,17,22	2020
Mikkel Thomassen	9,22,61	2020
Ibrahim Buras	9,23,19	2019
Jonas Udenæs	9,23,77	2004

60m hekk:

Leif Cato Larsen	8,62	1993
Joachim Prøsch Johnsen	8,76	1992
Jo H. Lunde	9,58	1997

Tresteg:

Kåre Strande	13,28	1987
Joachim Prøsch Johnsen	13,26	1991
Jan Are Mo	11,97	1997

Lengde:

Per Kollstad	6,77	1986
Joachim Prøsch Johnsen	6,67	1997
Roar Rudiløkken	6,32	1982
Bjørn Lykstad	6,18	1993
Magnus Gjerde	5,65	1992
Eddy Strandvik Grandalen	5,63	2014
John Erik Linnerud	5,62	1982
Steinar Dahlen	5,57	1995
Magnus Berget Sveum	5,49	1996
Kåre-Idar Skogset	5,20	1993
Jan Are Mo	5,04	1995

Høyde:

Jon Inge Hagen	1,85	2006
Hallgeir Høgåsen	1,70	2017
Cato Berger	1,60	1992
Kåre Arne Bjøteit	1,55	1995
Jan Are Mo	1,50	1995
Ruben Nikolai Linnerud	1,45	2003
Eduardo Nygård	1,40	2007

Kule:

Thomas Kjæreng	11,42	1993
Joachim Prøsch Johnsen	10,99	1994
Espen Forsberg	10,86	1992
Christian Bruu Hay	10,44	1999
Steinar Dahlen	10,26	1995
Lars Bratberg	10,12	1992
Leif Cato Larsen	9,48	1992
Øyvind Komperud	9,26	1997



Petter Johansen har hatt et flott år i 2020.

Innendørsstatistikk kvinner 1. april 2020

60m

Trine Rugsveen	7,54	1991
Cathrine Trøen	7,70	2018
Ingrid Lund	7,74	1996
Hanne Ringnes	7,79	2002
Marit Storaker	7,80	2018
Asborg Aanstad	7,81	1998
Malin Furuhaug	7,85	2018
Thale Høyer Grimstad	7,84	1996
Nina Olsen Harvei	7,88	2007
Gro Hege Cleveland	7,89	1990
Kathinka Larsen	7,99	1989
Therese Skyttermoen	8,00	2016
Hege Brekken Riise	8,04	1998
Kari Sørby	8,05	2009
Kristin Bratberg	8,06	1992
Ida Nordstrand Veskje	8,06	2011
Anne Mette Undlien	8,07	1995
Anne Cathrine Karlsen	8,12	1988
Silje Anett Haugen	8,14	1996
Tine Iselin Fjerdingby	8,15	2004
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,19	2012
Anne Randi Syversveen	8,20	1987
Åse-Iren Larsen	8,21	1995
Thale F. Sundgaard	8,23	1987
Anna Ødegård Lauen	8,23	2012
Tove Elisabeth Hunt	8,26	1995
Mathilde Brenden Skjellerud	8,26	2016
Louise Nordli	8,30	1990
Henriette F. Sundgaard	8,31	1989
Hilde Anette Myrvang	8,33	1989
Vilde Elise Kolaas	8,33	2008
Mari Bakkeli	8,33	2012
Audhild Høgåsen	8,35	2012
Lene Granlien	8,38	2010
Ingrid Bjørklund	8,39	2013
Brita Tveit	8,40	1982
Silje Nestavoll	8,43	2004
Eir S. Nyfløt	8,44	2016
Hege Liljedahl Steene	8,47	1993
Marita Hagen	8,47	1990
Ann-Iren Linnerud	8,48	1983
Karen Høystad	8,49	2017
Maria Bøe Tesfamichael	8,52	2019
Eirin Wiik	8,53	1996
Elise Haug Karlsen	8,59	2019
Therese Høyer Grimstad	8,60	1995
Vilde Nørstad Drugli	8,60	2004
Solveig Høgåsen	8,60	2014
Hanne Bakkeli	8,62	2010
Ann Heidi Bjotveit	8,63	1993
Maria Theresia Austberg	8,63	2010
Marit Mæhlum	8,65	2006
Kristin Bakkeli	8,65	2008
Mette Østrem	8,70	1995
Sanne Løkke Goli	8,70	2010
Marte Alpen Rekkedal	8,70	2013
Katarina Ugland	8,72	2011
Signe Dalen Øversveen	8,73	2009
Turid Pettersen	8,74	2004
Veslemøy Stavseth	8,75	2012
June Hauan	8,75	2018
Marte Kr. Håkenåsen	8,78	2010
Ida Gjerde	8,83	1996
Jenny Feren Kaltenborn	8,85	2013
Inger Marie Antonsen	8,85	2019
Kittiya Yaowalak	8,90	2013
Christine Owren	8,92	2002
Selma Lenndin	8,95	2020
Miriam Pedersen (12)	8,96	2016
Linn D. Ormfold	8,97	2001
Sofie Bjørklund	8,97	2013
Ingrid Prestetun	8,99	1993

100m

Trine Rugsveen	12,06	1990
Hanne Ringnes	12,27	2002
Ingrid Lund	12,28	1996
Nina Olsen Harvei	12,53	2006
Gro Hege Cleveland	12,54	1988
Asborg Aanstad	12,70	1998
Kathinka Larsen	12,81	1991
Anne Randi Syversveen	12,84	1988
Hege Brekken Riise	12,85	2000
Kari Sørby	12,87	2006
Cathrine Trøen	12,97	2018
Malin Furuhaug	13,08	2019
Thale F. Sundgaard	13,14	1988
Anne Mette Undlien	13,17	1992
Kristin Bratberg	12,89	1992
Tine Iselin Fjerdingby	13,19	2004
Ida Nordstrand Veskje	13,34	2010
ngvild Hjortnæs Larsen	13,37	2010
Therese Skyttermoen	13,58	2013
Anna Ødegård Lauen	13,66	2010
Karen Høystad	13,72	2013
Vilde Elise Kolaas	13,77	2007
Eir S. Nyfløt	13,80	2017
Maria Bøe Tesfamichael	13,94	2017
Mette Østrem	13,97	1995
Marit Mæhlum	14,08	2006
Vibeke Aasbø	14,14	1991
Hanne Bakkeli	14,18	2010
Hege Liljedahl Steene	14,24	1991
Hanne Monica Hovsengen	14,34	1991

200m

Ingrid Lund	24,66	1996
Hanne Ringnes	24,71	2002
Trine Rugsveen	24,78	1993
Thale Høyer Grimstad	25,55	1996
Asborg Aanstad	25,60	1998
Gro Hege Cleveland	25,61	1995
Nina Olsen Harvei	25,67	2006
Therese Skyttermoen	25,67	2016
Hege Brekken Riise	25,90	2000
Cathrine Trøen	25,96	2018
Anne Mette Undlien	26,19	1992
Kari Sørby	26,21	2009
Kristin Bratberg	26,27	1993
Anna Ødegård Lauen	26,32	2012
Mari Bakkeli	26,47	2012
Mathilde Brenden Skjellerud	26,56	2016
Malin Furuhaug	26,61	2019
Silje Anett Haugen	26,71	1996
Ida Nordstrand Veskje	26,78	2011
Tove Elisabeth Hunt	26,79	1995
Tine Iselin Fjerdingby	26,85	2004
Ingrid Bjørklund	26,94	2013
Ingvild Hjortnæs Larsen	27,00	2011
Kristin Bakkeli	27,09	2008
Vilde Elise Kolaas	27,33	2008
Åse-Iren Larsen	27,40	1995
Audhild Høgåsen	27,46	2013
Karen Høystad	27,51	2013
Eir S. Nyfløt	27,54	2017
Marte Kristine Haakenåsen	27,87	2012
Anisa Buras	27,90	2019
Solveig Høgåsen	27,97	2015
Vilde Nørstad Drugli	28,35	2004
Mette Østrem	28,47	1995
Signe Dalen Øversveen	28,48	2009
Maria Bøe Tesfamichael	28,69	2017
Elise Haug Karlsen	28,73	2020
Maria Theresia Austberg	28,74	2011
Jenny Feren Kaltenborn	28,74	2013
Lene Granlien	28,89	2010

Hanne Bakkeli	29,11	2012
June Hauan	29,28	2020
Ann Heidi Bjotveit	29,38	1993
Hege Liljedahl Steene	29,44	1994
Hanne Bakkeli	29,48	2009
Norhild Ekeland	29,54	2002
Eirin Wiik	29,85	1994
Inger Marie Antonsen	29,85	2019
Solveig Høgåsen	29,93	2012
Marit Mæhlum	29,96	2005
Frederikke Sundgaard Holberg	30,33	2013
Ingrid Prestetun	30,43	1993
Kjersti Skarstad	30,61	2002
Sofie Bjørklund	30,66	2012
Liselotte Görtz	30,77	2011
Linn D. Ormfold	30,78	2001
Miriam Pedersen	30,81	2016
Silje Nestavoll	30,97	2002
Anja Blakar	30,97	2004
Christine Owren	31,06	2002
Hege Lindvik Stubrud	31,07	2012
Kittiya Yaowalak	31,09	2012
Marte Dehli	31,19	2005
Camilla Barsnes	31,34	1993
Maren Skreden Reinholdt	31,37	2004
Marte Alpen Rekkedal	31,42	2012
Andrea Leerbeck	31,50	2013
Jana Guslavskaja	31,59	2002
Ann Kristine Hølen	31,64	2012
Ida Olsen Rognstad	32,26	2004
Mia Orderløkken	32,38	2004
Malene Hagen Lie	32,44	2016
Ida Edvardsen	32,50	2002
Kimberlee Aronsveen	32,91	2016
Linnea Strandheim	32,95	2019

400m

Trine Rugsveen	57,01	1993
Gro Hege Cleveland	58,26	1989
Ania Zielinkiewicz	58,72	2016
Hege Brekken Riise	59,77	1997
Hilde Anette Myrvang	60,50	1989
Kristin Bakkeli	61,69	2011
Solveig Høgåsen	62,77	2016
Anne Mette Undlien	63,10	1993
Therese Skyttermoen	63,34	2016
Annicke Stranda	63,72	1993
Maria Theresia Austberg	64,47	2011
Marte Kristine Håkenåsen	64,61	2012
Mette Simensen	65,62	1987
Jenny F. Kaltenborn	66,78	2011
Jana Guslavskaja	71,21	2002
Kjersti Skarstad	72,31	2002

600m

Ania Zielinkiewicz	1,36,78	2015
Anisa Buras	1,42,00	2019
Mathilde Brenden Skjellerud	1,44,16	2015
Maria Theresia Austberg	1,47,29	2010
Therese Skyttermoen	1,50,53	2012
Marte Kristine Håkenåsen	1,50,54	2011
Idunn Stabell	1,54,07	2009
Iris Tolland Brandhaug (11)	1,54,87	2016
Karen Høystad	1,55,73	2012
Hedda Almehagen Skryrd	1,55,79	2014
Frida Watne Lindland	1,56,85	2014
Ingrid Hoff-Nordstrand	1,58,63	2012
Andrea Leerbeck	1,59,82	2013

800m

Ania Zielinkiewicz	2,12,87	2016
Mariann Steine	2,16,99	1983

Annicke Stranda	2,19,00	1992
Siw Svendsrud	2,19,4	1988
Anisa Buras	2,20,01	2019
Monica Renå	2,29,8	1983
Silje Severinsen Aubert	2,31,99	1991
Marte Kristine Håkenåsen	2,32,43	2013
Monica Ludvigsen	2,33,75	1996
Ingrid Hoff-Nordstrand	2,36,90	2014
Kjersti Skarstad	2,37,73	2003
Elin Eide Brøste	2,42,71	2008
Anita Ørslie	2,46,13	2001
Therese Skytermoen	2,47,67	2012
Idunn Stabell	2,49,82	2009
Ida Olsen Rognstad	2,50,61	2005
Anja Blakar	2,50,64	2005

1500m

Anne Jorunn Rakstad	4,17,31	1987
Marit Sektnan	4,34,29	1987
Ania Zielinkiewicz	4,40,84	2016
Mariann Steine	4,44,8	1983
Anisa Buras	4,47,30	2020
Oddrun Hovsengen	4,50,0	1981
Annicke Stranda	4,52,90	1992
Kjersti Herberg	4,54,69	2009
Hanne Mjøen Maridal	4,55,68	2016
Marita Thorsvik	5,02,93	2012
Sigrid B. Kleveland	5,32,87	2011
Idunn Stabell	5,33,87	2011
Inger Marit Lie	5,41,12	2008
Elin Eide Brøste	5,44,24	2008

3000m

Oddrun Hovsengen	9,44,5	1984
Anne Jorunn Rakstad	9,46,3	1989
Hanne Mjøen Maridal	9,48,48	2019
Marte Flatlien	10,04,63	2017
Ania Zielinkiewicz	10,09,64	2019
Heidi Hagman Aunaas	10,12,12	1990
Kari Kvisselien	10,12,37	1990
Kjersti Herberg	10,25,43	2009
Hanne Mjøen Maridal	10,31,98	2017
Annicke Stranda	10,45,43	1992
Marit Grøndalen	10,47,96	1992

60m hekk

Anne Mette Undlien	8,86	1995
Anne Cathrine Karlsen	9,38	1987

Lengde

Anne Randi Syversveen	5,30	1988
Nina Olsen Harvei	5,25	2004
Tine Iselin Fjerdingsby	5,18	2004
Mathilde Brenden Skjellerud	5,02	2016
Åse-Iren Larsen	4,90	1995
Hanne Bakkeli	4,85	2010
Ann Heidi Bjotveit	4,79	1993
Therese Høyer Grimstad	4,79	1995
Signe Dalen Øversveen	4,78	2009
Mari Bakkeli	4,76	2011
Asborg Aanstad	4,67	1994
Cathrine Trøen	4,57	2016
Marte Kristine Håkenåsen	4,52	2012
Audhild Høgåsen	4,48	2012
Hege Brekken Riise	4,43	1993

Stav

Solveig Høgåsen	2,20	2012
Marte Kristine Håkenåsen	1,70	2011

Tresteg

Therese Høyer Grimstad	10,80	1999
Mathilde Brenden Skjellerud	10,79	2016
Tine Iselin Fjerdingsby	10,34	2004
Signe Dalen Øversveen	9,78	2009
Marte Kristine Håkenåsen	9,49	2012
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,71	2009

Høyde

Astrid Tveit	1,85	1978
Karen Høystad	1,70	2018
Audhild Høgåsen	1,66	2014
Kristin Bakkeli	1,60	2008
Mari Bakkeli	1,60	2011
Therese Høyer Grimstad	1,55	1996
Hege Liljedahl Steene	1,50	1993
Cathrine Trøen	1,50	2016
Solvår Rønningen	1,48	1996
Hanne Bakkeli	1,45	2009
Marte Kristine Håkenåsen	1,45	2012
Solveig Høgåsen	1,45	2014
Ida Gjerde	1,42	1994
Nina Olsen Harvei	1,40	2003
Hanne Monica Hovsengen	1,37	1991

Eir Storrusten Nyfløt	1,36	2015
Janne Lise Hyrve	1,35	1993
Silje Nestavoll	1,35	2002
Ida Cathrin Edvardsen	1,30	2002
Anja Blakar	1,30	2005
Sanne Løkke Goli	1,30	2010

Kule

Kristin Bratberg	10,11	1993
Kristin Klæboe	9,54	1996
Mathilde Brenden Skjellerud	8,86	2015
Elin Kjæreng	8,22	1992
Elin Marie Rødum	7,72	1999
Solveig Høgåsen	7,70	2015
Ingrid Prestetun	7,42	1993
Sigrid Kleveland	7,17	2010

Håkon har beste resultat blant guttene med 100 m

Håkon Morken har med sin 100m på 10,51 det beste resultatet i LIF med 974 poeng, mens Tormod Hjortnæs Larsens 10,54 følger nærmest med 966. Morten Sands sterke 400m på 46,89 gir 956. Et poeng dårligere har Håkon på 200m med 21,23.

Lars Johan Fjeldes 3,42,48 gir 953 poeng, så her er det jevnt.

Tormod og Morten følger deretter med 950 poeng på tiden 21,27. der de begge to har 955, mens Lars Johan Fjelde med 3,42,48 får 953 poeng. Michael Rosenberg med 10,67 for 929 poeng. Mortens 10,74 gir også 910 poeng.

Blant de tekniske øvelsene har Henrik Kjæreng med 70,98 i spyd 915 poeng.

Anne Jorunn har beste resultatet blant damene

Det er ganske interessant å se hvilket av dameresultatene som får høyest score av poengtabellen til det internasjonale friidrettsforbundet. Vi har en rekke resultater som gir over 900 poeng og høyest rager Anne Jorunn Rakstad som med sin 1500m på 4,06,72 får hele 981 poeng. Det er meget sterkt.

Deretter følger Brynhild Synstnes med 10000m med tiden 32,28,58 som gir 960 poeng. Brynhild ligger også på 3. plass med 5000m på 15,32,31 som gir 950 poeng. Denne plasseringen deler Brynhild med Astrid Tveit som med sitt høydesprang på 1,89 får også 950 poeng.

Deretter følger Trine Rugsveen med 53,30 på 400m som gir 922. Anne Jorunns 2,03,86 på 800m gir 906 poeng.

Romjulssprinten gikk for 33. gang 2. juledag 2020

Kristins Hall:

1988	
Kathinka Larsen	7,99
Leif Cato Larsen	7,53
1989	
Trine Rugsveen	7,67
Gørann Rannstad	7,13
1990	
Trine Rugsveen	7,72
Stig Morten Løken	7,29
1991	
Trine Rugsveen	7,82
Espen Forsberg	7,14
1992	
Trine Rugsveen	7,88
Espen Forsberg	7,23
1993	
Ingrid Lund	7,99
Stig Morten Løken	7,28
1994	
Ingrid Lund	7,86
Magnus Gjerde	7,20
1995	
Ingrid Lund	7,90
Bjørn Åge Scheide, Gjøvik	7,02
1996	
Ingrid Lund	7,86
Marcus Karlsen	7,13
1997	
Asborg Aanstad	7,99
Lars Espen Eide	7,19
1998	
Asborg Aanstad	8,01
Ole Christian Østrem	7,12
1999	
Hege Brekken Riise	8,35
Ole Christian Østrem	7,14
2000	
Ingen jenter stilte til start	
Johan Syljeset	7,19
2001	
Hanne Ringnes	7,80
Tor Taraldsrud	7,62
2002	
Silje Nestavoll	8,56
Morten Sand	7,00
2003	
Nina Olsen Harvei	7,98
John Ertzgaard, Tjalve	6,93
2004	
Margit K. Strand, Tjalve	8,15
Morten Sand	7,21
2005	
Nina Olsen Harvei	7,93
John Ertzgaard, Tjalve	6,96
2006	
Siri Eritsland, BUL	7,81
John Ertzgaard, Tjalve	6,90
2007	
Nina Olsen Harvei	7,95
Tormod Hjortnæs Larsen	7,83

Håkons Hall:

2008	
Vilde Elise Kolaas	8,36
Tormod Hjortnæs Larsen	6,96
2009 (Manuelle tider)	
Kari Sørby	7,9
Tormod Hjortnæs Larsen	6,7
2010	
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,32
Tormod Hjortnæs Larsen	6,86
2011	
Anna Ødegård Lauen	8,38
Tormod Hjortnæs Larsen	7,04
2012	
Therese Skyttermoen	8,30
Håkon Morken	7,22
2013	
Therese Skyttermoen	8,33
Tormod Hjortnæs Larsen	7,00
2014	
Therese Skyttermoen	8,19
Tormod Hjortnæs Larsen	7,04
2015	
Therese Skyttermoen	8,10
Michael Rosenberg	6,92
2016	
Ingvild Hjortnæs Larsen	8,01
Michael Rosenberg	6,86
2017	
Marit A. Storaker, Vidar	7,98
Håkon Morken	7,28
2018	
Cathrine Trøen	7,70
Marcus Henriksen, Orion	7,42

2019

Maren Amundsen, Moelven	7,72
Aleksander Haug, FIK Orion	7,30
2020	
Malin Furuhaug	7,94
Aleksander Haug	7,34



To flotte pokaler kjempes det om i Romjulssprinten

I Romjulssprinten har vi to fine vandrepokaler. Den ene ser du til høyre. Vandrepremiene er satt opp til beste jente/dame og beste gutt/mann på 60m. Det er den eneste distansen som er godkjente resultater på.

På damepokalen er det fire navn på – Therese Skyttermoen, Ingvild Hjortnæs Larsen, Marit Storaker og Cathrine Trøen, mens på herrepokalen står Michael Rosenberg, Håkon Morken og Marcus Henriksen fra FIK Orion. Pokalene må vinnes tre ganger for at man kan få dem til odel og eie. Vinner i 2019 var Aleksander Haug (bildet) og Maren Amundsen, Moelven IL.



Pr. 2020 har 106 personer fått tildelt LIF's fortjenestemedalje

Lillehammer Idrettsforening har siden 1951 delt ut 105 fortjenestemedaljer. Den siste som fikk medaljen var vår sprinttrener, Morten Trøen. Han fikk den utdelt på årsmøtet 10. februar 2020.

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		
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				Kari Kvisselien		
	Bjørn Holen	Død	2016		Erland Lyngved		
	Leif Onshus			2008	Per Harald Jørgensen		
	Fredrik Stuve	Død	2012		Kjell Skollerud	Død	2017
	Dag Wold			2009	Sølfest Prestetun		
1964	Odd Jens Bjerkli	Død	2004		Rex Hinchliffe		
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			2013	Arne Foss (Tjalve)	Død	2017
1977	Alf Syversen	Død	2003		Jan Jørgen Mo (Tjalve)		
	Gunnar Bentdal			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 Somby		
1983	Jon Strand				Henning Morken		
1984	John Renå	Død	2002	2019	Morten Trøen		
1985	Egil Havik	Død	2015	2020			
1986	Harald Jørgensen	Død	2012				
1987	Arne Steine						
1988	Oddrun Hovsengen						
	Kari Kåring						
	Hans Fr. Sundgaard						
1989	Svein Johnsen						
	Hans Bjørner Doseth						
1990	Knut Korsæth						
	Hans Pedersen						
	Arild Kjæreng						
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						



Lillehammer Idrettsforening har syv nålevende æresmedlemmer

Reidar Jørgensen

Han ble utnevnt til æresmedlem 24. august 1932 for sine fremragende prestasjoner som aktiv idrettsmann og for den gode klubbånd han alltid har vist. Reidar døde i 1985.

Lars Høgvold

Han ble utnevnt til æresmedlem på generalforsamlingen i 1932 for sitt utrettelige arbeid for LIF og for å ha vært leder i de første 12 årene av klubbens historie. Han døde 31.12. 1963.

Ivar Stuve

Han ble utnevnt til æresmedlem for sin fremragende innsats som aktiv og i administrasjonen av foreningen gjennom svært mange år. Ivar døde i 1975.

Egil Kjæreng

Han ble utnevnt til æresmedlem på generalforsamlingen 6. november 1965 for sitt fremragende arbeid gjennom mange år og for å ha vært formann i foreningen i til sammen 15 år. Han døde 11.12.1979. Egil ble også tildelt NFIF's høyeste utmerkelse, fortjenestemedaljen.

Odd Jens Bjerkli

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag 28. mai 1989 for sin fremragende innsats for foreningen både som aktiv og tillitsvalgt. Odd Jens er tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Odd Jens døde 26.10.2004.

Trygve Bjark

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag den 28. mai 1989 for sin store innsats som tillitsvalgt og trener gjennom mer enn 25 år. Trygve har også NFIF's høyeste utmerkelse, fortjenestemedaljen.

Harald Moen

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens 70-års dag 28. mai 1989 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt i LIF gjennom svært mange år. Han har vært leder i foreningen i 20 år og pr. i dag har han gått på sin sjette periode som leder av foreningen. Han ble den 7. mai 2006 tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull.

Harald Jørgensen

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens årsmøte 23.11.1992 for sin fremragende innsats som blant annet materialforvalter i langt over 30 år. Harald døde 5. mai 2012.

Leif Onshus

Han ble utnevnt til æresmedlem på foreningens jubileumsfest (75 år) 28. mai 1994 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt i svært mange år. Han har vært leder i seks år.

Arild Kjæreng

Han ble utnevnt til æresmedlem under NM i friidrett på Stampesletta 19. august 1995 for sin store innsats som tillitsvalgt i foreningen. Han har vært 12 år som leder. Arild har også Idrettskretsens høyeste utmerkelse og i tillegg Norges Friidrettsforbunds høyeste utmerkelse. 7. mai 2006 ble han tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull.

Bjarne Winther

Han ble utnevnt til æresmedlem da Lillehammer IF åpnet sitt nye klubbhus på Stampesletta 16. juni 2005. Han er "far" til det faste dekket på Stampesletta. Han har vært leder i foreningen i 4 år. Bjarne døde 11. november 2007.

Jan Olav Riise

Han ble utnevnt til æresmedlem da Lillehammer IF åpnet sitt klubbhus på Stampesletta 16. juni 2005 for sin innsats som aktiv og tillitsvalgt gjennom svært mange år. Han var blant annet leder for byggingen av klubbhuset og vært 2 år som leder av LIF.

Svein Johnsen

Han ble utnevnt til æresmedlem på årsmøtet til Lillehammer IF 19. november 2007 for sin fremragende innsats som trener i klubben i nærmere 40 år. Ingen i Lillehammer IF har gjennom sitt virke som trener for klubben skaffet LIF så mye heder og medaljer gjennom alle disse årene.

Anders Randgaard

Han ble utnevnt som foreningens 14. æresmedlem på årsmøtet i Lillehammer IF den 3. desember 2012 for sin store innsats for foreningen. Han har vært stevneleder i Veidekkelekene i over 30 år, vært kasserer, revisor og leder av arrangementsutvalget, samt at han har vært stevneleder i mange av foreningens mesterskap.

LIF har hatt 26 mannlige ledere

Etter 100 år har vi fått kvinnelig leder

Lillehammer IF har med den nyvalgte leder på årsmøtet i 2013 hatt 26 ledere, men det er fortsatt ingen kvinner som har hatt ledervervet. Harald Moen har vært flest år i lederstolen med 18 år. Egil Kjæreng følger deretter med 15 år og så kommer foreningens første leder Lars Høgvold som var leder de første 12 årene. Nå har Arild Kjæreng også hatt 12 år som leder i Lillehammer IF.

Endelig etter over 100 år med mannlige ledere har LIF fått en kvinne i lederstolen. Det er Charlotte Grønvold Menkerud. Det virkelig på tide fordi vi har minst like mange jenter som gutter som driver med friidrett. Charlotte har selv deltatt som aktiv i LIF for en del år tilbake og det er virkelig flott å se at hun nå tar over som leder i foreningen. Vi ser fram til 2020 sesongen.

1919 Lars Høgvold(mai)
 1920 Lars Høgvold
 1921 Lars Høgvold
 1922 Lars Høgvold
 1923 Lars Høgvold
 1924 Lars Høgvold
 1925 Lars Høgvold
 1926 Lars Høgvold
 1927 Lars Høgvold
 1928 Lars Høgvold
 1929 Lars Høgvold
 1930 Lars Høgvold
 1931 Odd Strand
 1932 Odd Strand
 1933 Johan Strangstad
 1934 Johan Strangstad
 1935 G. Lindø
 1936 Hans Kolberg(6.2)
 1936 Asmund Evensen
 1937 Nils Strand
 1938 Nils Strand
 1939 E. Berge
 1940 Helge Jørstad(14.4)
 1940 K. Johansen
 1945 Helge Jørstad
 1946 Bjarne Løkken
 1947 G. Lindø
 1948 Kåre Syversen
 1949 Egil Kjæreng
 1950 Egil Kjæreng
 1951 Egil Kjæreng
 1952 Egil Kjæreng
 1953 Øyvind Myrdahl
 1954 Sigurd Sollid
 1955 Egil Kjæreng
 1956 Egil Kjæreng
 1957 Egil Kjæreng
 1958 Egil Kjæreng
 1959 Egil Kjæreng
 1960 Egil Kjæreng
 1961 Egil Kjæreng
 1962 Egil Kjæreng
 1963 Egil Kjæreng
 1964 Egil Kjæreng
 1965 Leif Onshus
 1966 Leif Onshus
 1967 Leif Onshus
 1968 Leif Onshus
 1969 Leif Onshus
 1970 Leif Onshus

1971 Egil Kjæreng
 1972 Harald Moen
 1973 Harald Moen
 1974 Harald Moen
 1975 Harald Moen
 1976 Harald Moen
 1977 Trygve Bjark
 1978 Harald Moen
 1979 Harald Moen
 1980 Bjarne Winther
 1981 Bjarne Winther
 1982 Bjarne Winther
 1983 Bjarne Winther
 1984 Knut Korsæth
 1985 Harald Moen
 1986 Harald Moen
 1987 Arild Kjæreng
 1988 Arild Kjæreng
 1989 Arild Kjæreng
 1990 Arild Kjæreng
 1991 Arild Kjæreng
 1992 Arild Kjæreng
 1993 Arild Kjæreng
 1994 Arild Kjæreng
 1995 Arild Kjæreng
 1996 Arild Kjæreng 22/1
 1997 Helge Gjerde 27/1
 1998 Harald Moen 26/1
 1999 Harald Moen 8/2
 2000 Harald Moen 26/3
 2001 Jan Olav Riise 23/3
 2002 Jan Olav Riise 15/3
 2003 Rex Hinchliffe 15/6
 2004 Rex Hinchliffe 31/3
 2005 Harald Moen 6/4
 2006 Harald Moen 27/3
 2007 Harald Moen 21/3
 2007 Harald Moen 19/11
 2008 Harald Moen 01/12
 2009 Trond Ivar Veskje 30/11
 2010 Trond Ivar Veskje 23/11
 2011 Arild Kjæreng 28/11
 2012 Arild Kjæreng 3/12
 2013 Knud Leerbeck 2/12
 2015 Knud Leerbeck 26/1
 2016 Harald Moen 8/2
 2017 Harald Moen 13/2
 2018 Harald Moen 12/2
 2019 Harald Moen 11/2
 2020 Charlotte G. Menkerud 10/2

2021 Charlotte G. Menkerud 17/2



Charlotte Grønvold Menkerud ble den første kvinnelige lederen i LIF



Lillehammer IF har hatt mange store mesterskap siden 1927

Vi har arrangert hoved-NM i 1977 – 1995 – 2009

Lillehammer Idrettsforening har vært svært ofte benyttet som NM-arrangør. I 2013 har vi tatt på oss UM på bane og det er et mesterskap som samler ca 800 jenter og gutter. Det blir et spennende prosjekt. Det er ikke mange andre klubber i Norge som kan vise til tilsvarende liste. 24 av mesterskapene er gjennomført etter 1954 og tre av dem som senior-NM (1977, 1995 og 2009). 1977 ble det siste norske mesterskapet som ble arrangert på grusbane.

Følgende mesterskap og internasjonale stevner er arrangert i Lillehammer av Lillehammer IF:

1927:	NM 10.000 m og 5-kamp
1954:	NM 5-kamp MS – 3-kamp KS
1958:	NM junior
1960:	NM stafetter
1961:	NM B
1965:	NM B
1969:	NM terrengløp
1974:	NM stafetter
1976:	NM stafetter og NM mangekamp jr.
1977:	NM senior (Hoved-NM) siste NM på grusbane
1982:	NM stafetter (Åpning av fast dekke på Stampesletta)
1984:	NM veteraner
1987:	NM junior
1991:	NM stafetter senior og junior
1992:	NM terrengstafett 5x5km
1994:	E-cup ungdom under 23 år
1995:	NM senior (Hoved-NM)
1997:	Nordisk mesterskap for veteraner
1998:	Ungdomsmesterskapet (15-20 år)
1999:	NM stafetter senior/junior/ungdom
2001:	Nordisk juniorlandskamp under 21 år
2002:	NM junior
2004:	NM terrengløp lang løype
2009:	NM senior (Hoved-NM)
2010:	NM terrengløp lang løype
2013:	Ungdomsmesterskapet (15-19 år)
2019:	NM stafetter

Tre LIF-ere har fått Oppland Idrettskrets sin hederspris

Tre fra Lillehammer Idrettsforening har fått Oppland Idrettskrets sin Hederspris og det er:

Arne Steine	1996
Arild Kjæreng	1999
Knut Korsæth	2007

Tre LIF-ere har fått Friidrettsforbundets fortjenestemedalje

Også når det gjelder Norges Friidrettsforbunds høyeste utmerkelse – fortjenestemedaljen er det tre LIF-ere som har mottatt den:

1972	Egil Kjæreng
2001	Trygve Bjark
2007	Arild Kjæreng

Banerekorder på Stampesletta

KVINNER

100m	Ingvild Larsen	Laksevåg	11,41
200m	Sølvi Meinseth	Sørild	23,47
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	Bergen	1,45,20
1500m	Mogens Guldberg	Danmark	3,42,66
3000m	Svein Arve Pedersen	Hamar	8,26,0
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

Knut Korsæth er æresmedlem i NIF

I 2003 ble Knut Korsæth, LIF-medlem utnevnt til æresmedlem i Norges Idrettsforbund. Det var daværende president i NIF, Kjell O. Kran som sto for overrekkelsen. Knut har hatt mange roller i Lillehammer IF. Nå for tiden er sitter han i kontrollkomiteen sammen med Jo H. Lunde.

KIWI mini pris

Klubbrekordene innendørs for Lillehammer IF

Damer

60m	Trine Rugsveen	7,54	1991
100m	Trine Rugsveen	12,06	1990
200m	Ingrid Lund	24,66	1996
400m	Trine Rugsveen	57,01	1993
600m	Ania Zielinkiewicz	1,36,78	2015
800m	Ania Zielinkiewicz	2,12,87	2016
1500m	Anne Jorunn Rakstad	4,17,31	1987
1 eng. mil (1609m)	Hanne Mjølne Maridal	5,23,53	2016
3000m	Oddrun Hovsengen	9,44,5	1984
60m hekk	Anne Mette Undlien	8,86	1995
Lengde	Anne Randi Syversveen	5,30	1988
Høyde	Astrid Tveit	1,85	1978
Tresteg	Therese Høyer Grimstad	10,80	1999
Kule	Kristin Bratberg	10,11	1993
Høyde u.t.	Anne Brit Særsland	1,31	1980
Lengde u.t.	Astrid Tveit	2,66	1974
4x200m stafett	Lillehammer IF	1,49,37	2016

Menn

60m	Michael Rosenberg	6,75	2016
100m	Tormod Hjortnæs Larsen	10,93	2008
200m	Morten Sand	21,35	2003
400m	Morten Sand	47,71	2003
600m	Gishe Abdi Wako	1,26,75	2011
800m	Morten Sand	1,54,53	2006
1500m	Noor Jamae Adan	3,56,62	2007
3000m	Anton Bueie	8,34,80	1996
60m hekk	Leif Cato Larsen	8,62	1993
Lengde	Per Kollstad	6,77	1986
Høyde	Jon Inge Hagen	1,85	2006
Tresteg	Kåre Strande	13,28	1987
Kule	Thomas Kjæreng	11,42	1993
Høyde u.t.	Morten Røst	1,67	1998
Lengde u.t.	Bjørn Holen	3,33	1965
4x200m stafett	Lillehammer IF	1,29,47	2013

LIF har en del dommere å ta av

Lillehammer IF har pr. utgangen av 2015-sesongen mange dommere på høyt nivå, det vil si forbundsdommere. Følgende er forbundsdommere:

Trygve Bjark
Martin Doseth
Jan Olav Hay
Per Harald Jørgensen
Knut Korsæth
Arild Kjæreng
Bjørn Kjæreng
Kari Kåring

Harald Moen
Liv Krokan Murud
Leif Onshus
Anne Jorunn Rakstad
Anders Randgaard
Jan Olav Riise
Stein Ove Sektnan

Forbundsstartere:

Arild Kjæreng
Bjørn Kjæreng

Harald Moen
Stein Ove Sektnan

Vi har en rekke kretsdommere også

Her er kretsdommerne til Lillehammer IF:

Ragnar Brandvold
Jørgen Brenden
Kristof van Buggenhout
Hans Bjørner Doseth
Asbjørn Espeseth
Einar Haugen
Christian Bruu Hay
Rex Hinchliffe
Kolbjørn Høgåsen
Kjell Tåle Johnsen
Jørn Karlsen
Robert Petersen
Wenche Kjæreng
Arne Oluf Kristiansen
Jorulf Linberg
Erland Lyngved
Charlotte G. Menkerud

Kai Nielsen
Lars Philip Olausen
Hans Pedersen
Paul Pladsen
Sølvest Prestetun
Morten Sand
Arne Steine
Hans Fr. Sundgaard
Morten Trøen

KRETSSTARTERE

Hans Bjørner Doseth
Svein Johnsen
Trygve Bjark
Morten Trøen (asp.)

Vi sliter i serien fordi vi har så dårlig med tekniske resultater

Begge lagene våre ligger i 3. divisjon dette året, da vi rykket ned fra 2. divisjon for damene og vi lå i 3. divisjon for herrer. Årsaken til at vi ligger i 3. divisjon er ganske enkelt at vi ikke har gode nok resultater blant de tekniske øvelsene, hopp og kast.

Her er våre resultater fra damenes serie i 2020:

100m	Malin Furuhaug	12,47	765
200m	Malin Furuhaug	25,90	723
400m	Anisa Buras	63,19	584
800m	Anisa Buras	2,21,53	649
1500m	Oda Bråten Richenberg	4,42,62	709
5000m	Anne Morken	20,10,20	519
10000m	Hanne M. Storhagen	46,30,29	405

Lengde
Høyde
Tresteg
Kule
Spyd

100m	Therese Skyttermoen	12,71	721
100m	Cathrine Trøen	12,75	714
200m	Therese Skyttermoen	25,93	731
200m	Cathrine Trøen	26,65	676
800m	Oda B. Richenberg	2,21,65	647
1500m	Anisa Buras	4,56,38	631

Leng u.t.
Leng u.t.

Totalt 8485

Og her har vi resultatene for våre menn. De har også problemet med at de ikke har resultater fra de tekniske øvelsene. Vi håper at vi allerede til sommeren kan få tekniske øvelser med blant herrene. Da vil vi ganske sikkert komme oss opp i 2. divisjon igjen. Det er vel der vi hører hjemme.

Her er herrenes resultater:

100m	Tormod H. Larsen	11,22	786
200m	Tormod H. Larsen	23,20	728
400m	Fredrik Riste Kristiansen	52,96	646
800m	Elmer Mulleri Skalle	1,56,30	764
1500m	Elmer Mulleri Skalle	3,59,04	770
5000m	Petter Johansen	14,40,09	818
10000m	Petter Johansen	29,46,43	842

3000m	Ibrahim Buras	8,25,40	834
3000m	Mikkel Thommasen	8,34,86	792
3000m	Petter Johansen	8,41,24	764
1500m	Fredrik R. Kristiansen	4,02,32	739
5000m	Mikkel Thommasen	15,03,92	763
1500m	Mikkel Thommasen	4,00,75	753

Totalt 9999

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.

 **kynningsrud**
NORDIC CRANE

Vi bygger for mennesker

Veidekke Indre Østland

Rudsflata 11

2360 Rudshøgda

Tlf.: 62 33 17 00

