LIF-avisa

September 2023
37. årgang

Vinnerne av Heiskompaniet-sprinten
Per Tinius, BUL og Malin, LIF

LIF-avis nr. 378 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

sport 1 Lillehammer

CC STRANDTORGET

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

LILLETORVET INVEST

GAUSDAL LANDHANDLERI

GK

KANTALL®

aktuelt

LIF-avisa

nr. 378
september 2023
37. årgang

Lillehammer Idrettsforening
v/Stine Lombnæs
Einar Sandbergs veg 13
2614 Lillehammer

Hjemmeside:
www.lillehammerif.no

Styret:

Leder:
Stine Lombnæs
Nestleder:
Geir Arne Nordengen
Sekretær:
Lars Christian Tallaksen
Kasserer:
Frode Stiansen
Styremedlem:
Gunnar Odd Eiterjord
Varamedlemmer:

Leder sport:
Gunnar Odd Eiterjord
Leder økonomi:
Frode Stiansen
Leder rangement:
Arild Kjæreng
Leder drift (klubbhuset):
Jørn Karlsen
Leder utdanning:
ingen foreløpig

Kontrollkomite:
Gustav Follerås
Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919

Vellykket økonomisk resultat i Veidekkelekene

Vi kan vel si at det ble et bra økonomisk resultat i årets Veidekkeleker. Vi kan ennå ikke legge fram noe endelig resultat, men det er ingen tvil at at det er stor bedring fra i fjor og det er bra. Vi var veldig «gjerrige» på utgiftene denne gangen og kan vi følge opp dette i årene som kommer vil vi ha en sikker inntekt, hvis vi får med oss Veidekke eller andre firmaer vil det bli bra. Gledelig var selvsagt økningen i antall deltakere og starter og kan vi få enda noen flere som deltar er Veidekkelekene reddet med tanke på overlevelse i tiden framover. Det er viktig at de fire klubbene får en bra økonomisk inntekt fra stevnet.

En annen sak som vi bør tenke gjennom er Sprintstevnet. Bør vi ha stevnet på høsten og redusere det til et stevne med bare 100 og 200m og dermed kutte ut 60 og 150m. Det var veldig mange som valgte ikke å være med på alle de 4 øvelsene og konsentrere oss om søndagen med 100 og 200m. Da blir det selvsagt enklere å arrangere og vi kunne fortsette med pengepremier og premiere hver enkelt øvelse for seg.

Hva gjør vi med 18/19 års klassen. Det er tydelig at de som er 18 eller 19 år prioriterer å heller delta i seniorklassen. Da kan vi like godt kutte ut denne klassen og dermed få en større seniorklasse. Dette er avgjort noe vi bør diskutere og komme fram til et resultat med tanke på neste års stevner. Det er mange klasser i Veidekkelekene og kan vi få redusert noe ville det avgjort redusere utgiftene våre en del.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa

Videre bør vi nå gjøre noe av å skolere flere funksjonærer eller dommere til stevnene våre. Vi satser fortsatt på hjelp fra de som er over 70 år og eldre og heldigvis er de fortsatt villige til å hjelpe oss. Hva skulle vi gjort uten. To viktige jobber er vi litt tynt besatt. Speakere må vi være virkelig på jakt etter og vi må også bli flere som tar på seg starting på stevnene våre. Vi kan ikke bare belaste Morten Trøen som gjør en meget stor jobb som starter. Han trenger hjelp og dermed klubben trenger hjelp med dette. Det første vi må gjøre er å skaffe oss en som kan ha som oppgave å ta utdanningssaken.

Ellers er det virkelig morsomt at Håvard Ingvaldsen er blitt så god at han løper på 44,39 på 400m. Det er virkelig imponerende og viser at det er muligheter for å bli god hvis man trener skikkelig, har talent og vil noe med idretten sin. Vi må virkelig gratulere Moelven IL med denne fantastiske utøveren og hans gode resultater. Vi er virkelig imponert. Det som er hyggelig er at Håvard har i tiden han har bygget seg opp vært en flittig gjest på stevnene på Stampesletta.

Resultatene fra stevnene våre blir lagt på hjemmesiden, www.lillehammerif.no. Der samles det meste av det som skjer i Lillehammer IF.

Lillehammer 1. september 2023

Grasrotandelen

Da er første tertial historie og vi fikk noen få hundrelapper mindre i år enn i fjor, men det var noe bedre enn i 2021.

Nå har vi startet på 2. tertial og pr. 1. mai har vi kr. 8.681,18. Det er nå bare 59 givere til Lillehammer IF og vi håper at vi etter hvert får med flere givere.

Pr. 4. september er vi kommet opp i kr. 17.122,69 og det er altså 59 som gir oss sin andel.

Eugenie/Marte best i Skeikampen rundt

Eugenie Gulowsen fra LIF vant dameklassen i Skeikampen rundt. Hun løp det 12,2km lange løpet på klart ny pers. Hun brukte 58,09, mens Marte Kjøren på andreplass fikk tiden 59,51 også det det beste hun har gjort i dette løpet.

Kjetil Holm løp i klasse 45-54 og fikk tiden 59,39 og ble nummer seks i klassen.

Marte og Eugeni løp sterkt.

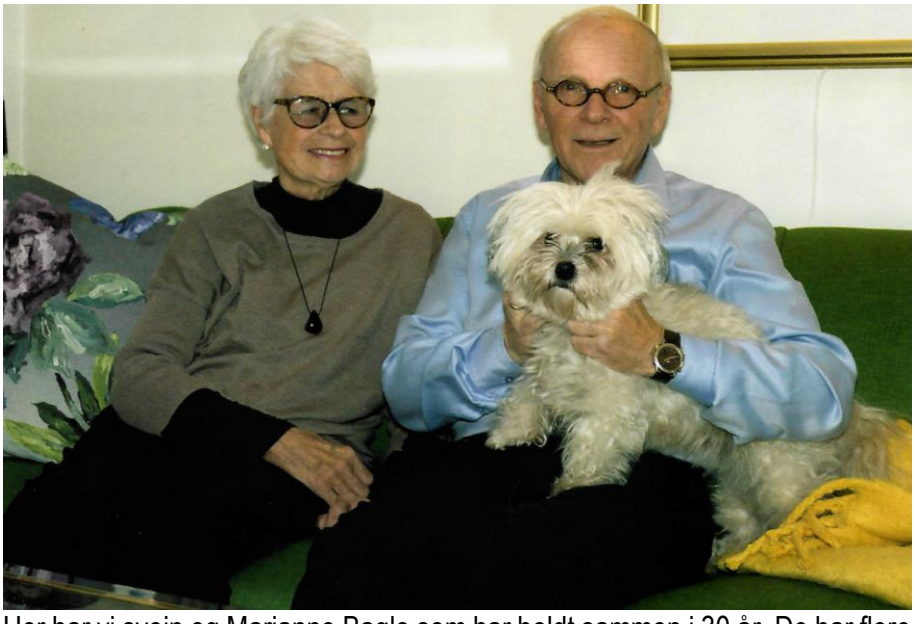
Stor og fin sak om Svein i bladet «Friidrett» nr. 2

Bladet «Friidrett» ved redaktør Kristin Roset hadde et fint intervju med Svein Johnsen, LIF's sprinttrener gjennom rundt 50 år. Etter sin aktive sprintkarriere kom han til Lillehammer på begynnelsen av 1970-tallet og han tok veldig raskt kontakt med Lillehammer IF, hvor han tilbød seg å være trener i klubben. Til hans og mange andres store forundring, takket klubben nei. De hadde nok trenere, men heldigvis ga ikke Svein seg og på midten av 70-tallet startet han sin trener-gjerning i Lillehammer Idrettsforening.

Fra den gang og opp til nå har Svein skapt gode sprintere i foreningen og med hans kompetanse var det mange fra andre klubber som meldte seg inn i LIF for nyte godt av Sveins kunnskaper om trening. Opp gjennom årene har han trent LIFere til å ta medaljer i senior-NM, junior-NM og UM. Hvor mange medaljer han har skaffet LIF-utøvere og foreningen har vi ikke tall på. Men for en del år siden kom i opp i over 250 og da kan vi nok regne med at vi nå er kommet opp i rundt 300 medaljer.

Men det er ikke bare selve treningen, men Svein er fabelaktig til å skape et godt miljø rundt seg og hvor mange som har nytt godt av han kompetanse vet vi ikke, men at det er mange er det ingen tvil om. I en alder av 80 år er Svein like opptatt av sprinterne og han har en flott gjeng med jentesprintere han sørger for blir bedre og bedre.

På begynnelsen av 90-tallet var Svein landslagstrener for damene i Norge og blant annet hadde vi sterke sprintere som Trine Rugsveen, Gro Hege Cleveland, Ingrid Lund, Kathinka Larsen med flere. Trine klarte å kavlifisere seg på Norges lag på 4x400m stafett i 1991. Men det er ikke bare damene han har trent. Han har også trent utrolig mange sprintere på herresiden.



Her har vi svein og Marianne Baglo som har holdt sammen i 30 år. De har flere barn og barnebarn og da selvsagt lille «Ester» som er blitt en meget stor del av familien.

Ingen nye perser av LIF-erne under Norgeslekene for 2023

Det ble ingen perser på deltakerne fra Lillehammer IF under Norges-lekene på Jessheim 11. til 13. august. Men det var flere som bør være fornøyd med helgen. Malin Furuhaug viser at formen er på topp vel en uke for junior-NM og Fredrik Riste Kristiansen begynner å finne tilbake til brukbar form. Han løp 800mk på 2,11 for noen tid siden, men nå vr han nær ved å løpe under 2,00.00. Han fikk 2,00,60.

Vi var veldig spente på hva Lauritz Grønvold Menkerud ville klare etter et meget langt skadeopphold. Både 800m og 1500m ble gjennomført meget bra og han er slett ikke langt bak persene sine. Kanskje kan vi få Lauritz under 2,00,00 og ned mot 4,00,00 før sesongen er over. Lauritz fikk 2,05,98 på 800 og 4,16,11 på 1500m.

Ellers gjorde Petter Johansen et tappert forsøk på å slette klubbrekorden på 3000m, men det lyktes ikke denne gangen. Han fikk 8,23,46. Det er årsbeste for Petter, men han har større ambisjoner enn det.

Malin løp i forsøket på 12,28 på 100m og fikk 12,36 i finalen. På 200m ble det egentlig ny pers med 25,13, men dessverre var vinden for mye, slik at resultatet ikke kunne godkjennes som pers. Det samme gjaldt Mia Prøsch Johnsen som fikk 25,46 på 200m, men vinden var for sterk. På 400m løp hun meget bra og kom inn på 58,72. Det er 81 hundredeler bak persen. Det bli spennende å følge de to jentene i junior-NM.

Elise Haug Karlsen som under Veidekkelekene løp 100m på 12,99 er litt bak formen og da må det gjøres et krafttak før UM i september. Hun fikk 13,83 på 100m og 27,75 på 200m.

Selma forsøkte seg igjen på 200m og fikk 27,89. Hun har bedre tidligere og også hun må virkelig stå på før UM, slik at hun kommer ned på det vi vet hun kan prestere.

Lauritz Grønvold Menkerud med lovende resultater etter skader.

Norgeslekene er blitt et meget stort stevne og det er vel det nest største banestevnet i landet etter Tyrving-lekene. Det var over 900 deltakere og et stort antall starter. Dessverre var det vanskelige værforhold med en del vind enkelte av dagene.

Elise Haug Karlsen har perset på 100m i år, men på Norges-lekene var hun noe bak persene sine. Nå må det trenes fornuftig fram til junior-NM og UM hvis hun velger å delta i junior-NM.

Mia Prøsch Johnsen viser at hun er i bra form før junior-NM og UM.

KIWI mini pris

Hamar Media-stevnet

Nasjonalt friidrettsstevne på Stampesletta søndag 17. september 2023 kl.12.00

Øvelsesutvalg:

7-8:	***60m, 150m, lengde, kule***
9:	***60m, 150m, 600m, lengde, kule***
10 år:	***100m, 200m, 600m, lengde, kule***
11-12:	***100m, 200m, 600m, lengde, kule***
13-14:	***100m, 200m, 1500m, lengde, kule***
15-19:	***100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m, lengde, kule***
Senior:	***100m, 200m, 400m, 1500m, 5000m, lengde, kule***

Påmeldingsfrist:
Mandag 12. september 2023. Påmeldingen sendes adkg@online.no eller til min idrett.
0
Startkontingenten:

Under 15 år:	***kr. 100,- pr. start***
15 år og eldre:	***kr. 130,- pr. start***

Medlemmer i Lillehammer IF som har betalt medlemskontingenten deltar GRATIS!
Startkontingenten sendes Lillehammer Idrettsforening, Lillehammer konto 2095 54 86723

Premiering:
Det er premier til alle for klassene 12 år og yngre.

Hovedsponsor for stevnet er:

Hamar Media

Hamarmedia.no

Viktige jobber til våre stevner må det jobbes aktivt med nå

Av Arild Kjæreng

Etter hvert som årene går må LIF ta grep for å erstatte personer som gir seg som hjelpere på stevnene våre. Det er mange viktige oppgaver som vi sliter med å erstatte og derfor er det svært viktig at vi jobber veldig aktivt med å skaffe personer til poster som stevneleder, speaker, startere og tidtakere. Hvis vi ikke klarer dette må vi ut på markedet å «kjøpe» inn personer til dette og det vil være fordyrende for foreningen. Andre jobber som øvelsesledere osv. er det også veldig viktig at vi skolerer fortløpende. Vi har hatt dyktige både starter og speakerteam, men nå har det blitt atskillig tynnere i rekkene.

Det å arrangere et NM fordrer en del kunnskaper og gjennomføringskraft for å kunne avvikle. Det er selvsagt store muligheter ved samarbeid med andre foreninger for å gjennomføre større stevner. Det gjør vi jo med blant annet Veidekkelekene. Men i og med at stevnet avvikles på Stampesletta blir det naturlig at Lillehammer IF stiller med størsteparten av funksjonærene. Derfor må vi ikke sitte på gjerdet å vente til vi snart ikke har godkjente funksjonærer.

Tidtakerteam

Tidtakingen av stevnene våre er veldig og for at ikke en skal ta alle stevnene må vi sørge for å få med flere til å ta denne jobben. LIF var tidlig ute med å ha elektronisk tidtaking og vi fikk stor kreditt for det. Det gjør det også slik at vi slipper å stille med store tropper med tidtakere og måldommere.

Starter- og speakerteam

Så er det starter- og speakerteam. Disse oppgavene er

veldig viktig med tanke på gjennomføringen av stevnene våre. Fungerer ikke et godt samarbeid mellom speaker og starter vil stevnet fort bli forsinket til stor frustrasjon for deltakere og ledere.

LIF-funksjonære under Veidekkelekene

Kort sagt det blir viktig at alle funksjonærer blir skolert fordi hvis en del av hele teamet ikke fungerer vil det gjøre at vi ikke har attraktive stevner og det blir mindre deltakelse på stevnene våre.

Viktig med stevner

Vi har redusert en del på stevnetilbudet vårt og som mer eller mindre ansvarlig for stevnene våre gjennom snart 40 år, synes jeg det er med en viss bekymring på framtiden hvis vi ikke opprettholder flere stevner på Stampesletta. Det er blitt slik nå at det bare er de aller ivrigste som er med på stevner utenom vår by og da må vi opprettholde stevner for de som ikke satser så veldig på friidretten. Har vi gode utøvere er det viktig at de som er de nestbeste også får et tilbud. Hvis ikke blir de borte og etter hvert blir også de beste borte. Det har vi mange erfaringer med.

Stevneleder

Vi må også samles for å finne personer som etter hvert kan ta over som stevneleder og da mener jeg ikke bare det å være leder på stevnene, men ta seg av det praktiske som det jobbes med før stevnet starter. For en stevneleder er det den største oppgaven. Ta i mot påmeldingene, lage tidsskjema, lage forslag til funksjonærer med mere.

Vi kan nok telle på en hånd de som kan ta på seg en slik oppgave i LIF pr. nå og det dessverre for få. Her må vi alle møtes for å sørge for at vi har personer som kan holde hjulene i gang

Lilja Kjær Jørgensen løp 1500 på 5,11,41 i VU-spelen i Sverige

Lillehammer IF hadde med en utøver i Vãrldsungdomsspelen i Sverige i år og det var Lilja Kjær Jørgensen som løp 1500m på ny pers 5,11,41. Hun klartret da to plasser opp på LIF-statistikken gjennom alle tider.

Petter Johansen vant 10km i Norgestesten som gikk på Jessheim

Petter Johansen løp 10km under Norgestesten som ble avviklet på Jessheim i helgen 19.-20. august. Han løp distansen på 29,57 og var 2,17 foran nummer to på denne distansen.

Henrik Morten fra Lillehammer IF løp samme distanse og han ble nummer 13 totalt med 35,18. Han var imidlertid raskest av de mellom 40-44 år.

Bra innsats av begge to med andre ord.

Heiskompaniet as
Quality in motion

Vårt herrelag er nummer 20 på statistikken i 3. divisjon

Lillehammer IF's herrelag har avansert noe på plasseringen i 3.divisjon og ligger nå på 20. plass. Men vi trenger fortsatt en del resultater for å kunne ha sjansen til å komme blant de fem-seks beste. Slik ser serietabellen ut:

3. divisjon herrer:

1	IL i BUL 2. lag	20/14	13.910
2	Asker Skiklubb	20/8	13.463
3	Sandnes IL	20/9	13.340
4	Søndre Land IL	20/7	12.917
5	IL i BUL Tromsø	20/9	12.518
6	Snøgg Friidrett	20/8	12.378
7	Hamar IL	20/9	12.227
8	Dimna IL	18/9	12.050
9	IL Gneist 2. lag	20/12	12.002
10	Laksevåg T&IL	20/10	11.813
11	IL Gular 2. lag	14/7	11.667
12	Fredrikstad IF	20/9	11.643
13	Bækkelaget SK	20/10	11.580
14	Ullensaker/Kisa 2.lag	20/13	11.501
15	Ørsta IL	20/7	11.347
16	IL i BUL 3. lag	18/10	11.116
17	IL Tyrving 2. lag	20/14	11.081
18	Lørenskog FIL	19/10	10.934
19	Larvik Turn	17/7	10.874
20	Lillehammer IF	16/8	10.825

3. divisjon damer:

1	Fyllingen IL	20/7	13.370
2	Bækkelaget SK	20/9	13.032
3	Lambertseter IF	20/6	12.689
4	IF Herkules	20/11	12.457
5	IF Urædd	20/8	12.455
6	IL Norna-Salhus 2.lag	20/10	12.081
7	Ski IL	20/7	11.783
8	Laksevåg T&IL	20/8	11.731
9	Sandnes IL 2. lag	20/13	11.717
10	Hattfjelldal IL	19/8	11.594
	Lillehammer IF	13/8	9.234

LILLETORVET
INVEST

Regnværet ødela dessverre for Sparebank1-stevnet 15. august

Dessverre ødela regnværet mye for årets Sparebank1-stevnet. Dette var siste dag for påmelding til junior-NM og derfor hadde vi stor tro på en brukbar deltakelse.
Vi hadde godt over 100 starter og på grunn av det dårlige været ble det veldig mørkt på slutten av stevnet, men heldigvis roet været noe og det ble lysere igjen på slutten av stevnet, slik at vi ikke fikk problemer med tidtakingen.

Sønn til vår tidligere langdistanse-løper Brynhild Synstnes, Iver Synstnes Hole skulle kvalifisere seg for junior-NM på 5000m. Vi hadde hyret inn Petter Johansen som hare og han løp som en klokke på 73-74 runder og dette betydde at Iver ble klokket inn på sterke 15,13,72 og dermed klarte han kravet til junior-NM.

Ariélle Beyer Brock løp en fin 100m i Sparebank1-stevnet.

Av sprinterne var det 15 år gamle Ariélle Beyer Brock som viste at hennes form er bra noen uker før UM. 13,58 i regnværet var bra og hennes klubbvenninne Linnéa Strandheim fikk 13,85. 17 år gamle Selma Holm-Lombnæs fikk 13,78. Vi håper begge to vil være i toppform til UM starter på Fana stadion i midten av september.

På 1500m for damer løp Emilie Flugsrud inn til 5,11,46, men vi er sikre på at hun løper under 5 minutter før sesongen er over. På samme distanse løp Fredrik Riste Kristiansen, LIF inn til 4,15,80. Under bedre forhold vil han sikkert nærme seg 4 minutter før sesongen er over. Syver Rusten Dalen fikk 4,20,67.

Henrik Melbø-Hammershaug løp 200m under stevnet og han fikk 24,35. Dette er noe bak persen, men som sagt været var ikke på hans side denne gangen. Heldigvis var ikke vinden noe å snakke om denne gangen.

Ellers har LIF et flott talent i gutter 11 år i Johan Melbø. Han løp 1500m på sterke 4,58,97. Det er virkelig bra tid. Eilev Brandsar i samme klasse nærmer seg 8-tallet på 60m. Denne gang ble det 9,14.

Også i jenter 9 år har vi en fin gjeng og det samme er i 10, 11 og 12 år. Det var dessverre ikke så mange av disse med denne gangen, men vi har igjen GD og Hamar Media-stevnet.

Når det gjelder deltakelse i UM er det muligheter for at Mia Prøsch Johnsen, Elise Haug Karlsen, Emilie Flugsrud, Lauritz Grønvold Menkerud, Henrik Melbø-Hammershaug, Ariélle Beyer Brock, Linnéa Strandheim og Selma Holm-Lombnæs.

Mari Stiansen sliter med en ryggskade og det ser vel ikke slik ut at hun vil kunne kvalifisere seg til en øvelse, bortsett fra at hun kan bli med på et stafettlag eventuelt hvis LIF vil stille stafettlag.

Henrik Melbø-Hammershaug igjen under 12.00

Henrik Melbø-Hammershaug løp to bra løp under sprinten på Stampesletta. Han fikk 11,98 på 100m og 24,35 på 200m. Henrik fikk dessverre ikke deltatt begge dager på Heiskompaniet-sprinten, da han spilte fotball lørdag. Men søndag var han på plass og løp to fine løp. Han har noe bedre perser, men dette var likevel meget bra.

Ariélle Beyer Brock løp 60m på 8,42, 150m på 20,47 og 100m på 13,67. Men Linnéa Strandheim fikk 8,73 på 60m, 20,97 på 150m, 13,90 på 100m og 28,49 på 200m.

Selma Holm-Lombnæs løp 60m på 8,66 og 20,75 på 150m. Etter lørdagens stevne fikk hun en kjenning i det ene benet og sto da over søndagens 100 og 200m. Det var virkelig synd og vi håper hun blir klar til UM i Fana.

Heiskompaniet-sprinten

Malin er i knallform og satte to nye perser under stevnet

Av Arild Kjæreng

Selv om vi kunne ønsket oss noen flere deltakere i årets Heiskompani-sprinten ble det på mange måter et meget vellykket stevne og det ble satt mange nye personlige rekorder av deltakerne. Malin Furuhaug, LIF's gode sprinter satte nye personlige rekorder både på 100 og 200m og det er bra med tanke på at det snart er junior-NM Hun senket persen sin på 100m med to hundredeler til 12,07, mens hun på 200m var svært nære med å se 24-tallet. Det ble 25,03 og dermed er hun på en 5. plass på 200m statistikken i Lillehammer IF. På 100m er hun nummer to, men nærmer seg Trine Rugsveen som leder med 11,99.

De seks beste på Heiskompaniet-sprinten blant damene

Malin vant sammenlagt dameklassen med sine tider 7,86 på 60m, 18,64 på 150m, 12,07 på 100m og 25,03 på 200m. Dette ga henne 3597 poeng og hun var 75 poeng foran Camilla Dahl Kristiansen fra Tyrving IL. En av våre aller beste sprintere, Helene Rønningen fra Tyrving var påmeldt, men fikk en liten skade helgen stevnet vårt og måtte dessverre melde avbud.

Blant herrene imponerte Per Tinius Fremstad-Waldron fra IL i BUL med å vinne alle distanser blant herrene. Han fikk 6,81 på 60m, 15,97 på 150m, 10,60 på 100m og 21,27 på 200m. Dette ga totalt 4047 poeng, det vil si over 1000 poeng pr. øvelse. På andreplass kom Marius Bull Hjeltnes fra Tjalve som fikk 3801 poeng. Og på tredjeplass kom Patrick Kwisera Bifuka, Trondheim friidrett med 3742.

Mia Prøsch Johnsen må også være fornøyd med helgens resultater. Hun fikk 8,06 på 60m, 19,18 på 150m, 12,53 på 150m og 25,65 på 200m. Det viser fin form før junior-NM.

Det som er litt bekymringsfullt er at flere av sprinterne våre er små-skadet. Både Selma Holm-Lombnæs, Mari Schøyen Stiansen og Elise Haug Karlsen kunne ikke være med alle eller delvis alle øvelsene. Det er vel 14 dager til UM og da må de være «fit for fight».

Dessverre ble det en del frafall etter hvert som stevnet ble avviklet og det er selvsagt synd, men de som deltok var svært godt fornøyd med opplegget.

Premieutdelingen tok vi inne i klubbhuset og det ble i grunn et fint opplegg. Da kunne flere enn vinnerne være med på opplegget. Heiskompaniet AS stilte med flotte premier, slik at premieutdelingen ble veldig hyggelig for de aktive som fikk premier.

Heiskompaniet-sprinten – Heiskompaniet-sprinten

De seks beste mennene i Heiskompaniet-sprinten

Resulstater Heiskompaniet-sprinten 19. og 20. august 2023

Kvinner senior:

1	Malin Furuhaug	Lillehammer IF	3597	4 øvelser
2	Camilla Dahl Kristianse	Tyrving IL	3522	4
3	Mia Prøsch Johnsen	Lillehammer IF	3357	4
4	Mille Baastad Berg	Tyrving IL	3273	4
5	Ronja Johnsen Skåtøy	Egersunds IK	3247	4
6	Guro Navelsaker Hjeltnes	Fyllingen IL	3111	4
7	Mina Mikkelsen Sørensen	Tjalve IK	2936	4
8	Tida Katrine Køller Sanyang	IL I BUL	1459	2
9	Selma Holm-Lombnæs	Lillehammer IF	1287	2
10	Ingvild Meinseth	Sørild FIK	921	1
11	Uduka Chile Madu	IL I BUL	713	2
12	Bendikte Thomassen	Lillehammer IF	644	2

Menn senior:

1	Per Tinius Fremstad-Waldron	IL I BUL	4017	4
2	Marius Bull Hjeltnes	Tjalve IK	3801	4
3	Patrick Kwizera Bifuka	Trondheim Friidrett	3742	4
4	Sondre Matias Rudi	Moelven IL	3727	4
5	Tobias Windjusveen	Tyrving IL	3674	4
6	Alexander Løvik Nyheim	Moelven IL	3590	4
7	Martin Pettersen	FIK Orion	3535	4
8	Fredrik Sveen Schonhowd	Moelven IL	3409	4
9	Sjur Grung Thallaug	Gausdal FIK	3352	4
10	Magnus Kringstad	IL I BUL	2661	4
11	Johannes Eiksund	Ørsta IL	2575	3
12	Adrian Ege Helleren	Egersunds IK	2432	3
13	Øyvind Strømmen Kjerpeseth	Florø T&IF	1993	2
14	August Hemstad	IL Gular	1938	2
15	Stephen Skogheim Kyeremeh	IL I BUL	1936	2
16	Even Pettersen	Tjalve IK	1901	2
17	Jørgen Evensen Lund	Raufoss IL	1882	2
18	Didrik Christoffer Bråten	Raufoss IL	1862	3
19	Mads Rossland Hjørnevik	IL I BUL	1768	2
20	Johannes Jemer Mjelde	Hamar IL Hovedlaget	1582	2
21	Daniel Alejandro Johnsen	ASK Friidrett	962	1
22	Mads Gravråk Hjort-Larsen	Nesodden IF	885	1

Flotte resultater av LIF i junior-NM

Malin Furuhaug med bronse på 100m Sterk innsats av Mia og Lauritz også

Av Arild Kjæreng

Malin Furuhaug sikret seg nok en medalje i junior-NM. I år ble det bronsemedalje i finalen på 100m bak Andrea Rooth og Astri Lakeri Ertzgaard. Malin var litt etter i starten, men kom veldig bra på slutten og tok tredjeplassen på tiden 12,24 i finalen. I forsøket hadde hun 12,08, men da var vinden for sterk til at tiden kunne godkjennes. Også i fjor ble det medalje på Malin. Malin trakk seg fra 200m.

Mia Prøsch Johnsen løp to fine distanser I årets junior-NM og på 200m løp hun seg til finalen, der hun ble nummer 5 på 25,47. I forsøket fikk hun 25,85 der hun vant heatet og i semifinalen ble hun nummer to i heatet sitt med 25,71.

På 100m kom hun ikke finalen, men i forsøket løp hun på 12,66, mens hun i semifinalen fikk 12,76 og ble nummer fire i heatet sitt. Hun var også påmeldt på 400m, men det ville blitt for mange løp tett på hverandre.

Lauritz perset i debuten

Lauritz Grønvold Menkerud var den tredje LIF-eren som deltok i junior-NM og selv om 16-åringen sesongdebuterte etter et langt skadeavbrekk løp Lauritz inn til to personlige rekorder på 800 og 1500m.

Mia Prøsch Johnsen og Malin Furuhaug med flotte resultater i junior-NM.

På 1500m løp han inn til 4,07,68 og det er nesten fire sekunder

Flotte løp av Lauritz i junior-NM

bedre enn persen og han var bare 37 hundredeler fra ny klubbrekord i 16-års klassen. Det er Eirik Bråten Richenberg som har rekorden.

På 800m ble det også ny pers og han var bare 2 hundredeler unna å se 1,59-tallet. Det ble 2,00,01. Klubbrekorden er det Gustav Follerås som ha med 1,59,17. Finner Lauritz et stevne hvor han kan få drahjelp henger begge disse klubbrekordene i en tynn tråd.

UM på Fana i Bergen neste

Da er det UM på Fana stadion i Bergen som er det neste for våre utøvere og der bør vi stille med flere enn tre utøvere.

De 3 beste på 100m i U23

Over ser vi de tre beste på 100m i junior-NM U23, det vi si under 23 år. Fra ventre Malin Furuhaug, LIF, Andrea Rooth, Lambertseter og Astri Lakeri Ertzgaard fra Tjalve.

Seks utøvere og 1 staffettlag er påmeldt fra LIF i Gjensidige UM

Lillehammer IF har meldt på fem som skal delta i Gjensidige UM i Bergen helgen 8.-10. september. Stevnet avvikles på Fana stadion og det er en rutinert arrangør som skal ta seg av over 550 deltakere og over 1100 starter.

Lillehammer IF har meldt på fem som skal løpe individuelt og i tillegg har man meldt på et stafettlag i jenter 17-19 år.

Mia Prøsch Johnsen i J18/19 skal delta på 200 og 400m, Emilie Flugsrud J15 løper 800m og 2000m, Elise Haug Karlsen J17 skal løpe 100 og 200m og det samme skal Selma Holm-Lombnæs, mens Lauritz Grønvold Menkerud skal delta i G16 og han løper 800m og 3000m. Mari Stiansen blir med på stafettelaget.

Fana stdion.

Petter, Fredrik og Henrik imponerte Kristin Haug med sterk 3000 meter

Meget stor deltakelse i GD-stevnet vårt – 95 deltok i 230 starter

Av Arild Kjæreng

GD-stevnet ble et av de mest vellykkede stevnene så langt i år. Det var kjempestor deltakelse med 95 deltakere og de var med i nesten 230 starter. Det er nesten for mange deltakere og starter på en tirsdagskveld i slutten av august. For den siste gjengen med lengdehoppere ble det nesten mørkt på slutten. Hadde stevnet vart et kvarter lenger ville vi ikke sett noe særlig godt.

Petter Johansen deltok på 3000 og han løp et sterkt løp og kom inn på årsbeste med **8,15,60.** Petter løp alene hele løpet og imponerte med den flotte tiden.

Sterk 3000m av Petter Johansen i GD-stevnet 29. august.

Fredrik Riste Kristiansen har siden han kom tilbake til Norge fra USA har han stadig løpt fortere og fortere på sin spesialdistanse 800 meter. Denne gangen ble det **1,58,83**. Målet for sesongen må være å komme seg så langt ned som mulig til 1,55,00.

Den tredje av gutta som gjorde sine saker bra var Henrik Melbø-Hammershaug. Han hoppet **12,04** i tresteg og dermed klarte han kravet til UM. Flott innsats av Henrik.

Henrik perset til 12,04 i tresteg. Dette gir gode poeng til serien for herrene våre.

Imponerte gjorde også en av de yngre jentene., Kristin Haug som løp 3000m på **11,05,96**. Det er sterkt av en 12-åring. Med det resultatet kom seg inn på LIF-statistikken og det er imponerende. Neste år er hun 13 og da kan hun delta i Lerøy-lekene og bør kunne gjøre det bra.

Ellers stilte Hamar Idrettslag med hele 35 deltakere og 112 starter, så de dominerte med stor deltakelse med de aller yngste. Gjøvik FIK hadde også mange med og det gjaldt også Lillehammer IF.

Deltakelsen fra LIF kunne ganske sikkert vært bedre, men mange av sprintjentene våre var halvskadet og til helgen er det UM. Der har vi med seks utøvere pluss stafettlag i eldste klasse. Hvis alt går etter planen skal Mari Stiansen løpe 100m, Elise Haug bKarlsen 200m, Selma Holm-Lombnæs 300m og Mia Prøsch Johnsen 400m. Dette er habilt lag.

LIF hadde godt med funksjonærer, så det gikk fint. Nå er det altså Hamar Media-stevnet som er det siste banestevnet vårt denne sesongen og du finner innbydelsen tidligere avisa.

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

STRANDTORGET

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Heiskompaniet AS
Quality in motion

Hamar Media
Hamarmedia.no

GK

GD

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<

sport 1
ekte sport

swix

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Trofé

Øvrige samarbeidspartnere:

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

KIWI mini pris

CIRCLE K MENKERUD

KANTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

LILLETORVET INVEST

Blomsterstua

kontorleverandøren

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.

Hafslund Eco

BETONG ØST

GAUSDAL LANDHANDLERI

Moller Bil
Lillehammer

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

ØSTBYE & SLETMOEN AS
Aut. Installatør

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

IKOMM

FJELLPULKEN