LIF-avisa

Desember 2023
37. årgang

Lillehammer IF's framtid?

Kristin Haug (12) – Johan Melbø (11)

Fikk Stimulansepremier for mellomdistanse

Mange premier utdelt på premiekvelden.

God jul
til alle LIF's medlemmer
og venner!

LIF-avis nr. 381 – avis for Lillehammer IF

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

sport 1 Lillehammer

STRANDTORGET

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

LILLETORVET INVEST

GAUSDAL LANDHANDLERI

GK

KANTALL®

Aktuelt

LIF-avisa

nr. 381
desember 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:
Leif Christian Tallaksen
Kasserer:
Frode Stiansen
Styremedlem:
Gunnar Odd Eiterjord
Varamedlem:
Alexsandra Abrahamson

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

Kontrollkomite:
Gustav Follerås
Kari-Anne Veen

Lillehammer IF stiftet 28. mai 1919

Det nærmer seg en ny sesong for LIF-erne!

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa

Snart er det klart for en ny sesong for LIF-erne som vil blant annet inneholde at LIF fyller 105 år. Det er med andre ord en tradisjonsrik klubb vi snakker om. Det var Lars Høgvold som hadde lederansvaret de første 12 årene og han la ned et meget stort arbeid for foreningen. Fram til nå er det 28 personer som har hatt ledervervet i foreningen, der avdøde Harald Moen har flest år som leder. Han hadde over seks perioder 21 år i lederstolen og han la ned et stort arbeid for Lillehammer IF. Nå er det den andre kvinnen, Stine Lombnæs, som har lederansvaret.

Også i januar neste år, nærmere bestemt 11.januar skal vi arrangere Romjulssprinten som nå heter Januar-sprinten. Dette stevnet vil altså erstatte Romjulssprinten og det skal bli interessant å se om de fleste aktive har fått framgang siden sesongen 2023. Det er viktig også at man ikke spiser for mye god julemat, men holder igjen litt, slik at man kan få en fin framgang i 2024.

Det blir også spennende å se hvor mye penger foreningen får i momskompensasjon. Det er i desember at vi pleier å få vite hvor mye vi får. I fjor fikk vi vel 53.000, men det er håp om å få igjen mere i år. Dette ert gode penger å få og i tillegg får vi ca. 10.000 kroner i Grasrotandelen, slik at det bare er å glede seg til slutten av desember måned.

Hyggelig melding fikk vi i oktober. Ania Zielinkiewicz nedkom med ei flott jente og begge to hadde det bra. Jenta skal hete Hania og samtidig sier Ania at hun satser på å fortsette med trening og skal delta på baneløp med mere. Det er kjempebra. Vi trenger flere som kan løpe litt lenger med tanke på blant Holmenkollstafetten. Nå har vi holdt oss i eliten for damer i svært mange år og vi må tro vi klarer det i 2024 også.

Dessverre har vi fått et par utøvere som har forlatt Lillehammer IF, nemlig Lauritz Grønvold Menkerud som går på skole i Oslo og har måttet melde seg inn i Ull/Kisa IL for å få trener. Den andre er Ariélle Beyer Broch som har lagt opp som friidrettsutøver. Trist for LIF i begge deler, men vi får håpe begge to kan komme tilbake til LIF senere.

Vi fikk en liten skuffelse når det gjaldt Heiskompaniet-sprinten. Kretsen hadde lagt Friidrettens Venners Festival på samme dato og ville prioritere det stevnet foran vårt. Nå viser det seg at Moelven IL har mer sans for Sprintløpet vårt, der flere fra Moelven ønsker å delta. Så denne saken er ikke ferdig ennå. Kanskje kan vi få til et samarbeid med Moelven om dette opplegget.

God jul til alle LIF's venner og medlemmer. Slapp av og så kommer vi sterkere igjen i januar 2024. Det året fyller Lillehammer IF 105 år og det skjer 28. mai 2024.

Lillehammer desember 2023

Petter Johansen fikk E. Kjærengs premie Lauritz vant napp i Lars Høgvolds pokal

Malin Furuhaug var beste kvinne i LIF denne sesongen

Av Arild Kjæreng

Petter Johansen og Malin Furuhaug var beste mann og kvinne for LIF denne sesongen. Derfor fikk Malin Svein Johnsens premie og beste kvinne, mens Petter fikk Egil Kjærengs premie og gavepremien fra Lillehammer Skiklub for å ha skaffet mest poeng i forbundets serier. Premiene fikk de på Lillehammer IF's tradisjonelle premieutdelingskveld 13. november. Det var den 60. premiekvelden som ble holdt i foreningen.

Både Petter og Malin sikret seg også klubbrekorder i sine spesialøvelser. Petter løp for første gang i LIF's historie under 14 minutter på 5000m og sikret seg ny klubbrekord. Han har for øvrig klubbrekorden både på 5- og 10.000m. Malin løp 100m på 12,07 og satte ny klubbrekord for junior.

Lars Høgvolds premie gikk til Lauritz Grønvold Menkerud. Han var så nære på å sette tre nye klubbrekorder i klasse 16 år, men på både 800, 1500 og 3000m var han like bak rekordene og det etter at han hadde hatt et skademareritt over en lang periode. Lauritz går nå på skole i Oslo og har meldt overgang til Ullensaker/Kisa. Vi håper han er tilbake i LIF-trøya etter skolegangen i Oslo.

Elmer Mulleri Skalle har også hatt en sterk sesong med perser både på 800m og 1500m, der særlig 1500m var meget solid og han ble derfor også i år tildelt Bjarne Winthers premie. Elise Haug Karlsen gjorde også det

Preminene til undertegnede gikk til to som virkelig har imponert denne sesongen, nemlig Mia Prøsch Johnsen og Henrik Melbø-Hammershaug. Mia har satt perser på både 100, 200 og 400m mens Henrik har perset på 60, 100, 200, lengde og tresteg.

Odd Jens Bjerklis premier ble tildelt de

Elmer Mulleri Skalle har hatt en fin sesong. Her får han Bjarne Winthers premie av LIF-leder Stine Lombnæs.

to 15-åringeneMari Stiansen og Linnéa Strandheim. De leverte meget bra begge to denne sesongen og .

Emilie Flugsrud fikk Politipokalen, mens Eilev Brandsar fikk Henrik Kjærengs premie.

Bjarne Winthers premie gikk til Elise Haug Karlsen og Elmer Mulleri Skalle

Vi deler ut åtte stimulansepremier, hvorav 2 er i sprint, 2 i mellomdistanse, 2 i kast og 2 i hopp og her var årets vinnere:

Sprint: Oda Sandbakken og Knut Nordquist.

Mellomdistanse: Kristin Haug og Johan Melbø.

Hopp: Anna Husnes og Eilev Brandsar.

Kast: Maja Lombnæs og Ola Vold.

I tillegg var det tre personer som satte nye klubbrekorder: Johan Melbø, Malin Furuhaug og Petter Johansen.

Møtet ble åpnet ved at Gunnar Eiterjord, sportslig leder) gikk gjennom sesongen som er over. Så var Svein Johnsen som pratet om sprint til de han trener. Så var det Stine Lombnæs og Arild Kjærengs tur og de delte ut premiene.

Premiene var levert av:

Trofé

Premievinnere

Her er flere premievinnere. Øverst ser vi Henrik Melbø-Hammershaug som vant Arild Kjærengs premie. Videre ser vi Svein Johnsen og Malin Furuhaug med Sveins sprint-premie. Til høyre har vi Mari Stiansen og Linnéa Strandheim med Odd Jens Bjerklis premier.

Til venstre nederst har vi Eilev Brandsar som får premien for hopp (stimulansepremie for de yngre) og nederst til høyre Maja Lombnæs og Ola Wilhelm Vold som fikk stimulansepremiei kast.

Alle bilder av Frode Stiansen

Tildeling av NM 5 km og 10 km gateløp 2024

Styret i Norges Friidretts-forbund har tildelt NM 5 km og 10 km gateløp for 2024 til henholdsvis Ullensaker/ Kisa IL og IL Holeværingen.

31.10.2023 Fra Norges Friidrettsforbund

De to mesterskapene arrangeres som følger:

- NM 5 km gateløp som en del av Norgesløpet lørdag 28. september 2024/dato TBC.
- NM 10 km gateløp som en del av Hytteplanmila lørdag 19. oktober 2024/dato TBC.

TBC = Dato ikke endelig bestemt.

Trappa mellom klubbhuset og kiosken ble revet

Det var dugnad på å rive utvendig trapp og platting mellom kiosk og klubbhuset. Himling og veggplater i garderobe kjeller skulle rives etter vannskade. Generell rydding i utstyrsrommet..

Dugnaden ble holdt søndag 25 november og det var bra frammøte. Trappa har etter hvert blitt vanskelig å gå i og det var derfor på tide at man vil lage en ny trapp.

Grasrotandelen

Da er vi ferdig med 2. tertial og er kommet opp i 16.855,03 pr. utgangen av august.
Pr. 01. desember er vi kommet opp i kr. 25.260,32 og det er altså 54 som gir oss sin andel.
Pr. 10. september mottok LIF kroner 8.173,85 fra Norsk Tipping, og det betyr da at vi har mottatt 16.855,03 fra Norsk Tipping så langt i år.

Dessverre er det blitt mange færre som gir sin andel til LIF. Vi var oppe i 66, men nå er vi nede i 54 givere og det vil selvsagt merkes på overføringene til LIF. Kanskje vi burde sette i gang en kampanje blant våre medlemmer og håpe å få med noen flere som vil gi andelen sin til LIF.

Styret arbeider med sponsorer for neste år

Styret i Lillehammer IF er nå godt i gang med å skaffe gamle og nye sponsorer til foreningens drift og det er en tøff jobb i disse dager. Styret trenger all hjelp de kan få i dette arbeidet, så har du et firma du kunne tenke deg eller du kjenner noen som kunne bidra, så gi beskjed til styret i foreningen.

Mari Ann Bentdal ble årets trener i norsk friidrett

Mari Ann Bentdal fra Moelven IL, som er trener for blant andre sønnen Håvard Bentdal Ingvaldsen, ble under Trenerseminaret på Lillestrøm kåret til årets trener i norsk friidrett i regi av Friidrettens Trener-forening.

Sterke resultater av våre yngste aktive medlemmer

To av våre aller yngste aktive medlemmer, Kristin Haug og Johan Melbø som begge fikk stimulansepremien for mellom-distanse blant de yngre har imponert med meget sterke resultater.

Kristin 12 år løp i sommer 3000m på 11.05. Det ville gitt en 6. plass i 15-års klassen. Det er meget imponerende. Etter Tyrving-tabellen kan vi ikke se hvor mye hun ville fått, da 12-åringer egentlig ikke skal løpe så langt på bane. Men vi kunne nok anta at det ville liggemellom 1100 og 1200 poeng.

Johans 1500m på 4,58 er også meget sterkt. Vi tror at det ville gitt 1000 poeng etter Tyrvingta-bellen.

Romjulssprinten er blitt Januarsprinten

Romjulssprinten som vi vanligvis har 2. juledag er nå flyttet til **11. januar 2024 kl. 18.00.** Øvelsene vi skal ha er som vanlig:

2 x 60m
150m (ikke godkjent 150m)
692m (2 runder)

Som man ser er det bare 60m vi kan benytte som godkjente resultater.

Hvis vi slår sammen Romjulssprinten og Januarsprinten så er det 34. gangen dette stevnet arrangeres og 32 ganger har det gått i Romjula.

Det er satt opp to vandrepremier på 60m og blant herrene har følgende napp i pokalen:

Michael Rosenberg
Michael Rosenberg
Håkon Morken
Marcus Henriksen
Alexander Haug
Anders Kvesetberget

Blant damene er det følgende som har napp i pokalen:

Ingvild Hjortnæs Larsen
Marit Storaker
Cathrine Trøen
Maren Amundsen
Malin Furuhaug

Her er vinnerne fra januar i år, nemlig Anders Kvesetberget og Malin Furuhaug

Nederst ser vi den ene pokalen som det kjempes om, men vi har også premie til beste jente og gutt i alderen 14 år og yngre.

Stevnet er lagt inn i **Isonen,** slik at det kan bli en del deltakere utenom klubben. Det vil være påmelding en halv time før start og vi starter altså kl. 18.00 med to 60 metere. Deretter blir det 150m og til slutt 692m. De to siste øvelsene er ikke godkjente øvelser.

Det blir premie til alle (godteripose).

Da er alle stevnene våre godkjent for neste sesong

Etter at det har vært en del diskusjoner rundt termin-lista for neste år, er nå alle våre stevner godkjent av kretsen og vi kan dermed forberede oss på sesongen 2024. Vi skal imidlertid ha en del diskusjoner med Moelven IL og komme fram ideelle løsninger om et godt samarbeid.

Når det gjelder en videre avtale med Veidekke om nye år med sponsing av stevnet, så skal Veidekke ha oppe avtalen med LIF, Moelven, Orion og Løten på styremøte 13. desember. Da vil vi få beskjed om de fortsetter som hovedsponsor for stevnet.

Uansett kan vi starte med å reklamere for våre to store stevner, slik at det blir en klar bedring i antall deltakere i 2024.

Få menn har bedret seg på LIF-statistikken 2023

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 Syljeset	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
Gøran 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
Henrik Melbø-Hammershaug	23,88	2023
Noor Jamae Adan	23,90	2007
Ole M. Granheim	23,96	1996

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
Elmer Mulleri Skalle	1.52,71	2023
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 Fjerdrumsmoen	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 Stalenget	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
Eskil Dahlen	1,56,55	1991
Einar Elnes	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
Elmer Mulleri Skalle	3,45,88	2023
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 Fjerdrumsmoen	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 Stalenget	3,54,90	1991
Terje Hagen	3,54,9	1977
Ole Evensen	3,55,36	1981
Petter Johansen	3,55,62	2021
Reidar Jørgensen	3,56,5	1933
Mohammed 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
Mikkel Thomassen	3,57,23	2021
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
Kristoffer Skjonnord	3,57,81	2023
Eskil Dahlen	3,58,92	1991
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
Elmer Mulleri Skalle	8,11,86	2021
Petter Johansen	8,12,33	2021
Rune Haug	8,14,20	2004
Gishe Abdi Wako	8,15,30	2013
Jan Olav Riise	8,18,5	1978
Arnt Tunset	8,19,8	1963
Torgeir Fjerdrumsmoen	8,23,0	1982
Mikkel Thomassen	8,23,27	2021
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
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
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
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
Kristoffer Skonnord	8,46,96	2021
Harald Sperstad	8,47,2	1972
Lauritz Grønvold Menkerud	8,47,40	2023
Anders Bjørnsgaard	8,47,45	1992

5000m:

Petter Johansen	13,59,71	2023
Elmer Mulleri Skalle	14,11,72	2022
Gishe Abdi Wako	14,21,39	2011
Bjørn Danielsberg	14,22,6	1974
Anton Bueie	14,24,12	1997
Jan Olav Riise	14,25,2	1978
Rune Haug	14,26,38	2004
Arnt Tunset	14,26,6	1961
Lars Øyre	14,27,1	1984
Torgeir 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
Tore Neby	14,40,0	1988
Alf Eidsæther	14,42,8	1958
Harald Rostad	14,43,2	1973
Mikkel Thomassen	14,43,48	2021
Rune Wiker	14,46,4	1983
Anders Bakken	14,47,14	1981
Bård Lyngnes	14,51,93	1992
Per Knut Aaland	14,52,2	1983
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
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

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
Kristoffer Skonnord	9,18,57	2023
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 Holtklimpen	10,51,65	2012
Kristen Kankerud	10,58,46	1999

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
Henrrik Melbø-Hammershaug	**12,04**	**2023**

De øvrige øvelsene er det ingen som har fått endringer, hverken nye eller av utøvere som står på statistikken fra før.

Lars Høgvolds premie har godt siden 1963!

Lars Høgvold-pokalen ble satt opp for første gang i 1963 og har gått alle årene etterpå. Med Lauritz Grønvold Menkeruds navn for 2023 er det 63 navn som er gravert på pokalen. Det vil si at den første pokalen som ble satt opp var helt full med navn og vi har derfor satt opp en ny som vi er godt i gang med å gravere på. Premien kan vinnes flere ganger, men kan aldri bli vunnet til odel og eie. Pokalen deles ut vekselvis mellom en gutt, en junior gutt og en senior herre. Neste år 2024 går den til en junior. Her er de som har napp i pokalene:

1963	*Gutt*	*Arild Kjæreng*
1964	*Junior*	*Bjørn Morstøl*
1965	*Senior*	*Arnt Tunset*
1966	*Gutt*	*Ottar Pilskog*
		Arne Mikkelsen
1967	*Junior*	*Alfred Håvemoen.*
1968	***Senior***	***Arnt Tunset***
1969	*Gutt*	*Geir Hovemoen*
1970	*Junior*	*Arne Mikkelsen*
1971	*Senior*	*Stein Erik Engesveen*
1972	*Gutt*	*Tore Bjark*
1973	*Junior*	*Terje Eide*
1974	*Senior*	*Bjørn Danielsberg*
1975	*Gutt*	*Trygve Gillebo*
1976	*Junior*	*Øyvind Nøhr*
1977	*Senior*	*Jan Olav Riise*
1978	*Gutt*	*Hans Bjørner Doseth*
1979	*Junior*	*Rune Edvardsen*
1980	*Senior*	*Jan Olav Riise*
1981	*Gutt*	*Odd Hugo Linnerud*
1982	*Junior*	*Rune Wiker*
1983	*Senior*	*Torgeir Fjerdrumsmoen*
1984	*Gutt*	*Jo H. Lunde*
1985	*Junior*	*Per Kollstad*
1986	*Senior*	*Lars Øyre*
1987	*Gutt*	*Leif Cato Larsen*
1988	*Junior*	*Stig Morten Løken*
1989	*Senior*	*Stig Morten Løken*
1990	*Gutt*	*Magnus Gjerde*
1991	*Junior*	*Joachim Johnsen*
1992	*Senior*	*Espen Forsberg*
1993	*Gutt*	*Henrik Kjæreng*
1994	*Junior*	*Henrik Kjæreng*
1995	*Senior*	*Joachim Johnsen*
1996	*Gutt*	*Espen Harald Bjerke*
1997	*Junior*	*Lars Espen Eide*
1998	*Senior*	*Anton Bueie*
1999	*Gutt*	*Mikko Kokslien*
2000	*Junior*	*Ole Chr. Strøm*
2001	*Senior*	*Morten Sand*
2002	*Gutt*	*Christrian Linnerud*
2003	*Junior*	*Ola Dahlen*
2004	*Senior*	*Morten Sand*
2005	*Gutt*	*Audun Linnerud*
2006	*Junior*	*Tormod H. Larsen*
2007	*Senior*	*Morten Sand*
2008	*Gutt*	*Harald Folleråas*
2009	*Junior*	*Håkon Morken*
2010	*Senior*	*Tormod H. Larsen*
2011	*Gutt*	*Gustav Folleråas*
2012	*Junior*	*Håkon Morken*
2013	*Senior*	*Tormod H. Larsen*
2014	*Gutt*	*Eddy S. Grandalen*
2015	*Junior*	*Håkon Morken*
2016	*Senior*	*Håkon Morken*
2017	*Gutt*	*Hallgeir Høgåsen*
2018	*Junior*	*Hallgeir Høgåsen*
2019	*Senior*	*Tormod H. Larsen*
2020	*Gutt*	*Mikkel Thomassen*
2021	*Junior*	*Mikkel Thomassen*
2022	*Senior*	*Petter Johansen*
2023	*Gutt*	*Lauritz G. Menkerud*

Dette er den opprinnelige Lars Høgvold pokalen.

Lars Høgvold som var foreningens første leder ga denne flotte sølvpokalen til LIF på foreningens 40 års dag og har altså gått hvert år siden 1963.

To aktive har fire napp i pokalen, nemligHåkon Morken og Tormod Hjortnæs Larsen. Dette var to sprintere LIF har hatt mye glede av.

Innlandet friidrettskrets, i samarbeid med Hamar II friidrett, arrangerer NM veteraner sammen med KM for Innlandet

Vi gleder oss til en fantastisk helg i Stangehallen, hvor vi skal legge til rette for idrett, sosiale tiltak, bankett og underholdning

Vi har reservert 135 rom på Scandic Hamar. Priser er kr. 1.090,- for enkeltrom og man kan også booke dobbelt--,trippel og firemannsrom. Bestill rom her – og oppgi følgende kode **BNMV270124** Bestill her så fort som mulig, og senest 10.januar, for å være garantert disse prisene. PS: betales ved ankomst.

Det vil bli satt opp shuttlebusser mellom hotell og Stangehallen og det er også kort vei til togstasjonene

PÅMELDINGSLINK til stevnet finner du her

Innlandet Friidrettskrets byr på festaften lørdag 27 januar kl 19.30. Stor buffet, underholdning, quiz og diverse overrekkelser i egen sal.

Alt dette for kr. 400,-(eksl. drikke). Dette må bestilles direkte til Helge Tryggeseth på mail: norskhav@online.no

Dagsprogram lørdag:

Kvinner	Menn
200 m	200 m
1500 m	1500 m
60mhk	60mhk
Høyde uten tilløp	Høyde uten tilløp
Lengde	Lengde
Stav	Stav
3000m kappgang	3000m kappgang

Dagsprogram søndag:

Kvinner	Menn
60 m	60 m
800m	800m
3000m	3000m
Høyde	Høyde
Tresteg	Tresteg
Kule	Kule
Lengde uten tilløp	Lengde uten tilløp

Etter Tyrvingtabellen:

LIF's ungdommer har seks resultater over 1000 poeng

Av Ole Geir Hammershaug

Friidrettssesongen utendørs 2023 går mot slutten. Tyrvingtabellen er en utregningsmetode som tar høyde for alder og kjønn i alderen 10 - 19 år slik at alle kan måle sine resultater mot andre i andre grener og alder. 16 LIF'ere hadde resultater denne sesongen som ga en score på 800 poeng eller mer. Gledelig at noen av våre yngste er inne på lista med gode resultater i tekniske øvelser.
Det skal nevnes at det i tillegg er mange gode resultater like i underkant av 800 poeng.

	Alder	Øvelse	Tid	Poeng
Lauritz Grønvold Menkerud	G-16	3000 m	8.47.40	1066
Mia Prøsch Johnsen	J-18	200 m	25,25	1035
Lauritz Grønvold Menkerud		1500 m	4,07,68	1030
Henrik Melbø-Hammershaug	G-16	100 m	11,65.	1008
Mia Prøsch Johnsen		100 m	12,48	1003
Mia Prøsch Johnsen		300 m	40,8	1000
Lauritz Grønvold Menkerud		800 m	2,00,01	999
Mia Prøsch Johnsen		400 m	57,81	988
Mia Prøsch Johnsen		60 m	8,06	970
Henrik Melbø-Hammershaug		200 m	23,88	967
Eilev Brandsar	G-11	80 m	11,76	953
Henrik Melbø-Hammershaug		60 m	7,58	951
Elise Haug Karlsen	J-17	100 m	12,99	937
Emilie Flugsrud	J-15	800 m	2.23.10	931
Selma Holm-Lombnæs	J-17	Lengde u/t	2,50 m	928
Arielle Beyer Broch	J-15	60 m	8,42	927
Arielle Beyer Broch		100 m	13,43	915
Eilev Brandsar		60 m	9,14	908
Emilie Flugsrud		1500 m	5,01,55	905
Henrik Melbø-Hammershaug		Lengde u/t	2,78 m	900
Linnea Strandheim	J-15	100 m	13,53.	899
Linnea Strandheim		200 m	28,00.	883
Selma Holm-Lombnæs		200 m	27.43	880
Eilev Brandsar		Lengde	3,93 m	876
Henrik Melbø-Hammershaug		Tresteg	12.04 m	874
Syver Rusten Dalen	G-18	1500 m	4.20.67	869
Maia Holm-Lombnæs	J-14	Lengde u/t	2,26 m	868
Mari Stiansen	J-17	100 m	13,47	860
Johan Melbø	G-11	Høyde	1,18 m	860
Selma Holm-Lombnæs		100 m	13,54	849
Linnea Strandheim		60 m	8,73	843
Eilev Brandsar		200 m	31,08	840
Henrik Melbø-Hammershaug		Lengde	5,60 m	840
Håkon Aaen-Egenes	G-11	Lengde	3,69 m	828
Johan Melbø		600 m	1.51.68	826
Ask Matias Fløtø-Stensrud	G-10	Høyde	1 m	825
Selma Holm-Lombnæs		60 m	8,66	821
Anna Husnes	J-12	Høyde	1,2 m	820
Mari Stiansen		200 m	28,38	806

Det må nevnes 2 resultater som ikke står på denne lista pga at tabellen ikke gir poeng til de yngste utøverne på lengre løpsdistanser. Johan Melbø (11) har løpt 1500 m på 4.58.97. Løper han på denne samme tiden neste år vil det gi 965 poeng. Kristin Haug (12) har løpt 3000 m på 11.05.96. Denne distansen kommer ikke med på Tyrvingtabellen for jenter før man fyller 16 år. Det samme resultatet vil gi Kristin 905 poeng som 16-åring, og da kan vi bare fantasere om hvor mange poeng det ville gitt som 12-åring.
For noen talenter klubben har i disse 2 utøverne på lengre løp.

Johan og Kristin

Lauritz Grønvold Menkerud topper lista over beste LIF-resultat blant 10-20 åringer i år som i fjor. Forskjellen er at sesongdebuten i år ikke kom før 11.august pga et helt år med skadeproblemer. Lauritz må ha gjort mye riktig alternativ trening i skadeperioden for i løpet av høsten perset han på 800 - 1500 og 3000 meter. Med disse resultatene havnet Lauritz på hhv. 10 - 5 og 7.plass på landsstatistikken for 16-åringer i 2023.

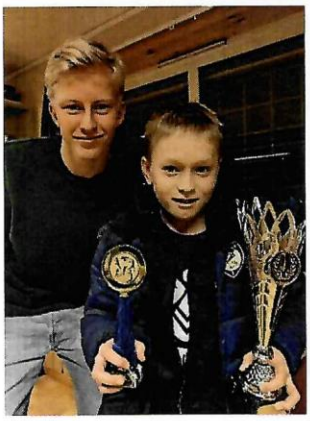
Lauritz

Mia Prøsch Johnsen skiftet klubb fra Vidar til LIF før denne sesongen. Hun har satt personlig rekord denne sommeren på alle distanser mellom 60 og 400 meter. Hennes beste resultat er 25.25 på 200 m som ble satt på Veidekkelekene på Stampa i motvind -1,1. Inne på Tyrvingtabellen med 3 resultater over 1000 poeng og 2 resultater like under 1000 ! Resultatene på 100 - 200 og 400 m fører henne inn på hhv. 7 - 8 og 5.plass på landsstatistikken for J18-19 i 2023.

Mia

Henrik Melbø-Hammershaug er inne på tabellen med hele 6 resultater over 800 poeng i ulike øvelser. 3 sprintøvelser samt tresteg, lengde og lengde u/tilløp. Hans beste resultat denne sesongen kom på Moelv, 100 m på 11.65, et resultat som ga Henrik en 16-plass på landsstatistikken for 16-åringer i 2023.

Eilev Brandsar er et allsidig talent. Han er inne på lista med 4 resultater. 11-åringen har prestert over 800 poeng på 80m - 60m - lengde og 200m, hvorav 80-meteren på 11.76 er hans beste prestasjon med hele 953 poeng. I tillegg har Eilev deltatt på 100 m, 600 m, høyde og kule i løpet av sesongen. Bravo !



Henrik og Eilev

Elise Haug-Karlsen (J-17) viser stadig framgang på 100 meter. På Veidekkelekene satte hun personlig rekord med for første gang å løpe under 13 sekunder (12.99). Dette gir 937 poeng iflg. Tyrvingtabellen og gir Elise en flott 13.plass på landsstatistikken for J-17 i 2023.

Emilie Flugsrud satser på mellomdistanse og er inne på lista både på 800 m og 1500 m. Hun har satt personlig på begge distansene i sommer, og begge på hjemmebane på Veidekkelekene i juni. Resultatene sender henne helt opp på hhv. 9.plass (800m) og 8.plass (1500m) på landsstatistikken J-15 for 2023.

Selma Holm-Lombnæs (J-17) er inne på lista med 4 resultater, 60 m - 100 m og 200 m. I tillegg ble det på sesongens siste stemne på Stampesletta arrangert lengde u/tilløp. Der viste Selma fram et ukjent talent og hoppet hele 2,50 m som gir 928 poeng på Tyrvingtabellen. Både spenstig og rask, Selma. Resultatet hennes på 200 m gir en 19.plass på distansen på landsstatistikken for 17-åringer i 2023.

Arielle Beyer Broch er sprinter i J-15. Hun har 2 jevngode resultater på 60 m og 100 m denne sesongen. Resultatet på 60 m gir henne en flott 3.plass på landsstatistikken og resultatet på 100 m en 18.plass i klassen J-15.

Linnea Strandheim konkurrerer også i J-15. Hun er inne på statistikken med 3 resultater, 60 m, 100 m og 200 m. Hennes beste resultat er 100 m på 13.53 som gir 899 poeng. På landsstatistikken for 2023 er det derimot resultatene på 60 m og 200 m som bringer henne høyest, hhv. 11. og 18.plass i J-15.

Syver Rusten-Dalen har kun løpt 1500 m denne sesongen. Satte ny personlig rekord på Sparebank 1-stemnet på Stampesletta i august med tiden 4.20.67 som gir 869 poeng i klassen G-18. Dette gir en 26.plass på landsstatistikken for G-18/19.

Linnea, Maia og Mari

Selma og Elise

Maia Holm-Lombnæs (J-14) har ikke deltatt mye denne sesongen, men hoppet hele 2,26 m i lengde u/tilløp i sesongens siste stemne på Stampesletta. Dette bringer henne inn på lista med 868 poeng.

Mari Stiansen er inne på lista med sine resultater på 100 m og 200 m. 100 m på 13,47 rangeres høyest med 860 poeng i klassen J-17. Dette gir en 25.plass på landsstatistikken for 2023-sesongen.

Johan Melbø (G-11) har sitt beste resultat på 1500 m. Tyrvingtabellen opererer som tidligere sagt ikke med så lange løp for så unge utøvere. Derfor er Johans høyderesultat og 600 m det som bringer han inn på lista med hhv. 860 og 826 poeng. Johan har også deltatt på 60 m, 200 m og lengde.

Håkon Aaen-Egenes (G-11) har et besteresultat i lengde på 3,69 m. Dette gir 828 poeng iflg. Tyrving-tabellen. Allsidig gutt som også har deltatt på 100 m, 200 m, 600 m og kule.

Ask Matias Fløio-Stensrud er en av tre LIF-utøvere som er inne på lista med et godt høyderesultat. Ask Matias (10 år) hoppet 1 meter og får dermed sine velfortjente 825 poeng iflg. Tyrvingtabellen.

Anna Husnes (J-12) er også på lista med et godt resultat i høyde. Hun hoppet 1,20 m på CC-Strandtorget-stemnet i mai. Hun har også deltatt på 80 m, 200 m, 600 m, lengde og kule denne sommeren. Allsidighet i ung alder er topp !

Hvis noen oppdager feil/mangler i lista gi meg beskjed så kan vi rette opp i neste nummer av LIF-avisa.

12.plass til Eugenie og hennes hund i WM

Hej. Vill skriva lite om Eugenie Gulowsen som har representert Norge i WM Canicross (snörelöpning med hund) i Spania. Hon var på 14 plats av 37 första dagen. . Så har hon löpt upp sig till en total 12 plats i WM.

Gratulerer till en mycket bra insatts och totalt nr 12 i världen . Det är starkt ⭐. Här är hon i ett bra driv med sin Freidi.

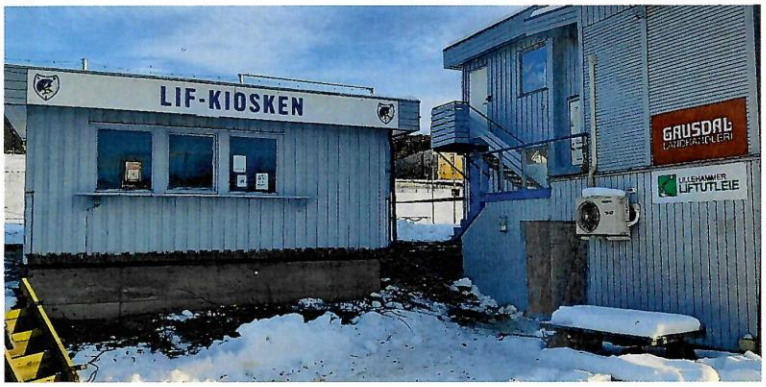
Tre fra Lillehammer IF har mottatt Norges Friidrettsforbunds fortjenestemedalje

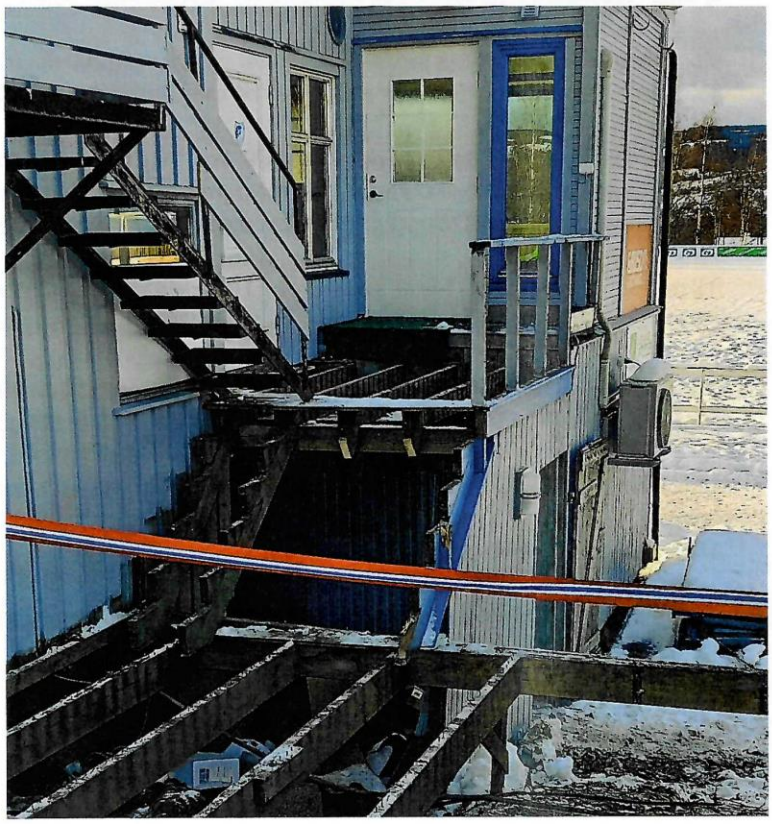
Tre tillitsvalgte fra Lillehammer Idrettsforening har mottatt Norges Friidrettsforbunds fortjenestemedalje og de tre er:

1972	Egil Kjæreng
2001	Trygve Bjark
2007	Arild Kjæreng

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

Trappa inn til klubbhuset og foran kiosken er revet





KM innendørs for Innlandet friidrettskrets 2024

Innlandet friidrettskrets i samarbeid med Hamar IL Friidrett inviterer til KM i Stangehallen 27.-28.januar.

Stevnestart kl 11.00 begge dager. Det er mulig å gå opp en årsklasse hvis øvelsen ikke finnes i din årsklasse. 10 åringer kan allikevel ikke delta. Det løpes forsøk og finaler på 60m fra 15 år.

Lørdag 27.januar		**Søndag 28.januar**	
G/J 11-14 år	200m	G/J 11-14 år	60m
G/J 11-14 år	Kule	G/J 11-14 år	600m
G/J 11-14 år	Høyde	G/J 11-14 år	Lengde
G/J 15, 16, 17 år og senior	200m	G/J 15, 16, 17 år og senior	60m
G/J 15, 16, 17 år og senior	1500m	G/J 15, 16, 17 år og senior	800m
G/J 15, 16, 17 år og senior	Høyde	G/J 15, 16, 17 år og senior	Kule
G/J 15, 16, 17 år og senior	3-steg	G/J 15, 16, 17 år og senior	Lengde
G/J 15, 16, 17 år og senior	Stav		
G/J 15, 16, 17 år og senior	60m hk		

Startkontingent kr 130,- pr øvelse. Kr 100,- pr øvelse for 11-14 år.

Alle deltagere fra 13 år må ha lisens.

Påmelding via iSonen innen 20.januar.

KM er åpent for alle, men kun deltagere fra klubber i Innlandet kan vinne KM-medaljer. For klassene 11 og 12 år er det deltagerpremie i tillegg til medaljer.

Opplysninger Helge Tryggeseth norskhav@online.no Tlf 478 33 065

Dag Kåshagen dag.kashagen@friidrett.no Tlf 922 14 740

Blomsterstua

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<

Øvrige samarbeidspartnere: