LIF-avisa

Årsmøtet avvikles 13. mars

Februar 2024
38. årgang

Blide vinnere i Januar-sprinten

Sjur og Mari best blant seniorene

LIF arrangerer trugelop for funksjonshemmede

Avtalen med Veidekke er nå undertegnet

Flott 200m av Mia Prøsch Johnsen i Bærumshallen

LIF-avis nr. 383 – 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. 383
februar 2024
38. 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

Da er det klart for det 105. året for LIF!

Arild Kjæreng
redaktør
LIF-avisa

Av Arild Kjæreng

Da starter vi med nye ark og blyanter for et nytt friidrettsår for LIF. Dette er det 105. året vi starter på i og med at Lillehammer IF er født 28. mai 1919. Hvordan ser det ut for foreningen på starten av et nytt år. Vi har flere utøvere som kan hevde seg meget bra på nasjonalt nivå, men vi kunne nok hatt med flere blant de yngre. Derfor håper vi at vi til sommeren vil se flere som er med på stevnene våre. Det er en fin måte å møte friidretten på å starte med å delta på våre meget uhøytidelige stevner. Vi håper at de som trener de unge vil motivere de unge til å være med på Stampesletta og stevnene våre.

Nå har vi levd med Isonen i ett år og vi vil nå etter hvert bli veldig godt kjent med dette opplegget for påmelding til stevnene våre. Det var en del problemer i starten, men etter hvert har det gått seg til og det er viktig at man lærer seg dette opplegget, slik at man får påmeldingen til å gli lett.

En annen sak som gjelder påmeldinger til stevner er at du ikke melder deg på øvelser du egentlig ikke har tenkt å være med på. Men har du meldt deg på i en øvelse eller stevne så gjør hva du kan for å starte. Det koster Lillehammer IF mye i løpet av en sesong på at vi melder oss på og ikke starter. Dette problemet gjelder veldig mange klubber/foreninger, så LIF er ikke i en særstilling der. La 2024 være det året hvor vi minimerer unødvendige påmeldinger. Er det i NM for eksempel får foreningen straffe-gebyr i tillegg til startkontingenten om man ikke stiller til start i en øvelse. Selv om vi får gebyr under mesterskap heller jeg mere til at det går an å melde seg på flere øvelser fordi om man blir slått ut tidlig er det viktig at man kan få være med videre og kommer man til en finale og må velge så er finale-deltakelsen viktig.

Så er det klart at Veidekke blir med oss videre og det er meget viktig med tanke på økonomien for stevnene våre. Veidekke har vært en meget trofast sponsor for oss og heldigvis vil de være med videre. Nå er avtalen underskrevet. Vi kan vel trygt si at stevnet vårt hadde ikke vært slik det er om ikke vi hadde fått den økonomiske støtten fra Veidekke. Stor takk til Veidekke for den støtten vi får fra dem.

Imidlertid kan det bli vanskelig å få på plass sponsorer til alle våre stevner. Da må vi satse på firmaer som ikke sliter nå om dagen. Heldigvis er Heiskompaniet positive til å være med videre med sprint-stevnet vårt.

Så har vi fått kommet i gang med å få rettet opp trappa mellom kiosken og selve klubbhuset. Det var viktig for å få til en grei løsning for kiosk og trapp inn til klubbhuset. Opplegget rundt salget vil også bli lettere nå. Det er viktig for å få mer ut av salget i kiosken.

Ellers nærmer det seg nytt årsmøte og det er å håpe at valget går smertefritt og at vi ikke opplever det vi gjorde i fjor der leder og styret ikke var på plass før i mai.

Lillehammer februar 2024.

Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 54 givere lagt igjen **2.160,02** kroner pr. 31. januar 2024.

Totalt har vi fått inn vel 228.000 fra Norsk tipping siden vi startet med Grasrotandelen. Starten var i 2009 og det blir altså det 15. året vi mottar disse pengene fra Norsk Tipping.

Ut og inn av LIF

Ved nyttårs skiftet er det alltid aktive utøvere som flytter på seg. Bendikte Thomassen som er i militæret i Troms har gått fra LIF til Målselv.

Imidlertid har LIF fått innmelding av 16 år gamle Jens Kristian Lunde som kommer fra Nordre Land IL. Han er først og fremst mellom- og langdistanseløper. Det har vært noen fra Nordre Land som har deltatt for Lillehammer IF, blant annet Tormod Hjortnæs Larsen.

GAUSDAL LANDHANDLERI

Helårslisens for 2024 er tilgjengelig nå!

Helårslisensen for 2024 er nå tilgjengelig. Lisensen gjelder for hele 2024 - fra 1. januar til 31. desember - og prisen er den samme uansett når på året du kjøper den.

DERSOM DU ALLEREDE HAR LØST LISENS FOR 2024 KAN DU SE BORT FRA DENNE!

Med helårslisens er du forsikret både i trening og under konkurranse, og det er derfor en fordel å være tidlig ute med kjøp av lisens. Det er dessuten et krav at alle deltakere mellom 13 og 80 må løse lisens på banearrangement. Du kan velge mellom engangslisens eller helårslisens. Helårslisensen kjøpes separat, mens engangslisensen kjøpes i tilknytning til påmelding i det aktuelle stevnet (krever at påmelding skjer i iSonen). For løp utenfor bane er reglene noe annerledes. Disse finner du her.

Ingen rett til skadebehandling uten lisens

Vi opplever enkelte henvendelser på generell basis fra utøvere som har skadet seg, men som får avslag på skademeldingen fordi de har glemt å løse helårslisens.

Dette er selvfølgelig svært uheldig, og vi ønsker derfor å minne på viktigheten av lisensen og forsikringen som medfølger.

Vi ønsker også å presisere at forsikringen (grunnlisens og utvidet lisens) gjelder både under trening og i konkurranser. Du er med andre ord like godt forsikret under en treningstur i skogen, som i et friidrettsstevne eller i et mosjonsløp.

Bamselekene 16. og 17. mars 2024

Fik Orion, Moelven IL og Løten friidrett inviterer til Bamselekene i Stangehallen lørdag 16.mars og søndag 17.mars begge dager kl. 10.00.	Øvelser lørdag	Øvelser søndag
Klasser		
Jenter 10, 11	600 m, kule	60 m, lengde
Jenter 12	600 m, kule	60 m, 200 m, lengde
Jenter 13, 14, 15	60 m, 600 m, høyde, kule	200 m, lengde
Jenter 16, 17, 18/19, senior	60 m, 600 m, lengde, kule	200 m, høyde
Gutter 10, 11	600 m, lengde	60 m, kule
Gutter 12	600 m, lengde	60 m, 200 m, kule
Gutter 13, 14, 15, 16, 17, 18/19, senior	60 m, 600 m, lengde	200 m, høyde, kule

Para	60 m
Stafett	Lørdag
J 10-12, G 10-12	4x100
MIX 10- 12 (2 gutter og 2 jenter)	4x100
J 13-14, G13-14, J15-16, G 15-16, J-17-19, G 17-19, MS og KS	4x200
MIX 13-14, 15-16, 17-19, senior (2 gutter og 2 jenter)	4x200

Her er innbydelsen til årets Bamseleker som avvikles 16. og 17.mars i Stangehallen. Her bør Lillehammer IF være meget godt representert. Bamselekene er et meget populært stevne.

Blomsterstua
kontorleverandøren

Världsungdomsspelen 5-7/7 2024

Slottsskogsvallen Göteborg

Fredag 10-20	Lördag 09-19	Söndag 09-20
Män 5000m, Häck 400m, Hinder 3000m, Xstav, Spjut	100m, 400m, 1500m Höjd, Längd, Slägga	200m, 800m, Häck 110m Stav, Tresteg, Kula, Diskus
P 19 Hinder 2000m Längdkval, Stav, Spjut	100m, 400m, 1500m Höjd, Längd, Kula, Slägga	200m, 800m, Häck 110m Tresteg, Diskus
P 17 800m, Häck 400m, Hin 2000m Längd, Spjut	100m, 400m, 1500m Stav, Kula, Slägga	200m, 3000m, Häck 110m Höjd, Tresteg, Diskus
P 16 Längd	100m Höjd, Kula	200m, Häck 110m Tresteg
P 15 Häck 300m, Hinder 1500m Längd kval o final, Kula	80m, 800m Höjd, Tresteg, Spjut, Slägga	300m, 2000m, Häck 80m Stav, Diskus
P 14 Längd kval o final	80m, 800m Stav, Spjut	300m, Häck 80m Höjd, Kula
P 13 600m, Häck 60m Höjd, Spjut	60m, 1500m, Stav, Tresteg	200m, Längd, Kula
P 12 600m, Häck 60m Kula	60m Höjd, Spjut	200m Längd
Kvinnor 3000m, Häck 400m Spjut, Hinder 3000m Höjd, Xstav,	100m, 400m, 1500m Längd, Kula, Slägga	200m, 800m, Häck 100m Stav, Tresteg, Diskus
F 19 800m höjd, Längdkval, Stav, Spjut	100m, 400m, 1500m Längd, Kula, Slägga	200m, Häck 100m Tresteg, Diskus
F 17 800m, Hk 400m, Hi 2000m Längdkval, Spjut	100m, 400m, 1500m Längd, Stav, Kula, Slägga	200m, Häck 100m Höjd, Tresteg, Diskus
F 16 Längdkval	100m Höjd, Längd	200m, Häck 100m Tresteg, Kula
F 15 800m, H 80m, H 300m, H 1500m, Längd kval o final, Kula	80m Tresteg kval, Spjut, Slägga	300m, 2000m Höjd, Stav, Tresteg Fi, Diskus
F 14 800m. Häck 80m Längd kval o final	80m Stav, Spjut	300m Höjd, Kula
F 13 600m, Häck 60m Höjd, Spjut	60m, 1500m, Stav, Längd kval, Tresteg	200m Längd Final, Kula kval o final
F 12 600m, Häck 60m 60m 200m Kula	Höjd, Spjut	Längd

OBS! P/F12 omfattar endast dem födda 2012, 13-orna får vänta ett år till!

ANMÃLAN Senast torsdag den 13. juni på www.trackandfield.se
Ange årsbäste i samtliga grener för korrekt seedning!

ANMÄLNINGSAVGIFT

120:-/gren i samtliga åldersklasser. Efteranmälan endast i mån av plats mot dubbel avgift. Svenska föreningar faktureras i efterhand. Utländska föreningar betalar på konto swift/iban: IBAN SE15 8000 0810 5994 3657 6335 SWEDSESS Världsungdomsspelens bankgiro 886-0017

PRISER

Till de tre främsta i varje gren. Hederspriser till främsta prestationer. Wasabodens vandringspris till bästa förening.

GRENPROGRAM

14/16-årsklasserna har inte ett komplett grenprogram. I de grenar som saknas tävlar man i klassen över (15/17 år).

MAT

ÖIS servering öppen samtliga dagar. Dagens Rätt, kaffe, korv, glass, godis mm.

HEMSIDA

www.vuspel.se Här finns inbjudan, logiförslag, startlistor, tidsprogram, PM, resultat på tävlingsdagen, bilder mm.

INFORMATION

Per Crona tel 070-6151487, per.crona@ois.se ÖIS kansli tel 031-415775 (Jonathan Carbe), friidrott@ois.se

KVALGRÄNSER KAST

På grund av det stora deltagarantalet på en begränsad tid är vi nödsakade att ha kvalgränser i de långa kasten (diskus, slägga, spjut). Vi tar emot så många vi kan i respektive gren, därefter utgår vi ifrån uppnådda resultat. OBS! Resultaten skall vara uppnådda 2024 eller 2023.

	M	**P19**	**P17**	**P15**	**P14**	**P13**	**P12**
Diskus	38.00	35.00	35.00	32.00			
Slägga	36.00	36.00	36.00	32.00			
Spjut	50.00	45.00	44.00	35.00	33.00	30.00	24.00

	K	**F19**	**F17**	**F15**	**F14**	**F13**	**F12**
Diskus	34.00	30.00	30.00	30.00			
Slägga	38.00	35.00	35.00	33.00			
Spjut	34.00	33.00	33.00	30.00	29.00	25.00	20.00

LOGIFÖRSLAG

Sedan flera år tillbaks samarbetar vi med **Scandic Hotels** som erbjuder rabatterade priser på samtliga sina 7 hotell i Göteborg. Detaljerad information om varje hotell finner du på vår hemsida under LOGI. Vi har även ett samarbetsavtal med Göteborgs Vandrarhem. Boka här Ring oss på 031-415775 (kansliet Jonathan Carbe) alt 0706-151487 (Per Crona) så hjälper vi dig gärna att hitta ett bra boende utifrån dina önskemål. Var ute i god tid! Väntar Ni för länge är det inte säkert vi kan hjälpa Er!

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

Da er avtale med Veidekke klar for dette året
Dette betyr mye for Veidekkelekene-stevnet

Vi har hatt Veidekkeleker siden 2007 – i 2024 vil det si 17. året

Av Arild Kjæreng

Da er det klart at Veidekke Entreprenør AS fortsetter som sponsor for Veidekkelekene og det betyr at vi har hatt Veidekke som hovedsponsor for stevnet siden 2007. Hvis vi tar vekk to år med pandemi vil det bety at vi går på det 15 året med Veidekkeleker dette året. Dette er virkelig en gladmelding for de fire klubbene, Lillehammer IF, Moelven IL, FIK Orion og Løten Friidrett. Det betyr at vi kan få en flott økonomisk resultat og kan fortsatt avvikle et viktig stevne for norsk friidrett.

Vi har tidligere hatt treårige avtaler, men nå skal vi ta et årlig møte med ledelsen Veidekke Innlandet. Det betyr ikke noe for oss så lenge Veidekke har den positive holdningen til å være samarbeidsparter med oss.

Veidekkelekene har alltid vært et meget viktig stevne for Innlandet Friidrettskrets og for øvrig for norsk friidrett. I år skal stevnet avvikles fra den 21. til 23. juni en uke før hoved-NM skal avvikles. Vi vil også se i LIF-avisa at i år kolliderer vi ikke med Världsungdomsspelen i Gøteborg og det er veldig viktig for oss. Det er å håpe at vi skal nærme oss 1000 deltakere igjen eller i hvertfall over 800. Når vi 2500 starter vil vi være godt fornøyd med stevnet.

Nå blir det svært viktig å få markedsført stevnet vårt i hvert fall i Norden, slik at vi kan få deltakere fra Sverige, Danmark og Finland. Det blir viktig for å gjøre stevnet mer internasjonalt, som ganske sikkert vil bety mye for de beste i Norge. Men vi må ikke glemme de aller yngste og vil fortsatt ha deltakere fra 10 år og oppover til senior. Vi retter en stor takk til Veidekkes Geirmund Østvold som vi samarbeider med. (bildet under)

Da kan Malin Furuhaug glede seg over at det blir fortsatt Veidekke-leker på Stampesletta

Da er det bare å melde seg på stevnet gjennom Isonen som er lagt ut på nettet. Hovedkomiteen ffor stevnet må komme i gang med arbeidet, slik at vi kan få til et godt stevne for de aktive.

18 deltok i den andre Januar-sprinten
Sjur og Mari var best på 60 metrene
Flott løp av Henrik Melbø-Hammershaug på 60m 7,47

Av Arild Kjæreng

Det deltok 18 utøvere i den 2. Januar-sprinten i Håkons Hall torsdag 11. januar kl. 18.00. I år var det Mari Stiansen og Sjur Grung Thallaug som var best henholdsvis for damer og herrer og de fikk hvert sitt napp i de oppsatte vandre-pokalene. Mari løp inn til 8,44 og det er det beste hun har oppnådd innendørs på 60m. Det samme var det med Sjur Grung Thallaug som fikk sterke 7,28. Han hadde 7,44 fra i fjor og Sjur løper i år for Moelven IL. Med 8,44 som Mari oppnådde viste at hun bør lett kunne kvalifisere seg både til UM og junior-NM dette året.

Lillehammer IF's Henrik Melbø-Hammershaug satte ny pers innendørs ved å løpe på 7,47. Det viser at Henrik stadig forbedre seg og til sommeren tror vi han vil være i nærheten av å kvalifisere seg til hoved-NM. Der er kravet 11,30.

Elise Haug Karlsen viste også bra takter med 8,52 på 60m og det er hennes beste resultat på distansen innendørs så langt. Dessverre kunne ikke Malin Furuhaug og Selma Holm-Lombnæs delta på grunn av skader. Vi håper begge to blir bra så fort som mulig.

En annen som virkelig imponerte var Matilde Berland som etter at hun er blitt med i Svein Johnsens gruppe virkelig har hatt stor framgang og løp i Januar-sprinten på 8,64. Hun løper i 16 år og nummer to her var Linnéa Strandheim som løp på 8,76. Linnéa har bedre før.

Eilev Brandsar (12) og Knut Nordquist (13) var de eneste av de yngre guttene som deltok og de løp veldig jevnt. Eilev fikk 9,32 og Knut 9,35. Vi er sikre på at begge to vil se 8-tallet i løpet av utesesongen.

Januar-sprinten er blitt et fint stevne og det er altså mange som setter perser allerede så tidlig i sesongen.

Vi avviklet også 150m i Håkons Hall, men den distansen er ikke godkjent, da den består av to svinger og ett kortere rett-stykke. Mari Stianssen løp på 20,23 og var best av jentene, mens Sjur Grung Thallaug var best blant gutta med 17.00. Lukas Kampesveen fikk 19,18 og Eskil Grung Thallaug 20,51. Blant jentene var Linnéa Strandheim nr. 2 og fikk 21,23 og Tora Tyldum 22,06. Disse resultatene kan ikke godkjennes da distansen er ikke en vanlig 150m.

Hvis vi slår sammen Romjulssprinten og Januar-sprinten var dette det 34 stevnet i sitt slag.

Mia Johnsen med to sterke 200metre i Bærumshallen

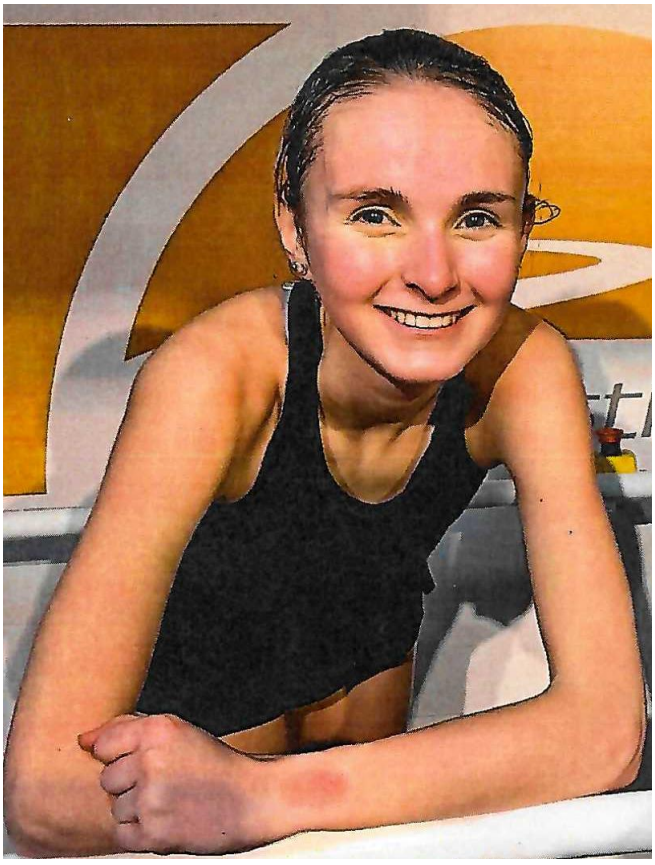
11 januar løp Mia Prøsch Johnsen 200m i Bærumshallen og fikk fine 25,61. Et flott resultat som ga henne en fin plass på LIF-statistikken. Imidlertid under NM u mangekamp i Bærumshallen var det lagt inn enkelte øvelser og her imponerte Mia med å løpe på sterke 25,28 og det betyr at hun ligger nå på en flott fjerdeplass på innendørsstatistikken på denne øvelsen. Hun har bare Ingrid Lund, Hanne Ringnes og Trine Rugsveen foran seg på statistikken og de er alle tre nede på 24-tallet.

Sterk start på 200m innendørs av Mia Prøsch Johnsen.

KANTALL
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING

Frida Byfuglien er i trening igjen

Frida Byfuglien fikk fjorårssesongen ødelagt på grunn av skader, men nå er hun i trening igjen og det er håp om at vi kan se henne på stevner igjen til sommeren. Frida har de lengre distansene som sin interesse. Det skal bli fint å få henne i gang igjen.



Årsmøtet er satt til 13. mars 2024

Styret i Lillehammer IF har bestemt at årsmøtet dette året skal avvikles onsdag 13. mars 2024. Det blir som alltid vanlige årsmøtesaker med årsberetning og regnskap, forslag og utdelinger av forskjellige utmerkelser. Og så blir det selvsagt valg.

Så alle LIF-ere hold av datoen 13. mars. Da er det årsmøte og det hadde selvsagt vært hyggelig at så mange som mulig møtte opp.

Valgkomiteen håper vi er i full gang.

Resultater Januar-sprinten 2024

Sted: Håkons Hall

Tid: 11. januar 2024

Jenter 10 år 60m:

1	Maja Aminda Vold	Lillehammer IF	10,55
2	Hillevi Nordquist	Lillehammer IF	11,38

Jenter 13 år 60m:

1	Maya Myrseth Bendiksen	Lillehammer IF	10,72
2	Kari Oda Rugsveen	Lillehammer IF	11,01

Jenter 14 år 60m:

1	Tora Tyldum	Lillehammer IF	9,06

Jenter 16 år 60m:

1	Matilde Berland	Lillehammer IF	8,64
2	Linnéa Strandheim	Lillehammer IF	8,76

Kvinner senior 60m:

1	Mari Stiansen	Lillehammer IF	8,44
2	Elise Haug Karlsen	Lillehammer IF	8,52

Gutter 12 år 60m:

1	Eilev Brandsar	Lillehammer IF	9,32

Gutter 13 år 60m:

1	Knut Nordquist	Lillehammer IF	9,35

Gutter 15 år 60m:

1	Eskil Grung Thallaug	Gausdal FIK	8,43

Gutter 17 år 60m:

1	Henrik Melbø-Hammershaug	Lillehammer IF	7,47

Menn senior 60m:

1	Sjue Grung Thallaug	Moelven IL	7,28
2	Martin Pettersen	FIK Orion	7,37
3	Alexander Haug	Kongsvinger IL	7,65
4	Vegard Kyseth	Gausdal FIK	7,90
5	Lukas Kampesveen	Gausdal FIK	8,09

Bilder fra Januar-sprinten 11. januar

Her er det virkelig stor innsats av Knut Nordquist til venstre og Eilev Brandsar i blått. Eilev fikk 9,32 og Knut 9,35.

Under til venstre ser vi Linnéa Strandheim, Matilde Berland og Tora Tyldum.

Og til høyre har vi Elise Haug Karlsen og Mari Stiansen sammen med våre to yngste Maja Aminda Vold og Hillevi Nordquist.

Fotos:

Malin Furuhaug

Norgesmesterskapene for 2025
Kanskje LIF bør søke om junior-NM?

Nå er det mulig å søke om diverse Norgesmesterskap for 2025. Følgende mesterskap på bane er ikke bestemt hvor skal avvikles. Det er:

- NM mangekamp senior og junior + UM i mangekamp.
- NM stafetter senior og junior + stafetter for UM
- NM junior (U20 og U23)
- Ungdomsmesterskapet, hovedstevnet
- NM masters

Arrangementer utenfor bane:

- NM terrengløp kort løype og stafett senior og junior U20 + UM (går på våren)
- NM terrengløp lang løype senior og junior U20 + UM (går på høsten)
- NM halvmaraton senior og U23 (fortrinnsvis på våren/forsommeren
- NM maraton senior
- NM motbakke senior og junior U20
- NM 24-timers senior
- NM terrengultra senior
- NM gateløp 5km senior og junior U20
- NM gateløp 10km senior og junior U20

Frist for å søke om mesterskapene for 2025 er 15. februar 2024 og søknaden sendes til thomas.syrstad@friidrett.no.

Siste gang Lillehammer IF arrangerte NM var i 2019 og den gang var det NM stafetter som vi var arrangør av. I år går dette mesterskap på Moelv.

SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER

Vi kan se at NM junior er et arrangement det kan søkes på, men da må nok Lillehammer IF gå i samarbeid med for eksempel Lillehammer Skiklub, Gausdal FIK, Søre Ål IL eller andre klubber som Moelven IL, Hamar IL eller FIK Orion. Vi tror ikke Lillehammer IF vil kunne ta dette alene.

Vi arrangerte UM i 2013 og det ble en stor oppgave fordi det skal arrangeres 24 klasser med lange kast fra nord på banen og sørover og det kan bli en stor oppgave, hvis deltakelsen er stor i disse kastkonkurransene. Vi har dessverre ikke en egen kastbane i tillegg til selve stadion.

RUSTE OPP STADIONANLEGGET

Hvis vi søkte om et norgesmesterskap i junior kunne det bety at vi fikk rustet opp anlegget vårt som pr. i dag ikke er veldig pent og ordentlig. Gjerdet på store deler av anlegget er råttent og det er porter inn til stadion som ikke er i orden.

Det vil også være muligheter for å få en del nytt utstyr, som vi absolutt trenger. Vi tenker på ny stavmatte/høydematte og nytt nett til sleggeburet.

Dette betyr selvsagt også at LIF må ta kontakt mot Lillehammer kommune og få dem med på laget. For øvrig arrangerte vi junior-NM i 2002 og da klarte LIF å få både gull, sølv og bronse i sitt eget mesterskap. Gullet gikk til Ola Dahlen på 800m, mens Hanne Ringnes tok sølv på 100 og 400m og bronse på 200m.

Hanne Ringnes sikret seg tre medaljer i NM junior som LIF arrangerte i 2002. Det var det siste junior-NM LIF har arrangert.

GLØR PARTNER

Veidekkelekene arrangeres for 45. gang dette sesongen

Årets Veidekkeleker arrangeres for 45. gang. Det vi si at stevnet har jo hatt mange navn opp gjennom tidene. I starten het stevnet Gudbrandsdalslekene, derette var Østlandslekene navnet på stevnet. Så fulgte K-Banklekene, OE-lekene (Oppland Energi), G-Sportlekene og nå Veidekkelekene som vi har hatt siden 2007. Da hadde vi hele 4880 starter. Den rekorden blir nok vanskelig å slå.

Vi har hatt flere lag med i funksjonærstaben etter hvert. Det startet i 1978 med Otta IL, Gausdal FIK og Lillehammer IF. Siden da har Moelven IL, FIK Orion og Løten friidrett kommet med, mens Otta og Gausdal har trukket seg.

KICK OFF LERØY 2024

Lørdag 3. februar inviterer Innlandet friidrettskrets alle 13 og 14 åringer til Stangehallen for tidenes morsomste friidrettstrening.

Alle møter i hallen senest kl. 11.00 i treningstøy, klare for start.

Fra 11.00 til 12.30 blir det oppvarming og show med Mauritz Kåshagen. Her blir det morsomme og utfordrende aktiviteter til fengende musikk.

Intervju med Norges nye friidrettsstjerne Håvard Bentdal Ingvaldsen. Kanskje får du se Håvard trene og få autografen hans også?

12.30 til 15.00 blir det trening i kast, hopp og løp.

Øvelser; Sprint, hekk, distanse, lengde, høyde og kule.

15.00 til 16.00 avslutter vi med pizza og Kahoot. Gratis deltagelse.

Påmelding på mail innen 30.januar til Dag Kåshagen: dag.kashagen@friidrett.no (hvis du har noen allergier el, så skriv dette i mailen)

Norgeslekene på truger i LIF's regi

Norgesleker 2024 arrangeres på Lillehammer fra 22. til 24. mars 2024. 100 meter på truger vil være en del av arrangementet og arrangeres av Norges Friidrettsforbund.

Norges Friidrettforbund gleder seg til å arrangere truge-konkurransene under Norgeslekene 2024 på Lillehammer!

Hvem kan delta? Alle utøvere med utviklingshemminger må ha fylt 14 år ved konkurransetidspunktet, og alle må være medlem i en friidrettsklubb og ha helårs- eller engangs-lisens for det aktuelle året.

Divisjonalisering: For å skape en rettferdig konkurranse gjennomføres divisjonalisering. Dette er en måte å dele opp utøverne i grupper som resultatmessig er ca. like gode. Det deles ut premier i hver divisjon. Divisjonaliseringen gjennomføres dagen før konkurransen starter. Alle skal gå/løpe etter beste evne, og så vil utøverne plasseres i ulike divisjoner A, B, C og D etc. basert på oppnådde tider. Deretter vil det avholdes finaler for hver divisjon der det deles ut premier til de tre beste i hver finale. Det er fem utøvere i hver divisjons-finale.

Premiering: Det gis premie til de tre beste i hver divisjon.

Distanse: Distansen er 100 meter, både for kvinner og menn.

Arena: Truge-konkurransene vil bli gjennomførte på Birkebeineren skistadion på Lillehammer. Arrangør vil være **Lillehammer Idrettsforening.**

Utstyr: Truger: Det vil være en truge-bank på stadion der truger kan lånes. Egne truger er også lov å benytte. **Staver:** Det er lov å benytte staver under konkurransene.

Påmelding: Påmelding åpner om kort tid, og gjøres digitalt på Isonen. Der finner du også tidsskjema og annen praktisk info.

Bankett: Husk også å melde deg på banketten.

Special Olympics Winter Games: Det kreves deltakelse i Special Olympics Norgeslekene 2024 for å bli nominert til uttak til Special Olympics Winter Games.

Mia Prøsch Johnsen løp 60m i Bassen-sprinten på 8,04 og vant U20 år

Mia Prøsch Johnsen åpnet innesesongen på 200m med 25,61 og i Bassen-sprinten 20. januar ble det 8.04 og 10. plass i seniorklassen. Mia var beste jente blant de som var under 20 år. Det var syv heat og Mia ble nummer 3 i det sjette heatet. Det var en fin start på den første 60 meteren innendørs. I fjor hadde hun 7,99, så vi er sikre på at hun kommer til å pynte på dette resultatet i løpet av innendørs. 7,99 fikk hun i NM innendørs.

Stevnet gikk i Bærum Idrettspark med Tjalve IK som arrangør. Bassen-sprinten er oppkalt etter Tjalves meget gode sprinter på 60-tallet Carl Fredrik Bunæs. Han konkurrerte mye mot Lillehammer IF's Dag Wold og de to løp veldig ofte på Norges stafettlag over 4x400m.

Heiskompanietsprinten har nå fått sin dato i 2024

Da er det klart at årets Heiskompanietsprint skal avvikles siste helg i august. Kretsen hadde satt opp stevne på Moelv, men etter at leder i LIF, Stine Lombnæs og representanter fra Moelv og Gjøvik er man enig om at deres stevne ikke arrangeres i 2024. Så skal man komme sammen på høsten og diskutere se fram til en terminliste som alle er enige om. Stevnet er nå lagt inn i Isonen.
Årets stevne vil være det tredje i historien. Nå blir jobben å markedsføre stevnet ikke bare i Norge, men i våre naboland.

Heiskompaniet as
Quality in motion

Elektronisk kretsdommerkurs med oppstart 12.februar

For å kunne opprettholde det gode stevnetilbudet vårt har vi et stort behov for å øke dommerstanden. Da dette er et digitalt kurs så er kurset åpent for alle kretser. Oppstart 12.ferbuar

22.01.2024 Av Stian Andersen

Velkommen til et elektronisk kretsdommerkurs. Kurset er åpen for alle kretser.

Datoer: 12.februar, 19.februar og 21.februar
(Må delta på alle for å få kurset godkjent)
Tid: Alle dager fra kl. 18.00 til 21.00
Kursholder: Monica Solheim og Erling Sigstad

Møtelenke vil bli publisert dagen før kursstart. Det er e-læring som du kan gjennomgå før kurset.

Friidrettens håndbok (versjon 2023) kan hentes på Brynsveien 13 fra mandag til fredag mellom kl.09.00 og 16.00. Dersom du ikke har anledning til å hente boka før kurset så kan den ettersendes.

Korreksjon:
I påmeldingsskjemaet til kurset står det:
"For å bli autorisert som kretsdommer, kreves aspirantperiode på minst en sesong etter gjennomført kurs".

Det riktige skal være*:*
"Etter fullført kretsdommerkurs skal du praktisere som dommer på tre stevner/arrangementer i friidrett under veiledning av en mer erfaren dommer for å bli autorisert som kretsdommer"

KIWI mini pris

Anna H. Brendstuen Grønberg under 5,00 på 1500m under KM

Det er under junior-NM kravet utendørs til sommeren

Av Arild Kjæreng

Det var litt skuffende å se den lille deltakelsen Lillehammer IF stor for i årets innendørs-KM. Bare fire utøvere stilte til start. Noe positivt fikk vi imidlertid ved at Anna Helene Brendstuen, Grønberg løp 1500m på 4,58,21 og det betyr at hun har klart kravet til å få delta i junior-NM (bildet) Til UM på 800m er hun imidlertid ikke klar ennå. Hun mangler i underkant av 2 sekunder før hun har klart kravet til UM Kanskje viser det seg at hun kanskje er bedre på de litt lengre distansene og at 3000m kunne være en distanse hvor hun kunne klare kravet til UM Men i løpet av sommeren bør hun under 2,30, som er UM kravet på 800m

LIF har fått en nyinnmelding fra Nordre Land, Jens Kristian Lunde (bildet) og det ble to KM-gull på 16-åringen. Han fikk 4,37,55 på 1500m, mens det ble 2,10,01 på 800m UM-kravet på 800m er 2,08,00 og det vil han ganske sikkert klare i løpet av tidlig på sommersesongen.

Linnéa Strandheim løp 200m på 28,81 og det er foreløpig klart bak persen. Men det endre seg utover sesongen.

13 år gamle Thea Caroline Berg var den fjerde utøveren fra LIF i KM og hun fikk 32,16 på 200m og 2,04, 33 på 600m Det skal bli spennende å følge Thea utover sesongen og Lerøy-lekene bør være et fint mål for Thea.

Det er synd at man ikke benytter seg av å delta i KM som er det nærmeste stedet for innendørsdeltakelse for oss. De LIF-erne som deltok gjorde det bra og det er det flere som kunne fått til om de hadde deltatt.

Fire LIF-ere deltok i veteran-NM

Lillehammer IF var representert med fire utøvere i veteran-NM innendørs som ble avviklet i Stangehallen 27. og 28. januar (samtidig med KM innendørs). Her ble det seier til Terje Guldbrandsen på 1500m med 5,27,23 i MV50-54 og på 3000m ble det 2. plass med 9,58,90. I klassen 60-64 ble det 3. plass til Geir Haugen på 1500m med 5,50,87, mens han ble nummer 3 også på 800m med 2,43,85 og på 3000m ble det en syvendeplass med 11,44,22. Aadne Smidesang ble her nummer seks med tiden 11,39,29. Reinhard Kuhs også han i 60-64 år ble nummer 6 på 1500m med 6,36,57 og på 800m ble det 4. plass med 3,01,27.

Da er plasseringene i forbundets serier klare både for damene og herrene våre

Herrelaget ble nummer 12 i 3. divisjon – damene endte på 17. plass

Av Arild Kjæreng

Da er det klart at årets serier som NFF arrangerer ikke ble noen særlig suksess for Lillehammer IF. Herrelaget ble nummer 12, mens damene endte på 17. plass, begge lag i 3. divisjon. Dette er de svakeste resultatene på lenge og skal vi henge med i teten i 3. divisjon må vi være flinkere til å delta i noen tekniske øvelser i løpet av sesongen.

Henrik Melbø-Hammershaug var en av våre aktive som sikret mange poeng for LIF på herresiden, mens Malin Furuhaug sørget for flere poeng for damene. De to ser vi under.

3. divisjon menn:

1	IL i BUL 2. lag	(20/11)	14 823
2	Dimna IL	(20/7)	13 598
3	Asker Skiklubb	(20/8)	13 536
4	IL i BUL 3. lag	(20/11)	13 390
5	Sandnes IL 2. lag	(20/9)	13 228
6	IL i BUL-Tromsø	(20/7)	13 226
7	Søndre Land IL	(20/6)	13 163
8	IL Gneist 2. lag	(20/9)	13 052
9	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(20/13)	12 961
10	Snøgg Friidrett	(20/7)	12 738
11	Hamar IL	(20/8)	12 503
12	Lillehammer IF	(19/9)	12 487
13	Laksevåg T&IL	(20/11)	12 442
14	Bækkelagets SK	(20/8)	12 346
15	Ørsta IL	(20/8)	12 238
16	Fredrikstad IF	(20/9)	12 186
17	Sømna IL	(20/9)	12 171
18	IL Gular 2. lag	(14/6)	11 994
19	Larvik T&IF	(20/9)	11 958
20	Ringerike FIK	(19/7)	11 881

3. divisjon kvinner:

1	Fyllingen IL	(20/6)	13 769
2	Bækkelagets SK	(20/12)	13 667
3	IL Norna-Salhus 2. lag	(20/11)	13 289
4	IF Urædd	(20/7)	13 087
5	Lambertseter IF	(20/6)	12 939
6	IF Herkules	(20/10)	12 764
7	Hattfjelldal IL	(20/8)	12 623
8	Gloppen FIL	(20/9)	12 304
9	Sem IF	(20/7)	12 253
10	Hareid IL	(19/6)	12 221
11	Laksevåg T&IL	(20/8)	12 108
12	Ski IL	(20/7)	12 077
13	Sandnes IL 2. lag	(20/11)	12 053
14	Trondheim Friidrett	(18/8)	11 944
15	Ørsta IL	(20/8)	11 755
16	Moelven IL	(20/8)	11 686
17	Lillehammer IF	(18/10)	11 404
18	Utleira IL	(20/6)	11 360
19	Modum FIK	(20/9)	11 305
20	Rjukan IL	(20/7)	11 274

Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

Stevnesponsorer:

Utstyrssponsorer/bankforbindelse:

<<

Øvrige samarbeidspartnere:

Lillehammer Idrettsforening

ønsker våre funksjonærer og alle aktive velkommen til en ny sesong med stevner på Stampesletta for året 2024.

Vi ønsker også våre sponsorer velkommen tilbake til en ny sesong.

Lillehammer Idrettsforening