LIF-avisa



Så er vi i gang innendørs
Her er Svein og Malin i aksjon

Premiekvelden er 13. november

November 2023
37. årgang

LIF-avis nr. 380 – 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. 380
november 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
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

Stevnesøknadene for neste år er nå klare – sendes kretsen.

Styret i LIF har nå klare søknadene om stevner for neste sesong. De sendes inn til Innlandet Friidrettskrets som sender det videre til forbundet. Stevnene vil nå bli lagt inn i Isonen, slik at de som ønsker å delta på stevnene våre kan gå inn i Isonen og melde seg på. Det blir en endring i forhold til årets stevner og det er at vi ønsker å lage et opplegg rundt en 10.000m både for mosjonister og elite. Du vil finne mer om stevnene våre lenger ut i avisa. 9. november skal Innlandet Friidrettskrets ha møte med lagene hvor stevnetilbudet i kretsen skal tas opp.

Den tradisjonelle premiekvelden for de aktive i Lillehammer IF skal holdes på klubbhuset 16. november og da håper vi at de aktive møter opp slik at vi kan få delt ut alle premiene til fortjente vinnere. Det som er spesielt for i år at det er 60 år siden vi hadde den første premiekvelden som vi har registrert. Den ble holdt i 1963.

Det foreløpige regnskapet til Veidekkelekene virker meget lovende og om ikke alt for lenge kan vi offentliggjøre resultatet til de fire klubbene som står bak stevnet. Det hjalp virkelig å se på enkelte utgifter denne gangen, slik at vi fikk redusert utgiftene ganske kraftig, som da gir positive resultater til arrangørklubbene. Vi kommer tilbake til dette etter hvert.

Arild Kjæreng
Redaktør
LIF-avisa



Styret ønsker å arrangere en 10.000m 7. september 2024 for både eliteutøvere og for mosjonister. Det er noen år siden vi arrangerte Fjellpulkenmila. Det var bra deltakelse første året, men etter hvert dalte interessen og siste gangen var det bare 17 deltakere. Her ønsker styret å lage et annerledes opplegg og det kan virkelig bli spennende å se om dette vil være en suksess.

Pr. 30. september har vi kommet opp i ca. 19.800 kroner på grasrotandelen. Det betyr at vi har tre måneder igjen før vi kan se hva vi får totalt for 2023. Det er nå «bare» 56 som gir oss andelen sin og det er 10 mindre enn vi hadde da vi var på topp. Det betyr selvsagt at vi får inn mindre penger og vi tror at vi kanskje når 26.000 i år og det er langt mindre enn da vi fikk nesten 40.000 kroner. Kanskje burde vi lage en kampanje for å få med flere. Så er det noen som har med aktive i LIF og hvis de tipper ville vi gjerne ha dere med som Grasrotandelsgiver til Lillehammer IF.

Lillehammer november 2023

Petter Johansen har det beste resultatet i Lillehammer IF i år!

Petter Johansen har det beste resultatet i Lillehammer IF denne sesongen med Elmer Mulleri Skalle tett i hælene hans. Begge disse har resultater som passerer 900 poeng på forbundets resultattabell.

Slik ser listen ut for herrene i LIF:

Petter Johansen	*5000m*	*13,59,71*	*921*
Elmer Mulleri Skalle	*1500m*	*3,45,88*	*912*
Petter Johansen	*3000m*	*8,15,60*	*880*
Petter Johansen	*10000m*	*29,51,06*	*876*
Elmer Mulleri Skalle	*800m*	*1,52,71*	*847*
Kristoffer Skonnord	*3000m hi*	*9,18,57*	*795*
Petter Johansen	*1500m*	*3,56,57*	*794*
Kristoffer Skonnord	*1500m*	*3,57,81*	*782*
Lauritz G. Menkerud	*3000m*	*8,47,40*	*738*
Kristoffer Skonnord	*800m*	*1,58,55*	*716*
Fredrik R Kristiansen	*800m*	*1,58,83*	*710*

Dette er de 10 beste resultatene i senior menn så langt i sesongen. For damer er det Malin Furuhaug som er på toppen.

Slik ser listen ut for damene i LIF:

Malin Furuhaug	*100m*	*12,07*	*840*
Malin Furuhaug	*200m*	*25,03*	*804*
Mia P. Johnsen	*200m*	*25,25*	*786*
Malin Furuhaug	*60m*	*7,86*	*778*
Mia P. Johnsen	*100m*	*12,48*	*763*
Mia P. Johnsen	*400m*	*57,81*	*753*
Mia P. Johnsen	*60m*	*7,99*	*737*
Bendikte Thomassen	*60m*	*8,12*	*698*
Elise Karlsen	*100m*	*12,99*	*672*
Frida Byfuglien	*3000m*	*10,35,46*	*649*
Emilie Flugsrud	*800m*	*2,23,10*	*631*
Selma H-Lombnæs L u.t.		*2,50*	*631*
Emilie Flugsrud	*1500m*	*5,01,55*	*603*



Petter Johansen har det beste enkeltresultatet blant herrene.



Malin Furuhaug har det beste enkeltresultat for damene.

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 55 givere til Lillehammer IF og vi håper at vi etter hvert får med flere givere.

Pr. 31. oktober er vi kommet opp i kr. 22,485,33 og det er altså 55 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 55 givere og det vil selv-sagt 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.

GLØR PARTNER

KIWI mini pris

Premiekvelden for de aktive holdes på klubbhuset 13/11

Årets avslutningskveld for de aktive er lagt til klubbhuset på Stampa mandag 13. november kl. 19.00. Denne kvelden er det 60 år siden den første premieutdelingskvelden ble holdt. Det er med andre ord en meget tradisjonsrik kveld i Lillehammer IF's historie. Det var ikke mange premiene som ble delt ut første gangen, men det er blitt langt flere nå og det skal deles ut følgende premier.

Lars Høgvold og hustrus premie
Egil Kjærengs premie
Harald Moens premie
Arild Kjærengs premie
Svein Johnsens sprintpremie
Bjarne Winthers premie
Odd Jens Bjerklis premier
Lillehammer IF's prestasjonspremie for kvinner
Politipokalen
Mangekamppremien
Henrik Kjærengs spydpremie
Lillehammer Skiklubbs gavepremie
To stimulansepremier for sprint for jenter/gutter 14 år eller yngre
To stimulansepremier for mellomdistanse
To stimulansepremier for kast
To stimulansepremier for hopp

I tillegg blir det delt ut premier til de som har satt klubbrekorder i år og det er Petter Johansen, Malin Furuhaug og Johan Melbø så langt denne sesongen.

I tillegg til utdelinger av premier blir det også orientert om neste års stevner på Stampa og de viktigste nasjonale stevnene. Og det blir selvsagt også bevertning på møtet.



Lars Høgvold og hustrus premie var den første premien som ble delt ut for 60 år siden. Han var LIF's første leder, et verv han hadde de 12 første årene av Lillehammer IF's historie – fra 1919 til 1931. Han var samtidig også leder av Skiklubben i Lillehammer.

LILLETORVET
INVEST

Diverse:

Klubbmøtet

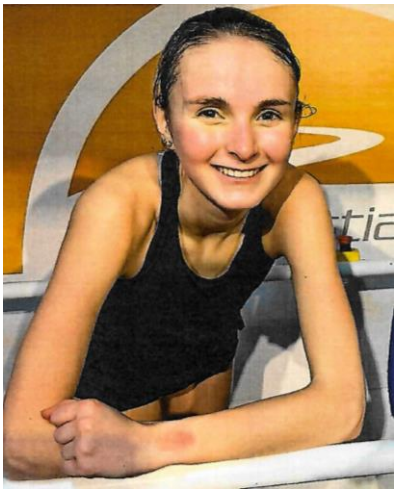
Innlandet Friidrettskrets skal ha klubbmøte 9. november og det skal arrangeres på Biri. Dette er det årlige klubbmøtet hvor man blant annet behandler stevnene for neste sesong.

NM Veteran/KM inne

Innlandet Friidrettskrets skal arrangere NM veteraner inne i Stangehallen 27. og 28. januar neste år. Samtidig avvikles KM innendørs. Styret i kretsen og noen fra Hamar IL utgjør stevne-komite.

Frida er skadet

Frida Byfuglien har dessverre fått en skade i den en kneskålen og har ikke fått konkurrert noe særlig denne sesongen. – Skaden i kneet må leges først før jeg kan begynne å løpe igjen, sier hun. (Bildet)



Junior-NM i Bodø

Neste år går junior-NM i Bodø og det kan bli en dyr affære for deltakerne våre. Her bør det bli et samarbeid mellom kretsens lag som skal være med i Bodø. Vi har pr. i dag syv kvalifiserte, men det kan bli langt flere enn det.

Påmelding til høstmøtet i Innlandet friidrettskrets

I forkant av kretsens høstmøte - er det ønskelig at klubbene gir oss noen svar på ulike tema - slik at vi har litt å forholde oss til når vi skal diskutere og sette opp tema

9. NOVEMBER 2023 på Honne kurs og konferansesenter på Biri

18.00 - Velkommen
18.05 - 18.15 - Foredrag om ASTRID OG HENRY FOSSUM MINNEFOND v/styreleder Arne Skogsbakken
18.15 - 18.45 - Presentasjon av klubbenes svar på spørreundersøkelsen og kort debatt om dette.
18.45 - 19.00 - Gjennomgang av regnskap og budsjett
19.00 - 19.30 - Mat - oksegryte
19.30 - 19.45 Terminliste 2024(Frist for å søke om stevner på bane er 15.desember og løp utenfor bane er 15.januar.)

19.45 -2015 Kretsens planer for neste sesong(herunder Para- og hallprosjektet)

Hver klubb kan stille med inntil to personer, mens klubber som har parautøvere, kan stille med egen paraansvarlig (inntil tre personer)

Fine LIF-plasseringer i NM terrengløp lang løype i Oslo

Det ble to fine 2. plasser til LIF-ere i NM terrengløp lang løype for veteraner. I klasse 50-54 ble Terje Gulbrandsen nummer to på tiden 22.05 på den 6 km lange løypa. I klassen over 55-59 år ble det 4. plass til Aadne Smidesang og han løp på 25,01. Geir Haugen i 60-64 år ble nummer to på sterke 25,03.

I dameklassen ble Marte Flatlien nummer 25 med tiden 33.05 på den 8km lange løypa som gikk i og rundt Frognerparken i Oslo.

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

10.000 m på Stampa i september neste år

Lillehammer Idrettsforening har gleden av å innby løpere, både mosjonister og aktive til 10.000m på Stampesletta friidrettsstadion lørdag 7. september 2024. Dette er en fin mulighet til å prøve seg på den klassiske mildistansen på bane.

Vi kan garantere topp stemning og gode forhold der vi vil kombinere løp, idrettsmesse og underholdning.

Påmelding via Isonen innen onsdag 4. september 2024 kl. 00.00.

Startkontingenten er kr. 400,- som inkluderer t-skjorte og deltakermedalje.

I eliteklassene blir det i tillegg pengepremier til de tre beste løperne både i dame- og herreklassen.

Vel møtt.

Program:

Kl. 12.00-15.00:	Puljer for mosjonistklassene
Kl. 17.00:	Eliteløp for både kvinner og herrer.
Kl. 18.00:	Premieutdeling for eliteklassene
Kl. 19.00:	Konsert

Med et slikt opplegg håper styret å få riktig mange deltakere, slik at vi kan lage et fint opplegg med milløpet.

sport 1
ekte sport

Marte Kjøren ble nr. 10 på 10km i Norgesløpet

Lillehammer IF's Marte Kjøren løp 10km under Norgesløpet på 40,03 og ble nummer 10 totalt. I hennes klasse 23-34 ble hun nummer syv.

Terje Guldbrandsen som løper i 50-54 klassen ble totalt nummer 54 på 5km med tiden 16,58. I sin klasse ble han nummer to og var 26 sekunder bak vinneren i klassen.

Løpet var et gateløp i Jessheim-traktene.

Lauritz har meldt overgang til Ull/Kisa

Lauritz Grønvold Menkerud har meldt seg ut av Lillehammer IF og meldt seg inn i Ull/Kisa IL. Han har begynt på Wang Toppidrettsskole for å få et miljø med flere yngre rundt seg .

Der måtte han melde overgang til Ullensaker/Kisa fordi han da kunne få tilgang på trenere fra denne klubben.

Hva gjør vi med Romjulssprinten?

Det er mye som tyder på at det ikke blir lett å finne andre datoer enn 2. juledag til Romjulssprinten. Går vi lenger ut i Romjula er det vel samling for KRIK, kristelig ungdom og finne en dato før jul er vel også noe vanskelig. Kanskje må som i fjor gå ut til første helg i januar 2024.

Spørsmålet blir: Hva gjør vi?

Endringer på LIF-toppen for damer

60 meter:

Hanne Ringnes	7,82	2002
Asborg Aanstad	7,84	2000
Malin Furuhaug	**7,86**	**2023**
Nina Olsen Harvei	7,90	2006
Ingrid Lund	7,98	1990
Hege Brekken Riise	8,05	2000
Mia Prøsch Johnsen	**8,06**	**2023**
Grethe Sund	8,14m	1958
Therese Skyttermoen	8,18	2013
Louise Nordli	8,19	1988
Astrid Tveit	8,20m	1972
Brita Tveit	8,20m	1975
Henriette F. Sundgaard	8,20m	1988
Silje Anett Haugen	8,23	1995
Cathrine Trøen	8,25	2015
Vilde Elise Kolaas	8,29	2007
Monica Renå	8,30m	1981
Ann Iren Linnerud	8,30m	1982
Anne Cathrine Karlsen	8,30m	1984
Kristin Klæboe	8,30m	1985
Marita Hagen	8,39	1990
Eli Moen	8,40m	1966
Kari Tølløfsrud	8,40m	1972
Linda Skarphol	8,40m	1981
Ingrid Bjørklund	8,42	2013
Ariélle Beyer Brock	**8,42**	**2023**
Mathilde Brenden Skjellerud	8,43	2013
Ida Nordstrand Veskje	8,45	2008
Åse-Iren Larsen	8,47	1993
Thale Høyer Grimstad	8,51	1992
Eirin Wiik	8,52	1995
Kari Sørby	8,52	2005
Miriam Pedersen (12)	8,53	2016
Vilde Nårstad Drugli	8,56	2004
Mari Schøyen Stiansen	8,56	2019
Marte Langlo Jevne	8,61	1999
Anna Betina Langlo Jevne	8,63	2001
Marit Mæhlum	8,64	2005
Monica Bernhardsen	8,65	1993
Linnea Strandheim	8,66	2022
Selma Holm-Lombnæs	**8,66**	**2023**
Turid Pettersen	8,71	2003
Anna Ødegård Lauen	8,72	2008
Maria Bøe Tesfamichael	8,73	2016
Veslemøy Stavseth	8,74	2012
Matilde Aurstad Berland	8,76	2022
Mari Bakkeli	8,78	2010
Karen Høystad	8,78	2012
Marthe Alpen Rekkedal	8,79	2013
Eir S. Nyfløt	8,79	2016
Therese Høyer Grimstad	8,81	1994
Silje Nestavol l	8,81	2000
Katarina Ugland	8,83	2010
Sofie Bjørklund	8,84	2012
Ann Kristine Hølen	8,84	2013
Marte Kristine Håkenåsen	8,86	2010
Mathea Storlien Sætrom	8,86	2021
Jeanette Linnerud	8,88	2005
Ida Gjerde	8,94	1995
Linda Ryen Eide	8,94	2001
Maja Holm-Lombnæs	8,94	2022
Ida Cathrin Edvardsen	8,97	1999
Nina Mari Haugen	8,97	2000
Vilde Ravnsborg Gurigard	8,98	2001
Marte Dehli (13)	8,98	2006
Marte Nordlunde (13)	8,98	2009
Maria Gran-Vollum	8,98	2021

100 meter:

Trine Rugsveen	11,99	1991
Malin Furuhaug	**12,07**	**2023**
Ingrid Lund	12,13	1996
Hanne Ringnes	12,16	2002
Asborg Aanstad	12,24	1998
Nina Olsen Harvei	12,32	2006
Gro Hege Cleveland	12,42	1991
Bendikte Thomassen	12,44	2022
Mia Prøsch Johnsen	**12,48**	**2023**
Cathrine Trøen	12,49	2018
Kristin Bratberg	12,56	1991
Kathinka Larsen	12,58	1989
Thale F. Sundgaard	12,61	1986
Hege Brekken Riise	12,64	1998
Kari Sørby	12,64	2011
Thale Høyer Grimstad	12,65	1996
Tine Iselin Fjerdingby	12,70	2004
Anne Cathrine Karlsen	12,74m	1982
Brita Tveit	12,84m	1982
Tove Elisabeth Hunt	12,85	1994
Ida Nordstrand Veskje	12,85	2011
Anne Mette Undlien	12,86	1994
Silje Anett Haugen	12,91	1996
Anna Ødegård Lauen	12,93	2011
Anne Randi Syversveen	12,94	1988
Kari Tølløfsrud	12,94m	1972
Ann Iren Linnerud	12,94m	1982
Elise Haug Karlsen	12,99	2023
Ingvild Hjortnæs Larsen	13,02	2011
Linda Skarphol	13,04m	1982
Henriette F. Sundgaard	13,04m	1987
Mari Bakkeli	13,10	2013
Mathilde Brenden Skjellerud	13,13	2018
Hilde Anette Myrvang	13,14m	1989
Louise Nordli	13,15	1989
Eir S. Nyfløt	13,22	2017
Audhild Høgåsen	13,23	2014
Astrid Tveit	13,24m	1972
Monica Renå	13,24m	1981
Kristin Klæboe	13,24m	1985
Ingrid Bjørklund	13,27	2013
Ania Zielinkiewicz	13,30	2015
Selma Holm-Lombnæs	13,31	2022
Vilde Elise Kolaas	13,33	2008
Christine Owren	13,34	2001
Kristin Bakkeli	13,37	2008
Eirin Wiik	13,43	1996
Ariélle Beyer Brock	13,43	2023
Mette Simensen	13,44	1987
Mari Schøyen Stiansen	13,47	2023
Tove Skarsheim	13,49	1988
Marit Mæhlum	13,51	2006
Signe Dalen Øversveen	13.53	2009
Solveig Høgåsen	13,53	2014
Inger Marie Antonsen	13,53	2022
Karen Høystad	13,54	2014
Eli Moen	13,54m	1967
Anne Brendal	13,54m	1972
Anne Britt Særsland	13,54m	1980
Ane Gaaserud	13,55	1998
Linnea Strandheim	13,55	2023
Silje Nestavoll	13,62	2004
Marte Langlo Jevne	13,69	2001
Katarina Ugland	13,70	2012
Hege Liljedahl Steene	13,71	1992
Lene Granlien	13,73	2009
Marie Bøe Tesfamichael	13,74	2016
Marte Kristine Håkenåsen	13,85	2011
Vilde Nårstad Drugli	13,89	2005
Linda Ryen Eide	13,90	2003
Therese Høyer Grimstad	13.91	1995
Ann Heidi Bjotveit	13,91	1993
Veslemøy Kihle Stavseth	13,91	2012
June Hauan	13,95	2022
Norhild Ekeland	13,96	2002
Jenny Feren Kaltenborn	13,97	2013
Hanne Bakkeli	13,99	2009
Marte Alpen Rekkedal	13,99	2013

150 meter:

Ingrid Lund	18,31	1996
Trine Rugsveen	18,54	1991
Malin Furuhaug	18,62	2020
Asborg Aanstad	18,71	1997
Nina Olsen Harvei	18,78	2006
Therese Skyttermoen	18,99	2020
Cathrine Trøen	19,01	2018
Kristin Bratberg	19,12	1991
Mia Prøsch Johnsen	19,18	2023
Mari Bakkeli	19,39	2013
Kathinka Larsen	19,49	1990
Bendikte Thomassen	19,50	2022
Anne Mette Undlien	19,58	1994
Gro Hege Cleveland	19,61	1997
Thale Høyer Grimstad	19,65	1997
Silje Anett Haugen	19,74	1996
Anna Ødegård Lauen	19,87	2013
Ida Nordstrand Veskje	19,89	2010
Ingvild Hjortnæs Larsen	19,92	2010
Eir S. Nyfløt	20,03	2017
Ania Zielinkiewicz	20,11	2015
Elise Haug Karlsen	20,18	2022
Selma Holm Lombnæs	20.56	2022
Audhild Høgåsen	20,61	2013
Karen Høystad	20,30	2014
Mathilde Brenden Skjellerud	20,43	2014
Ari\elle Beyer Brock	20,47	2023
Solveig Høgåsen	20,74	2014
Inger Marie Antonsen	20,79	2022
Linnéa Strandheim	20,97	2023
June Hauan	21,25	2022
Mari Stiansen	**21,34**	**2023**

200 meter:

Trine Rugsveen	24,28	1991
Ingrid Lund	24,39	1996
Gro Hege Cleveland	24,66	1991
Hanne Ringnes	24,70	2002
Malin Furuhaug	**25,03**	**2023**
Asborg Aanstad	25,12	1998
Nina Olsen Harvei	25,17	2006
Mia Prøsch Johnsen	**25,25**	**2023**
Hege Brekken Riise	25,48	1998
Mari Bjone	25,55	2002
Kari Sørby	25,65	2008
Kristin Bratberg	25,74	1991
Thale F. Sundgaard	25,64m	1986
Therese Skyttermoen	25,73	2021
Cathrine Trøen	25,77	2018
Mari Bakkeli	25,86	2013
Hilde Anette Myrvang	25,99	1990
Thale Høyer Grimstad	26,01	1994
Kathinka Larsen	26,07	1991
Anne Mette Undlien	26,19	1994
Brita Tveit	26,24m	1978
Anna Ødegård Lauen	26,32	2011
Anne Cathrine Karlsen	26,34m	1985
Anne Randi Syversveen	26,43	1987
Silje Anett Haugen	26,47	1996
Ann Iren Linnerud	26,53	1982
Henriette F. Sundgaard	26,53	1989
Linda Skarphol	26,54m	1984
Kristin Bakkeli	26,73	2008
Ida Nordstrand Veskje	26,73	2011
Mathilde Brenden Skjellerud	26,73	2015
Ingvild Hjortnæs Larsen	26,80	2011
Åse-Iren Larsen	26,51	1996
Ida Gjerde	26,84m	1997
Audhild Høgåsen	26,86	2014
Cathrine Trøen	26,97	2017
Bendikte Thomassen	27,13	2022
Tove Elisabeth Hunt	27,19	1994
Tine Iselin Fjerdingby	27,23	2004
Vilde Elise Kolaas	27,23	2007
Kari Tølløfsrud	27,24m	1971
Eir Storrustløkken Nyfløt	27,24	2017
Selme Holm-Lombnæs	27,27	2022
Ane Gaaserud	27,30	1998
Ania Zielinkiewicz	27,30	2015
Ingrid Bjørklund	27,31	2013
Elise Haug Karlsen	27,35	2022
Solveig Høgåsen	27,41	2015
Siv Svendsrud	27,44m	1985
Monica Renå	27,44m	1985
Kristin Klæboe	27,54m	1986
Signe Dalen Øversveen	27,57	2009
Karen Høystad	27,62	2014
Inger Marie Antonsen	27,82	2022
Mariann Steine	27,84m	1983
nne Brendal	27,94m	1974
Marit Sektnan	27,94m	1979
Anne Jorunn Rakstad	27,94m	1985
Miriam Pedersen	27,97	2016

300 meter:

Trine Rugsveen	38,93	1990
Ingrid Lund	39,31	1996
Hanne Ringnes	39,36	2002
Gro Hege Cleveland	39,44	1990
Asborg Aanstad	40,24	1998
Mia Prøsch Johnsen	**40,80**	**2023**
Hege Brekken Riise	41,32	1999
Nina Olsen Harvei	41,39	2004
Thale Høyer Grimstad	41,65	1996
Kathinka Larsen	42,25	1990
Mari Bakkeli	42,25	2013
Therese Skyttermoen	42,48	2022
Kristin Bratberg	42,58	1991

Ania Zielinkiewicz	42,77	2015
Ann Iren Linnerud	42,84M	1982
Kristin Bakkeli	42,89	2008
Anna Ødegård Lauen	42,98	2013
Anne Cathrine Karlsen	43,14	1985
Linda Skarphol	43,34	1985
Mathilde Brenden Skjellerud	43,35	2015
Siv Svendsrud	43,74	1987

400 meter:

Trine Rugsveen	53,30	1991
Gro Hege Cleveland	54,31	1991
Ingrid Lund	55,24	1996
Mari Bjone	55,46	2002
Hege Brekken Riise	56,17	1998
Hanne Ringnes	56,43	2002
Asborg Aanstad	56,48	1998
Ania Zielinkiewicz	57,66	2015
Thale Høyer Grimstad	57,79	1997
Mia Prøsch Johnsen	**57,81**	**2023**
Hilde Anette Myrvang	57,99	1989
Anne Jorunn Rakstad	58,24m	1985
Anne Cathrine Karlsen	58,54m	1985
Thale F. Sundgaard	58,58m	1986
Mariann Steine	58,58	1988
Nina Olsen Harvei	59,33	2007
Brita Tveit	59,56	1982
Marit Sektnan	59,84m	1986
Valborg Madslien	59,92	1988
Anne Mette Undlien	60,36	1992
Ann Iren Linnerud	60,54m	1982
Siw Svendsrud	60,57	1992
Kari Sørby	60,61	2010
Kristin Bakkeli	60,93	2008
Tove E. Hunt	61,04	1995
Solveig Høgåsen	61,59	2015
Annicke Stranda	62,15	1990
Audhild Høgåsen	62,15	2013
Anne Randi Syversveen	62,34m	1987
Ane Gaaserud	62,35	1998
Marte Kristine Håkenåsen	62,35	2012
Tove Skarsheim	62,43	1990
Maria Teresia Austberg	62,57	2010
Inger Hallquist	62,64m	1972
Linda Skarphol	62,64m	1984
Astrid Tveit	62,84m	1973
Monica Renå	62,84m	1983
Mette Simensen	62,84m	1987
Mette Østrem	62,87	1995
Siv Lund	62,96	1991

800 meter:

Anne Jorunn Rakstad	2,03,86	1986
Ania Zielinkiewicz	2,08,41	2015
Mariann Steine Bendriss	2,10,38	1983
Marit Sektnan	2,11,1	1986
Brynhild Synstnes	2,12,94	1993
Annicke Stranda	2,13,39	1992
Thea Krokan Murud	2,14,09	2011
Oda Bråten Richenberg	2,14,40	2022
Siw Svendsrud	2,16,78	1986
Ann Iren Linnerud	2,16,94	1982
Anisa Buras	2,18,71	2018
Hilde Myhren	2,19,4	1985
Heidi Hagman Aunaas	2,19,76	1989
Oddrun Hovsengen	2,20,7	1981
Oda Bråten Richenberg	2,21,65	2020
Valborg Madslien	2,21,64	1988
Liv Hilde Drugli	2,22,16	1991
Berit Lindstad	2,22,2	1980
Ingvild Halvorsen	2,22,8	1985
Marte Nordlunde	2,22,98	2011
Emilie Flugsrud	**2,23,10**	**2023**
Anne Kummen	2,23,73	1991
Torborg Jorddal	2,24,6	1991
Karin Kvamme	2,25,2	1976
Mette Margrethe Bøe	2,25,3	1983
Tove Skarsheim	2,25,34	1990
Iris Tollan Brandhaug	2,25,71	2019
Kjersti Skarstad	2,25,98	2005
Ellen Fløtre	2,26,0	1984
Marit Evensen	2,26,1	1985
Jenny Feren Kaltenborn	2,27,17	2011
Mari Bjone	2,27,51	2003
Marte Buraas	2,27,61	2011
Maria Teresia Austberg	2,27,88	2009
Marte Flatlien	2,28,70	2017
Mari Nordlunde	2,28,84	2012
Maren Skreden Reinholdt	2,29,24	2006

1500 meter:

Anne Jorunn Rakstad	4,06,72	1986
Brynhild Synstnes	4,19,76	1994
Marit Sektnan	4,25,35	1986
Mariann Steine	4,26,29	1983
Thea Krokan Murud	4,30,31	2011
Ania Zielinkiewitcz	4,30,85	2015
Annicke Stranda	4,30,98	1993
Oda Bråten Richenberg	4,36,50	2022
Heidi Hagman Aunaas	4,43,75	1990
Valborg Madslien	4,44,75	1988
Liv Hilde Drugli	4,45,28	1991
Anisa Buras (14)	4,47,27	2019
Siv Lund	4,47,95	1991
Torborg Jorddal	4,49,95	1991
Hilde Rustad	4,50,2	1982
Siw Svendsrud	4,50,5	1986
Kjersti Herberg	4,50,86	2008
Hanne Mjøen Maridal	4,50,88	2016
Hilde Myhren	4,53,34	1991
Mari Nordlunde	4,53,71	2013
Eli Irene Husum	4,56,4	1981
Kari Kvisselien	4,57,23	1990
Ann Iren Linnerud	4,58,1	1982
Kristin Størmer Steira	4,58,12	1999
Anne Kummen	4,58,99	1992
Silje S. Aubert	4,59,23	1991
Iris Tollan Brandhaug	4,59,43	2019
Marte Nordlunde	4,59,56	2009
Frida Byfuglien	5,00,15	2022
Marita Thorsvik	5,01,48	2011
Emilie Flugsrud	5,01,55	2023
Marte Sofie Buraas	5,03,74	2013
Brit Pettersen Tofte	5,06,5	1981
Idunn Stabell	5,07,12	2009
Lilja Kjær Jørgensen	**5,11,41**	**2023**
Jenny Feren Kaltenborn	5,12,69	2011
Marte Håkenstad Bråten	5,13,0	2009
Berit Høivik	5,15,6	1989
Maria Teresia Austberg	5,18,37	2008
Torill Fossen	5,19,24	1994
Sofie KJjær Jørgensen	5,21,37	2023
Line Øverli Anderen	5,22,45	2012
Silje Nereng	5,22,79	2005
Nathalie Skyttermoen	5,23,23	2009
Nora Apelgren	5,23,49	2009
Tea Herberg	5,24,44	2013
Anna Helene Grønberg	**5,24,86**	**2023**
Ingrid Hoff-Nordstrand	5,25,20	2013
Inngunn Svegården	5,25,79	1993
Torhild Hovdsveen	5,26,15	1997
Inger Lise Sæterbakken	5,27,1	1981
Bjørg Sissel Aaen	5,27,2	1988
Anne G. Messenlien	5,27,77	1990
Sigrid Stakston	5,29,21	2011
Maren Reinholdt	5,29,22	2007
Selma Ødegård Lauen	5,30,10	2018
Gudrun Sveinhaug	5,30,8	1992
Inger Marit Lie	5,30,95	2007
Elin Eide Brøste	5,31,78	2008
Kristin Hasle	5,31,8	1992
Norhild Ekeland	5,32,12	2002
Jade Tofthagen (12 år)	5,32,12	2022
Margareth Nestavoll	5,33,06	2000
Karin Kvamme	5,34,0	1976
Hege Lindvik Stubrud	5,36,75	2012
Hanne Marte Lie	5,37,23	2005

3000 meter:

Brynhild Synstnes	8,58,75	1994
Anne Jorunn Rakstad	9,00,32	1986
Marit Sektnan	9,32,50	1986
Thea Krokan Murud	9,45,90	2011
Oddrun Hovsengen	9,52,1	1986
Annicke Stranda	9,52,66	1993
Mariann Steine	9,54,0	1982
Hanne Mjøen Maridal	9,54,45	2019
Oda Bråten Richenberg	9,56,07	2022
Heidi Hagman Aunaas	9,57,51	1992
Ania Zielinkiewicz	9,57,56	2019
Brit Pettersen Tofte	10,00,1	1983
Kjersti Herberg	10,08,05	2008
Marte Flatlien	10,10,12	2016
Hilde Myhren	10,17,98	1991
Marit Grøndalen	10,18,29	1991
Frida Byfuglien	10,20,65	2022
Cecilie Risvoll	10,21,23	1999
Marianne Bøe	10,22,6	1989
Liv Hilde Drugli	10,24,36	2006
Hilde Rustad	10,24,9	1983
Kari Kvisselien	10,31,64	1990
Siw Svendsrud	10,31,7	1983
Kristin Størmer Steira	10,36,17	1999
Torborg Jorddal	10,42,56	1990
Anisa Buras	10,50,68	2018
Christine Louise Sand	10,59,40	1992
Kristin Haug (12år)	**11,05,96**	**2023**
Berit Hølivik	11,06,0	1988
Marte Nordlunde	11,18,89	2012
Silje S. Aubert	11,26,33	1991

Neste år blir spennende for LIF's damer

Endringene i LIF-toppen for damer ser vi ved de som er undertegnet med farge. Som man ser er det ganske mange endringer. Det skal bli morsomt å følge jentene videre. Neste sesong bør Malin Furuhaug løpe under 12.00 og dermed sette ny klubbrekord. Mia Prøsch Johnsen har vi også stor tro kan løpe ned mot 12.20-12.30 på 100m og kanskje under 25.00 på 200m. På 400m må målet være å løpe under 56.00.

Når det gjelder de yngre imponerte Kristin Haug (12) med å løpe 3000m på 11,05,96. Her har LIF et stort talent på de lengre distansene.

Som vi ser så er det ingen som har hevdet seg i de tekniske øvelsene og det er heller ingen som har løpt lengre distanser enn 3000m. Vi har også flere damer med i sprint-gruppen til Svein Johnsen. Her kan det plutselig løsne for flere av utøverne. Elise Haug Karlsen kom seg jo under 13.00 denne sesongen og det var meget bra.

Arild

LIF har fått samarbeid med fysioterapeut Håkon Morken

Tidligere sprinter i LIF, Håkon Morken, er fysioterapeut og jobber på Aktivklinikken i Håkons Hall. Han ønsker å tilby alle AKTIVE medlemmer (de som trener aktivt i LIF sine grupper og betaler treningsavgift) gunstige priser på behandling.

Første behandling:	kr. 300,-
Oppfølging:	kr. 200,-

Øvrige medlemmer får en rabatt på 20%..

Håkon er en del av behandlernettverket til idrettens helsesenter/skadetelefonen. Så dersom man har lisens (anbefaler utvidet) og har meldt inn skaden, får man refundert utgifter til behandling.

Ta kontakt hvis du trenger behandling:

Hakon.morken@aktivklinikken.no. Mobil: 473 40 405.

aktivklinikken lillehammer as

LIF mottok 66.621 kroner i lokale aktivitetsmidler

Lillehammer IF ble tildelt kroner 66.621,- av de lokale aktivitetsmidler som Norges Idrettsforbund deler ut en gang i året. I fjor ble LIF tildelt 57.969 kroner, slik at det går den riktige veien.

Dette beløpet får Innlandet Idrettskrets fr NIF og pengene fordeles på Idrettsrådene som gir dem videre til lagene.

Hafslund Eco



Lars Høgvold og hustrus pokal

Dette er Lars Høgvold og hustrus pokal som første gang ble satt opp i 1963. Den har så gått hvert år fram til nå og nå er det gravert så mange navn på den at vi har vært nødt til å kjøpe en ny pokal som vi er godt i gang med å fylle med navn.

Pokalen gjelder bare på gutter/herresiden og den vandrer mellom gutter, junior og senior. I 2022 var det Petter Johansen som fikk den i seniorklassen og i 2023 skal den deles ut til en gutt i klubben.

I 1966 klarte man ikke å bli enig om en gutt og valgte da å dele den ut til to og det var to meget gode utøvere, Ottar Pilskog og Arne Mikkelsen. Begge to var dyktige mellomdistanseløpere. Ottar var egentlig fra vestlandet, men tok videregående/gymnaset her på Lillehammer.

Som man skjønner er det mye LIF-historie på denne pokalen. Totalt er det gravert inn hele 62 navn er gravert inn på de to pokalene. Dette er en sølvpokal som har en verdi nærmere 5.000 kroner. Den ble gitt til Lillehammer IF's 40 års dag i 1959. Styret ventet da i fire år før de startet med utdelingene.



Trugeløp blir en del av Norgesleker 2024
Skal arrangeres på Lillehammer i mars

Lillehammer IF er medarrangør av stevnet sammen med Norges Friidrettsforbund

Special Olympics 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.

Norsk idrett tilbyr konkurranseidrett i mange ulike sommer- og vinteridretter for utviklingshemmede utøvere.

Norgesleker skal være en felles nasjonal konkurranse-arena for utøvere med utviklingshemning. Norges idrettsforbund, sammen med særforbund, arrangerer i mars 2024 den første utgaven av arrangementet.

Lillehammer IF har sagt ja til å være med å arrangere dette stevnet på Stampesletta. LIF har jo en liten gjeng med utøvere som er med på trugeløp. Her vil de få et tilbud som vi håper de vil delta på.

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

Hvem kan delta? Alle utøvere må ha fylt 14 år ved konkurransetidspunktet, og alle må være medlem i en friidrettsklubb og ha helårs- eller engangslisens 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. De fem beste tidene settes i divisjon A, de neste fem i divisjon B etc. 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 100m

Arena: Truge-konkurransene vil bli gjennomførte på fri-idrettsbanen 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.

Invitasjon til supersamling i Bærum

Kretsene Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM-alder (2009) og eldre til Supersamling i Bærum Idrettspark 9. og 10. desember 2023. Samlingen er selvfølgelig også åpen for parautøvere som ønsker å melde seg på.

Programmet ser slik ut:

Lørdag:

Kl. 11.00-13.00	Felles oppvarming med Vladimir Vucicevic og friidrettstrening
Kl. 13.00-13.30	Utøversamtale
Kl. 13.30-15.00	Lunsj
Kl. 15.00-16.30	Basistrening for alle med Quincy Douglas
Kl. 16.45	Pizza i hallen
Kl. 18.00	Buss til hotellet (Quality Hotel Expo Fornebu)
Kl. 20.00-21.00	Foredrag med MOT

Søndag:

Frokost på hotellet

Kl. 10.20	Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
Kl. 11.00-13.00	Friidrettstrening
Kl. 13.00-14.00	Lunsj i hallen
Kl. 14.00-15.30	Basistrening med Quincy Douglas

Formålet med samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt læring og motivasjon.

norsk friidrett

Arrangøren: De ovennevnte kretsene på Østlandet kan tilby:

Følgende trenere:

Høyde:	Hanne Haugland – høydehopper med VM-gull og 12 NM-gull i høyde.
Sprint:	Jays Ndure – blant annet både norsk og nordisk rekorder på 100 og 200m
Distanse:	Atle Karlsen Mortvedt – trener for en rekke av Norges beste mellom- og langdistanseløpere.
Diskos/kule:	Grethe Etholm – 17 ganger norgesmester i diskos og flere NM-medaljer i kule.
Spyd:	Åsmund Martinsen – tidligere trener for Andreas Thorkildsen.
Lengde:	Henrik Flåtnes – ung og fremadstormende lengdehopper med flere NM-medaljer, sølv og gull i U-23 EM og norgesrekord i lengde innendørs.
Hekk:	Vladimir Vukicevic – norsk rekordholder på 110m hekk, sølv i Jr-VM og flere ganger norsk mester. Vladimir er fremdeles «in action» og representerer Norge i store mesterskap.
Slegge:	Eivind Henriksen – norsk rekordholder i sleggekast med blant annet OL-sølv i 2022. Eivind er fremdeles aktiv utøver, og representerer Norge i store mesterskap.
Stav:	Yoann Rouziéres – juniorlandslagstrener i stav og tidligere stavhopper.
Langsprint:	Quincy Douglas – 9 NM-gull og tidligere norsk rekordholder på 400m

Det er en egenandel på kr. 1.500,- pr. utøver. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, foredrag, utøversamtale, buss og overnatting – samt at du kanskje får en treningsvenn eller to.

Regning sendes klubben i etterkant (så det er opp til hver klubb å sende videre).

De som har Gjensidige-gensere tar på den på samlingen.

Spørsmål om samlingen ta kontakt med Mari Sønju (958 18 965) eller Mette F. Dale (481 46 807).

kontorleverandøren

Moelven IL vil arrangere «Julestafett» 29. november

Som dere vet, skal Moelven arrangere NM stafetter 17.-18.august i 2024.

-Vi kommer til å gjøre alt vi kan for at dette skal bli morsomt og med mange deltagere. Ikke minst lokale lag, sier Dag Kåshagen.

Hjemmesiden vår er allerede klar, med blant annet dagsprogrammet. Gå inn på:
https://www.nmstafetter2024.no/

For å inspirere utøvere og klubber og gi mulighet til å trene litt på stafetter, arrangerer vi 4x200m i Stangehallen 29.november.



Dette er en onsdag, hvor kretsen har åpen trening fra 18.00 til 21.00 Vi arrangerer stafett siste timen fra kl 20.00 Påmelding til: https://isonen.no/event/clnkhg73500hsej01sgo310tq/

Det er klasser for 13-14 år og senior. På seniorlag kan alle som er 15 år og eldre løpe på samme lag.

Hvis dere mangler en eller to for å stille lag, kan dere stille mix-lag med jenter og gutter, eller få med utøvere fra en annen klubb.

Det viktigste er at alle som har lyst, kan løpe på et stafettlag. Det blir en liten jule-godt til alle deltagerne.

Med vennlig hilsen

Dag Kåshagen

Moelven Idrettslag
FRIIDRETT

Mobil: +47 92 21 47 40 Mail: dag.kashagen@friidrett.no

Håkon Morken har det beste resultatet blant herrene i LIF

Lillehammer IF har mange sterke resultater blant klubbrekordene som gir over 900 poeng etter forbundets poengtabeller. Håkon Morken med sitt sterke resultat på 100m gir mest poeng. Slik fordeler det seg:



Håkon Morken	100m	10,51	974
Morten Sand	400m	46,69	969
Håkon Morken	200m	21,23	955
Lars Johan Fjelde	1500m	3,42,48	953
Petter Johansen	5000m	13,59,71	921
Henrik Kjæreng	Spyd	70,98	915
Petter Johansen	10000m	29,19,50	914

Dette var de resultatene som var over 900 poeng som er syv resultater. Det er kun ett resultat blant de tekniske øvelsene som gir over 900 poeng – Henrik Kjæreng i spyd.

Anton Bueie	3000m	8,11,68	898
Morten Sand	800m	1,51,30	883
Joachim Prøsch Johnsen	400m h	52,72	868
Gunnar Bentdal	3000m h	9,06,7	838
Tor Taraldsrud	Stav	4,50	814
Bjørn Holen	Lengde	6,91	808
Bjørn Holen	110m h	14,9	798
Stein Haugen	Diskos	46,14	793
Bjørn Holen	Tresteg	14,14	790
Arnfinn Marsteinstredet	Kule	14,25	750
Egil Moe	Høyde	1,90	738
Reidar Onshus	Slegge	46,10	700

Vi har valgt å bruke navnet på den som klarte de beste resultatene først. Det gjelder i lengde og høyde, der det er to med samme resultat. Tom Kappelsåen i høyde og Hans Bjørn Doseth i lengde.



Anne Jorunn Rakstad er best blant damene i Lillehammer IF

Klubbrekorden på 1500m som Anne Jorunn Rakstad har på 4,06,72 er det beste resultatet av damenes klubbrekorder. Det gir hele 981 poeng og er et fantastisk resultat. Anne Jorunn kunne hengt med i Diamond League med dette resultatet.

Her er damenes poenger på klubbrekordene:

Anne Jorunn Rakstad	1500m	4,06,72	981
Brynhild Synstnes	10000m	32,28,38	960
Astrid Tveit	Høyde	1,89	950
Brynhild Synstnes	5000m	15,32,31	950
Brynhild Synstnes	3000m	8,58,75	945
Trine Rugsveen	400m	53,30	922
Anne Jorunn Rakstad	800m	2,03,86	906

Dette er resultatene fra damene som gir over 900 poeng og som blant herrene er det syv resultaer over 900 poeng.

Mari Bjone	400m h	58,86	880
Ingrid Lund	200m	24,28	869
Trine Rugsveen	100m	11,99	856
Gunnhild Hagen	Diskos	46,14	809
Anne Mette Undlien	100m h	14,88	778
Kjersti Herberg	3000m h	10,58,35	755
Elin Marie Rødum	Spyd nytt	42,98	747
Gunnhild Hagen	Kule	12,54	740
Astrid Tveit	Lengde	5,51	730
Therese Høyer Grimstad	Tresteg	11,31	693
Tine Iselin Fjerdingby	Slegge	38,42	662
Therese Høyer Grimstad	Stav	2,30	510

Tillitsvalgtestatuetten Hvem får den for 2023

Lillehammer Idrettsforening var med i OL-oppleggett i 1994 og vi hadde ansvaret for passe på sjåførene under arrangementet og de holdt til på Nordre Ål videregående skole. For jobben vi gjor. de mottok vi en gave fra selskapet. Denne ble satt opp som premie til de som har gjort en fin jobb for LIF i løpet av året. Her er listen:

1993	Stein Ove Sektnan
1994	Hans Pedersen
1995	Trygve Bjark
1996	Anders Randgaard
1997	Arne Steine
1998	Kari Kåring
1999	Ragnar Manengen
2000	Ingen
2001	Ann Iren Linnerud
2002	Helge Haugen
2003	Klubbhuskomiteen
2004	Harald Moen
2005	Robert Pettersen
2006	Ingen
2007	Anne Cecilie Harvei
2008	Svein Sand
2009	Sølfest Prestetun
2010	Liv Krokan Muruud
2011	Jon Einar Høystad
2012	Audhild Høgåsen
2013	Jorulf Linberg
2014	Kolbjørn Høgåsen
2015	Gustav Follerås
2016	Arild Kjæreng
2017	Mathilde Brenden Skjellerud
2018	Henning Morken
2019	Gabi Postaru
2020	Reinhard Kuhs
2021	Kristof van Buggenhout
2022	Jørn Karlsen
2023	????

Noe bedring i serien for både LIF's dame- og herrelag pr. nå

Lillehammer IFs herrer ligger nå på 10. plass i 3.divisjon pr. utgangen av oktober måned. De mangler 3 øvelser og det kan bety mye hvis det blir gjort en bra jobb med disse øvelsene at vi igjen rykker opp i 2. divisjon. Tre tekniske øvelser som for eksempel lengde uten tilløp og en 400m/60m vil gi oss så mye poeng at vi er klar for divisjonen over. Her er tabellen for herrene.

1	IL i BUL 2. lag	(20/11)	14 823
2	Asker Skiklubb	(20/8)	13 493
3	IL i BUL 3. lag	(20/12)	13 332
4	IL i BUL-Tromsø	(20/7)	13 226
5	Søndre Land IL	(20/6)	12 989
6	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(20/12)	12 694
7	Snøgg Friidrett	(20/8)	12 585
8	Sandnes IL 2. lag	(20/10)	12 527
9	IL Gneist 2. lag	(20/9)	12 495
10	Lillehammer IF	(19/9)	12 487
11	Dimna IL	(19/9)	12 463
12	Laksevåg T&IL	(20/11)	12 442
13	Hamar IL	(20/9)	12 360
14	Bækkelagets SK	(20/8)	12 307
15	Fredrikstad IF	(20/9)	12 186
16	IL Gular 2. lag	(14/6)	11 994
17	Larvik T&IF	(20/9)	11 958
18	Ørsta IL	(20/7)	11 901
19	Sømna IL	(20/9)	11 656
20	Ringerike FIK	(19/6)	11 620

Når det gjelder damelaget er de endelig kommet inne blant de 20 beste med sin 17. plass. Med to øvelser som på lange løp som 5000 og 10000 vil rykke opp blant de 10 beste. Noe snakk om opprykk her er uaktuelt.

1	Fyllingen IL	(20/6)	13 769
2	Bækkelagets SK	(20/11)	13 666
3	Lambertseter IF	(20/6)	12 939
4	IF Urædd	(20/6)	12 899
5	IL Norna-Salhus 2. lag	(20/11)	12 875
6	IF Herkules	(20/10)	12 707
7	Hattfjelldal IL	(20/8)	12 623
8	Sem IF	(20/7)	12 253
9	Hareid IL	(19/6)	12 221
10	Laksevåg T&IL	(20/8)	12 057
11	Ski IL	(20/7)	12 056
12	Sandnes IL 2. lag	(20/11)	12 053
13	Gloppen FIL	(20/9)	11 780
14	Trondheim Friidrett	(18/8)	11 749
15	Moelven IL	(20/8)	11 686
16	Ørsta IL	(20/9)	11 412
17	Lillehammer IF	(18/10)	11 404
18	Utleira IL	(20/6)	11 335
19	Modum FIK	(20/9)	11 305
20	IK Hind	(20/8)	11 145

Det er to måneder til vi serien for 2023 avsluttes og innen da må disse resultatene være klare.

Petter viste at han ikke bare er god på bane og gateløp, men også på løping oppover

Ja, i dag viste Petter Johansen att han inte bara kan löpa fort på bana och gatulöp. Han var överlägsen i backe-löpet Musdal upp 8.66km med tiden 37.01, som också är ny trasé-rekord med över 2 minutter. Då var han 1.5 minut före nr 2. Toppen Petter Gratulerer ★.

På en mycket stark 3 plats kom Leif Christian Tallksen med tiden 39.01. Också före det gamla trasé rekordet . (han har visat på Litrim sine löp att han kan löpa fort uppför) Toppen ★. In på 7 plats kom

Kristoffer Skonnord (nr 1 i klassen 30-39.) som efter halva löpet låg gott an och var 10 sekunder före 2022 med fick det i sluttet då det blev lite brattere och var i mål 17 sekunder bak tiden från 2022 med tiden 39.44. Mycket bra kämpat ★.

Det var inte bara gutta som löp bra på Musdal upp. Kristin Haug 12 år blev nr 2 totalt av alle jenter/kvinner och var bara 27 sekund bak vinnaren. ★👍 Ja vi har ju sett att hon löper mycket bra på Litrim sina karusell löp också. Gratulerer till ett nytt toppen löp. Blir spännande att följa Kristin på sin löp karriere.

Reinhard Kuhs

Ania er blitt mor igjen Satser vider på løping

Vi vil dele denne glade nyheten med hele LIF-familien :) Ania fødte ei nydelig jente den 10. oktober. Hun heter Hania (nesten som Ania :D). Hun veide 3.61 kg og er frisk som en fisk. Både Ania og Hania har det veldig bra :)

Dere får sikkert se oss etter hvert på treninger på Håkons Hall og på Stampa. Vi gleder oss til å komme tilbake til løping og Ania tenker å satse fortsatt på bane og diverse motbakkeløp.

Hilsen
Arek og Ania og hele gjengen



Helårslisens for 2024 er nå tilgjengelig

Helårslisensen for 2024 er nå tilgjengelig. Lisensen gjelder for hele 2024 - fra 01.01.2024 til 31.12.2024 - og prisen er den samme uansett når på året du kjøper den. 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.

31.10.2023 lisens@friidrett.no

Det er krav om lisens, fra det året man fyller 13 år til og med det året man fyller 80, for å delta i alle arrangementer i regi av Norges Friidrettsforbund og dens klubber. Frem til 13 års alder er barn forsikret gjennom idrettens barneforsikring.

Resultater som er oppnådd uten pålagt lisens vil bli strøket ved årsslutt uten øvrig begrunnelse, og således slettet fra ofisiell statistikk.

For arrangementer på bane er det påkrevd helårslisens eller engangslisens.

For arrangementer utenfor bane kan man velge mellom engangslisens og helårslisens.

Prisene for helårslisens er for 2024:

Grunnlisens: 550 kroner
Utvidet lisens: 1250 kroner

Engangslisen på bane:
Engangslisens dekker ett (1) aktuelt arrangement på bane, og kan kjøpes av samme person ubergrenset gjennom sesongen. For å kunne løse engangslisens på bane, krever det at stevnet/arrangementet er opprettet i iSonen. Engangslisensen kjøpes i forbindelse med påmelding til det aktuelle arrangement, og er ikke mulig å kjøpe som enkeltstående slik som helårslisensen. **Priser engangslisens:** 100 kroner.

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

GLØR PARTNER