# LIF-avisa




Mars 2024
38. årgang

## Her setter Petter Johansen ny klubbrekord på halvmaraton

## Mia har åpnet innesesongen sterkt

## Heiskompaniet-sprinten er nå på plass i terminlista

LIF-avis nr. 384 – 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. 384**
**mars 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**

# Årsmøtet holdes 13. mars 2024 på klubbhuset

**Arild Kjæreng**
**Redaktør**
**LIF-avisa**



Da er det snart årsmøtet i foreningen. Det skal avvikles 13. mars og da blir status for 2023 gjort opp. Vi har hatt en ganske bra sesong og så blir det spennende å se hvordan regnskapet blir. Det var budsjettert med underskudd fordi vi hadde planer om å bygge om trappa til klubbhuset og kiosken. Det er gjort og det er blitt veldig bra. Det er alltid spennende med hvem som blir leder og vi har vel stor tro på at Stine Lombnæs fortsetter i det vervet. Hun har jo bare vært leder i 10 måneder.




Dette ble en virkelig fin løsning med den nye trappa inn til klubbhuset og kiosken. Da skulle rehabiliteringen av klubbhus med trapp være i boks og fint er det virkelig blitt.

Dato for Heiskompaniet-sprinten er nå på plass. Det blir den 24. og 25. august og dermed er alle stevnene våre plassert og vi kan starte med å finne sponsorer til de stevnene som ikke har det på plass. Nå starter også markedsføringen av stevnene og da særlig Veidekkelekene og Heis-kompaniet-sprinten. Her må det til en innsats, slik at vi kan få ut av stevnene vi ønsker.

Årets junior-NM går i sommer-ferien og i Bodø. Det blir en virkelig utfordring for alle lag i sør. Lillehammer IF har syv kvalifiserte til dette mesterskapet og allerede nå må vi se på hvilke muligheter vi har til å komme oss til Bodø og hjem på billigste måte. Det er svært viktig for norsk friidrett at deltakelsen blir bra i Bodø, slik at vi kan få vist at hele Norge teller for norsk friidrett. Lenger ut i avisa ser vi hvem som har kvalifisert seg for dette mesterskapet.

Malin Furuhaug dropper innesesongen og konsentrerer seg helt om utendørssesongen. Målet er å slette klubbrekorden til Trine Rugsveen som ble satt i 1991 og er på 11,99. Malin avsluttet fjorårssesongen med 12,07 og er da bare 8 hundredeler bak Trine sin rekord. Malin har vært skadet en stund, men nå er hun i full sving igjen men dropper altså innesesongen. For øvrig fortjener Malin stor heder for ikke bare trener hun knallhardt for å bli bedre, men hun har også tatt på seg trenerrolle for en del av sprinterne. Slike aktive fortjener stor ros.

Holmenkollstafetten går 4. mai i år og lenger ut i avisa har noen av våre aktive/ledere til å sette opp sitt lag og plukker da våre aktive gjennom alle år. Trygve Bjark satte opp sitt lag på vår 75 års dag og noen endringer er det blitt siden 1994. Nå er også damene med og her har Reinhard Kuhs og undertegnede satt opp sine lag.

Ellers henvender vi oss til alle om å se på årboka for 2023. Her finner dere LIF-statistikkene både for ute og innesesongene. I årboka kan vi finne utrolig mye LIF-historie som det har vært viktig å få med. Blant annet ser vi hvilke store stevner som vi har gjennomført i årene fram til nå. Det er slett ikke få. Vi har blant annet avviklet 3 hoved-NM og en Europacup.

Lillehammer mars 2024.

## Grasrotandelen

Da begynner vi på et nytt år og etter to dager har våre 54 givere lagt igjen **5.043,69** kroner pr. 29. februar 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.

## NM stafetter går på Moelv i august

**17. og 18. august i år avvikles NM i stafetter på Moelv med Moelven IL som arrangør. Det er noen år siden vi sist var med i stafett-NM, men nå har vi sjansen til å delta. Allerede nå bør vi tenke på hvem som kan være med på de enkelte distansene og kanskje vi måp motivere enkelte for å være med.**

**I og med at mesterskapet går så nære bør vi kunne stille med noen lag. Et damelag på 4x100m, et UM-lag på samme distanse og kanskje bør vi kunne stille med et 4x600m i UM. 4x1500m bør også være en distanse for menn senior som LIF bør kunne være med på.**

**Stafett er gøy og det maner til samhold og til lokalpatriotisme. Her bør vi så absolutt være med.**

# Her er noen stevner nasjonalt og lokalt for Innlandet krets

**Terminlista både lokalt og nasjonalt er nå på det nærmeste klar og her presenterer vi en del interessante stevner for våre aktive. Vi konsentrerer oss om utesesongen:**

| | |
|---|---|
| Holmenkollstafetten i Oslo | 4. mai |
| Vårstevnet i Gausdal | 5. mai |
| **GKrør-stevnet på Stampesletta** | **7. mai** |
| Landstafetten Søndre Land | 9. mai |
| **Strandtorget-stevnet på Stampesletta** | **21. mai** |
| Bislettlekene i Oslo | 22. mai |
| Gjøvik/totenlekene + KM Gjøvik | 25. mai |
| Skarpsno Games + KM Moelv | 26. mai |
| Bislett Games i Oslo | 30. mai |
| Tjalvelekene i Oslo | 1.-2. juni |
| Tyrvinglekene i Bærum | 14.-16. juni |
| **Veidekkelekene på Stampesletta** | **21.-23. juni** |
| **Hoved-NM i Sandnes** | **27.-29. juni** |
| Vårldsungdomsspelen i Gøtebnorg | 5.-7. juli |
| Boysen Memorial | 10. juli |
| **NM junior U20 og U23 i Bodø** | **2.-4. august** |
| Norgeslekene Jessheim? | 9-11. august |
| **Sparebank1-stevnet på Stampesletta** | **13. august** |
| NM stafetter på Moelv | 17.-18. august |
| **Heiskompaniet-sprinten på Stampesletta** | **24.-25. august** |
| **GD-stevnet på Stampesletta** | **27. august** |
| **UM for 15-19 år Bislett, Oslo** | **30. aug-1. sep.** |
| HOKA-mila på Moelv | 31. august |
| **10.000m på Stampesletta** | **7. september** |
| Lerøy-lekene Rjukan | 7.-8. september |
| **Hamar Media-stevnet** | **20. september** |

**Lillehammer Idrettsforenings stevner er uthevet i denne oversikten og vi håper at så mange av våre aktive vil være med på alle våre stevner og kanskje en del av de andre som er nevnt her.**

GAUSDAL LANDHANDLERI

## LIF deltar i Holmenkollstafetten for 82. gang:

# Lillehammer IF stiller med fire lag i årets stafett som går 4. mai 2024

### Av Arild Kjæreng

Lillehammer IF har lange tradisjoner når det gjelder deltakelse i Holmenkollstafetten. I årets arrangement vil vi delta for 82. gang med vårt herrelag, mens damene deltar for 37. gang i år. Damene startet for første gang i 1980, mens herrene deltok for første gang i 1927. Det er derfor snart 100 år siden vi deltok for første gang.

Pr 2023 har vi hatt med 233 lag og det gir en deltakelse på 3310 starter. Det er derfor svært gledelig at vi kommer til å delta med fire lag i 2024 og da betyr det at vi er kommet opp i 237 lag og 3370 starter. Det synes jeg er imponerende av en så liten klubb som Lillehammer IF er.

***Målene for årets stafett må være at vi holder oss i eliten for damene, mens herrelaget må ha som mål å rykke opp i eliten igjen. Det er der vi hører hjemme.***

For damelaget vårt ble det en 15. plass i 2023 og det var derfor med nød og neppe at vi beholdt plassen i eliten. Herrelaget ble nummer tre i seniorklassen. Nå er vel ikke de enkelte klasser bestemt ennå, men vi må regne med at vi skal løpe i menn senior klasse 2 i år også.

Vi kommer altså til å delta med fire lag og det er to seniorlag og så skal vi ha et damelag i veteran og ett herrelag. Veteranlagene bør kunne plassere seg blant de tre beste i begge klasser.



Her er damelaget fra i fjor som holdt plassen i eliteklassen. Det må være målet i år også.





**Her er de to som har flest deltakelse på våre bestelag både for damer og herrer. Til venstre Brit Pettersen Tofte og Steinar Bakken til høyre. Brit har 13 deltakelser, mens Steinar har deltatt 21 ganger på herrenes bestelag.**

# Allerede nå er det mange LIF-ere som er kvalifiserte for UM, Jr.-NM og hoved-NM

## *Fire er klare for UM - syv til junior-NM og fem til hoved-NM*

Av Arild Kjæreng

Allerede pr. 31. januar er det 15 utøvere som er klare for UM, junior-NM og hoved-NM på bane. Det er fire i UM, syv i junior-NM og fem i hoved-NM. Og det er svært mange som kan klare kravet til enten UM eller junior-NM av våre unge aktive.

Følgende av våre aktive er klare for hoved-NM som skal arrangeres i Sandnes helgen etter Veidekke-lekene, altså 27.-29. juni:

**Mia Prøsch Johnsen**
**Malin Furuhaug**
**Petter Johansen**
**Kristoffer Skonnord**
**Elmer Mulleri Skalle**




Så til UM som i år skal gå i Oslo fra 30. august til 1. september. Der følgende klare allerede:

**M ia Prøsch Johansen**
**Emilie Flugsrud**
**Elise Haug Karlsen**
**Henrik Melbø-Hammershaug**

Det er imidlertid mange LIF-ere som kan klare kravene og til UM har vi en rekke ungdommer som kan klare kravet og det er Leif Kristian Lunde, Anna H. Grønberg, Mari Stiansen, Selma Holm-Lombnæs, Linnéa Strandheim og Matilde Berland.

Til junior-NM som i år skal gå i Bodø 2.-4. august er følgende klare:

**Mia Prøsch Johnsen**
**Malin Furuhaug**
**Emilie Skrefsrud**
**Anna Helene Grønberg**
**Elise Haug Karlsen**
**Henrik Melbø-Hammershaug**
**Marius Strandhaug**



**Malin Furuhaug er klar for junior-NM og hoved-NM.**

Til junior-NM er det flere som kan klare kravet. Mari Stiansen, Selma Holm-Lombnæs,Syver Rusten Dalen, Leif Kristian Lunde, Frida Byfuglien og vi har de to 16-åringene Linnéa og Matilde som kan klare kravet.

Når det gjelder hoved-NM bør både Frida og Ania Zielinkiewicz klare kravet, slik at vi kan bli syv som er klare.




Elise Haug Karlsen er klar for både UM og junior-NM og er like bak kravet til hoved-NM.

Hafslund Eco

# Innkalling til Årsmøte i Lillehammer IF 13. mars

**Lillehammer Idrettsforening innkaller til årsmøtet i foreningen 13. mars 2024 kl. 19.00 på klubbhuset.**

**Det blir vanlige årsmøtesaker:**

**Forslag til årsmøtet må sendes styret 14 dager før møtet.**

**Ellers skal vi behandle blant annet:**

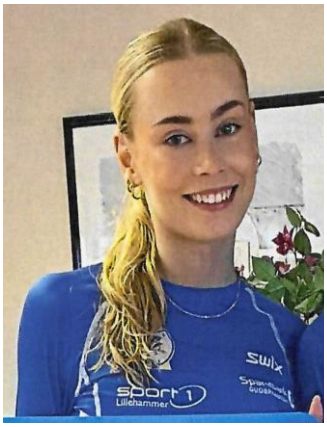
- Årsberetning
- Regnskap
- Budsjett
- Valg
- Utmerkelser

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

# Mia Prøsch Johnsen løp inn til en tredjeplass i finalen på 60 m i Norges-lekene

Mia Prøsch Johnsen løp inn til en 3.plass under Norgeslekene som Ullensaker/Kisa avviklet første helgen i februar. I forsøke løp hun på 8,14 og ble nummer to i heatet. Dermed ble det finale på Mia og der løp hun inn til en tredjeplass og fikk tiden 8,16.

Mia er kommet godt i gang i 2024 og det er blitt ny innendørspers på 200m så langt i sesongen. Mia er meget dyktig på 400m og vi venter på at hun skal sesongdebutere på denne distansen også.




# I siste nyhetsbrev fra Innlandet Idrettskrets kan vi søke om mye

I det siste nyhetsbrevet fra Innlandet Idrettskrets kan vi lese at det er mye vi kan søke om støtte til. Her er noe av det vi kan søke om midler til:

- Spillemidler ved kjøp av utstyr – søknadsfrist 6. mars
- Skattefradrag for gaver – frist 19. februar
- Oppstart og utviklingsstøtte til allidrett
- Innkludering i idrettslag – ulike søknadsfrister
- Idrettens støtteordning for flykninger
- Lokale aktivitetsmidler
- Nasjonal tilskuddsordning for å inkludere barn og unge – søknadsfrist november/desember
- Momskompensasjon for vare- og tjenester – frist 15. august
- Momskompensasjon – 1. april
- Grasrotandelene – hele året
- Idrettsdugnad
- Idrettsreiser

Man kan gå inn på nyhetsbrevet fra Innlandet Idrettskrets og lese mer om de forskjellige prosjekter man kan søke om midler til. I tillegg kunne vi søke om midler til arrangementsstøtte, men der gikk fristen ut 15. februar. Dette er et prosjekt som det kan søkes om to ganger i året, så hvis man ikke har søkt i februar kan man søke til høsten.

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

# Det er pr. januar påmeldt 2 aktive til Veidekkelekene

Det er påmeldt to utøvere allerede til årets Veidekkeleker. Det er Ida Othelie Berger fra Mosvik. Hun er 14 år og skal løpe 800m, mens den andre kommer fra Byåsen, Solvor Hakvåg Reke som er 13 og skal løpe 1500m

I fjor hadde vi 554 deltakere og 1537 starter. Det må vi klare å forbedre i år. Vi bør vel ikke være fornøyd før vi er oppe på mellom 700 og 800 deltakere og ca. 2000 starter. Det vil gi de fire klubbene et godt økonomisk resultat for 2024.

Nå er det viktig å få sendt ut innbydelsen til Veidekkelekene, slik at lagene vet om stevnet og Veidekkelekene vil være siste sjans for å kvalifisere seg til hoved-NM som går uken etter Veidekkelekene.

Heiskompaniet as
Quality in motion

# Harald Moens premie går til en som løper lenger enn sprintere

Harald Moen er den av våre medlemmer som har flest år som leder av foreningen. I løpet av seks perioder har han 21 år i lederstolen og det er ikke tvil om at han har betydd enormt mye for Lillehammer Idrettsforening. Ikke bare har han vært leder av foreningen, men han har skaffet penger og idedugnader samt at han har vært vår desidert mest aktive starter. Harald har også vært svært aktiv som løper.

I 2006 ble Harald tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull.

I 1988 satte Harald opp en vandrepremie og det var Tore Neby en av våre dyktige langløpere som fikk den første premien. Siden den gang har det hvert år blitt satt opp en premie og siden 1988 har følgende aktive fått premien:

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



**Harald Moen**

| | |
|---|---|
| 2015 | Gishe Abdi Wako |
| 2016 | Ania Zielinkiewicz |
| 2017 | Simen Næss Berge |
| 2018 | Simen Næss Berge |
| 2019 | Hanne Mjøen Maridal |
| 2020 | Ibrahim Buras |
| 2021 | Petter Johansen |
| 2022 | Elmer Mulleri Skalle |
| 2023 | Kristoffer Skonnord |

# LIF trenger kandidater til styret

Det er snart årsmøte i LIF. Det skal gå 13. mars kl. 19.00 på klubbhuset på Stampesletta. I den forbindelse ønsker styret å henvende seg til medlemmene om å melde seg til styreoppdrag.

- Vil du bidra til fortsatt god drift i LIF. Vi trenger flere til å bidra i styret og drift av klubben. Ta kontakt med valgkomiteen ved Lars Philip Olaussen (900 42 408) eller undertegnede om du har lyst til å bidra, eller om du har tips til andre du mener kan gjøre en god jobb for klubben.

Frode Stiansen: 480 64 165

# Ingen LIF-ere med i innendørs-NM i år

Det var dessverre ingen av LIF-erne som deltok i årets innendørsmesterskap som gikk i Steinkjer 17. og 18. februar.

Det var jo synd, men det er tydeligvis ikke den største interessen for å delta innendørs blant LIF-erne. Noen er selvsagt små-skadet og kan ikke delta, mens andre prioriterer anderledes

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.

# Sterke gudbrandsdøler som valgte å melde seg inn i Lillehammer IF

## Holen, Haugen, Wiker, Hagen, Hunstad og Synstnes ble sterke LIFere

**Av Arild Kjæreng**

Lillehammer IF har vært så heldig å få sterke gudbrandsdøler med på laget og de har blitt lagt merke til i friidrettsnorge. Vi kan nevne kasteren Stein Haugen som var et par år i LIF, Bjørn Holen, hekke-løperen som var helt i toppen av norsk friidrett, Rune Wiker et mellomdistansetalent som LIF nøt godt av, og vi må ikke glemme Gunhild Hagen en av de aller beste i diskos for damer. Hun var datter av Reidar Hagen på Vinstra som var av våre beste diskoskastere, Anne Sophie Hunstad spydkasteren fra Tretten og ikke minst lomsjenta, Brynhild Synstnes som virkelig imponerte i langløp.

Alle disse seks var det utrolig hyggelig å ha i klubben og mange av dem var med og løp Holmenkollstafetten for LIF. Bjørn Holen var jo sprinteren fram for noen. Han løp 110m hekk, men det var også det lengste han var med på. Han løp alltid de korteste etappen i Holmen-kollstafetten. Men ett år måtte han løpe den nest korteste fordi de hadde en skadet utøver som måtte løpe den korteste. Da Bjørn leverte fra seg pinnen falt han om i rennesteinen og Egil Kjæreng som da var leder for laget fikk denne kommentaren:

*-Egil, jeg løper aldri denne lange mer!!*

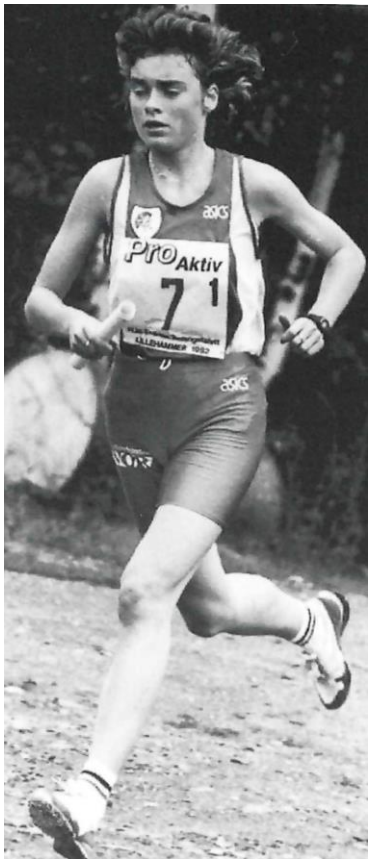
Bjørn Holen var en herlig person ikke bare på banen, men også utenfor banen. Han var viden kjent for å tråkke hardt på gassen når han skulle inn til Oslo og løpe Holmenkollstafetten og han hadde noe å tråkke med med sine 50 i sko.

Brynhild Synstnes imponerte stort som LIF-er og hun ble norgesmester på 10.000m da Lillehammer IF arrangerte NM1995. Hun løp også 5000m i VM i Gøteborg som LIF-er og tiden hennes var 15,46,17 som var nesten 14 sekunder bak persen. Vi kan vel trygt si at hun nok var en av de beste gudbrandsdølene vi har hatt gleden av å ha med på laget.

Kasterne Stein Haugen, Gunhild Hagen og Anne Sophie Hunstad samt mellomdistanseløperen Rune Wiker har alle klubbrekorder i LIF ennå.



Til høyre ser vi Brynhild Synstnes i flott driv i NM terrengstafett.




Ellers har vi hatt en rekke av gausdølene med i klubben. Jeg tenker på Anne Jorunn Flaten som kanskje er den beste utøveren vi har hatt på kvinnesiden sammen med Brynhild, Trine Rugsveen og Astrid Tveit.

Vi må også ta med vår aller beste sprinter på herresiden, Håkon Morken som har klubbrekorden på 100m med 10,51.

På sprintsiden har vi hatt en rekke gode utøvere fra andre klubber. Det skyldes Svein Johnsen vår eminente sprinttrener.

# Svein, Trygve og Reinhard trakk til seg mange aktive - fordi de var dyktige trenere og skapte miljø

Lillehammer IF har hatt en rekke meget dyktige utøvere som har kommet fra andre steder av landet. De har meldt seg inn i LIF fordi vi har hatt dyktige trenere opp gjennom årene som Svein Johnsen, Trygve Bjark og Reinhard Kuhs. Deres trenerkapasitet har avgjort inspirert de aktive til å melde seg inn i foreningen.

Vi kan nevne i fleng Lars Johan Fjelde, Ottar Pilskog, Tore Neby, Torgeir Fjerdumsmoen, Rune Haug, Anton Bueie, Bjørn Danielsberg, Håkon Haugen, Gunnar Bentdal, Tormod Hjortnæs Larsen, Håkon Morken, Michael Rosenberg, Markus Karlsen, Sondre Nystrøm, Ole Chr. Østrem, Gishe Abdi Wako, Hanne Ringnes, Anne Mette Undlien og det er mange flere.

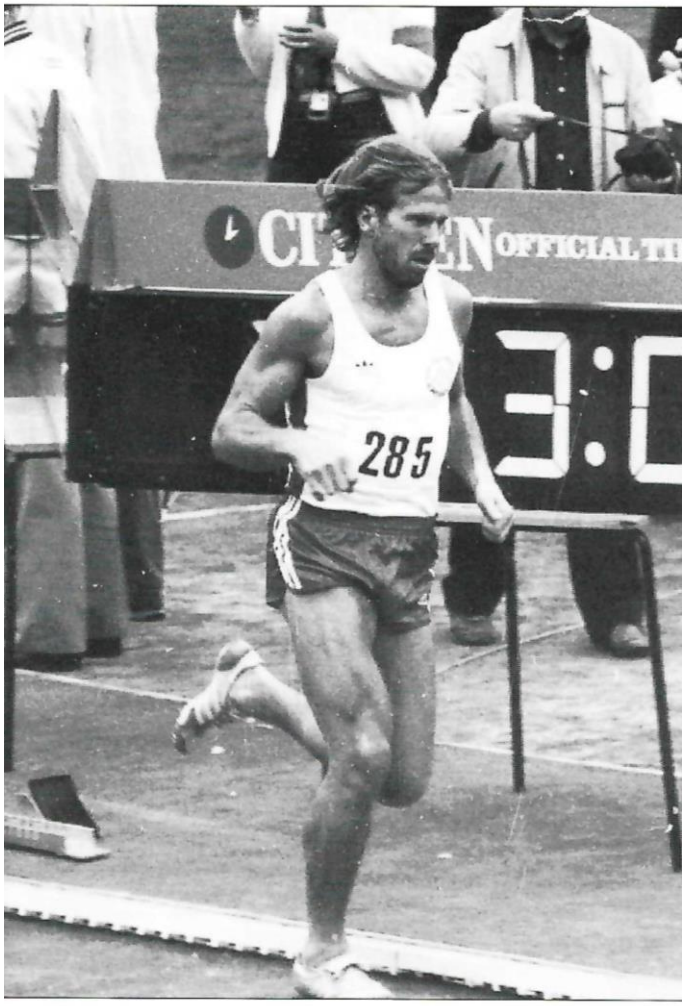
Men dette betyr ikke at trenerne våre har fått fram en rekke utøvere fra vårt område her i Lillehammer. Særlig på jentesiden har Svein fått fram en hel gjeng med utøvere av sprintere. Her er det så mange som har hevdet seg veldig sterkt at det er vanskelig å trekke fram noen fordi de har vært så mange. Men Ingrid Lund, Gro Hege Cleveland, Malin Furuhaug, Katinka Larsen, Asborg Aanstad, Hege Riise og Nina Harvei Olsen

På guttesiden har vi hatt Stein Erik Engesveen, Hans Fredrik Sundgaard, Morten Sand, Magnus Gjerde, Hans Bjørner Doseth og Joachim Johnsen. For de som løp litt lenger var Jan Olav Riise av krumtappene sammen med Alfred Håvemoen, Harald Moen, John Naustdal med flere. En som virkelig har imponert har vært Oddrun Hovsengen som vant NM-gull i maraton 7 år på rad. Mia Prøsch Johnsen er den nye sprinteren som er kommet til.

Et artig poeng er også at dagens generalsekretær i Norges Friidrettsforbund, Kjetil Hildeskor var med i Trygve Bjarks gjeng på 1980-tallet.

I disse dager følger vi nøye med Petter Johansen og Elmer Mulleri Skalle som imponerer i LIF-trøya. Kristoffer Skonnord er også en vi kan forvente en del av særlig på 3000m hinder. Vi tror at han kan sette ny klubbrekord på denne distansen.

Vi kan ellers se i Årboka for 2023 i LIF-statistikkene at det er mange som har hevdet seg meget sterkt i nasjonal sammenheng og som har representert Lillehammer IF. Der ser vi også en rekke av våre aktive som deltok på 50-60-70-tallet og som gjorde det meget godt. Hvis vi ser på LIF-statistikken så har vi med utovere fra det første året klubben ble til, altså i 1919. Det viser at det er utrolig mye fin LIF-historie vi kan se i




LIF-statistikkene. Klarer vi å holde den ajour ville det være fint.

Over ser vi Lars Johan Fjelde som imponerte på 1500m med å løpe på 3,42,48. Dette er klubbrekorden som Elmer Mulleri Skalle har siktet seg inn på. Hvis Elmer klarer å holde seg skadefri og får trent skikkelig er vi helt sikker på at han kan løpe ned mot 3.40,00 og da ryker Lars Johans klubbrekord. Den ble satt i 1982, altså 42 år gammel. Den bør ryke i år.

En annen som jakter på sin egen klubbrekord er Petter Johansen som har klubbrekorden på 10.000m og er han «fit for fight» til sommeren kan han løpe ned til 28-tallet på den lengste banedistansen.

Og en annen som er ute etter klubbrekord er Malin Furuhaug som skal slå Trine Rugsveens 100m rekord fra 1991 på 11,99. Nå er hun i god trening i følge Svein Johnsen og da har jeg stor tro på at rekorden ryker. Får vi se 11,80-tallet i år? Vi tror det!!!

# Klar tale til kvinner:

# Fokuser heller på grunner til å si ja

*Av Øyvind Godø - oyvind.godo@idrettsforbundet.no • 30. jan 2024*

**- Jeg tror ofte at mange jenter sier nei fordi de fokuserer på grunner til å si nei. Jeg vil heller oppfordre til å fokusere på grunner til å si ja og se mulighetene, sier Tonje Sagstuen, tidligere landslagsspiller i håndball og nå administrerende direktør i Norsk Tipping.**

- Vi har godt av mangfold i alle sammenhenger, også i ledelsesverv. Kvinner og menn tenker ulikt. Vi trenger begge perspektiver med god vekting av kjønn, alder og bakgrunn. Da lander man gjerne en bedre beslutning.

Det sier Tonje Sagstuen i anledning kjønns-balanse-prosjektet til Innlandet idrettskrets og kampanjen for å forbedre følgende tall:




Tonje Sagstuen

***FAKTA:*** *Innlandet idrettskrets' ferske gjennomgang fra 2023 viser at bare 28 prosent av lederposisjoner i idretten innehas av kvinner. Enda verre er kjønnsfordelingen på trenersiden, hvor bare 14 prosent er kvinner (siste oppdaterte tall fra 2018). Av Innlandet idrettskrets' 688 idrettslag er det 97 av klubbene som har 0 prosent kvinneandel i styret. Ytterligere 106 klubber har bare én kvinne i styret.*

I Lillehammer IF er vi tydelig nok en av de 106 klubbene som har en kvinne i styret. I tillegg har vi en dame som varamedlem. Her har kanskje valgkomiteen i foreningen en jobb å gjøre.

# Petter Johansen med sterk halvmaraton satte ny klubbrekord i Barcelonamaraton

**Petter Johansen viste storform, da han løp halv-maraton i Barcelona 11. februar løp inn til tiden 1,04,44. Det er ny klubbrekord og det viser at hans NM-gull i halvmaraton i fjor ikke var noe blaff. Tiden er meget sterk.**

**-jeg kom litt dårlig ut fra start. Det var trangt og jeg sto bak en del løpere, sier Petter. Jeg åpnet fornuftig og fant fort flyten og plukka ganske mange løpere på de første 3km før jeg ble løpende alene. Det var ikke optimale forhold, da det var ganske stri vind. Med bra forhold vet jeg ikke hvor fort jeg kan løpe, sier Petter til LIF-avisa. (Se side 1)**



# Mia P. Johnsen satte ny pers. på 200m i Tyrvinglekene inne

## *Fin ny pers på 800m av Jens Kristian Lunde: 2,07,13*

**Av Arild Kjæreng**

Mia Prøsch Johnsen leverte en meget sterkinnsats under Tyrvinglekene innendørs i Bærum Idrettspark. Hun satte ny personlig rekord på 200m med sterke 25,21 og ble nummer seks i kvinner senior og på 60m løp hun inn til 7,99 i forsøket og 8,03 i A-finalen, der hun ble nummer tre. 7,99 er det samme som hun har i pers.

Med 25,21 er hun på en sterk 4. plass innendørs på LIF-statistikken og hun har bare Ingrid Lund, Trine Rugsveen og Hanne Ringnes foran henne, men alle de tre er nede på 24-tallet.

Lillehammer IF har fått en nyinnmelding fra Nordre Land IL i Jens Kristian Lunde. Han løper 800 og 1500m og i Tyrvinglekene løp han inn til ny pers med 2,07,13 på 800m og dermed er han UM-klar.

innendørs etter flott løping.

Vi hadde med tre jenter i 15-16 år og alle tre perset på 60m.Matilde Aurstad Berland løp på 8,46, mens Linnéa Strandheim fikk 8,64. Begge to løper i 16 år og begge kvalifiserte seg for finalen. Her ble Linnéa nr. 7 med 8,66, mens Matilde ble nummer 8 med 8,71. Den trdje jente var Tora Kristine Tyldum med 8,83. Hun hadde pers på 9,06 fra hun løp i Januar-sprinten.




Tre LIF-jenter som perset innendørs. Fra venstre Matilde Berland, Linnéa Strandheim og Tora Tyldum.

G3 GAUSDAL TREINDUSTRIER

## Her er forslag til det beste kollenlaget gjennom tidene:

# Alfred, Jan Olav og Trygve med sitt beste lag opp gjennom alle årene i Holmenkollstafetten

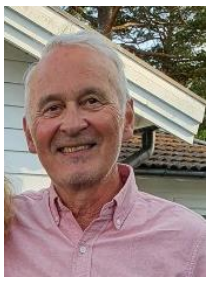
Av Arild Kjæreng

I jubileumsboken som ble laget til 75-års jubileet i Lillehammer IF hadde Trygve Bjark satt opp sitt drømmelag av LIF-løpere og det var avgjort et meget sterkt lag. Nå har Alfred Håvemoen, Jan Olav Riise og Trygve Bjark i fellesskap satt opp sitt drømmelag 30 år etter Trygves Lag. De tre har satt opp noen kriterier for sitt valg: Det er Kvalitet, Kontinuitet og Klubbtilhørighet (ikke bare vært innom

| | Laget fra 1994 | Laget fra 2024 |
|---|---|---|
| | Trygves lag: | Alfred/Jan O/Trygve |
| 1 | Terje Eide | Terje Eide |
| 2 | Terje Moen | Rune Wiker |
| 3 | Hans Bjørner Doseth | Morten Sand |
| 4 | Arnt Tunset | Gishe Abdi Wako |
| 5 | Gunnar Bentdal | Terje Moen |
| 6 | Kjell Kaashagen | Arnt Tunset |
| 7 | Rune Wiker | Petter Johansen |
| 8 | Knut Austlid | Elmer Mulleri Skalle |
| 9 | Torgeir Fjerdrumsmoen | Dag Wold |
| 10 | Lars Johan Fjelde | Torgeir Fjerdrumsmoen |
| 11 | Bjørn Holen | Håkon Haugen |
| 12 | Håkon Haugen | Tormod Hjortnæs Larsen |
| 13 | Stein Erik Engesveen | Anton Bueie |
| 14 | Alf Eidsæther | Alf Eidsæther |
| 15 | Dag Wold | Stein Erik Engesveen |



**Alfred**



**Jan Olav**



**Trygve**

Det er slett ikke lett å sette opp et «tidenes LIF-lag». Vi har hatt en rekke meget dyktige utøvere og Holmenkollstafetten har vært en stor motivasjon for dem Undertegnede har levd med Holmenkollstafetten i svært mange år i og med min far, Egil Kjæreng var av lagledere i mange år. Føler derfor at jeg kan bidra med mitt eget lag:

Mitt lag (Arild Kjæreng):

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 1100m | Lars Johan Fjelde |
| 2 | 1070m | Anton Bueie |
| 3 | 600m | Tormod Hjortnæs Larsen |
| 4 | 1910m | Arnt Tunset |
| 5 | 1260m | Terje Eide |
| 6 | 1240m | Gishe Abdi Wako |
| 7 | 1790m | Petter Johansen |
| 8 | 1810m | Elmer Mulleri Skalle |
| 9 | 630m | Magnus Gjerde |
| 10 | 2830m | Håkon Haugen |
| 11 | 1530m | Rune Wiker |
| 12 | 370m | Håkon Morken |
| 13 | 1080m | Terje Moen |
| 14 | 730m | Morten Sand |
| 15 | 500m | Dag Wold |

Trekløveret Alfred, Jan Olav og Trygve har også satt opp et B-lag som også ville vært meget sterkt:

| | |
|---|---|
| 1 | Steinar Bakken |
| 2 | Torgeir Tøftum |
| 3 | Stig Morten Løken |
| 4 | Gunnar Bentdal |
| 5 | Rex Hinchliffe |
| 6 | Tore Neby |
| 7 | Jan Olav Riise |
| 8 | Alfred Håvemoen |
| 9 | Ola Dahlen |
| 10 | Rune Haug |
| 11 | Knut Austlid |
| 12 | Håkon Morken |
| 13 | Terje Hagen |
| 14 | Stein Ove Sektnan |
| 15 | Magnus Gjerde |

Dette ville også vært et knallsterkt lag som ville hevdet seg meget bra i eliteklassen.

# Damelaget til Lillehammer IF har deltatt totalt 36 ganger i Holmenkollestafetten

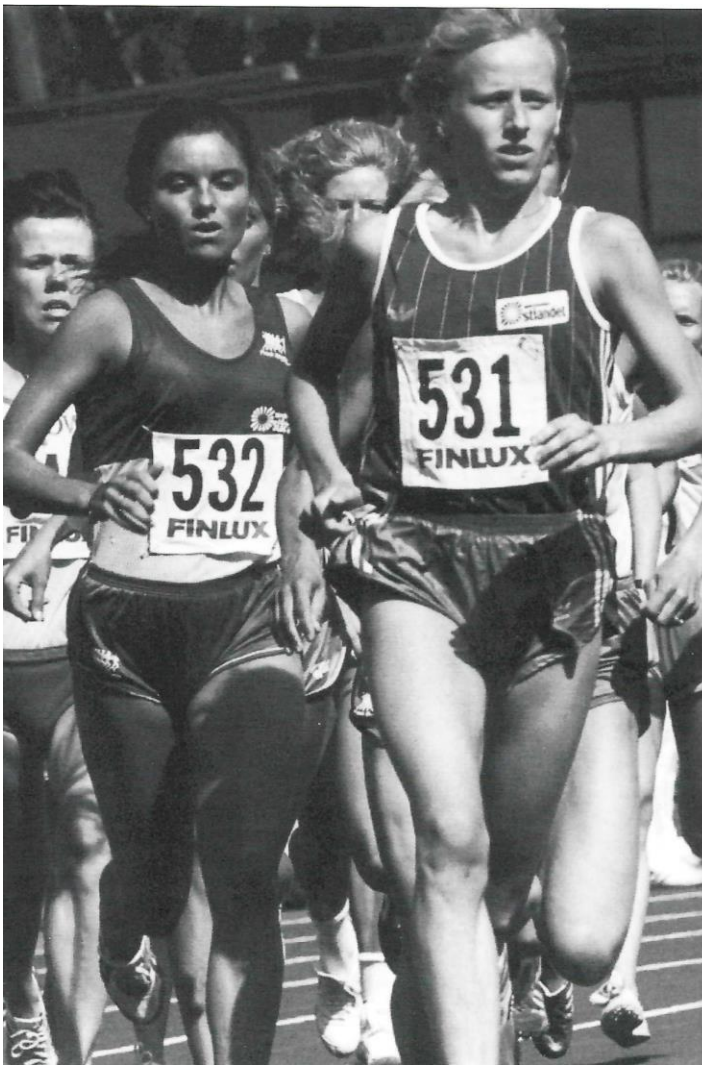
Av Arild Kjæreng

Vi må jo ikke være dårligere enn at vi kan sette opp et «tidenes bestelag» for damer også. Damelaget har nå deltatt 36 ganger siden starten i 1980 og de har klart å klore seg fast i eliteklassen. Her er mitt forslag til det beste damelaget gjennom alle tider:

| | |
|---|---|
| 1 | Tea Krokan Murud |
| 2 | Ania Zielinkiewicz |
| 3 | Trine Rugsveen |
| 4 | Marit Holtklimpen |
| 5 | Annike Stranda |
| 6 | Oda Bråten Richenberg |
| 7 | Brynhild Synstnes |
| 8 | Kristin Roset |
| 9 | Asborg Aanstad |
| 10 | Anne Jorun Rakstad |
| 11 | Hanne Mjøen Maridal |
| 12 | Malin Furuhaug |
| 13 | Mariann Steine |
| 14 | Ingrid Lund |
| 15 | Gro Hege Cleveland |

Jeg tror avgjort dette laget ville hevdet seg meget bra i eliteklassen. Anne Jorunn og Brynhild er begge av internasjonal kløasse og ville gjort det veldig bra. Kristin Roset var virkelig imponerende da hun løp ned fra Besserud.

Kanskje det er andre som har et annet lag å vise fram enn mitt lag. Kom gjerne med det til neste avis som kommer ut rundt 1. april.




Anne Jorun Rakstad (531) og Mariann Steine (532) vil avgjort være klare for LIF's «tidenes beste damelag» i Holmenkollstafetten.

IKOMM

# Flere fra Lillehammer IF er med blant de 30 beste på inne-statistikken til Norges Friidrettsforbund

**Av Arild Kjæreng**

**Norges Friidrettsforbunds statistikkutvalg har presentert innendørsstatistikken gjennom alle tider. Det er en del LIF-ere som er med på denne statistikken både for damer og herrer. Blant damene er det fem utøvere som er med på statistikken. Det er:**

Trine Rugsveen som med sine 7,54 på 60m er nummer 23 og på 100m med 12,06 er hun nummer 10. Hanne Ringnes løp noen år for Lillehammer IF og hun er nummer 27 på 100m med 12,27 og Ingrid Lund er nummer 30 med ett hundredel dårligere, altså 12,28.

Anne Jorun Flaten Rakstad er nummer 6 på 1500m med tiden 4,17,31 og så er Astrid Tveit inne på en syvendeplass i høyde med 1,85.

Også blant herrene er det fem LIF-ere med på statistikken. De er imidlertid med i flere øvelser. På 60m er Michael Rosenberg nummer 16 med sterke 6,75, mens Tormod Hjortnæs Larsen har 10,89 på 100m og er nummer 20. Her er Ole Christian Østrem nummer 31 med tiden 10,95.

Morten Sand har løpt 200m på 21,35 og ligger da på en 7. plass på denne distansen. Tormod Hjortnæs Larsen og Håkon Morken følger fint opp med 21,49 på begge to og de er nummer 12. Morten Sand er nummer 11 på 400m med 47,71 og her følger Tormod opp med 48,62 som gir en 27. plass.

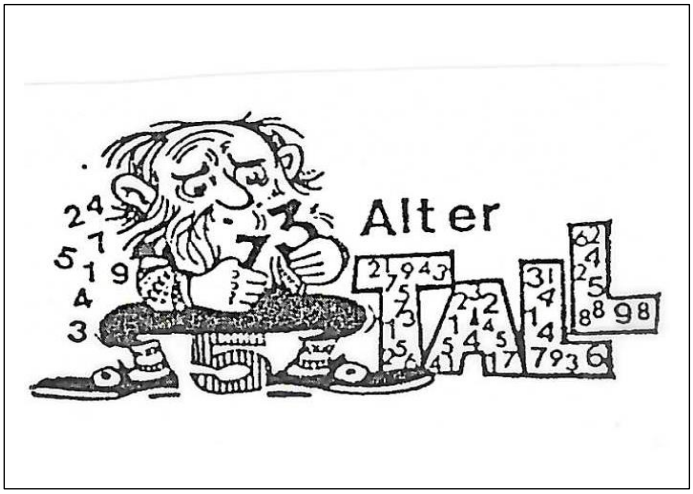
Dette viser at det har grodd godt i Lillehammer IF opp gjennom årene og kanskje vil det nok gå noen år før vi får med flere LIF-ere på denne statistikken som Jo Neste i Norges Friidrettsforbunds statistikkutvalg har presentert.

Det er jo ikke lenge siden vi fikk vår første skikkelige friidrettshall. Stangehallen var den første og den var ferdig til bruk 1991. Etter hvert er kommet til en rekke innendørshaller i Norge og vi hadde tro på at vi skulle få til en 200 meters løpebane i Håkons Hall etter OL, men dessverre ble vi som satt i etterbrukskomiteen på en måte lurt, da man fortet seg og la parkett på banen.

Dermed ble det ikke mulig å lage en hall med fire baner som det hadde vært mulig å få til. Senere investerte LIF 300.000 kroner i den løpebanen vi har nå i Håkons Hall. Men med en rundbane på 200m med fire løpebaner ville det vært et enda bedre tilbud til friidrettsungdommen i Lillehammer og omegn.



**Astrid Tveit har vært en av Lillehammer IF's største utøvere opp gjennom tidene. Hun ligger på en 7. plass på innendørsstatistikken gjennom alle tider. Her har hun mottatt Norges Friidrettsforbunds gullmedalje.**



# Etter årsmøtet blir krav om medlemskontingent sendt ut til den enkelte – vær raske med å betale

På årsmøtet skal det vedtas hvor høy medlemskontingenten skal være og vi regner med at etter årsmøtet vil det bli sendt ut krav om innbetaling. Vi vet ikke hva kontingenten blir. Det avgjøres av årsmøtet.

Vi regner med at innkrevingen ikke blir slik som på tegningen ved siden av. Vi ser ikke for oss at Frode Stiansen vil drive slik innkreving.

Vi håper at medlemmene er raske med å betale for foreningen trenger alle penger man kan få inn og så raskt som mulig.

Pr. 2023 har medlemskontingenten vært kr. 350,-.Om det blir noen endring kan vi ganske sikkert lese av årsrapporten som blir sendt ut ca. en uke før årsmøtet.




*– Som kasserer i klubben er det min plikt å informere deg om at du ikke har betalt kontingenten din!*

## Innlandet Friidrettskrets orienterer

- Starter/dommerkurs skal avvikles i løpet av året. Meld fra til Dag Kåshagen om laget ditt er interessert i dette.
- Strømstøtte til klubbene kan det nå søkes om.
- Husk lisens for 2024. Alle over 13 år (det året du fyller) må du betale lisens for å kunne få delta på stevner.
- Trenerattest. Alle som har trenere i klubben er nå pålagt å ta trenertesten.
- NM stafetter: Moelven IL lover å arrangere et stafettmesterskap med god stemning, mange tette dueller og mange deltakere. I tillegg skal de lage litt moro utenom selve stafettene. Lørdag ettermiddag arrangeres «3-kampen» Den består av LUT (lengde uten tilløp), liakov (balengskast med kule) og 150m.
- Se hjemmesiden https//www.nmstafetter2024

**Følgende fra LIF er med Team Innlandet til kretsen:**

Ania Zielinkiewicz, Petter Johansen, Elmer Mulleri Skalle, Frida Byfuglien, Malin Furuhaug, Kristoffer Skonnord og Mia Prøsch Johnsen. Benedikte Thomassen var også med, men hun har meldt overgang til et lag i Troms.

## Styret med utvalg 2023/24

| | |
|---|---|
| **Leder:** | **Stine Lombnæs** |
| **Nestleder:** | **Geir Arne Nordengen** |
| **Sekretær:** | **Leif Christian Tallaksen** |
| **Kasserer:** | **Frode Stiansen** |
| **Styremedlem:** | **Gunnar Odd Eiterjord** |
| **Varamedlem:** | **Alexandra Abrahamsson** |
| **Leder sport:** | **Gunnar Odd Eiterjord** |
| **Leder økonomi:** | **Frode Stiansen** |
| **Leder drift:** | **Jørn Karlsen** |
| **Leder arrangement:** | **Arild Kjæreng** |
| **Leder utdanning:** | **Ikke besatt** |
| **Kontrollkomite:** | **Kari-Ann Veen** |
| | **Gustav Follerås** |

Trofé



Snart klart for kretsting, og kretsleder Helge planlegger og gjør alt klart i forkant

# NYHETSBREV FRA INNLANDET FRIIDRETTSKRETS FEBRUAR 2024

## WA SØKNADER:

Det er viktig at dere fyller ut skjema for WA søknader riktig, sjekk om distansen/øvelsen dere søker om er godkjent for aldersgruppen. Det er kun Senior, U 20 og U 18 som er godkjent for WA
For gateløp er det kun AIMS målte løp som blir godkjent, løyper som er C-sertifisert (nasjonalt målt) blir ikke godkjent.
Alle stevner/ løp som legges inn koster 25 euro, så fort dette er betalt, vil stevnet være godkjent (så sant alt er rett)
Alle stevner må søkes om minimum 75 dager i forkant- det søkes til kretsen, som igjen legger inn stevnet/ løpet for dere. Kretsen legger ut for betaling, og sender faktura på dette til klubb i etterkant.
Det er påkrevd å legge inn en resultatlink – resultatene SKAL sendes inn senest 2 dager etter stevnet Last ned søknadskjema herK

Innkalling til

# Kretsting i Innlandet friidrettskrets

Holdes på Sted: **Prøysenstua, Rudshøgda**
Dato: **19. mars**
Kl: **kl. 18.00**

Lagene har dette antall representanter:

| | |
|---|---|
| 1-50 medlemmer | 1 representant |
| 51-100 medlemmer: | 2 representanter |
| Over 100 medlemmer: | 3 representanter |

Av hensyn til servering (middag) og rask gjennomføring av sak 1 ber vi om påmelding, antall og navn, innen 12 mars: dag.kashagen@friidrett.no

1. Godkjenne de fremmøtte representantene.
2. Velge dirigent.
3. Velge protokollfører.
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen.
5. Godkjenne innkallingen.
6. Godkjenne saklisten.
7. Godkjenne forretningsorden.
8. Behandle beretning for 20222 og 2023 for Innlandet friidrettskrets
9. Behandle regnskap og revisorers beretning for 2022 og 2022 for Innlandet friidrettskrets
10. Behandle
    a. Handlingsplan for perioden 1. mai 2022 – 1. mai 2024.
    b. Gi styret fullmakt til å oppdatere handlingsplan i planperioden
    c. Innkomne saker. Disse må være styret i hende innen 5 mars. 2 uker før tinget. Epost: dag.kashagen@friidrett.no
11. Fastsette kontingent for 2025 og 2026.
12. Behandle
    a. budsjett for 2024.
    b. Gi styret fullmakt til å fastsette budsjett i balanse for 2025.
13. Foreta følgende valg:
    a) Styre med leder, nestleder, opp til 5 styremedlemmer derav minst en ungdoms-representant og 2 varamedlemmer.
    b) Kontrollutvalg med 2 medlemmer og 1 varamedlem.
    c) Gi særkretsstyret fullmakt til å oppnevne representanter til møter og Ting i overordnede organisasjonsledd.
    d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem for neste særkretsting.

Sakspapirer sendes ut til alle 1 uke før tinget, 12 mars

Av miljøhensyn oppfordrer vi til å ikke skrive ut sakspapirene – sakslister og papirer vil bli vist på storskjerm på møtet. NFIF er miljøfyrtårnsertifisert, og vi ønsker å følge denne profilen. Vil du å lese mer om miljøfyrtårn, les her: www.miljørfyrtorn.no

Vel møtt!

Helge Tryggeseth(s.), Kretsleder

# Lillehammer IF sine samarbeidspartnere

---

## Stevnesponsorer:

VEIDEKKE

STRANDTORGET

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL

Heiskompaniet AS
Quality in motion

GD

GK

---

## 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

BRILLEHJØRNET
SE. GODT. UT.

Hafslund Eco

LILLEHAMMER LIFTUTLEIE

Medby
www.medby-as.no 952 32 000

GAUSDAL LANDHANDLERI

Moller Bil
Lillehammer

GLØR PARTNER

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

IKOMM

FJELLPULKEN