



# Magasinet

2021

Etabl. 1911

LILLEHAMMER FOTBALLKLUBB

---

MED FOKUS PÅ DE YNGSTE s. 6

LFK+FF=SANT! s. 9

SAMFUNNSOPPDRAGET s. 22

PUR IDRETTSGLEDE s. 23

---



# INNHOLDSFORTEGNELSE

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Styreleder Per A Mæhlum har ordet .....           | 3  |
| Daglig leder ønsker velkommen til ny sesong ..... | 4  |
| Med fokus på de yngste.....                       | 6  |
| Sportsdokumenter i stadig utvikling .....         | 7  |
| LFK og FF samarbeid .....                         | 9  |
| Spillets vokter .....                             | 10 |
| LFK tilbake i nasjonal serie .....                | 12 |
| Driblefanten.....                                 | 13 |
| Anlegg Øst Entreprenør, en vennlig kjempe.....    | 15 |
| A-laget .....                                     | 16 |
| Hørt på feltet .....                              | 20 |
| BUA i Lillehammer .....                           | 22 |
| Pur idrettsglede .....                            | 23 |
| En prat med Helge Rustadstuen .....               | 24 |

## DRAKTSPOSNSORER

EiendomsMegler   
LILLEHAMMER OG GUDBRANDSDAL

Eidsiva 

 Anlegg Øst  
Entreprenør Vår kompetanse - din trygghet

 GLØR  
PARTNER

SpareBank  GUDBRANDSDAL

PIZZABAKEREN™ 

EIDSIVA  
bredbånd 

BUA®  
LILLEHAMMER

 Av oss. For oss.

 FRICH'S

 DIA  
LEC  
TA

KANTALL



Følg oss



Støtt oss



GRASROTANELEN

[www.lillehammerfk.no](http://www.lillehammerfk.no) 

LFK-MAGASINET

Opplag: 9.000

Utgiver: Lillehammer FK

MAGASINREDAKTØR

Jostein Wahl

I REDAKSJONEN

Jostein Wahl, Ruben Stammes,  
Peter M. Tellefsen, Mathias Innerdal  
og Fredrik Schonhowd

 DIA  
LEC  
TA

LAG OG PORTRETTBILDER:  
Alexander Henningsen

FORSIDE FOTO:  
Reidar Kjæstad/GD

ØVRIG BILDER:  
Lillehammer FK

Lillehammer Fotballklubb  
Postboks 11, 2601 Lillehammer

STYRET I LILLEHAMMER FK

Per Andreas Mæhlum, Erik Huuse, Fredrik  
Alver, Einar Gelius, Karen Sann Fougnér,  
Magnus Beite og Lars Rønning

VARAMEDLEMMER:  
Erik Ulateig, Per Kollstad  
og Trine Anette Kvalen



# SAMMEN SKAL VI SKAPE MASSEVIS AV FOTBALLGLEDE

Selv om året 2020 og så langt 2021 har vært utfordrende og krevende tror vi på lysere tider og at LFK skal lede an ved å bidra til utfoldelse av fotballglede også i tiden fremover. Vi lar ikke krevende tider stoppe oss i dette arbeidet, og vi gleder oss over å se at alle involverte i klubben fortsetter med sitt gode arbeid hvor lang-siktighet, åpenhet, grundighet, entusiasme og nøysomhet skal bringe klubben videre mot nye mål.

Lillehammer Fotballklubb har som ambisjon å fremstå som regionens ledende og mest veldrevne fotballklubb, og for å oppnå en slik målsetning, må alle føle tilhørighet og jobbe for samhold på alle plan. Vi må spille hverandre gode og sørge for de gode pasningene og la entusiasmen, stoltheten og eierskapet til klubben få grobunn og gode vekstvilkår.

LFK, klubben i våre hjerter, investerer i kompetanse og kunnskap for å nå målene så vel sportslig som menneskelig og med den grønne velfriserte gressmatta som grunnpilar ser vi fram til gode sportslige opplevelser med massevis av fotballglede, sammen med respekt, inkludering og omsorg for hverandre.

Lykke til med årets avspark!

Per A. Mæhlum  
STYRELEDER LFK



# VELKOMMEN TIL NY SESONG



Som daglig leder i Lillehammer FK er det en stor glede å ønske velkommen til en ny sesong. Jeg håper årets sesong blir noe mer normal enn tilfellet var i fjor, og jeg ser fram til mye god aktivitet for våre medlemmer.

Det er en stor glede å få lov til å være daglig leder i Lillehammer FK. Vi er heldige som har mange engasjerte foreldre som bidrar, og blant klubbens trenere er det mange som ønsker å skolere seg. Det lover godt for fremtiden.

Vårt kjerneprodukt er sport, herunder fotball, og målet er å legge til rette for best mulig kvalitet i det som skjer på feltet. Lillehammer FK er en klubb for absolutt alle, uavhengig av ambisjonsnivå, rase, legning eller religion. Vi er en klubb som ønsker å bety mye for mange, og å være en del av LFK skal bidra til stolthet.

Året 2020 ble et utfordrende år, hvor Covid-19, bidro til mye usikkerhet. Den lever vi med ennå, men vi går nå lysere tider i møte, og jeg håper på en mer normal tilværelse for alle involverte parter i 2021, hvor også vårt A-lag og våre parautøvere i Wednesday United får spille igjen. Det er på sin plass å takke alle som tok del i sesongen 2020. Svært mange la ned ekstra arbeid for at våre lag kunne spille fotball. Ekstra gledelig var det også at vi evnet å snu en negativ frafallstrend i ungdomsfotballen. I tillegg rykket vårt G19-lag opp til Interkrets B, og dermed er vi representert på nasjonalt nivå igjen. Det har ikke skjedd siden 2012, og det viser at det gror godt i lokalfotballen.

Denne vinteren har vi kunnet glede oss over vinteråpen bane på Stampa. Til tross for en kald vinter, har dette vært en ubetinget suksess. Tallrike økter har vært gjennomført, og fra Klubbhuset på Stampa, har vi sett betydelig uorganisert aktivitet. Vi skal arbeide hardt for at dette prosjektet blir videreført også i 2022.

Et spennende prosjekt i år, er åpen kiosk på Stampa. Vi forsøker å få til dette i år, i noen uker både gjennom vår- og høstsesongen. Det er klart at man skal kunne kjøpe en kopp kaffe og en vaffel, når man besøker Stampa.

Andre idrettslag får til dette, og jeg er trygg på at vi også skal lykkes med vår kiosk. Dette vil også skape enda større tilhørighet til klubbhuset spesielt, og Stampa generelt, som vårt hjem.

I tillegg utvider vi i år samarbeidet med vår gode nabo, Faaberg Fotball, til å gjelde hele ungdomsavdelingen, og ikke bare G19. Fotball er basert på samhandling, og jeg er trygg på at vi blir sterkere sammen, fremfor å sitte på hver vår tue og drive med vårt. Målet er bedre rammevilkår for alle spillere, både i trenings- og kamphverdagen. I tillegg er vi enige om felles sportsplan og utviklingstrapp, hvilket betyr at alle spillere over inn de samme ferdighetene i de ulike årgangene. Jeg er overbevist om at dette vil løfte lokalfotballen på sikt, og dette samarbeidet erbanebrytende.

Jeg benytter også anledningen til å takke for den velviljen vi møter i lokalt næringsliv. Vi øker markedsinntektene i 2021, og vi setter stor pris på den tillit som blir oss til del. Støtten fra næringslivet er avgjørende for å kunne tilby et best mulig produkt til våre medlemmer.

Da gjenstår det bare å ønske alle spillere, trenere, dommere, foresatte, publikum, frivillige og andre medlemmer masse lykke til med årets sesong. #deternøye med entusiasme!

Velkommen til Stampa!

Jostein Wahl  
DAGLIG LEDER



## OLYMPIAPARKEN

Håkons hall  
sportssenter

# VELKOMMEN TIL BYENS MEST KOMPLETTE TRENINGSSSENTER

Håkons hall sportssenter kan tilby en komplett styrke- og utholdenhetsavdeling. Innenfor dette finner du også en stor frivektsavdeling og 350 meter innendørs løpebane. I tillegg tilbyr vi to golfsimulatorer og to squashhaller.

**PRISER FRA 249,- UTEN BINDINGSTID**

BLI MEDLEM PÅ **HÅKONSHALL.NO**

# MED FOKUS PÅ DE YNGSTE



LFK Magasinet tok en prat med Barnefotballsjef, Sverre Molnes. Han har et ekstra ansvar for at de yngste i klubben skal ha det bra på feltet.

Sverre er fra Vigra utenfor Ålesund. Han har rukket å bli 44 år gammel og har selv to gutter som begge er ivrige på fotball. Den ene er allerede godt i gang i Lillehammer FK, mens den andre venter utålmodig på å bli gammel nok.

Sverre Molnes er Barnefotballsjef i Lillehammer Fotballklubb. Det betyr at han observerer treninger og kamper på ulike lag i alderen 6-12 år. Det er for å se at de yngste i klubben har det bra, og at sportsplan og utviklingstrapp følges. I tillegg kommer han med forslag til Utviklingsansvarlig i klubben med hensyn til å gjøre barnefotballen bedre. Sverre har en koordinerende rolle for alle trenerne i barnefotballen, og han påpeker selv viktigheten av at det finnes en kontaktperson som trenere kan henvende seg til. Sverre var i fjor mye ute og observerte og snakket med de ulike lagene. Det er noe han trives med, og han mener det er viktig, spesielt fordi aktiviteten er spredt i skolekretsene.

Ikke overraskende har Sverre selv spilt fotball, og karrieren ble avsluttet på Juniorsnivå i Hødd. Da ventet studier og utdannelse. Sverre tilbrakte ett år i utlandet hvor han arbeidet for KFUM/KFUK. Deretter gikk turen til Lillehammer hvor han arbeidet i Nordre Ål menighet, noe som også ledet til studier ved HINN avd. Lillehammer. Sverre har bare gode minner fra studietiden på Storhove og i byen, og han hevder at det var en berikelse å være student i Lillehammer. Selv om han har et primært fokus på barnefotballen, er Sverre glødende opptatt av hele klubben. Han håper at noen av de mange lovende lokale ungdommene i A-stallen nå også velger å studere i byen. Det sikrer verdifull kontinuitet, noe som er viktig for at A-laget skal ta steg oppover i divisjonssystemet. Etter noen år i arbeid på ulike steder, er han nå tilbake igjen i byen, noe han ikke har angret på.

Sverre mener det er naturlig å engasjere seg i det som skjer, spesielt fordi han har små barn selv. Han har alltid vært glødende opptatt av at det er et bra opplegg også for de yngste barna. Det er tross alt fremtiden til klubben. Skal man lykkes på seniornivå, må inngangen til klubben i barnefotballen også være god.

Sverre er spesielt opptatt av at alle spillere blir med så lenge som mulig, og at den enkelte henter ut sitt eget potensial.

**“Det er i utgangspunktet ingen begrensning på hvor langt den enkelte kan nå”**

Sverre har også ambisjoner i rollen. Et klart mål er at han ønsker å samle barna oftere på Stampa. Dette mener han er viktig for å bygge klubbkultur på tvers av skolekretsene, samt å skape et sterkere eierforhold til Stampa.

Avslutningsvis ønsker Sverre gjerne at enda flere engasjerer seg, og han betrygger at det er temmelig ufarlig. Sitter det noen der ute, som har lyst til å bidra, så er man velkommen til å ta kontakt.



# SPORTSDOKUMENTENE ER I STADIG UTVIKLING

AV: HENRIK WANGBERG, UTVIKLINGSANSVARLIG

I 2020 ble klubbens sportsplan og utviklingstrapp vedtatt. Dette er dokumenter som inneholder svært mye informasjon på kun en side! Selv om de nå er vedtatt, betyr ikke det at vi hviler på laurbærerne – heller tvert imot. Vi ruller nå ut utviklingstrapp for keepere, ferdiglagde keeperøkter barnefotball og et oppvarmingsprogram for både barne- og ungdomsfotball. Frem mot sommeren 2021 skal vi jobbe med å lage rollespesifikke treningsøkter for ungdomsspillere – da en del etterspør enda mer spesialisering. I det videre skriver jeg litt om bakgrunnen og tanken med de nye dokumentene vi har lagd, keepertrappa og LFK-Varmen.

**“Sisteskansen,  
mer enn en skuddstopper**

Vinteren har vært brukt godt, og i starten av 2021 har målspilleren stått på agendaen. I samarbeid med Lillehammer KFK og Faaberg Fotball har vi lagd en egen utviklingstrapp kalt «Lillehammerkeeperen». Denne utviklingstrappen tar for seg de ulike fokusområdene vi vurderer at keeperne må lære seg i ung alder.

Utviklingstrappen tar for seg noen viktige prinsipper, som alle klarer å følge:

1. Alle på et barnelag bør stå keeper på trening i løpet av året, de første årene i barnefotballen
2. Foreldre/trenere må aldri stå i mål på trening, da det kan hindre at spillerne får oppleve det å stå i mål

Hvis man klarer å følge disse to prinsippene, så vil implementering av keeperkvarteret gå som en drøm. Tanken er at man på minst en trening hver uke i barnefotballen skal sette av 10-15 minutter, hvor utvalgte spillere skal få keeper-trening. Vi håper at keeperkvarteret blir noe spillerne ser frem til hver uke. Som for andre posisjoner, så ønsker vi ikke spesialisering i posisjon i barnefotballen – det er viktig med en allsidighet hvor man prøver de fleste posisjoner. Derfor ønsker vi også at keeperhanskene skal gå på rundgang. Vi håper keeperprogrammene blir flittig brukt, og at spillerne finner øktene inspirerende.



**“ LFK-varmen – robuste spillere utvikler seg enda mer!**

Å spille fotball for å satse krever en del timer med fotball. Med hver eneste time får man gjerne en del utvikling, men også en belastning som øker sjansen for skader og travær fra trening. Å ta hensyn til belastning er naturlig nok viktig, men er i seg selv ikke nok for å skape robuste spillere. Som et ledd i å skape robusthet har G13-trener og lærer på toppidrett fotball på Lillehammer Videregående Sør, Børge Toft, lagd et konsept vi har døpt «LFK-Varmen».

I påsken ble de ulike oppvarningsdrillene lagt ut på en lukket YouTube-kanal, som er tilgjengelig for trenere i Lillehammer FK, fra barnefotball helt opp til seniorfotball. Dette skal brukes i forkant av lagstreninger etter påske, på alle lag fra G13-G19. Vi håper også at lag i barnefotballen velger å implementere dette programmet.

Børge Toft sier følgende om programmet:

«Vi har lenge ønsket å utarbeide og implementere et system i Lillehammer FK hvor funksjonalitet, mobilitet, skadeforebygging og kroppslig læring er sentrale elementer i all oppvarming i barne- og ungdomsfotballen».

Oppvarmingen vi har kalt «LFK-Varmen» kvalitetssikrer at treningsåret regelmessig ivaretar disse elementene. De fire programmene heter STERK, RASK&SPENSTIG, SKADEFRI og TEKNISK – som er 10-miutters programmer. I oppvarmingen fokuserer man på sentrale utviklingsområder som er viktige for spillerutvikling, herunder koordinasjon, bevegelighet, styrke, løps- og spenstteknikk og ballfølelse.

Ved gjennomføring skal man gjøre ti øvelser, hver enkelt øvelse gjøres da to ganger, før man går videre til neste. På denne måten sørger vi for variasjon, spesifisitet og læring gjennom god oppvarming. Etter påske rulles LFK-Varmen Nivå 1 ut. Flere nivåer vil utvikles i takt med spillernes vekst og utvikling.

Lillehammer Fotballklubb er meget glade for dette bidraget. Nivå 1 av denne oppvarmingen kan fint brukes på rundgang på både G10, G11 og G12-nivå. Nivå 2 og videre blir man først introdusert for i ungdomsfotballen, og er altså fra 13 år og opp.

**Stolt hovedsponsor  
av Lillehammer FK**

God tradisjonsmat og overnatting langs E6,  
besøk oss på Maihaugen utenfor Lillehammer  
eller les mer på [www.frich.no](http://www.frich.no)

## Vi er din lagspiller

Kantall er et regnskapsbyrå med solid kompetanse og dedikerte medarbeidere lokalisert på Lillehammer. Vår kunnskapsbaserte veiledning i kombinasjon med systemet **Power Office Go** trygger våre kunders posisjon i møte med morgendagen.

Vi støtter LILLEHAMMER FOTBALLKLUBB.  
Ved å løfte andre fram tilfører vi verdi til egen hverdag.  
[www.kantall.no](http://www.kantall.no)

**KANTALL®**  
REGNSKAP. SUPPORT. VEILEDNING  
Summen av det vi gjør sammen

**FELGEN**  
trafikkskole

– Kjør på FELGEN du også!

TRAFIKALT GRUNNKURS MOPED TRAKTOR OG 50-TRAKTOR  
BIL SNØSCOOTER BIL MED HENGER

ALLE LFK MEDLEMMER FÅR 10 % RABATT!

Fåbergata 106, 2615 Lillehammer Tlf 612 50 190 [www.felgen-trafikkskole.no](http://www.felgen-trafikkskole.no)

# LFK + FF = SANT



Faaberg Fotball (FF) og Lillehammer FK (LFK) velger nå for første gang å samarbeide fra G13 til G19. Målet er å sikre bredden og styrke kvaliteten.

De siste årene har LFK og FF samarbeidet både i trenings- og kamphverdag i G19-årgangen (Junior). Bakgrunnen for oppstarten, var at FF ikke hadde nok spillere til å stille eget lag. For å motvirke at spillerne ga seg med fotball, valgte LFK og FF å samarbeide i treningshverdagen. Dette gjorde det også mulig å stille to lag i seriespill, hvilket medførte et bedre kamptilbud for alle spillere.

Erfaringene fra dette samarbeidet, gjør at Lillehammer FK og Faaberg nå utvider samarbeidet til å gjelde alle ungdomslag, fra G13 til G19. Bakgrunnen for dette, er at vi ønsker å ta et felles tak rundt frafallsproblematikken, spesielt i ungdomsfotballen. Vi tror at en god trenings- og kamphverdag er det beste verktøyet vi har for at ungdommene fortsetter i idretten, uavhengig av ambisjonsnivå.

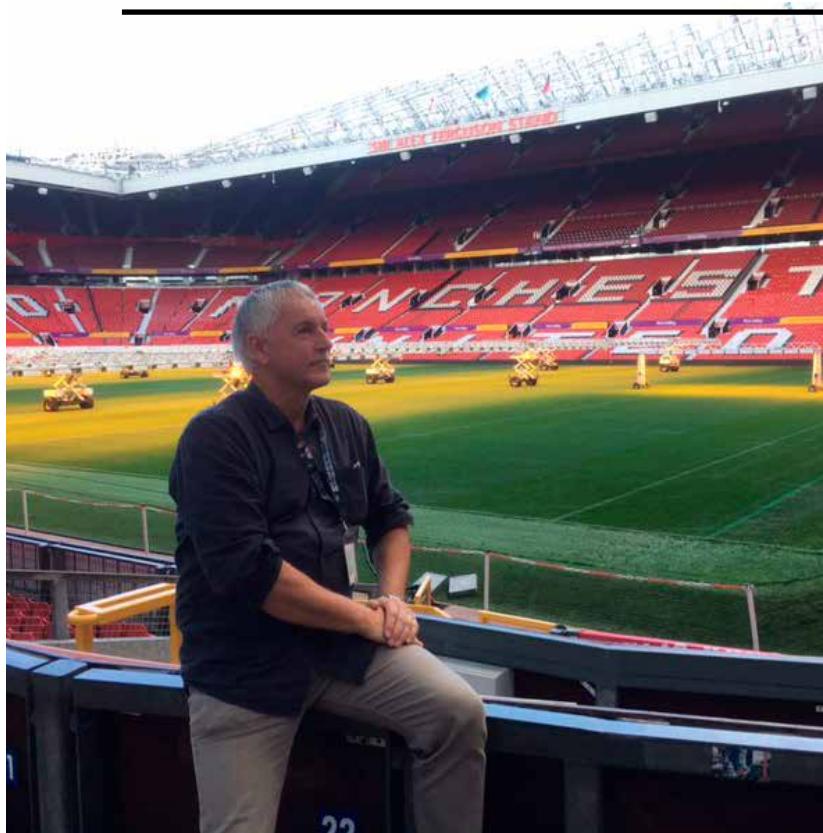
Målet vil alltid være å skape en best mulig treningshverdag, hvor den enkelte spiller får tilpassede utfordringer, hvilket igjen fører til mestring og idrettsglede. Det oppnås gjennom differensiering på feltet. For å lykkes med nettopp det, kreves det et tilstrekkelig antall spillere. Likeså er det viktig at spillerne har et kamptilbud. Man kan ikke bare trenere. Ved å samarbeide, er målet å skape en enda bedre trenings-

hverdag og ikke minst ha flere kamptilbud tilgjengelig for spillerne. Dermed bereder vi grunnen for å lage et best mulig totaltilbud til alle spillere.

Som en følge av dette samarbeidet, vil begge klubber arbeide etter samme sportsplan og utviklingstrapp. Det betyr at en spiller i ungdomsavdelingen i FF vil lære akkurat det samme som en spiller i ungdomsavdelingen i LFK. På sikt er vi trygge på at dette også skaper god spillerutvikling for dem som har ambisjoner om å bli A-lagsspillere. Både FF og LFK får hele tiden spørsmål om når de respektive klubbers A-lag skal rykke opp. Verken LFK eller FF har tro på at man kan kjøpe seg til suksess, da det ikke er bærekraftig på sikt. Derimot har begge klubber tro på at om regionen skal få et A-lag på høyere nivå, så skjer det gjennom egen utvikling av spillere med tilstrekkelig ferdigheter, hvor man er enig i hvilken påvirkning som skal skje på feltet. Da lønner det seg å samarbeide til felles beste, fremfor å sitte på hver sin tue. Fotball er tross alt et spill bygget på samhandling.

Det blir som i gamle dager i skolegården når vi risset inn kjærighetserklæringer i tresammene. Vi er sikre på at LFK + FF = SANT.

# DOMMEREN - FOTBALLSPILLETS VOKTER



Dommerne innehar en av de viktigste posisjonene innen fotballen. «Ingen dommer, ingen kamp» heter det. Å rekruttere dommere er klubbenes ansvar, og kretsen legger til rette for opplæring, oppfølging og utvikling sammen med klubben.

I fjor deltok mer enn 30 spillere fra G13-G14 på klubbdommerkurs. Dette er første trinn på dommerstigen, og disse klubbdommene dømmer kamper i egen klubb og i de yngste klassene. Disse gjør en kjempejobb for klubben og medvirker til at de yngste får en god og trygg opplevelse når de spiller kamper.

Dommerne er også en ressurs for alle klubber, ved at de kan bidra med kunnskap om regler, holdninger og oppførsel i forhold til å skape et godt og sterkt klubbmiljø.

Mange dommere som satser, legger også ned mye trening for å bli bedre. I så måte bør dommeren betraktes som en aktiv sportsutøver på lik linje med klubbens spillere. Fotballdommeren er også en idrettsutøver.

Vi trenger flere dommere! Fotballkretsen tilbyr rekrutt-dommerkurs, og alle som har lyst på en aktiv og betalt hobby

2020 ble et år og en sesong utenom det vanlige. Med vårsesongen avlyst og ingen kamper i seniorklassene i breddefotballen, forsvant mange kamper og dommeroppdrag. En viktig øvings- og utviklingsarena for dommerne ble berørt. Under strenge smitteverntiltak fikk fotballkretsen og klubbenes i gang høstserie for barn og unge, og dommerne stilte opp.

AV: ARNOLD ANDERSSON, DOMMERANSVARLIG

kan melde seg på. Spillere som har trappet ned eller gitt seg, får en fin måte til fortsatt å være i miljøet og bidra på banen. Dette er en hobby som passer like godt for jenter som for gutter. Som rekrutdommer blir en med i «Trygg Start» der en får være med erfare dommere i de tre første kampene, samt oppfølging av veiledere når en starter opp alene.

Som klubbens dommerkontakt retter jeg en stor takk til alle klubbens dommere, på alle nivåer, for innsatsen i 2020. En stor takk går også til alle lagledere og trenere som har tatt i mot dommere på Stampsletta gjennom høstsesongen. Som mangeårig dommer og veileder vet jeg hvor viktig en god velkomst er når en kommer til kamp.

I skrivende stund er hverdagen fremdeles ikke tilbake i vanlig gjenge. Covid-19 preger livene våre og setter mange gjøremål og aktiviteter på vent. I løpet av 2021 håper jeg vi er tilbake til en mer normal hverdag. Med ønske om en trygg og god sesong der bredden i norsk fotball kan få vist seg fram igjen, voktet av dommeren.

Ta godt vare på hverandre!

**FARGERIKE**  
Norges største fargehandel

# RAGNVALD MOE A.S

Tepper - Gulvbelegg - Parkett - Tapeter - Maling

Storgaten 115 - 2615 Lillehammer - Tlf. 61 25 15 20  
[www.ragnvald-moe.no](http://www.ragnvald-moe.no) - [post@ragnvald-moe.no](mailto:post@ragnvald-moe.no)

-fagkunnskap gir trygghet

# VI HEIER PÅ LFK!

PIZZABAKEREN ER LOKALPATRIOT OG HEIER PÅ GODE FOTBALLOPPLEVELSER FOR STORE OG SMÅ. VELKOMMEN INNOM OSS FOR NYBAKT PIZZA ETTER KAMP ELLER TRENING!

BESTILL RASKT OG ENKELT I APPEN VÅR  
 ELLER PÅ [PIZZABAKEREN.NO](http://PIZZABAKEREN.NO)

PB  
**PIZZABAKEREN®**

**CC mat**  
**BYENS KJØTTMESTER**  
 PREMIUM KVALITET

**For oss er kjøtt et håndverk!**  
 Et arbeide vi legger all vår stolthet i. Vi søker å gi deg de beste råvarene, ha det beste utvalget og gi deg gode råd og veiledning når du trenger det. Kort sagt – gi deg den handleopplevelsen du forventer og gjerne litt til.

CC Mat Hamar • CC Mat Lillehammer • CC Mat Gjøvik 9-21 (9-19)

Følg oss på  
 Facebook  
[CCmat.no](http://CCmat.no)

# TILBAKE I NASJONAL SERIE

G19 spiller igjen i Interkrets, hvilket betyr nasjonal serie.

Det har ikke skjedd siden 2012. LFK Magasinet tok en prat med Torje Strand Bjørnaa som er kaptein på laget.

Torje har spilt fotball så lenge han kan huske, trolig tilbake til når han først lærte seg å gå. I barndommen gikk han også på ski, noe han holdt på med fram til han var om lag 15 år. Det er kanskje ikke så rart, fordi Torje har en storebror som fortsatt går aktivt på ski. Fotballen har de siste årene fått første priorititet og nå er det leken med kula som gjelder.

Torje fremhever at det som virkelig er morsomt med fotball, er at man kan oppnå noe med et lag. Det er hele poenget med et lagsspill, og man når lengre enn hva man ville gjort på egenhånd. Å oppnå noe med laget er morsomt, slik som sist høst, hvor vi rykket opp. Torje bruker mye tid med ballen, også utenom organisert trening. Han synes det er morsomt å leke med ballen på løkka, og tar stadig turen innom feltet.

Om det går bra med G19 Interkrets for tiden, så er det ikke bare fryd og gammen hos hans favorittlag, Liverpool. Det synes han er litt trist, men man må være supporter i både med- og motgang. Lillehammer FK er en god nummer to, etter Liverpool, og her går det veldig bra for tiden, så Torje er uansett godt fornøyd med fotballtilværelsen om dagen. Torje liker både drakt, tøy og farger, og sier at han gjerne går i klubbtøy også utenom treningenene.

**“ Jeg er stolt når jeg bærer offisielt klubbtøy ”**

Torje er midtstopper og kaptein på G19-skuta, en rolle han også hadde sist sesong. Torje mener selv at han tar ansvar på banen ved at han blant annet er på alle treninger. Det vitner om gode holdninger og at man som kaptein går foran og viser vei. På spørsmål om han anser seg selv som en ledertype,



skiller Torje på personligheten på og utenfor banen. Han vet at han selv ikke er den som snakker mest utenfor banen, men da leder man kanskje mer gjennom handling, fremfor ord.

Torje trives godt i rollen som kaptein og fremhever viktigheten av at man må ta et ekstra ansvar for hele laget. Det er viktig at alle spillerne trives. Skulle noen være misfornøyde eller ha noe de ønsker å ta opp, kan det av og til også være enklere å gå via meg, enn rett til trenerne.

Lillehammer har ventet siden 2012 på å få et G19-lag

**“ Når kampen starter,  
er jeg absolutt en ledertype ”**

i nasjonal serie igjen. Opprykket sist høst var derfor svært etterlenget. Torje er ikke den eneste som gleder seg, og hele spillergruppen ser fram til årets sesong og at kampene etter hvert begynner. Det blir spennende å få prøve seg på et høyere nivå og å spille kamper mot andre lag enn de man tradisjonelt har møtt de siste årene.

På spørsmål om hva som skal til for å lykkes, er Torje klar på at laget må være enda mer aggressive og tøffe. Vi må være defensivt solide, for vi møter nok skarpere angrepsspillere. Samtidig må vi våge å ta tak i ballen og tørre å styre kamper, så langt det er mulig.

Torje sin store drøm er å leve av fotball, og da er første skritt å bli en del av A-laget. Vi skulle mene at Interkrets er en god arena for å komme et skritt nærmere den drømmen. LFK Magasinet takker for tiden og ønsker Torje og resten av stallen masse lykke til med årets utfordringer.



En jordnær fotballtrener fra Ringerike, beundrer av Maradona og en tiki-taka-entusiast. Rune Hagen har i løpet av den tiden han har vært i Lillehammer klart å skape et navn for seg selv, og med god grunn.

**U**nggutten fra bygda Veme, rett utenfor Hønefoss, hadde tidlig en drøm om å spille i norsk førsteliga. Nå er Hagen hovedtrener for et lovende Lillehammerlag som aldri før har vært like motivert for å rykke opp.

Som liten spilte Hagen fotball hver eneste dag med broren sin, Erik «Panzer» Hagen. Det var i hagen han utviklet dribleferdighetene sine som senere ville vise seg å hjelpe han mye. Da det var fotball-VM i Mexico i 86' ble den unge Hagen mektig imponert av en argentiner ved navn Diego Maradona. «Målet mitt var alltid å bli som han. Ferdighetene, farta, smidigheten, han hadde alt», presiserer Hagen.

Han ble fort satt ut på venstre-kanten av trenerne i Hønefoss ettersom han var venstrebent. Det ble hans posisjon gjennom hele karrieren. Da han etter hvert steg opp på juniornivå for Jevnaker fikk han høre at han var alt for spinkel til å spille i norsk førsteliga. «Jeg husker han ene treneren fra Jevnaker sa jeg aldri kom til å spille høyere enn i 3. divisjon». Hagen sier han har lyst til å vise for unge i regionen at alt er mulig uansett forutsetninger.

Fotballspilleren Hagen var aldri noe tilhenger av måten norsk fotball ble spilt på. Han likte ikke den defensive spillestilen og de høye ballene i bakrom. Han ville at det tekniske skulle prege spillet. Han ble derfor naturligvis en

stor beundrer av Johan Cruyff. «Det han fikk til i Ajax og Barcelona var ut av en annen verden. Jeg skjønte med en gang at det er sånn jeg vil fotball skal se ut». Han fikk bestemme lite i klubben han var i som spiller, så det var en naturlig overgang for han å begynne som trener etter karrieren.

Hagen ankom byen Lillehammer november 2016 etter han fikk jobbtilbud her. Han kontaktet deretter klubben og fikk utdelt en assistentrolle tidlig i 2017. Tidligere har han vært hovedtrener for fotballaget FUVO, som ligger øst for Vormsund. I tillegg til forskjellige trenerroller i Nybergsund. «Som trener har jeg alltid vært opptatt av Cruyff's ideologier. Attraktiv angrepsfotball er mye bedre å se på enn en defensiv spillestil».

På spørsmål om hvem Hagen mener er verdens beste fotballspiller for øyeblikket svarer han kjapt Lionel Messi.

«Slik jeg ser fotball, kan ingen sammenlignes med Messi. Jeg har respekt for spillere som Ronaldo, men Messi er en mye mer komplett fotballspiller».

Lillehammer fotballklubb er glade for å ha den hengivne Hagen med på laget videre. Og vi gleder oss til å se hva han har gjort med A-laget mot høstsesongen.

«Vi vil alltid se etter de beste, jobbe hardt og gå offensivt til verks. Det er mye bedre å vinne 4-3 enn 1-0».



# For deg som satser på drømmen

Vi vil være din rådgiver og trofast  
følgesvenn. Vi er din lokalbank.

Sammen kan vi få  
ballen til å rulle.

**SpareBank**  
GUDBRANDSDAL 

The SpareBank 1 logo consists of the word "SpareBank" in a bold, white, sans-serif font, with "GUDBRANDSDAL" in a smaller, lighter weight font underneath. To the right of the text is a red circular emblem containing a white number "1".

Anlegg Øst Entreprenør (AØE) er en av våre Generalsponsorer.

Vi tok turen innom for å bli bedre kjent med Trond og hans lag.



“

*Det er viktig å støtte opp under noe som kan bygge et stort fellesskap for ungdommen*

## EN VENNIG KJEMPE

---

AØE er en relativt fersk samarbeidspartner til Lillehammer FK, og når de først ble med oss på laget, gikk de inn med «hud og hår». Det er vanskelig å gå over Stampa, uten å legge merke til deres logo.

Sjefen sjøl, er Trond Musdalslien, og han stiftet AØE tilbake i 2007. Trond har etter eget utsagn holdt på i anleggsbransjen hele livet. Som navnet hentyder, så kommer han fra Musdalen, og som ung voksen dro han til byen for å jobbe. Med byen forstår vi i denne sammenheng Oslo.

Trond sier at det var et hektisk, men lærerikt liv.

Jeg og mange andre reiste innover søndag kveld, og så var vi tilbake fredag kveld. Det ble litt ungdommelig festing i helgene, så avreisen var som regel godt ute på søndag kveld.

Trond har jobbet for flere lokale entreprenører, og den siste jobben før AØE så dagens lys, var i Veidekke. Bedriften er godt representert på Lillehammer, og teller ikke mindre enn 108 årsverk i 2020. AØE er en del av Gjermundshaug Gruppen, som totalt har 255 ansatte. Gruppen omsatte for 920 millioner i 2020 og AØE stod for 420 av disse millionene. Det er dermed en lokal kjempe vi har tatt turen innom.

Trond bekrefter at de lokalt er en stor aktør, men det er ingen fare for konkurransen. Det er mange små og mellomstore entreprenører i bransjen, så det utkjempes kamper ukentlig også her, men da med kalkulator og ikke fotball. Til tross for konkurranse og pandemi, ser Trond lyst på fremtiden. AØE er i en bra posisjon og har en god ordrerreserve. Trond er tydelig på at det er viktig å være en del av et større konsern. Det er

nemlig ikke bare på fotballbanen man opplever risiko. Trond påpeker at det er relativt stor forretningsrisiko i anleggsbransjen, hvor man blant annet må være nøyne i arbeidet med kalkylene. Å være del av et større konsern, skaper da en trygg plattform.

Selv fremhever Trond at Innlandet de nærmeste årene er svært heldige. Det skal blant annet bygges ny vei i regi av Nye Veier. En slik utbygging fører også med seg mange andre mindre prosjekter som de lokale entreprenørene vil nyte godt av.

For Trond og AØE var det naturlig å engasjere seg i Lillehammer FK. Han er selv far til fire barn, hvor tre av dem har spilt fotball. Trond er opptatt av at når AØE først skulle støtte, så måtte det være en idrett som når mange deltakere. Barn og ungdom ligger Trond sitt hjerte spesielt nær, fordi det er ikke alle forunt å være med på alle typer idretter.

AØE er opptatt av å støtte en idrett som fortsatt skal være for alle, og som alle har mulighet å være med på. Selv er Trond litt lei seg for at han ikke får sett flere kamper og vært mer aktiv selv. Dessverre medfører jobben lange arbeidsdager og det er da ikke like naturlig å gå innom Stampa for å se hvem som trener etter ti om kvelden.

Helt til slutt har Trond et stort ønske til Lillehammer kommune som anleggseier, hvor han håper at det blir tid og råd til å rydde opp omkring øvre bane. Der ser det rett og slett ikke bra ut, og det kan ikke idrettsbyen Lillehammer være bekjent av.



4. rekke fra venstre: Eirik T. Sørensen, Rune Hagen, Morten Kjetlien og Per Henning Norman.

3. rekke fra venstre: Trond Arve Pedersen, Mats J. Jota, Christer Steinvik, Preben H. Johnsen, Badr Rahhaoui og Hans Noet.

2. rekke fra venstre: Mathias Innerdal, Herman L. Stava, Songkiat Skiaker, Gustav Skau, Amani Mbedule og Renato De Vecchi Marins.

## GENERALSPONSOR



## HOVEDSPONSOR



kontorleverandøren  
GJØVIK – HAMAR – LILLEHAMMER – OTTA





1. rekke fra venstre: Mats Renolen, Bawi Mang, Magnus H. Ødegård, Oliver Sugaren, Amir Habibi, Tobias Wilson og Max Repov.

Ikke til stede: Espen E. Kjetlien, Magnus Hellem, Mats Nordahl, Erick Lukungo, Jonas Wergeland og Hans Herman Holst-Larsen.

Fotografering godkjent av Kommunelegen

## GULLSPONSOR



## SØLVSPONSOR



RAGNVALD MOE A.S.



IKOMM<sup>+</sup>



## STØTTESPILLER

Dokken & Moen  
Murmesterforretning as  
EGON Restaurant  
Gullsmed Eilif Engen

Lillehammeradvokatene  
Coca Cola  
Gausdal Landhandlere  
ASKUS

Mølla Hotell  
Beton Øst  
Business Analyze  
Jorekstad fritidsbad

Innlandet Landskapsutforming  
P4 Radio Hele Norge  
The Lounge  
Lillehammer Liftutleie

GK Rør

**ESPEN EVENRUD KJETLIEN**

Keeper  
02.11.2001 | 193 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Hjemmelaget pizza

**FELGEN**  
trafikkskole

1

**MAGNUS HELLEM**

Keeper  
09.09.1999 | 187 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Taco

**SpareBank**  
GUDBRANDSDAL 1

12

**MATS NORDAHL**

Keeper  
18.09.1999 | 176 cm  
Favorittklubb: Manchester United  
Favorittrett: Taco

**GRASROTANDELEN**

30

**ERICK MAZIRANE LUKUNGU**

Forsvar  
10.04.2001 | 170 cm  
Favorittklubb: Manchester United  
Favorittrett: Kyllinggryte

**EiendomsMegler** 1  
LILLEHAMMER OG GUDBRANDSDAL

6

**HERMAN LOTHE STAVA**

Forsvar  
10.11.1997 | 175 cm  
Favorittklubb: Arsenal  
Favorittrett: Bacalao

**RAGNVALD MOE A.S.**

20

**MAX REPOV**

Forsvar  
26.09.2001 | 179 cm  
Favorittklubb: Zenit St. Petersburg  
Favorittrett: Sushi

**BRILLEHJØRNET**  
SE. GODT. UT.

2

**JONAS WERGELAND**

Forsvar  
09.07.1997 | 189 cm  
Favorittklubb: Manchester United  
Favorittrett: Bestemors kjøttkaker

**Rustadstua**  
SPORT

3

**MATHIAS INNERDAHL**

Forsvar  
20.05.2000 | 193 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Quesadillas

**GD**  
Av oss. For oss.

4

**GUSTAV SKAU**

Forsvar  
12.03.1999 | 195 cm  
Favorittklubb: Barcelona  
Favorittrett: Pasta

**Bean**

5

**PREBEN HAUGLAND JOHNSEN**

Forsvar  
12.07.1996 | 179 cm  
Favorittklubb: LFK, Schalke 04  
Favorittrett: Fiskegrateng

**EiendomsMegler** 1  
LILLEHAMMER OG GUDBRANDSDAL

19

**MAGNUS HOPLAND ØDEGÅRD**

Forsvar  
31.10.2000 | 191 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Pulled Pork

**OLYMPIAPARKEN**  
Magiske øyeblikk

16

**TOBIAS J ISBERG WILSON**

Forsvar  
16.09.1994 | 175 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Taco

**BUA**  
LILLEHAMMER

13



**SONGKIAT SKIAKER**  
Midtbane  
25.11.1996 | 184 cm  
Favorittklubb: Bayern München  
Favorittrett: Egg med ris/bød

OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



**BAWI MANG**  
Midtbane  
15.02.2000 | 170 cm  
Favorittklubb: Arsenal  
Favorittrett: Kebab

Anlegg Øst Entreprenør Vår kompetanse din trygghet



**AMIR HABIBI**  
Midtbane  
01.12.1996 | 178 cm  
Favorittklubb: Barcelona  
Favorittrett: Biffsnadder

DIA LECA TA



**MATS JEVNE JOTA**  
Midtbane  
16.01.1996 | 176 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Pizza

SpareBank 1 GUDBRANDSDAL



**MATS RENOLEN**  
Midtbane  
21.05.2000 | 188 cm  
Favorittklubb: LFK  
Favorittrett: Taco med mye romme

EIDSIVA bredbånd



**HANS HERMAN HOLST-LARSEN**  
Midtbane  
01.08.2000 | 183 cm  
Favorittklubb: Liverpool  
Favorittrett: Sushi

FRICH'S



**OLIVER SUGAREN**  
Angrep  
26.10.1994 | 189 cm  
Favorittklubb: Manchester United  
Favorittrett: Hjemmelaget pizza

FRICH'S



**CHRISTER STEINVIK**  
Angrep  
02.04.1991 | 178 cm  
Favorittklubb: Manchester United  
Favorittrett: Italiensk pizza

PIZZABAKEREN™ PB



**BADR RAHHAOUI**  
Angrep  
07.08.1997 | 183 cm  
Favorittklubb: Barcelona  
Favorittrett: Laks

Anlegg Øst Entreprenør Vår kompetanse din trygghet



**RENATO BUENO DE VECCHI MARINS**  
Angrep  
07.02.1989 | 178 cm  
Favorittklubb: AC Milan  
Favorittrett: Pasta

kontorleverandøren GJØVIK - HAMAR - LILLEHAMMER - OTTA



**AMANI DICKSON MBEDULE**  
Angrep  
19.09.1996 | 179 cm  
Favorittklubb: Chelsea  
Favorittrett: Taco

TAKSTSENTERET INNLANDET AS

# HØRT PÅ FELTET...

LFK Magasinet tok turen innom Stampa for å sjekke ut hva som rører seg på feltet. Der traff vi Syver Kalsæg og Brage Retterholt. Vi tok «tempen» på hva gutta tenker om både fotball, mat og musikk.



*Har du et kallenavn/kjælenavn?*

Syver: Kalles bare for Syver  
Brage: Rettis

*Hva er drømmen din?*

Syver: Å bli proff i Liverpool  
Brage: Spille for Liverpool

*Hva er din beste egenskap på banen?*

Syver: Løpe og skyte  
Brage: Heade og fysikk

*Hvem er ditt største idol i fotball?*

Syver: Trent Alexander-Arnold  
Brage: Curtis Jones

*Hva er favorittlaget ditt?*

Syver: Liverpool  
Brage: Liverpool

*Hvilken posisjon spiller du i?*

Syver: Offensiv midtbane/ving  
Brage: Forsvar/defensiv midtbane

*Hvor mye fotball spiller du i uken?*

Syver: Trener hver dag, men ikke bare fotball  
Brage: Trener hver dag, men ikke bare fotball

*Har du en favorittsang?*

Syver: MANS NOT HOT av BIG SHAQ  
Brage: Falling av Harry Styles

*Hva er din favorittrett/-mat?*

Syver: Pizza  
Brage: Hamburger

*Hvis du kunne møtt hvilken som helst person i hele verden, hvem ville du møtt?*

Syver: Erling Braut Haaland  
Brage: Steven Gerrard





Fysioterapeuter  
Manuellterapeuter  
Psykomotorisk fysioterapeut  
Massasjeterapeuter  
Idrettslege  
Fagkonsulent Teknikk/Motorikk  
Fagkonsulent Ernæring  
Psykolog

417 56 000

fysio@aktivklinikken.no  
www.aktivklinikken.no



## Tett på Lillehammer FK

Med llynrask fiber fra Eidsiva Bredbånd,  
får du med deg alle fotballhøydepunktene.  
Vi er tett på øyeblikkene, og stolt sponsor  
av Lillehammer fotballklubb.



Vi har i mange år vært samarbeidspartner til Lillehammer Fotballklubb. Dette fortsetter vi med, og ønsker lykke til med sesongen 2021!

**kontorleverandøren**

Lillehammer - Tlf 61 27 94 00 - [www.kontorleverandoren.no](http://www.kontorleverandoren.no)



Vi tok turen innom BUA og slo av en prat med Jan Erik Kråbøl. Trenger du å låne utstyr til uteaktivitet, er dette stedet å henvende seg.

Mange har kanskje fått med seg at vi under draktnummeret har en reklameplass som vi har gitt bort til BUA. Dette er en del av vårt samfunnsansvar, og vi ønsker å rette fokus på denne kommunale tjenesten som tilbys byens innbyggere.

BUA er en ideell organisasjon som ble startet tilbake i 2014. I Lillehammer er det kommunen som har driftsansvaret og ansatte som betjener tilbudet. Jan Erik forteller at de også får støtte fra ulike nasjonale offentlige instanser til drift av tilbudet. Støtte fra ulike stiftelser kommer også godt med, når utstyr skal kjøpes inn.

Jan Erik forteller at de har innkjøpsavtaler med Sport 1, Inter Sport og Anton Sport. De gangene BUA kjøper inn utstyr er et lite høydepunkt, hvor han er med og kjøper mye utstyr med god samvittighet. Mye av utstyret er også gitt som følge av donasjoner og gaver. Det er fullt mulig for privatpersoner å gi utstyr til BUA. Det eneste kravet er at det må være i orden og i god stand, så det kan brukes. Donasjoner og gaver er viktig, da det til enhver tid er et stort behov for å holde utstyrssbanken oppdatert.

Jan Erik forteller at man i tillegg til å låne utstyr, også kan få nyttige råd og god veiledning. Det kan være alt fra langrenn, alpink, turer, snowboard, fisking og klatring. De ansatte som betjener BUA i Lillehammer har variert og bred kompetanse og kan bistå med gode råd.

Et vesentlig poeng med BUA er at man kan låne utstyr gratis. Jan Erik påpeker at det faktisk ikke er alle som har det nødvendige utstyret for å komme seg ut, eller til å delta i ulike aktiviteter. Her fyller BUA en viktig funksjon i kampen for utenforskaps. Det er viktig at barn og ungdom kommer seg ut i aktivitet. Aktuelt utstyr du kan låne er skiuutstyr, skøyter, truger, sovepose, stormkjøkken, hengekoyer, akematter, kjelker og lekbasert utstyr.

Jan Erik synes det er meget givende å arbeide med BUA, og spesielt under pandemien har utlånet økt betydelig, da det er mange som ønsker seg ut på tur. I 2019 var det 89 utlånsordninger i regi av BUA i Norge. I dag er dette tallet økt til over 150.

Det kan være at man ikke har det nødvendige utstyret for å komme seg ut. Å bidra til dette føles meningsfullt. Det er en takknemlig jobb, og det er mange blide mennesker som er innom og låner utstyr. Bare under vår visitt, var det mange mennesker innom, hvilket bekrefter behovet.

BUA finner du i de gamle lokalene til Dølaheimen like ovenfor stasjonen. Vi oppfordrer våre medlemmer til å bidra til gode opplevelser for byens innbyggere. Ikke kast fullt brukbart utstyr. Lever heller dette til BUA, slik at andre kan få gleden av utstyret mange tar for gitt å eie!



# PUR IDRETTSGLEDE

---

Vi tok turen til Idrettens Hus for å bli bedre kjent med Pål Erik Heimstad. Han er ansvarlig for våre parautøvere i Wednesday United.

Pål Erik er etter eget utsagn en helt ordinær fyr fra Harpefoss i Sør-Fron, som har rukket å bli 35 somre gammel. Oppveksten var sterkt forankret i idretten i Sør-Fron, hvor det var trygge og gode omgivelser. Dette har satt varige spor, og Pål Erik er i dag svært opptatt av at andre skal få oppleve den samme og trygge oppveksten som han hadde i idretten som barn og ungdom. Hans oppvekst er i stor grad knyttet til fotballbanen og skiløypa, og noe ironisk legger han til at det tross alt ikke skjer så mye annet på Harpefoss. Klare minner for Pål Erik er trygge og gode rammer, masse aktivitet og en god sosial arena. Det medførte også at idretten bidro til nære og gode vennskap. Pål Erik er tydelig på at det er noe han har tatt med seg inn i de rollene han har i idretten i dag.

**“Det er ingen bedre ambassadører for fotballglede enn Wednesday United”**

Selv hevder han at det ikke var meningen å jobbe med idrett. Det var egentlig lærer som var blinket ut som yrkesveg. I likhet med mange andre, blir veien til en viss grad til mens man går, og dermed endte det noe tilfeldig med en karriere innen idrett. Pål Erik har arbeidet i NFF Indre Østland, innen han kom til Oppland Idrettskrets hvor han i dag arbeider ut i fra Idrettens Hus.

Innen han endte opp der han er i dag, har Pål Erik lagt bak seg ikke mindre enn tre ulike Bachelorgrader. De har han sanket innen historie, statsvitenskap samt organisasjon og ledelse. For å krydre de tre gradene, har han også unnagjort et årsstudium i religion og et årsstudium i engelsk.

En kan lure på om det ligger en mulighet for en evig tilværelse som student, og Pål Erik påpeker at den muligheten faktisk eksisterer. Det skyldes at han kom sent, men godt. Han hevder selv at han ikke blomstret i verken grunnskolen eller i videregående opplæring. Oppvåkningen kom som student og som voksen har han erkjent at det å sitte på skolebenken er fantastisk.

I Lillehammer FK finner vi Wednesday United, og Pål Erik har et glødende engasjement for dette laget. Det kommer som en følge av arbeidet han gjorde i Fotballkretsen, hvor han var ansvarlig for den ikke-ordinære aktiviteten. Der ble han godt kjent med målgruppen og det fantastiske engasjementet og idrettsgleden som de representerer. På dette tidspunktet var det ikke et eget tilbud i kretsen for denne gruppen spillere. Man måtte konkurrere med lag i fra Oslo og Viken, da det ikke var gode nok vilkår for en lokal konkurranseform. Dette måtte vi gjøre noe med, og det ble etablert et tilbud for NFF Indre Østland. I dag er tilbuddet kjent som Stjerneserien. Da han sluttet i Kretsen til fordel for Idrettskretsen, var det naturlig at engasjementet ble videreført. Dermed ble det Wednesday United som falt seg naturlig, og vi i Lillehammer FK kan nyte godt av Pål Erik sine kunnskaper og store engasjement.

Pål Erik fremhever at trenerrollen for Wednesday United skaper mye inspirasjon. Spillerne er gode på å vise både idretts- og fotballglede. Spillerne er brutalt ærlige og det er et godt felleskap som har utviklet seg over tid. Som en følge av dette er spillerne gode ambassadører for både Lillehammer FK og byen. Pål Erik er tydelig på at det er et privilegium å få muligheten til å jobbe med dem. Onsdagene er uten tvil et ukentlig høydepunkt. Etter endt trening reiser man alltid fra feltet med et smil om munnen.



## JEG SKAL BÆRES UT HERFRA!

LFK Magasinet tok turen innom en trofast sponsor, nemlig Rustadstuen Sport. Her slo vi av både en sponsor- og fotballprat med sjefen sjøl, Helge Rustadstuen.

Kontoret til Helge i andre etasje i butikken er fylt med historie. I 1953 etablerte Helges far, Emil, Rustadstuen Sport. Emils bror var Arne Rustadstuen, som ble verdensmester i langrenn på distansen 17 kilometer. Helge påpeker at faren også var god på ski, men ikke like god som Arne. Det var nok kjærkommen drahjelp å få av brorens VM-gull, da han etablerte sportsforretning i byen. Kapitalen ble skaffet til veie ved å selge hytta på Nordseter.

Helge har selv på det nærmeste vokst opp i butikken, og det lå i kortene at han skulle overta. Siden 1963 har butikken hatt adresse på hjørnet av Storgata og Tomtegata og Helge har vært her siden tidlig på 70-tallet. Etter farens død i 1988 tok han over. Helge hadde bakgrunn fra Handelsskolen og etter eget utsagn, var det bare å hoppe i det.

Hvem som skal hoppe etter Helge er noe mer usikkert. Sønnen Pål er etablert med familie i Tønsberg, hvor han jobber i bank. Datteren, Tina Therese, er utdannet innen retail design og bor for tiden i Østerrike. Helge tviler på at noen av barna kommer til å ta over butikken, men han håper at butikken lever videre, også etter hans tid. Han ser for seg å holde på i mange år til, og i tillegg bor han her i gården. Etter eget utsagn, er det ingen grunn til å sitte og se ut på parkeringsplassen.

«Så lenge helsen er bra, og jeg har dyktige folk her, så skal jeg bæres ut herfra!»

Helge benytter anledningen til å skryte varmt av sine medarbeidere. Det er en vesentlig grunn til at han ikke ser for

seg å bli pensjonist.

Rustadstuen Sport er en av LFK sine mest lojale samarbeidspartnere, og butikken har støttet LFK siden 90-tallet. Det er kanskje ikke så rart, da Helge selv har tallrike kamper for klubben. Han har spilt på lag med kjente lillehamringer som blant andre Pål Vinje Simensen, Knut Jevne og Svein Trondsen. Det er mange gode minner fra tiden i klubben, og spesielt NM hvor man slo ut Moss hjemme på Stampa. Dessverre ble det stopp mot Lillestrøm i påfølgende runde. Helge slo faktisk corneren som førte til at LFK slo Moss 1-0. Spilleren som sørget for målet, var Kevin McCarthy, og i følge Helge, var det en overraskelse på lik linje med å slå Moss ut av NM.

«Jeg kan ikke huske at Kevin noen gang, verken før eller senere, scoret på corner eller med hodet.»

Lokalfotballen har gitt Helge mange fine opplevelser, ikke bare som spiller, men også som trener. Helge har trent lag i Yngres Avdeling, og han har også vært trener for Juniorlaget. Som så mange andre foresatte var det naturlig å engasjere seg, fordi man hadde barn i klubben. Over så mange år og med ulike roller, har klubben vært en stor del av livet hans. Helge kunne gjerne ønsket seg og vært mer med også i dag, men arbeidet setter klare begrensninger. Da er det veldig hyggelig å kunne bidra som en samarbeidspartner.

Det setter vi i klubben svært stor pris på, og vi gleder oss til en ny fotballsesong sammen med Helge og hans lag.

# Rustadstuen SPORT

Storgata 97, Lillehammer Tlf 61 24 75 75 [f](#)



EQUIPO PRO 1/2 ZIP  
Jr. kr 549,- / Sr. kr 599,-



SUPREMO T-SHIRT  
Jr. kr 275,- / Sr. kr 325,-



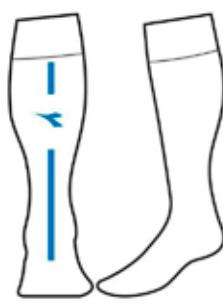
EQUIPO HETTEJAKKE  
Jr. kr 549,- / Sr. kr 599,-



EQUIPO PRO PANT  
Jr. kr 549,- / Sr. kr 599,-



FLASH SHORTS  
Jr. kr 219,- / Sr. kr 279,-



FLASH SOCK  
kr 139,-



EQUIPO SEKK  
kr 439,-



EQUIPO TEAM BAG  
kr 499,-



MOLLEN FOTBALL  
EUROPA LEAGUE REPLICA  
kr 699,-



6. rekke fra venstre: Børge Toft, Henrik Wangberg og Frank Werner Kristiansen.

5. rekke fra venstre: Amanuel Tedila Elfineh, Einar Almehagen Andreassen, Kjell Magne Sunde, Martin Kronborg Osvald, Erick Mazirane Lukungu, Frode Nybakken, Simen Rasmus Renolen, Yusuf Mohammed Abdullahe og Eirik Krakk Nybakken

4. rekke fra venstre: Elias Jota, Ådne Hovstein Thorsberg, Oskar Rudolph Wahlquist, Edvard Krakk Nybakken, Olivier Rafal Walkowiak, Victor Kornby, Jonah Andreassen og Tage Nesse Brobakken,

3. rekke fra venstre: Linus Siumann Andersen, Storm Thorén Halvorsen, Mats Melbø Sundt, Samuel Nygård Forbregd, Sondre Tangen, Mathias Storoedågård og Johannes Brandal Lindstad.

2. rekke fra venstre: Trygve Limberg Schreiner, Verte Myrvold Kristiansen, Filip Simensen Toft, Ferdinand Mendez Víkðal, Jakob Yrtredal Harstad, Ferdinand Paternoster, Omar Dahlskås og Mats Sæterlid Sæterbakken.

1. rekke fra venstre: Christian Dahl, Theo Grande Pedersen, Emelian Kristoffer Rokseth, Henrik Sundgaard Holberg, Petter Olav Vasslid, Andreas Bjørnvolden Dam og Magnus Leksås Toftaggen.

Fotografering godkjent av Kommunelegen.

# GI3 Lillehammer /Faaberg



*6. rekke fra venstre:* Sverre Fagerberg, Asle Sørum, Andreas Sørensen Mausef, Einar Forisdal, Vidar Nylund, Bente Moringen og Øystein Skjåk.

*5. rekke fra venstre:* Falk Schjelderup Fagstad, Ørjan Steine Haugen, Henrik Melbø-Hammershaug, Mohamed Faarah, Sjur Bergh Gabrielsen og Trym Sørum Prestrud.

*4. rekke fra venstre:* Sebastian Skar Nylund, Isak Skansen Johansen, Linus Sokollek, Herman Haugen Lunde, Emil Moen Moringen, Isack Haugen Sveen og Martin Branden.

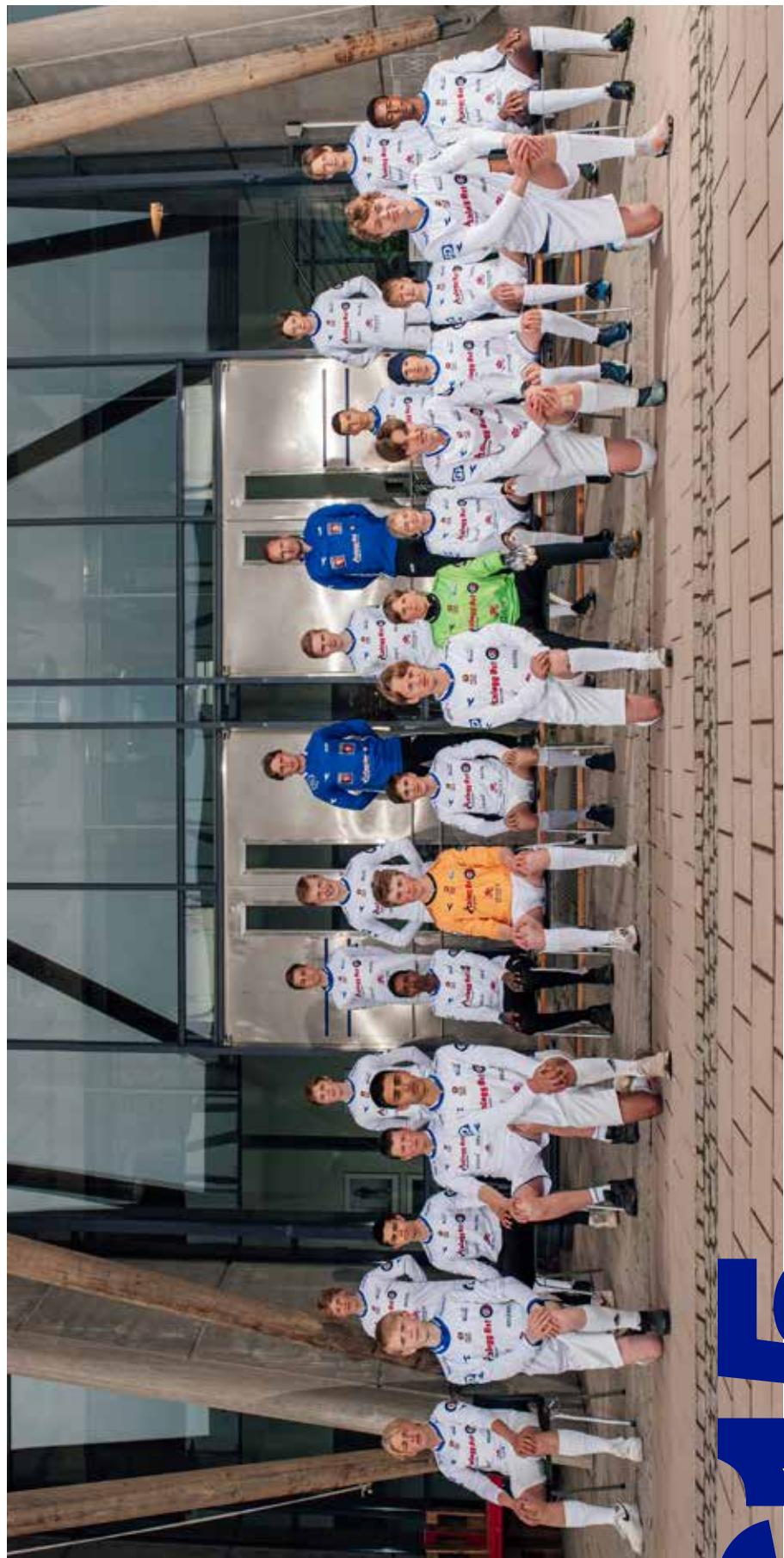
*3. rekke fra venstre:* Fredrik Mendez Vikdal, Tristan Alexander Hopen, Even Øyyvåg Sveum, Peder Bergseng Granseth, Viljar Krogstad, Elias Bohne Skanke og Ludvik Ytredal Harstad.

*2. rekke fra venstre:* Vegard Heinlund Andersen, Tige Tormod Lien, Herman Hedquist, Kasper Lovberg-Mysveen, Jonathan Korset, Sebastian Øien Eriksen, Martin Prestmo og Julian Ronald Eide Skotte.

*1. rekke fra venstre:* Nathaniel Bjugan Haanshus, Vegard Husemoen og Bilal Dahlskås.  
*Ikke til stede:* Ådne Hoff, Saeed Shaif, Bastian Haugen, Marius Hammershaug Hagesveen, Zakaria Waliid Aljassem, Theis Michelsen, Gudbrand Skjåk, Fredrik Arntzen Hardig, Minh Quang Nguyen, Ole Jørgen Kind og Kai Tuomo Onjukka Lien.

Fotografering godkjent av Kommunelegen.

# G14 Lillehammer /Faaberg



5. rekke fra venstre: Marco C. Larsen, Mats Renolen (Hovedtrener), Frank W. Kristiansen (Trener) og Sander R. Vingnesengen.

4. rekke fra venstre: Isak Svedenborg, Mathias Nygård, Olav Halvorsen, Even M. Kristiansen, Søfven Dahlskås og Sondre W. Hansen.

3. rekke fra venstre: Fredrik Rønningen, Abdi Mohamed, Theo Eikanger, Sarah L. Strandli og Petter Belsvik.

2. rekke fra venstre: Tobias Slæn, Eilev Farias, Nicolai Engen, Verle Vestrum, Nikola Rnjak, Sefan A. Shamsi.

1. rekke fra venstre: Marcus Børresen, Ali Al-Athari, Martin Lauvålien, Henrik K. Larsen og Sigurd T. Uhlen.

Ikke til stede: Anders Reistad, Abdirahman M. Idris, Awaz Osman, Bjørn Retterholt, Erlend Sagbakken, Jabril A. Nasir, Nicholas G. George, Sondre Strand og Saeed Ifzal.

Fotografering godkjent av Kommunelegen.

G15  
Lillehammer



5. rekke fra venstre: Trond Vegar Strandli, Kristoffer Skansen Langstrand, Ole Farmen, Goshia Askar og Haakon Engen.

4. rekke fra venstre: Iver Brenden Skjellerud, Ludvig Bilstad, Ola Drageset-Haug, Julian Neiller, Iver Bjørkamo-Lien og Aslak Holten-Andersen.

3. rekke fra venstre: Eskil Pettersen Ørvringmo, Fabian Andberg, Henrik Myklestad Lunder, Magnus Rusten Dalheim og Petter Hammerdal Owren.

2. rekke fra venstre: Morten Ramstad, Magnus Lier Haage, Thomas Bjørg, Tobias Beite, Mathias Blix Åsmundstad og Alex Wærnes.

1. rekke fra venstre: Sigurd Turno Uhlen, Johan Bjørge, Olav Halvorsen og Henrik George Brabrand.

Ikke til stede: Varg Vidarsson Humberstad, Sivert Karlsen, Venmund Kramprud, Mohamed Al-Masoudi, Michael Musa Awazi, Haakon Sjumann Andersen, Ayub Abdiqadir, Nima Azimi, Bogdan-Constantin Trohanel, Vebjørn Rustadstuen Madshus, Sigurd Jorddal-Uhlen og Lucas Christopher Bjørnhaug.

Fotografering godkjent av Kommunelegen.

# G16

## Lillehammer



5. rekke fra venstre: Eirik Torbjørnsen, Kristoffer Karlsen, Henrik Wangberg, Kim Solberg og Vebjørn Langedahl.

4. rekke fra venstre: Vegar Steine Haugen, Fredrik Svein Schonhowd, Simen Nystøl Gutsveen, Emil Stenberg Øien, Endre Skjerve Aronsveen og Erlend Heimlund Andersen.

3. rekke fra venstre: Sondre Nyrud, Martin Kronborg Osvold, Simen Moen Moringen, Vebjørn Rustad, Noah Fredagsvik Brenne, Håvard Lyshaug og Magnus Kvalheim Larsen.

2. rekke fra venstre: Erik Huisse Farmen, Syver Storhagen, Olav Bråthen-Holtan, Christian Funderud Wedum, Sivert Gullikstad og Syver Romsås.

1. rekke fra venstre: Semir Culum, Aksel Baarstad, Andreas Johnsen, Torje Strand Bjørnaa, Sander Jensen, Simen Rasmus Renolen og Halvor Ous. Ikke til stede: Per Myhre (Trenør), Rune Osvold (Trenør), Magnus Hellum (Keepertrenør), Sverre Molnes (Materialforvalter), Abdirahman Said Ibrahim, Anas Mohamed Abdiqadir, Morad Jamal Rashid, Oskar Stenberg Øien, Simen Brenden Skjellerud, Andreas Feragen Haugen og Christian Kristiansen Sveen.

Fotografering godkjent av Kommunelegen.

# G19 Lillehammer /Faaberg



# FotballXtra

FotballXtra er et klubbnøytralt tilbud, åpent for alle som ønsker mer trening ut over det man får i eget lag/klubb.

---

**Mandager:**

6.-7. klasse

**Onsdager:**

TeknikkXtra, 4.-7. klasse

**Tirsdager:**

Egen Jentedag, 5.-7. klasse

**Torsdager:**

FotballXtra, 3.-5. klasse

---

Aktivitet fra 15.15-16.30. Vi tilbyr henting etter skoleslutt, enkel brødmat og skolerte trenere.

Alle dager er åpne for gutter og jenter. Vi har egen Jentedag etter ønske fra jentene selv, samt at egne jentedager har vært vellykket i andre Akademier.



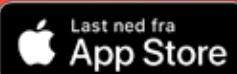
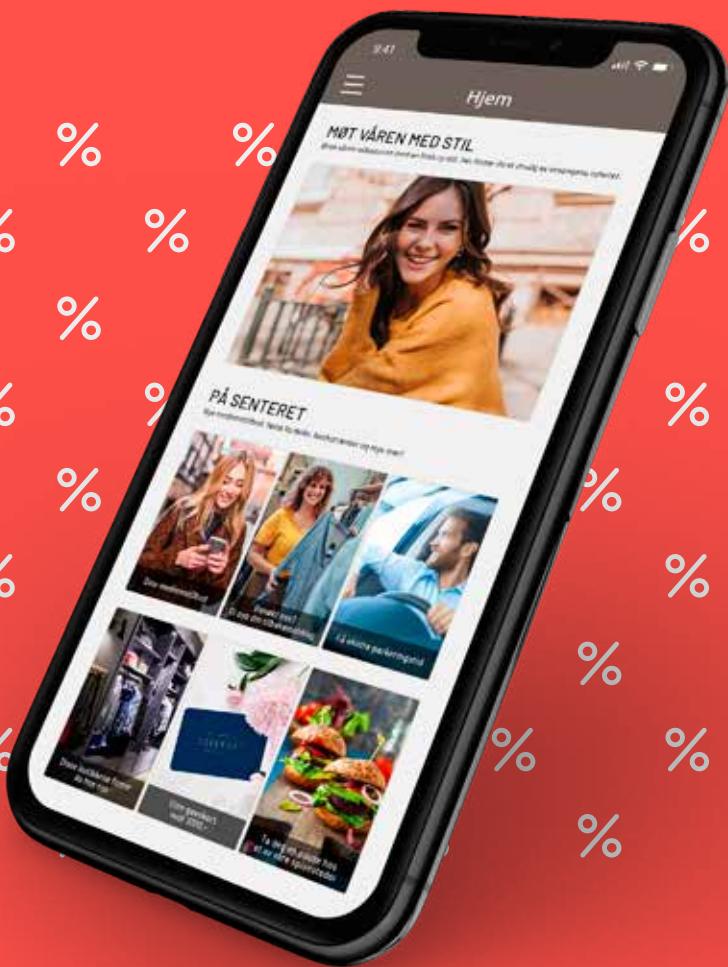
*Mer informasjon og påmelding ved henvendelse til  
Henrik Wangberg (Sportssjef FotballXtra):*

✉ fotballxtra@lillehammerfk.no     ☎ 406 08 495



# NYHET!

Last ned vår nye app og få tilgang til eksklusive tilbud!



**STRANDTORGET**  
KUNDEKLUBB

Skann koden  
og last ned  
appen

