

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 3 Mars 2013

98. årgang



Fra sleggekast til kulemage

17



European Cup Winter Throwing

16

Sponsortreff

22



Årsmøtet 2012

8

Ellers i dette nummeret:

Årsberetning 2012

4

Statistikker

10

i-EM

16

Smått og stort fra hele verden

18

Rapport fra Friidrettstinget

23

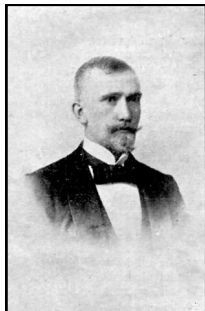


i-UM

18



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1847 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissete diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Styret 2013

Leder: Per Sletholt	90779536	per@pssport.no
Nestleder: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
Styremedlem: Svein Søndena	95232321	
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518	
Styremedlem: Egil Reidar Osnes	99040599	
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223	
Styremedlem: Eirik Førde	91121195	
Styremedlem: Annie Bergsagel		
Styremedlem: Marte Helle Schia	95076760	

Daglig leder: Svein Lilleberg	99296254	mail@tjalve.no
Daglig leder: Vegard Henriksen	90968371	vegard@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no

Tjalvisten

Redaktør: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
---------------------------	----------	--------------------

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
0354 Oslo
Postboks 5905 Majorstua
0308 Oslo
Telefon: 22 60 43 40
Telefaks: 22 56 70 35
E-post: mail@tjalve.no

Web: www.tjalve.no



Norgesmestere 200m MS

1957 Carl F. Bunæs	21.3
1959 Carl F. Bunæs	21.6
1960 Carl F. Bunæs	21.2
1961 Carl F. Bunæs	21.6
1962 Carl F. Bunæs	21.6
1963 Carl F. Bunæs	21.2
1964 Carl F. Bunæs	21.7
1965 Carl F. Bunæs	21.2
1966 Carl F. Bunæs	21.4
1983 Svein E. Storlien	21.44
1984 Einar Sagli	21.40
1985 Einar Sagli	21.88
1986 Einar Sagli	21.19
1994 Kenneth Kjensli	21.35
2004 Aham Okeke	21.35
2011 Chr. S. Mogstad	21.30

Det er verdt å merke seg at Tjalve tok sitt første mesterskap på 200m så sent som i 1957.

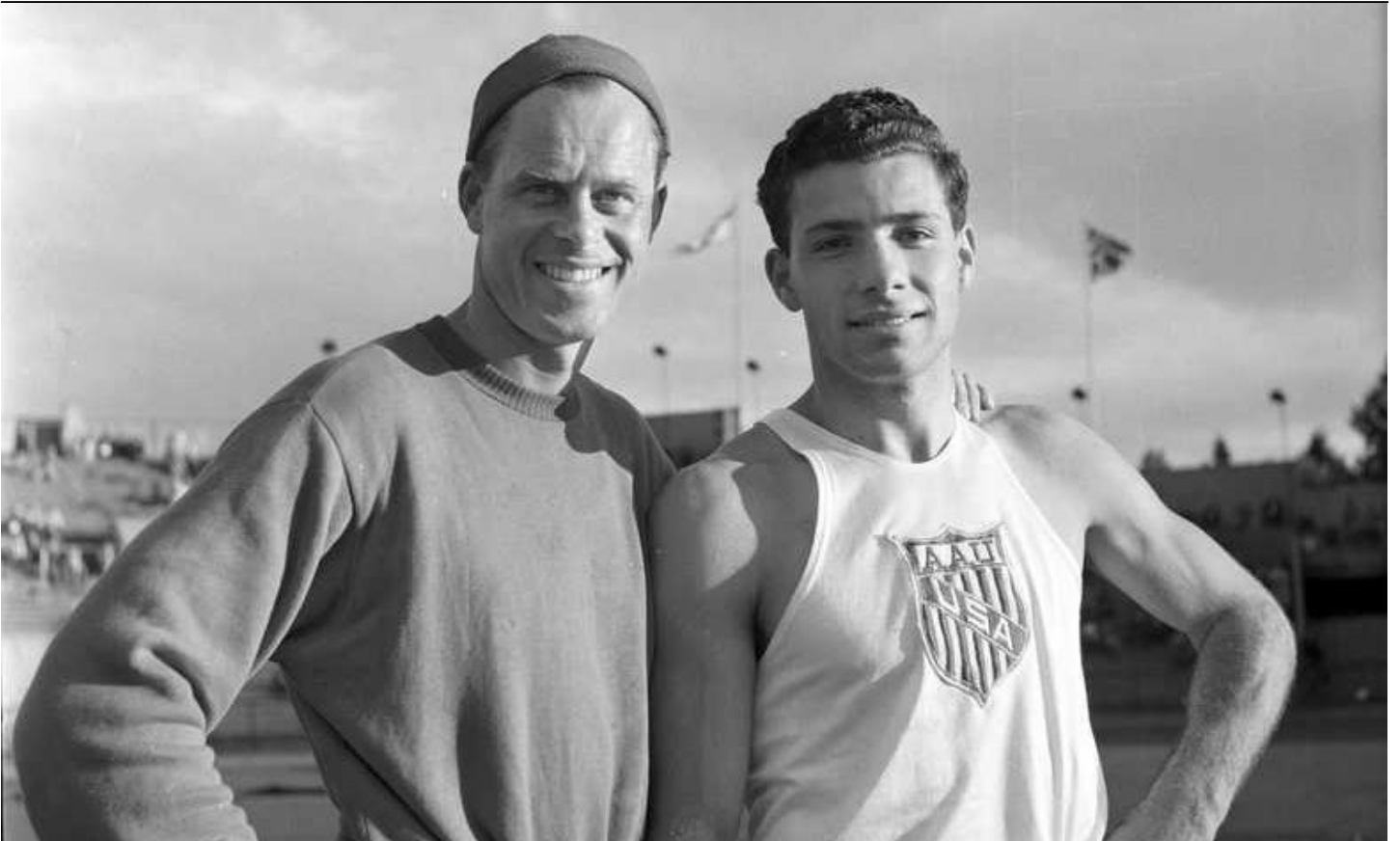


Kenneth Kjensli

Midtsidepikene: Maren Vigerust Graff og Agnieszka Jaskurzynska

Foto: Eirik Førde

Historiske bilder



Erling Kaas var Norges beste stavgopper fra 1939 og fram ti han la opp etter 1952 sesongen. Kaas satte flere europeiske rekorder, den siste løp på 4.31m fra 1948. Kaas ble nr. 4 under OL i 1948 og nr. 6 under OL i 1952. Øverst er han fotografert sammen med Bob Richards fra USA under Norden-USA matchen på Bislett i 1949. Bildet under stammer fra OL i London 1948.



Årsberetning 2012

Styret, utvalg og komiteer:

På IK Tjalves årsmøte 2011 på Bislett Stadion, mandag 26. mars 2012 ble det foretatt følgende valg:

Styret: Leder: Per Sletholt (gj.v.)
 Nestleder: Bjørn Henriksen (ny)
 Styremedlemmer: Ada Holmen (gj.v.)
 Egil Reidar Osnes (gj.v.)
 Andreas Høiby (gj.v.)
 Ole Petter Sandvig (gj.v.)
 Svein Søndena (gj.v.)
 Tonje Helle Flo, (gj.v – ungdomsrep)
 Ingrid Ness Rolland (gj.v.)

Rekrutteringsavd.:

Leder: Egil Reidar Osnes (gj.v.)
 Oppmann: Tonje Helle (gj.v.)
 Medlemmer: Bjørn Henriksen (gj.v.)

Revisjon: Eirik Berge (ny)
 Jon Andre Preststulen (gj.v.)

Medlemsbladet: Ansvarlig: Styret.

Valgkomite: Leder: Stian Flo (gj.v.)
 Medlem: Jan Jørgen Moe (gj.v.)
 Styret har i tillegg oppnevnt Haavard Nordlie til valgkomiteen i etterkant.

Gullmerkekomite: Ikke på valg: Per Sletholt (klubbens leder),

Torbjørn Briseid, Eystein Enoksen, Ole Petter Sandvig.

Stiftelsen Sverre Gundersens Fond: Eirik Berge, Petter Eggan, Audun Nordtveit, Lisbeth Hamnvik.

Olga og Henning Norgrens Fond: Ikke på valg. Per Sletholt (klubbens leder), Haavard Nordlie (stormester i Tjalves Ridderorden).

Styremøter: Det er i perioden avholdt 13 styremøter. En representant for Rekrutteringsavdelingen har hatt møterett på styremøtene.

Daglig leder: Svein Lilleberg

Idrettslig leder: John Ertzgaard

Regnskapsfører: Harald Sletten, Link Regnskap

Fullmakt til å undertegne for klubben (bank og post):

Per Sletholt og Svein Søndena.

Kontoradresse: Underhaugsveien 1, 1. etasje.

Stillingen som ny daglig leder ble utlyst og Vegard Henriksen tilsatt fra 1.1. 2013. Svein Lilleberg går av etter fylte 70 år 1.7. 2013.

Styret har oppnevnt følgende personer til spesialkomiteer:

Holmenkollstafetten: Per Sletholt (leder), Ole Petter Sandvig, Per B. Jørgensen, Tor Johnson, Ole Kr. Johnsen, Morten Mørck, Tore W. Teigen, Haavard Nordlie, Kjetil Myrtun, Ada Holmen, - med Svein Lilleberg som sekretær.

Holmenkollstafetten 11-16 år: ble arrangert igjen i 2012, lørdag 12. mai på formiddagstid og hadde 53 deltakende lag.

Job Zone Norway Games: Per Sletholt (leder), Ole Petter Sandvig, Reidar Kr. Hansen, Per B. Jørgensen, Kjetil Myrtun, Ada Holmen, - med Svein Lilleberg som sekretær. A/S Idrettsservice og Bislettalliansen: Arne Kvalheim (styremedlem) Per Sletholt

(styremedlem.) Bislettalliansens Råd: Iver Hole (leder fram til mars), Per Sletholt, Ole Petter Sandvig, Svein Søndena, Ada Holmen.

Vararepresentanter: Tore Teigen, Kjetil Myrtun. Andre stevnearrangementer: Kjetil Myrtun, Bjørn Henriksen, Svein Lilleberg.

Statistikk og serierapporter: Jan Jørgen Moe, Kjetil Myrtun.

Medlemstall: ved rapportfristens utløp 31.12.2012 var IK Tjalves medlemstall:

	Menn:	Kvinner:	Totalt:
Over 18 år:	180 (175)	86 (80)	266 (255)
Under 18 år:	31 (15)	31 (14)	62 (29)
Totalt:	211 (190)	117 (94)	328 (284)

Tallene i parentes er pr. 31.12.2011.

Gått bort i 2012: Stein Johnson, Norman Sørensen.

Økonomi:

Klubbens økonomi har gradvis bedret seg de siste årene. Regnskapet for 2012 viser et overskudd på kr. 2 952 324,-.

Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

Norges Friidrettsforbund har støttet våre fremste aktive økonomisk i 2012: Margrethe Renstrøm, Inger Anne Frøysedal, Mona Holm, Grete Etholm, Øyunn Grindem og Eivind Henriksen.

Samarbeidspartnere:

IK Tjalve har i 2012 hatt følgende samarbeidspartnere: Mizuno Norge A/S, YT (Tine), Naturimport, JOB ZONE, Canon, Maxim Sportsdrikk, HMK.

Tillitsverv:

Norges Friidrettsforbund: Ingrid Ness Rolland (styremedlem), Jan Jørgen Moe (medlem av statistikk- og -rekordutvalget) Ole Petter Sandvig (leder av Teknisk komité og medlem av statistikk- og rekordutvalget). Andreas Høiby er varamedlem i domsutvalget.

Ole Petter Sandvig er ansatt som teknisk konsulent i Norges Friidrettsforbund.

Oslo Friidrettskrets: Kjetil Myrtun og Jørn Nygren (vararepresentanter i styret).

Bislettalliansen: Iver Hole var formann i BAs råd til 8. mars og Per Sletholt og Arne Kvalheim sitter i BAs styre. En lang rekke Tjalvister har andre tillitsverv innen friidretten.

Ordenskollegiet:

Styret for Ordenskollegiet: Haavard Nordlie (stormester), Gustav Huuse (seremonimester) og Eirik Berge (skattmester).

Medlemsmøter:

Torskaften ble arrangert 20. januar 2012.

17. oktober 2012 ble det arrangert en medlemsfest på Bislett stadion.

Medlemsbladet:

Tjalvisten utkom med 5 nummer i 2012. Redaksjonen har vært ledet av Bjørn Henriksen.

Dommere:

Pr. 31.12. 2012 hadde IK Tjalve følgende autoriserte friidrettsdommere:

Forbundsdommere: Unni Agdestein, Reidar Falch, Arne Foss, Øyvind Hoen, Ole Petter Sandvig, Svein Søndena, Omar Ragnvald Hansen. Kretsdommere: Erik Andersen, Bodil Wiig Berge, Nils Thomas Fearnley, Omar Ragnvald Hansen, Stein Hansen, Ragnhild Haugli, Ada Holmen, Ole Kr. Johnsen, Jan Jørgen Moe, Magnus Moltzau, Kjetil Myrtun, Ragnhild Holmen Waldahl, Bjørn Henriksen, Per Sletholt, Paul Solberg, Benny Hebo Larsen, Veslemøy Hausken, Stian Flo, John Ertzgaard, Odd Nilsen, Jørn Nygren, Randi Nymo, Hans Kristian Fløystad.

Forbundsstartere: Ole Petter Sandvig, Randi Nymo.

Kretsstartere: Ole Kr. Johnsen, Svein Søndena, John Ertzgaard

Arrangementer og stevner:

I.K. Tjalve har i sesongen 2012 arrangert eller vært medarrangør av følgende friidrettsstevner:

1. Holmenkollstafetten 11 – 16 på Bislett lørdag 12. mai.
2. Holmenkollstafetten med start på Bislett/St. Hanshaugen og innkomst på Bislett lørdag 12. mai 2012.
3. Ekeberg Norway Cross, terrengløp på Ekeberg lørdag 8. september. Løpet samlet 115 deltakere.
4. Norway Games, internasjonalt stevne på Bislett Stadion 16. – 19. august 2012 for jenter og gutter fra 10 år til og med senior.
5. Exxon Mobil Bislett Games, internasjonalt stevne på Bislett Stadion torsdag 7. juni sammen med BUL og Vidar (Bislettalliansen.)
6. Bydels-ungdomsleker for Ila og Marienlyst skoler 8., 9. og 10. klasser samt 7. klasse på Bolteløkka og Møllergata skole på Bislett stadion 26. september.
7. Friidrettens avslutningsuke på Bislett Stadion sammen med Koll, OSI, Geoform, Kamp / Vestheim, Njaal, Oslo Politis IL, Stovnerkameratene og Høybråten & Stovner IL.

Holmenkollstafetten.

Holmenkollstafetten ble i 2012 arrangert lørdag 12. mai.

Holmenkollstafettens arrangementskomite har bestått av følgende personer:

Leder av hovedkomiteen: Per Sletholt.

Stevneledere: Ole Petter Sandvig, Ole Kr. Johnsen, Svein Lilleberg.

Resultatservice/data: Ole Petter Sandvig, Per B. Jørgensen, Reidar Kr. Hansen.

Løypesjefer: Ole Kr. Johnsen og Morten Mørck.

Vekslingsjefer: Tor Johnson og Silje Johnson.

Vaktsjefer: Tore W. Teigen, Vegard Henriksen.

Transportsjef: Per Nicolaisen.

Start St. Hanshaugen: Odd Wangen, Kjetil Myrtun.

Utkjøring busser: Reidar Falch.

Premieutdeling: Per Sletholt.

Tidtaking: Benny Hebo Larsen, Svein Søndena.

Presseservice: Ada Holmen.

Dommeransvarlig: Svein Lilleberg.

Reportasjebiler: Jo Nesse, Jan Jørgen Moe.

Speakertjeneste Bislett: Rune Stenersen.

Meldingstjeneste: Odd Wangen.
 Sanitetstjeneste: Norsk Folkehjelp.
 Vakt-tjeneste i løypa: Politiet, MP. Egne mannskaper.
 Effektsalg: Per Sletholt. Kiosksalg: Familien Bakke.
 Programredaksjon: Per Sletholt, Svein Lilleberg.
 Koordinator Bislett: Ole Kr. Johnsen.
 Bepising dommere/funksjonærer: Gudbrand Bakke.

Starten i 2012 ble som tidligere fordelt mellom Bislett og Knud Knudsens Plass på St. Hanshaugen.
 Deltakelse: 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012
 Påmeldte lag: 1756 1522 1318 1122 996 912 788 912 1064 1141 1488 1868 2250(+58) 2700 (+67)

Fullførte lag: 1516 1285 1110 905 879 813 660 857 992 963 1375 1710 2069(+55) 2573 (+66)

Holmenkollstafetten 11 - 16 år:

Ungdommens Holmenkollstafett ble arrangert igjen i 2012 – på formiddagen lørdag 12. mai. Dette arrangementet samlet 68 lag.

Norway Games:

I 2012 var det påmeldt i 750 deltakere med totalt 1580 starter. Også i år var det deltakere fra Sverige. I lagkonkurransen vant IL Tyrving foran IL i BUL. Tjalve ble nr. 4 med Lambertseter og Koll på de neste plassene.

EXXON MOBIL BISLETT GAMES:

Årets BISLETT GAMES, det 46. i rekken, ble arrangert på Bislett Stadion torsdag 9. juni.

Det var mange gode resultater. IK Tjalve hadde en deltaker: Margrethe Renstrøm.

Jentebølgen:

Dette mosjonsløpet ble i 2012 arrangert i samtlige fylker på totalt 30 ulike steder fra Alta i nord til Flekkefjord i sør. Til sammen deltok flere enn 14000 jenter.

Treningsoppfølgingen:

Følgende trenere har fungert i Tjalve i sesongen 2012:

Dan Simion: sprint og hopp, menn og kvinner

Knut Kvalheim og Veslemøy Hausken: mellom- og langdistanse, menn og kvinner

Leif Olav Alnes: hekk og sprint

Einar Brynemo: kast

John Ertzgaard: Sprint - langsprint

Svein Lilleberg: Sprint - langsprint

I tillegg til våre ungdomstrenere – se nedenfor!

Samarbeidet mellom Tjalve og Koll ble forlenget for 2012 med Eirik Førde, Tonje Helle og John Ertzgaard som trenere og Egil Reidar Osnes som leder.

Høsten 2006 innledet vi også et samarbeid med Lambertseter IF Friidrett – et samarbeid som til nå er svært vellykket og fortsatte i 2012. Våre aktive har hatt faste treningsdager på Norges Idrettshøgskole i samarbeid med Norges Friidrettsforbund og Oslo Friidrettskrets, både i sommer- og vinterhalvåret. Mange av våre aktive har også trent på Toppidrettsenteret og fra i høst på Bislett Stadions innendørsanlegg. Noen av våre aktive har også hatt treningsopphold i Italia, Portugal, Sør-Afrika, USA og Spania. Våre beste utøvere har hatt faste budsjetter til dekning av utgifter til trening og konkurranser. Aktive som ikke har hatt egne budsjetter, får støtte etter innsatsen fra gruppebudsjettene i løp, hopp og kast. Mizuno har i 2012 vært klubbens utstyrsleverandør.

Idrettslig innsats:

IK Tjalve har i 2012 pånytt hatt et meget godt idrettsår.

Margrethe Renstrøm tok bronsemedalje i lengde med et hopp på 6,67m i Europamesterskapet i Helsingfors!

I NIFs seriekonkurranser for menn tok vi igjen førsteplassen. I kvinneserien ble IK Tjalve i 2012 nummer 2 etter SK Vidar. I årets hovedmesterskap i Kristiansand ble Tjalve beste klubb både på poeng og i medaljekampen. Tjalve tok 10 gull-, og 7 sølvmedaljer. Tjalves gullvinnere i NM var Grete Etholm i diskos, Mona Holm i slegge, Inger Anne Frøysedal i tresteg, Tove Beate Dahle i spyd, Hans Kristian Fløystad på 5000m, Håkon Brox på 10000m, Vetle Utsi Onstad i lengde, Philip Bjørnå Berntsen på 100m, Gaute Myklebust i diskos og Eivind Henriksen i slegge.

Tjalves lag tok 2 gull, 1 sølv og 1 bronse i Stafett-NM på Jessheim.

I NM junior i Sigdal ble det 3 gull, 2 sølv og 2 bronse til Tjalve.

I Hallmesterskapet i Steinkjer ble det 7 gull, 4 sølv og 1 bronse til Tjalve.

Mona Holm (slegge), Gaute Myklebust (diskos), Margrethe Renstrøm (bronse i lengde), Øyunn Grindem (høyde) og Eivind Henriksen (slegge), deltok i EM i Helsingfors.

Eivind Henriksen vant U23-klassen i European Cup Winter Throwing i mars. Eivind deltok også i OL i London og var fattige 7cm fra å nå finalen i slegge. Margrethe var også i OL, men ble skadet under oppvarmingen.

Eivind Henriksen tok gull i slegge i Nordisk U23-mesterskap på Jessheim.

Asbjørn Ellefsen Persen tok gull i Nordic 10000m Challenge, gull i Nordisk terrengmesterskap for lag og bronse individuelt i Nordisk terrengmesterskap.

I Holmenkollstafetten 2012 vant IK Tjalves lag eliteklassen for menn.

Oppsummering sesongen 2012

Norske mesterskap senior

MESTERSKAP	GULL	SOLV	BRONSE	DELTAKERE
i-NM (Steinkjer) Beste klubb i NM	7	4	1	Inger Anne Froyesdal, Inger Anne Froyesdal, Srian Flo, Oda Utsi Onstad, Oda Utsi Onstad, Hans Kristian Floystad, Kristine Helle, Philip Berntsen, Oda Utsi Onstad, Inger Anne Froyesdal, Inger Anne Froyesdal
Terreng NM kort bane (Strandebarm)			1	Audun Nordveit
Stafett NM (Jessheim)	1	1	1	4x800m kvinner 4x800m kvinner 4x1500m menn
Hovedmesterskapet (Kristiansand) Beste klubb i NM	10	7		Eivind Henriksen, Inger Anne Froyesdal, Philip Berntsen, Hans Kristian Floystad, Grete Etholm, Mona Holm Solberg, Gaute Myklebust, Vete Utsi Onstad, Håkon Brox, Tove Beate Dahle Oda Utsi Onstad, Alvilde Grønneberg, Håkon Brox, Gaute Myklebust, Oda Utsi Onstad, Alexander D. Winger, Hnas Kristian Floystad
Terreng NM lang bane (Ås)				
NM-halvmaraton (Drammen)				
NM-helmaraton (Oslo)		1		Jan Kristian Kaltenborn

Totalt medaljer i mesterskap arrangert av NFIF: 18 gull - 13 solv - 3 bronse

Norgesrekord

1. Eivind Henriksen slegge 75,57. Tidligere rekord var hans egen på 74,59 fra 2011

Norske mesterskap junior

MESTERSKAP	GULL	SOLV	BRONSE	DELTAKERE
UM innendørs (Sandnes)	4	3	1	Oda Utsi Onstad, Per Magnus Arjun Solli, Oda Utsi Onstad, Eskild Brennmo, Jenny Gudmundsen, Jenny Gudmundsen, 4x200m, Martin Nikolai Kanestrom (Lambertseter)
Terreng NM kort bane (Strandebarm)				
Stafett NM (Jessheim)	1			4x1500m NR
Jr. NM (Sigdal)	3	2	2	Eivind Henriksen, Eivind Henriksen, Lars T. Frantzen, Alvilde Grønneberg, Kristine Helle, Eivind Hillesund, Eivind Hillesund, Alvilde Grønneberg
UM (Askøy)	1	1		Even Weighn (Koll), Andreas Gjesdal (Koll)
Terreng NM lang bane (Ås)				

Totalt medaljer i mesterskap arrangert av NFIF: 9 gull 6 solv 3 bronse

Norgesrekord

1. Kristine Helle 35:31,33
(tidligere rekord var 36:38,44 av Annicke Stranda, Lillehammer IF satt 15.9.1993)

Internasjonale mesterskap og landskamper sr. og jr.

MESTERSKAP	ANTALL TJALVISTER	DELTAKERE
i-landskamp FIN - SWE - NOR / Steinkjer, NOR	4	Inger Anne Froyesdal, Oda Utsi Onstad, Vete Utsi Onstad, Henrik Johnsen
VM innendørs / Istanbul, TUR		
European Winter Throwing Cup / Bar, MNE	3	Eivind Henriksen (Gull) Tove Beate Dahle Grete Etholm
Nordic 10000m Challenge / København, DEN	1	Asbjørn Ellefsen Persen (Gull)
Nordisk mesterskap mangekamp / NOR		
Europamesterskapet / Helsinki, FIN	5	Margrete Renstrom (bronse i lengde) Øyunn Grindem Mona Holm Solberg Eivind Henriksen Gaute Myklebust
U20 VM / Barcelona, ESP		
U23 Nordisk Baltisk mesterskap / Jessheim, NOR	4	Per Magnus Arjun Solli, Eivind Henriksen, Alvilde Grønneberg, Oda Utsi Onstad
Olympiske Leker / London, GBR	2	Margrete Renstrom Eivind Henriksen
Nordisk juniorlandskamp / Växjö, SWE	1	Kristine Helle
VM motbakkeløp / Temú - Ponte de Legno, ITA		
Nordisk mesterskap og landskamp kappgang bane / Eskiltuna, SWE		
Nordisk mesterskap terrengløp / DEN	1	Asbjørn Ellefsen Persen (Lag gull og individuell bronse på 9km)
EM terrengløp /Budapest, HUN	2	Asbjørn Ellefsen Persen Hans Kristian Floystad

Totalt medaljer i internasjonale mesterskap: 6

Asbjørn Ellefsen Persen:

Nordic 10000m Challenge (Gull), EM-terrengløp (lag Gull) og individuelt (Bronse).

Eivind Henriksen:

European Cup Winter Throwing, slegge (Gull)
U23 Nordisk Baltisk mesterskap, slegge (Gull)

Margrete Renstrøm:

Europamesterskapet i Helsingfors, lengde (Bronse)

Holmenkollstafetten 2012

Menn sr. GULL
Kvinner sr. Nummer 4
Menn jr. Nummer 4
Kvinner jr. Nummer 4



Årsmøtet 2012



Årsmøtet 2012 ble avholdt på Bislett 11.02.2013. I tillegg til medlemmene i det gamle styret møtte syv (7) medlemmer til dette for klubben meget viktige møte. Skremmende.

Svein Lilleberg ble valgt til møtets dirigent og sekretær. Lilleberg gjennomgikk styrets beretning (gjengitt på annet sted i avisen) før Svein Søndena la fram regnskapet for 2012 og budsjettet for 2013. Uavhengig revisors beretning forelå ikke til møtet. Heller ikke beretningen fra klubbens kontrollkomite. Regnskapet ble enstemmig godkjent med forbehold om revisors og kontrollkomiteens godkjenning.

Regnskapet viser et overskudd på 2 950 000. Budsjettet for 2013 er balansert med et forventet overskudd på ca. 500 000. Med en forsiktig budsjettering på startkontingent i Holmenkollstafetten vil overskuddet etter all sannsynlighet bli noe høyere.

Styrets forslag om å beholde kontingenten for 2013 uendret ble enstemmig vedtatt. Kontingenten for 2013 blir da 500 for enkeltmedlemmer og 750 for familiemedlemmer.

Jan Jørgen Moe la fram valgkomiteens forslag til styrets sammensetning på vegne av valgkomiteen.

Per Sletholt ble enstemmig gjenvalgt som leder.

Bjørn Henriksen ble enstemmig gjenvalgt som nestleder.

Følgende styremedlemmer ble enstemmig valgt:

Eirik Førde (ny)

Ole Petter Sandvig (gj.v.)

Marte Helle Schia (ny) (ungd.repr.)

Svein Søndena (gj.v.)

Andreas Høiby (gj.v.)

Egil Reidar Osnes (gj.v.)

Annie Bersagel (ny)

Styret vil takke Ada Holmen, Ingrid Næs Rolland og Tonje Helle Flo for den innsats de har gjort i styret gjennom mange år og håper at vi kan trekke nytte av deres kunnskap og erfaring ved en seinere anledning.

Red.





START TRENINGEN MED FULLE ENERGILAGRE

Glykogen

Karbohydrater blir lagret i musklene dine som glykogen og er musklenes viktigste energikilde på trening med høy intensitet.

YT mellommåltid gir deg riktig påfyll av energi 0,5-1 time før trening. Et lett måltid som gir karbohydrat for at glykogenlagrene skal holde lenger, og protein som bidrar til muskelvekst og -vedlikehold. Riktig påfyll gir deg et bedre utgangspunkt for en bra treningsøkt.

FØR

UNDER

ETTER

FÅ MAKS UT AV HVER TRENINGSØKT



UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Statistikk: 100m kvinner gjennom alle tider

11.64	+0.9	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	17.07.2002
12.03	+1.1	MONA KARIN RIISNES	14.04.1966	LILLEHAMMER	18.08.1995
12.05	+0.7	CECILIE RINGVOLD * (IL KOLL)	10.02.1981	LISBOA, POR	21.07.1997
12.10	+1.9	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	AKUREYRI, ISL	28.08.2010
12.11		ASTRID T. LARSSSEN	25.09.1972	ST. PAUL, MN, USA	08.05.1998
12.12	+1.0	ALVILDE GRØNNEBERG	05.01.1992	JESSHEIM	21.07.2012
12.21	+1.1	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	LILLEHAMMER	30.07.1996
12.23	+0.6	RANDI NYMOEN	05.05.1968	OSLO/BISLETT	05.08.1997
12.24	+0.1	LENE ESPEGREN	08.05.1971	LILLEHAMMER	24.08.1996
12.25	+1.9	HANNE RINGNES	02.06.1981	LILLEHAMMER	05.06.2001
12.27	+2.0	MARGRETHE RENSTRØM	21.03.1985	OSLO/BISLETT	15.08.2008
12.29	+0.7	CHRISTINA P. FAGERLAND * (USA)	08.12.1978	LILLEHAMMER	19.06.2001
12.31	+1.1	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	TØNSBERG	07.06.2003
12.36	+1.3	MARIT OTTESTAD * (IK TJALVE)	11.01.1977	DRAMMEN	08.07.1994
12.43	+0.3	ANN-SOFIE STENER ** (SWE)	15.03.1962	OSLO/BISLETT	17.07.1990
12.50	+1.5	HILDE FREDRIKSEN	31.03.1960	OSLO/BISLETT	20.05.1986
12.62	+1.5	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	NESBYEN	23.06.1985
12.65	+1.2	STINE HOLMSTUL OLSEN	22.02.1987	GÖTEBORG, SWE	02.07.2005
12.70	+1.8	THERESE STOKKE	13.11.1975	LILLEHAMMER	26.06.1994
12.81	+1.0	TINA KARP	27.03.1968	OSLO/BISLETT	11.06.1990
12.81	+1.5	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	OSLO/BISLETT	18.06.1991
12.81	+0.9	MARTE BERGH	10.06.1974	NADDERUD	20.06.1993
12.86	+1.7	BENTE LILAND	02.06.1962	AVILA, ESP	11.09.1986
12.91	+1.2	LISBETH LARSEN (HAMNVIK)	16.05.1974	OSLO/BISLETT	09.07.1999
12.91	+2.0	ADELEINE BJELLAND	02.03.1995	OSLO/BISLETT	13.07.2010
12.92	+1.8	MARIT AARVAAG STORAKER	14.12.1988	FAGERNES	13.08.2004
12.92	+1.2	ISABELLE BJØRNÅ BERNTSEN	03.04.1991	OSLO/BISLETT	21.08.2009
12.93	0.0	JENNY GUDMUNDSEN	22.03.1992	OSLO/BISLETT	13.08.2012
12.98	-0.9	TURID AGNETE TEIGEN	10.08.1978	OSLO/BISLETT	14.05.1998
13.00	+0.7	SILJE FLO * (IK TJALVE)	19.04.1978	OSLO/BISLETT	13.06.1994
13.01	+1.3	MARIANNE SLÅTTEN	10.03.1978	OSLO/BISLETT	30.06.1995
13.05	0.0	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/BISLETT	24.05.1983
13.09	-1.7	TRUDE ROSØ	02.03.1965	SANDNES	09.08.1986
13.09	+0.9	LIZZY NAMULEME **	14.04.1974	OSLO/BISLETT	08.06.1999
13.10	+0.2	SISSEL ANDERSEN	30.01.1963	OSLO/BISLETT	03.07.1984
13.13	+0.6	THALE K. FANNEMEL ESPELI	16.03.1989	OSLO/BISLETT	24.07.2012
13.14	-0.3	TONE JAKOBSEN	06.07.1966	OSLO/BISLETT	14.05.1987
13.23	-0.8	SIRI INGEBRIGTSEN	27.02.1967	OSLO/BISLETT	14.05.1987
13.26	+1.7	ELISE N. ANDERSEN * (IK TJALVE)	23.07.1981	OSLO/BISLETT	15.05.1997
13.35	+0.9	JORUNN HEGLE	29.09.1979	OSLO/BISLETT	15.05.1997
13.35	-0.4	LEA-CELIN CONTEH	20.04.1999	LILLEHAMMER	24.06.2012
13.43	+1.1	SISSEL MARGRETHE SØRENSEN	23.09.1978	LILLEHAMMER	07.08.1998
13.49	+1.1	AGNES ERLINGSDDOTTIR ** (ISL)	17.06.1990	OSLO/BISLETT	30.05.2012
13.49	+0.6	ANNE GARNES NILSEN	06.09.1991	OSLO/BISLETT	24.07.2012
		MANUELLE TIDER:			
12.3	+2.0	HEIDI MALTUN	14.11.1965	NADDERUD	19.08.1985
12.5		BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	ROMEDAL	19.05.1985
12.5		BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/BISLETT	05.09.1985
12.5	+1.3	TRUDE ROSØ	02.03.1965	OSLO/STOVNER	16.07.1986
12.9	+2.0	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	NADDERUD	19.08.1985
13.0		ANNE HEMSTAD	01.04.1961	MOSS	17.07.1985
13.1	+1.7	JANNE NYGAARD	04.01.1966	OSLO/BISLETT	14.05.1981
13.2		ANNE-METTE LINDBOE	11.05.1964	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1983

Statistikk: 200m kvinner gjennom alle tider

24.20	+1.5	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	18.07.2002
24.40	+0.7	CHRISTINA P. FAGERLAND ** (USA)	08.12.1978	LILLEHAMMER	19.06.2001
24.43		SALLY GUNNELL ** (GBR)	29.07.1966	TRONDHEIM/LERK.	21.05.1985
24.45	+1.8	RANDI NYMOEN	05.05.1968	TØNSBERG	14.06.1997
24.53	+1.3	CECILIE RINGVOLD * (IK TJALVE)	10.02.1981	HUDDINGE, SWE	24.08.1997
24.74	+0.3	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	GÖTEBORG, SWE	04.07.2010
24.79	+0.1	HANNE RINGNES	02.06.1981	LILLEHAMMER	18.08.2001
24.91	+1.9	ALVILDE GRØNNEBERG	05.01.1992	PRESTFOSS	29.07.2012
25.05		MONA KARIN RIISNES	14.04.1966	OPPDAL	03.09.1995
25.05	-0.4	ASTRID T. LARSSSEN	25.09.1972	ST. PAUL, MN, USA	21.05.1998
25.07	+1.7	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	UDDEVALLA, SWE	28.07.1996
25.09	+1.8	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	SZOMBATHELY, HUN	30.05.2004
25.72	+0.7	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/BISLETT	11.09.1985
25.73	-0.8	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	GRIMSTAD	12.08.1984
25.80	+0.2	THERESE STOKKE	13.11.1975	OSLO/BISLETT	02.07.1994
25.81	+1.4	MARIT OTTESTAD	11.01.1977	UDDEVALLA, SWE	28.07.1996
25.88	+0.7	BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/BISLETT	11.09.1985
25.93	-0.5	JENNY GUDMUNDSEN	22.03.1992	KRISTIANSAND	25.08.2012
26.06	-0.3	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	OSLO/BISLETT	21.08.1991
26.08	-0.4	ANN-SOFIE STENER ** (SWE)	15.03.1962	OSLO/BISLETT	24.07.1990
26.11	-0.2	LISBETH LARSEN (HAMNVIK)	16.05.1974	OSLO/BISLETT	28.07.1999
26.31	-0.3	MARTE BERGH	10.06.1974	TØNSBERG	30.05.1993
26.32	-1.0	SUE LONGDEN ** (GBR)	22.01.1950	OSLO/BISLETT	20.06.1985
26.41	+0.5	SISSEL ANDERSEN	30.01.1963	GRIMSTAD	14.07.1984
26.52	+1.2	CECILIE STOKKE * (IL KOLL)	19.08.1977	OSLO/BISLETT	12.05.1993
26.57	+0.9	LIZZY NAMULEME **	14.04.1974	LILLEHAMMER	30.06.2000
26.81		GUNN HULLEBERG	31.12.1960	TRONDHEIM/LERK.	26.08.1989
26.83	+0.5	TURID AGNETE TEIGEN	10.08.1978	TØNSBERG	24.05.2003
26.83	-0.9	THALE K. FANNEMEL ESPELI	16.03.1989	OSLO/BISLETT	18.08.2012
26.83	-0.9	MAREN VIGERUST GRAFF	29.03.1992	OSLO/BISLETT	18.08.2012
26.84	-1.0	SIRI INGEBRIGTSEN	27.02.1967	OSLO/BISLETT	18.06.1987
26.90	-0.4	TONE JAKOBSEN	06.07.1966	OSLO/BISLETT	11.06.1987
26.97	+1.8	MARIANNE SLÅTTEN	10.03.1978	OSLO/BISLETT	01.07.1995
26.98	-0.4	ISABELLE BJØRNÅ BERNTSEN	03.04.1991	GÖTEBORG, SWE	29.06.2008
27.06	+0.2	ADELEINE BJELLAND	02.03.1995	OSLO/BISLETT	13.07.2010
27.16	-1.0	SILJE FLO * (IL KOLL)	19.04.1978	OSLO/BISLETT	26.08.1993
27.30	+1.7	BERGLIND ERLENDSDOTTIR ** (ISL)	11.08.1966	GRIMSTAD	16.06.1989
27.42	+0.2	RAGNHILD HOLMEN WALDAHL	21.02.1977	LILLEHAMMER	26.06.1998
27.58	-0.7	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	VEJLE, DEN	23.06.2007
27.60	+1.0	ANNE GARNES NILSEN	06.09.1991	OSLO/BISLETT	24.07.2012
27.61	-0.8	SIV LUND	28.08.1972	OSLO/TRASOP	23.08.1999
27.61	-2.0	TOVE BEATE DAHLE	06.04.1988	OVERHALLA	23.08.2008
27.65	+1.6	GRY HAANÆS	28.02.1960	OSLO/LAMBERTSETER	01.06.1989
27.83	-0.1	LENA BERGERSEN	17.10.1965	OSLO/BISLETT	20.06.1985
		MANUELLE TIDER:			
25.0	+1.0	HILDE FREDRIKSEN	31.03.1960	GRIMSTAD	13.06.1986
25.4	-0.7	LENE ESPEGREN	08.05.1971	SKI	14.09.1996
25.5	+0.1	BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/STOVNER	14.08.1985
25.6	+1.6	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	NESBYEN	23.08.1986
25.7	+1.2	HEIDI MALTUN	14.11.1965	NADDERUD	26.08.1985
26.0	+0.1	SUE LONGDEN ** (GBR)	22.01.1950	OSLO/STOVNER	14.08.1985
26.4	0.0	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	OSLO/STOVNER	14.08.1985
26.6		GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/SOGN	27.09.1985
26.8	+1.2	SIRI INGEBRIGTSEN	27.02.1967	OSLO/STOVNER	01.06.1987
26.9	-1.0	TRUDE ROSØ	02.03.1965	OSLO/STOVNER	14.05.1986
27.3		JANNE NYGAARD	04.01.1966		1981

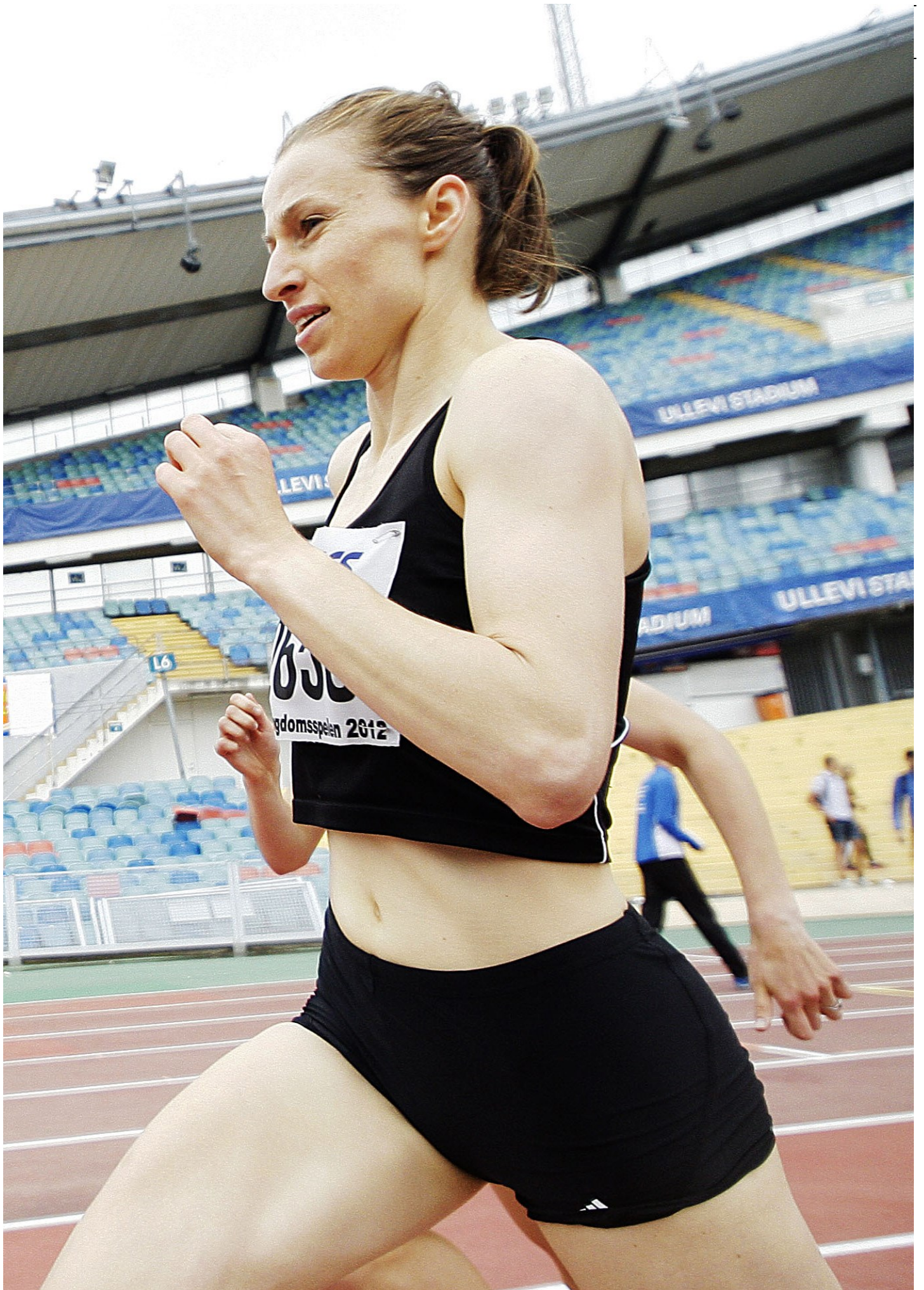
Statistikk: 400m kvinner gjennom alle tider

54.27	CHRISTINA PAGE FAGERLAND ** (USA)	08.12.1978	SANDNES	16.08.2002
54.31	RANDI NYMOEN	05.05.1968	MALMÖ, SWE	20.08.1997
55.36	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	FLORØ	31.05.2003
55.88	MONA KARIN RIISNES	14.04.1966	OPPDAL	02.09.1995
55.89	HEIDI MALTUN	14.11.1965	LARVIK/LOVISEN.	06.09.1987
55.96	TORIL HATLING	08.10.1967	ODDA	30.07.1988
56.05	HANNE RINGNES	02.06.1981	NESBYEN	10.06.2001
56.36	BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/BISLETT	01.07.1985
56.50	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	OSLO/BISLETT	12.06.1986
56.91	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	FØRDE	21.07.1991
57.17	LIV THORSENG	20.07.1969	OSLO/BISLETT	05.08.1997
57.44	NINA HANSEN	20.05.1965	OSLO/BISLETT	20.05.1986
58.02	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	NESBYEN	13.07.1985
58.16	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/LAMBERTS.	11.06.1985
58.46	CECILIE STOKKE * (IL KOLL)	19.08.1977	LILLEHAMMER	25.06.1994
58.60	AGNES ERLINGSDDOTTIR ** (ISL)	17.06.1990	GÖTEBORG, SWE	07.07.2012
58.61	SIV LUND	28.08.1972	JESSHEIM	11.07.1998
58.67	JENNY GUDMUNDSEN	22.03.1992	PRESTFOSS	27.07.2012
58.93	HANNE LYNGSTAD	05.12.1975	DRAMMEN	23.08.2002
58.95	THERESE STOKKE	13.11.1975	OSLO/BISLETT	03.07.1994
59.18	MAREN VIGERUST GRAFF	29.03.1992	OSLO/BISLETT	13.08.2012
59.48	LISBET PEDERSEN	20.11.1975		2004
59.58	CECILIE BENEDICTE ISERN	18.11.1988	RAVNANGER	07.08.2010
59.64	BERGLIND ERLENDSDOTTIR ** (ISL)	11.08.1966	OSLO/BISLETT	25.07.1988
59.69	LISBETH LARSEN (HAMNVIK)	16.05.1974	OSLO/BISLETT	29.08.2000
59.88	MARIE BLIX SANGNES	13.11.1988	STAVANGER	09.08.2008
59.97	CHRISTINA MARIA TOOGOOD	23.01.1989	NADDERUD	17.06.2012
60.11	BENEDIKTE HARSTAD	01.10.1969	OSLO/BISLETT	10.07.1990
60.17	THALE KRISTINE FANNEMEL ESPELI	16.03.1989	DRAMMEN	08.09.2012
60.53	LENA BERGERSEN	17.10.1965	OSLO/BISLETT	01.07.1985
60.90	SILJE AUKRUST	06.06.1990	DRAMMEN	08.09.2012
61.33	SIRI INGEBRIGTSEN	27.02.1967	NADDERUD	24.08.1987
61.39	PIA BLOMDAL	01.04.1992	NADDERUD	13.06.2010
61.41	MARTE HELLE SCHIA	08.10.1994	LISLEBY	26.08.2011
61.42	METTE SØRLIEN	16.11.1964	OSLO/BISLETT	11.06.1992
61.45	RAGNHILD HOLMEN WALDAHL	21.02.1977	LILLEHAMMER	27.06.1998
61.65	MARIANNE SLÄTTEN	10.03.1978	OSLO/BISLETT	02.07.1995
61.91	KATE MOANE (ALNES)	03.03.1961	OSLO/BISLETT	03.07.1984
61.97	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	OSLO/BISLETT	04.06.2002
62.17	RIKKE BERGSVAND	10.09.1995	GÖTEBORG, SWE	03.07.2010
62.23	SIRI ROSTOFT KRISTJANSSON	09.01.1974	OSLO/BISLETT	20.09.2012
62.85	KATRINE GULLESTAD * (IK TJALVE)	06.11.1979	OSLO/BISLETT	13.06.1994
62.92	ANNE GARNES NILSEN	06.09.1991	LILLEHAMMER	25.06.2011
62.98	ADELEINE BJELLAND	02.03.1995	NADDERUD	13.06.2010
63.00	KATARINA LIND THORNES	20.11.1987	OSLO/LAMBERT.	20.06.2004
63.02	INA CAROLINE PETTERSON	13.01.1989	NADDERUD	18.06.2006
63.37	RANDI LARSEN	09.04.1970	HAUGESUND	08.08.1990
63.75	NINA GRINDHEIM	29.03.1961	OSLO/LAMBERT.	06.06.1989
63.96	LISA SVARVA	16.05.1980	NADDERUD	19.06.2005
63.96	NINA TAUGBØL	23.10.1991	OSLO/BISLETT	13.07.2006
MANUELLE TIDER:				
57.5	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	OSLO/STOVNER	24.07.1985
58.0	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/STOVNER	22.05.1985
61.2	KIRSTEN SCHLÜTER ** (GER)	16.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1995
62.9	GRY HAANÆS	28.02.1960	ROMEDAL	10.06.1989

Statistikk: 800m kvinner gjennom alle tider

2:02.05	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	ZAGREB, CRO	31.08.2009
2:02.68	TORIL HATLING	08.10.1967	LONDON, GBR	28.08.1988
2:04.25	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	REHLINGEN, GER	09.06.2003
2:04.57	TRINE PILSKOG	01.12.1972	RIGA, LAT	12.06.2003
2:05.27	HEIDI MALTUN	14.11.1965	NESBYEN	15.08.1987
2:07.60	HANNE LYNGSTAD	05.12.1975	GÖTEBORG, SWE	02.09.2003
2:08.22	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	STAVANGER	04.08.1986
2:10.20	LIV THORSENG	20.07.1969	OVERHALLA	19.07.1997
2:10.6	NINA HANSEN	20.05.1965	OSLO/STOVNER	14.05.1986
2:11.14	SIV LUND	28.08.1972	RAVNANGER	02.08.1998
2:11.30	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	BYRKJELO	28.06.1986
2:11.31	CHRISTINA MARIA TOOGOOD	23.01.1989	GÖTEBORG, SWE	08.07.2012
2:12.58	CECILIE STOKKE	19.08.1977	LISLEBY	08.09.1996
2:12.74	BENTE LILAND	02.06.1962	BERGEN/FANA	26.06.1985
2:13.6	HEIDI VIEN MEIER	31.08.1955	OSLO/STOVNER	09.09.1981
2:13.68	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	ESSEN, FRG	13.05.1989
2:13.81	LISBETH (LARSEN) HAMNVIK	16.05.1974	GÖTEBORG, SWE	01.08.2007
2:14.13	CECILIE BENEDICTE ISERN	18.11.1988	GÖTEBORG, SWE	10.07.2011
2:14.87	ASTRID U.	22.01.1987	OSLO/BISLETT	18.08.2007
2:15.17	SIRI GRUDE	19.12.1983	OSLO/BISLETT	16.08.2008
2:15.2	CAMILLA KRISTENSEN	27.12.1966	OSLO/BISLETT	13.06.1983
2:16.08	METTE SØRLIEN	16.11.1964	OSLO/BISLETT	02.07.1991
2:16.7	BENEDIKTE HARSTAD	01.10.1969	BJØRKELANGEN	21.05.1990
2:17.35	NINA GRINDHEIM	29.03.1961	OSLO/LAMBERTSETER	01.06.1989
2:17.50	AGNES ERLINGSDDOTTIR ** (ISL)	17.06.1990	OSLO/BISLETT	24.05.2012
2:17.55	CELINE BRUN LIE	18.03.1988	MOSS	04.09.2005
2:17.59	THEKLA BRUN LIE	02.09.1992	PRESTFOSS	30.08.2008
2:18.09	TONJE HELLE	22.04.1987	TØNSBERG	04.08.2007
2:18.20	VESLEMØY HAUSKEN	01.02.1973	OSLO/LAMBERTSETER	20.07.2004
2:18.25	AGNIESZKA JASKURZYNSKA ** (POL)	02.01.1980	GÖTEBORG, SWE	08.07.2012
2:18.4	RANDI LARSEN	09.04.1970	SANDNES	25.07.1990
2:18.47	HEGE FLATEN	14.10.1974	OSLO/BISLETT	11.07.2002
2:18.74	LENA BERGERSEN	17.10.1965	OSLO/BISLETT	02.07.1985
2:18.81	HEGE EIKEMO BORGE	27.01.1967	GRIMSTAD	18.06.1989
2:18.87	LINN ERIKSEN	30.10.1994	GÖTEBORG, SWE	04.07.2010
2:19.04	MARIANNE KVALHEIM	11.04.1969	NADDERUD	03.07.1992
2:19.41	GULLBORG BRUAAS	05.03.1956	OSLO/BISLETT	23.07.1987
2:19.51	SIRI ROSTOFT KRISTJANSSON	09.01.1974	LILLESTRØM	03.07.2012
2:20.44	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	OSLO/LAMBERTSETER	19.05.1987
2:21.66	ANN MARGRITT ENOKSEN	06.01.1976	OSLO/BISLETT	26.05.1998
2:21.81	JULIE HAABETH	06.07.1988	NADDERUD	12.06.2010
2:21.90	MARIA JOHANNESSEN	23.08.1989	NADDERUD	18.06.2005
2:22.3	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	NESBYEN	04.08.1992
2:22.38	GØRIL FRISTAD	25.04.1979	OSLO/BISLETT	26.09.2000
2:22.54	IDA MONN BIRKHAUG	07.12.1984	GÖTEBORG, SWE	06.07.2003
2:23.54	NINA TAUGBØL	23.10.1991	OSLO/BISLETT	28.08.2005
2:23.88	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	DRAMMEN	08.06.1997
2:24.19	RIKKE BERGSVAND	10.09.1995	OSLO/BISLETT	27.05.2010
2:24.26	MAREN VIGERUST GRAFF	29.03.1992	LILLEHAMMER	24.06.2012
2:24.28	RAGNHILD HOLMEN WALDAHL	21.02.1977	LILLEHAMMER	28.06.1998
2:25.09	KRISTIN LIND THORNES	03.02.1989	MOSS	03.09.2005
2:25.6	KATE MOANE (ALNES)	03.03.1961	OSLO/BISLETT	05.07.1984
2:25.66	HILDE GJESSING	02.04.1963	OSLO/BISLETT	18.08.2007
2:25.73	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	VEJLE, DEN	24.06.2007
2:26.12	KATRINE GULLESTAD * (IK TJALVE)	06.11.1979	OSLO/STOVNER	04.06.1997
2:26.35	KATHRINE MADSEN	06.07.1984	OSLO/BISLETT	21.06.2003
2:26.98	LIZZY NAMULEME **	14.04.1974	OSLO/BISLETT	02.08.2000
2:27.23	INA CAROLINE PETTERSON	13.01.1989	LILLEHAMMER	25.06.2006
2:28.70	ANDREA BERGERSEN	07.11.1988	OSLO/LAMBERTSETER	20.06.2004
2:28.80	INGJERD MELING	11.02.1986	OSLO/BISLETT	17.09.2012
2:29.60	MATHILDE SKAARE	21.06.1988	MOSS	04.09.2005





Dårlig dag på jobben

European Cup Winter Throwing ble avholdt i Castellon, Spania 16-17. mars. Det var på forhånd stilt visse forhåpninger til Eivind Henriksen som vant U23 klassen i fjor. I år er Eivind senior og måtte finne seg i å stille opp mot de beste seniorenene i verden. Da puljeplasseringen i slike mesterskap baseres på personlige rekorder ble Eivind plassert i gruppe B. Mange av dem som stilte opp hadde personlige rekorder fra 2001-2003 og kommer med i gruppa A basert på disse resultatene, selv om de ikke lenger kaster like langt.

Stor sett var resultatene dårlige i begge grupper grunnet en meget sterk motvind. Olympiamester Kristian Pars fra Ungarn vant på 77.25m foran Pavel Kryvitski fra Hvite-Russland med 75.89 og Pawel Fajdek fra Polen med 75.52m.

Eivind ble nr. 2 i gruppe B med resultatet 71.25m, bare slått av britten Mark Dry. Totalt ble han nr. 9 av de 23 som stilte opp. Et anstendig resultat plasseringsmessig, men vi hadde nok sett at Eivind hadde kastet et par meter lenger. I følge Eivind selv hadde han en dårlig dag hvor ingenting stemte. Eivind begynte med svake 68.09m i første omgang før han økte til 71.25m i 2. omgang. Totalt tre ugyldige kast viser også at dette ikke var en dag hvor teknikken satt som den skulle.

Eivind har vært mye syk i vinter, noe som har medført at han ikke har fått gjennomført styrkeøkter som forventet. Heldigvis er det lenge igjen til sesongen starter for fullt slik at det skulle være mulig å få gjennomført mange gode økter før det starter for alvor i slutten av mai.

Neste stevne for Eivind blir åpningsstevnet på Brandbu 22. mai hvor slegge er en av øvelsene. Deretter reiser han til det store kaststevne i Halle, Tyskland 25-26. mai. Under det samme stevnet i fjor satte Eivind norsk rekord. Eivind må i år kaste over 76m for få kvalifisere seg til VM i Moskva. Det bør han helst gjøre så tidlig som mulig slik at han har mulighet til å bygge opp en ny form-topp til mesterskapet.



Eivind fotografert i Castellon.

Foto: Marte Rygg Årdal

Sterk 3000m av Hans Kr.



Hans Kr. Fløystad passerer svensken Johan Hyden på oppløpsiden og blir nr. 7 i sitt heat på 3000m i i-EM.

Hans Kr. Fløystad knuste sin egen personlige rekord da han løp 3000m på 8.01.58 under i-EM i Göteborg. Tidligere innendørs pers var 8.10.48 satt under landskampen mot Sverige og Finland i Växjö tidligere i vinter. Dette lover godt foran utendørs sesongen. Mye tyder på at Hans Kr. kanskje etter hvert bør satse på 5000m istedenfor 1500m?

Norges innsats i i-EM var ellers så som så. Hverken Jays eller Ezinne klarte å kapre en medalje. 60m er nok for kort for Jays, mens denne distansen er nok den beste for Ezinne som vanligvis har problemer med å holde en hel 100m. Det ble allikevel norsk rekord i forsøket med tiden 7.13.

Hvor god er egentlig Henrik Ingebrigtsen? Han kom seg greit gjennom forsøkene, men hadde vel egentlig ikke noe å stille opp med i finalen hvor han endte på en 11. plass med tiden 8.02.45 (løp på 7.55.77 i forsøket). Så lenge farten er lav og det blir spurtoppgjør klarer han seg bra, men når tempoet er høyt er han ikke like god. Det skal legges til at Henrik nylig har vært gjennom en neseoperasjon og nok sliter med den fortsatt. Nivået på 1500m i fjor var dårlig både i EM og OL. Det skal derfor bli spennende å følge Henrik videre. Er han egentlig så god som mange mener?

Line Kloster fra Vidar gjorde et godt mesterskap med norsk rekord innendørs på 400m både i forsøk og semifinale. Tiden 52.78 lar seg absolutt høre, men det er fortsatt et stykke ned til internasjonalt nivå.

Vladimir Vukicevic er også i rute og vil nok også løpe sin tid på 110m HK ned når man etter hvert kan starte å løpe ute. Det ble ny norsk rekord på Vladimir som løp 60m HK på 7.69.

Hva Folake Akinyemi har å gjøre på 60m i et innendørs EM er meg helt uforståelig. Selv om 7.41 i forsøket var årsbeste er det altfor langt bak toppen. Folake bør heller konsentrere seg om 200m og muligens etter hvert 400m. Det er antagelig der hun kan bli best.

Cathrine Larsåsen ble nok en gang slått ut i kvalifiseringen og Tonje Angelsen og Kristine Eikrem Engeset stilte ikke til start. Tonje har nylig gjennomgått en operasjon i foten og er i gang med opptreningen.

Fra sleggekast til kulemage



Mona Holm Solbergs (29) idrettskarriere er over (i følge Namdalsavisa). Om fem måneder blir hun mamma for første gang.

Fjorårssesongen til Norges sleggedronning endte med negative fortegn - OL-vraking og en skadeproblematikk.

Sistnevnte har ført til at 29-åringen fra Kolvereid lenge har vært i tenkeboksen på å legge opp etter komplikasjoner etter en albueoperasjon.

De smertefulle komplikasjonene etter inngrepet i oktober i fjor gjorde at Mona ga seg selv frist til februar med å ta en avgjørelse om karrieren skulle bortprioriteres. Det valget slapp hun å ta - det gjorde seg selv.

Blir foreldre i august

– Vi fant ut at vi skulle bli foreldre i desember. Dermed slapp jeg å ta valget basert på skadeplagene mine. Nå tar livet en ny vending, og sleggekasting blir ikke lengre førsteprioritet, sier den vordende mammaen som er gift med Paul Solberg. Overgangen fra profesjonell friidrettsutøver til mamma er allerede i gang. Smertefulle treningsøkter er byttet ut med morgenkvalme.

– Formen har vært litt middels. Det er mange dager hvor kvalmen er ganske intens, sier Solberg som er sykmeldt fra jobben som fysioterapeut, men fortsatt er i jobb på WANG.

Første NM-tittel i 2004

Mona fikk sitt nasjonale gjennombrudd i 2004, da hun tok sin første NM-tittel på friidrettsbanen. 13. august 2011 satte hun norsk - og nordisk rekord - med 70,43 meter. Resultatet første til karrierens andre kongepokal, den første tok hun i 2007.

Hun deltok i sitt første VM som junior, på Jamaica i 2002, og har representert Norge i fem internasjonale mesterskap, EM 2006, VM 2007, EM 2010, VM 2011 og EM 2012.

– Jeg er veldig fornøyd med alt jeg har fått være med på, konkurranser, samlinger, stevner og miljøet. I hele tatt det livet man har når man satser alt på en idrett, sier hun.

Karrierens opp- og nedturer

– Hva har vært karrierens høydepunkt?

– Den augustdagen jeg kastet over 70 meter. Helt klart. Den dagen, den toppet alt. I tillegg til å nå den «magiske grensa», fikk jeg kongepokalen, klarte VM-kvalifiseringen i siste liten og fikk elitestipend. Det var en perfekt dag, sier hun.

– Og hva er karrierens største nedtur?

– Å ikke få bli med til OL, kontrer Solberg raskt før hun utdyper.

– Den var ganske tøff å få å «fleisen». Jeg var mentalt innstilt på å få bli med, selv om jeg visste at det lå og vippt på om jeg fikk være med i troppen eller ikke, sier Solberg om OL-drømmen som braste i slutten av juni.

Både Solberg og ektemannen har jobber innen idretten, så selv om nå den aktive karrieren er over, ser hun ikke bort ifra at det venter mange timer på friidrettsbanen i årene som kommer.

– Vårt nye familietilskudd vil nok bli arvelig belastet, smiler Solberg som naturlig nok har trappet ned treninga, men fortsatt holder seg i form med styrketrening.

Intervjuet er gjort av Morten Skåre i Namdalsavisa.

Smått og stort fra hele verden

Tjalve har inngått en avtale med firmaet **Aktive ansatte** om et samarbeid i forbindelse med et seminar på Sentrum scene i Oslo 8.mai. Tjalve vil få betalt for hver billett man klarer å selge gjennom Holmenkollstafettens hjemmeside og ved å benytte et spesielt kodeord. Les innbydelsen til seminaret på side 24-27.

Treningscenteret Elixia skal arrangere mosjonsløp på Sognsvann med hjelp fra Tjalve. Løpet skal avvikles 2. juni. Dette er først og fremst et tilbud til Elixia's medlemmer med familie, men også et forsøk på å kapre nye medlemmer. Det som er enda gledeligere er at Tjalve og Elixia har inngått en muntlig avtale om at Elixia skal involvere seg i Norway Cross (Tjalve-løpet) fra 2014. Muligens kan dette samarbeidet utvikles til noe mer.

Fra inneværende år vil Norway Games og Norway Cross skifte navn. Hele styret er enig i at navnet Tjalve bør linkes opp mot disse arrangementene. Nye navn blir **Tjalvelekene og Tjalve-løpet**. Mer om disse arrangementene i neste utgave av Tjalvisten.

Tjalve er i forhandlinger med NRK om å lage et magasinprogram fra Holmenkollstafetten som eventuelt skal sendes søndagen etter stafetten. For å få dette til må Tjalve skaffe 4 sponsorplakater som skal dekke utgiftene til NRK.

Det er nå bestemt at det første stevnet i årets **Hyundai Grand Prix** skal arrangeres på Brandbu 22. mai. De to andre stevnene i serien avvikles i Florø 8. juni og Ranheim 2. juli.

Asbjørn Ellefsen Persen ble nr. 21 på halvmaraton i forbindelse med ABN AMBRO CPC Loop Den Haag. Asbjørn satte ny personlig rekord med tiden 1.04.25. Det er en forbedring på 11 sekunder fra samme løp i fjor, men forholdene ryktes å ha vært tøffere under denne utgaven av løpet.

Philip Bjørnå Berntsen har bestemt seg for å legge opp rett før friidretts sesongen starter for alvor. Årsaken er at Philip skal ta en master i anvendt matematikk ved to av verdens beste universiteter, ETHZ i Zürich og EPFL i Lausanne. Philip har vunnet 100m i NM to ganger, seiest i fjor. Som omtalt i forrige utgave av Tjalvisten var Philip suveren på 60m under i-NM i Haugesund i februar. Vi ønsker Philip lykke til med matematikken og håper at vi i det minste får se han på banen i sommerferien.

Anne Farseth fra BUL ble valgt inn i det nye forbundsstyret under Friidrettsstinget på Tjøme 17. mars. Forhåpentligvis kan dette være med på å få fortgang i planene om en innendørshall i Oslo. **Svein Arne Hansen** ble gjenvalgt som President og **Tore Hordnes** som Visepresident.



3 gull, 6 sølv og 3 bronsemedaljer ble fasiten etter årets i-UM i Steinkjer 8-10. mars.

Gullmedaljene gikk til nykommer Jesper Vestbø i M22 klassen som vant lengde (6.25m), tresteg (14,30m) og høyde (1.95m). I høyde fikk han også med seg klubbkamerat Eskild Brennmo på seierspallen. Brennmo hoppet 1.90m og vant sølvmedaljen.

En annen nykommer, Thomas Jefferson Byrkjeland, tok sølv både på 800m og 1500m i G15 klassen. Resultatene var henholdsvis 2.03.34 og 4.12.68. På 1500m var han kun 2/10 fra å kapre gullet.

Alvilde Grønneberg tok sølv på 60m i klasse J22 med tiden 7.81 Alvilde løp også på laget som tok sølv på 4x200m stafett. Resten av laget bestod av Marte Jørgensen, Annika Tollefsen og Karoline Johansen.

Sølvmedalje ble det også til John Huse Olsen på 60m hekk i U23 klassen. Med tiden 9.57.

Bronsemedaljene ble vunnet av Martin Smedbye på 800m i M22, Annika Tollefsen i lengde J22 (5.19m) og Kristine Helle på 1500m i J18/19 (4.45.02).



Thomas Jefferson Byrkjeland viser stolt fram sølvmedaljen etter 800m.



Laget som tok sølv på 4x200m stafett. Fra venstre; Annika Tollefsen, Marte Jørgensen, Caroline B. Hansen og Alvilde Grønneberg.

508 RXH

NESTE GENERASJON ALL ROAD



Alle Peugeots personbiler har 5 år/100.000 km Norgesgaranti. Priser inkl. frakt og leveringsomk. levert Drammen. CO2 utslipp: 107 g/km. Drivstoff-forbruk v/blandet kjøring: 0,41 l/mil. Forbehold om trykkfeil. Bildet er illustrasjonsfoto og utstyr kan avvike. Importør Bertel O Steen AS.

OPPLEV VERDENS FØRSTE DIESELHYBRID MED 4X4.

Nye Peugeot 508 RXH er en 4X4 hybrid hvor vi har fokusert like mye på kjøre glede som miljøet. Ved å kombinere egenskapene til en all road med el-bilens miljøfordeler har vi laget en drivstoffvennlig kraftplugg som er som skapt for norske veier. Du kan kjøre helt elektrisk med null lokale utslipp eller tråkke til med alle 200 hk og 450 Nm for maksimal kraft. Neste generasjon all road får du fra kun 499.900,-. Oppdag flere sider av 508 RXH på peugeot.no

YT HOLMENKOLLSTAFETTEN

HAR I 2013 VALGT TO SPREKE SAMARBEIDSPARTNERE

RIGHT TO PLAY OG AKTIV MOT KREFT

BLI MED PÅ VERDENS STØRSTE STAFETT – OG GJØR EN FORSKJELL UNDERVEIS!

ÅRETS VIKTIGSTE STAFETTPINNE KOSTER KR 300,- OG GÅR UAVKORTET OG LIKT FORDELT TIL VÅRE TO SAMARBEIDSPARTNERE.

STAFETTPINNEN BESTILLES VED PÅMELDING!



Aktiv mot kreft er en liten norsk stiftelse som jobber for å gi kreftpasienter en bedre hverdag. Fysisk aktivitet er den røde tråden i vårt arbeid. Vi etablerer Pusterom (lavterskel treningsentre) på norske kreftsykehus og målet vårt er å få integrert fysisk aktivitet som en del av kreftbehandlingen i Norge.

Aktiv mot kreft ble stiftet av Grete Waitz og Helle Aanesen i 2007.

Right to Play er en internasjonal humanitær organisasjon dedikert til barns rett til å leke. Vi bruker lek og idrett som budskapsbærer for å fremme utvikling, helse og fred i verdens mest vanskeligstilte områder.

Organisasjonen ble etablert i 2000 i forlengelse av Olympic Aid og ledes internasjonalt av Johann Olav Koss.

AKTIV
mot kreft

aktivmotkreft.no

«GI FLERE SJANSEN
TIL Å VÆRE AKTIVE»

RIGHT
TOPLAY

righttoplay.no

Right to Play



FN anerkjenner at alle barn har rett til lek og idrett. Deltakelse i lek og idrett skal ikke bli sett på som noe luksuriøst, men et redskap for å bedre utdanning og helse. Lek og idrett binder lokalsamfunn sammen og inspirerer mennesker. Fotball kan lære barn toleranse, samhandling, respekt og fred. En sistenlek kan lære viktigheten av å beskytte seg mot malaria. Lek og idrett er erfaringsbasert læring og utvikler viktige basisferdigheter som samarbeid, kommunikasjon og lederskap.

Misjon:

Right To Play skal gjennom lek og idrett utdanne og bedre barn og unges evne til å takle utfordringene ved fattigdom, konflikt og sykdom i vanskeligstilte områder i verden.

Visjon:

Right To Play skal skape en sunn og trygg verden gjennom lek og idrett.

Verdigrunnlag:

VI BRYR OSS:

Vi bryr oss om barn og unge
Vi bryr oss om og tar vare på hverandre

VI FORPLIKTER OSS:

Vi er lojale og trofaste mot hverandre
Vi jobber med ærlighet og integritet
Vi holder det vi lover

VI GJØR OG SKAPER:

Vi er en pådriver for det vi gjør
Vi skaper muligheter der de ikke eksisterer
Vi jobber hardt for å skape bærekraftig positiv effekt

VI LEKER:

Vi har det gøy og er lekende i alt vi gjør
Vi tar oss tid til å smile og le

VI ER ET LAG:

Mangfoldig, men støttende; forskjellige, ikke splittende

Sponsortreff



Våre hovedsponsorer i Holmenkollstafetten samlet rundt bordet på Scandic Edderkoppen hotell. Fra venstre ser vi representanter fra Tine Meierier, Scandic hotell, Peugeot, Necon, Jobzone, Mizuno og vår egen Vegard Henriksen

Tjalve arrangerte sitt første sponsortreff siden 90-tallet da de største sponsorene i Holmenkollstafetten var samlet på Scandic Edderkoppen hotell 12. mars.

Representanter fra Tine Meierier, Mizuno, Job Zone, Peugeot, Necon og Scandic var tilstede.

Per Sletholt og Bjørn Henriksen åpnet med en presentasjon av Holmenkollstafettens historie og de forandringer som er gjort til årets stafett. Nytt av året er forandringene på 4. og 5. etappe slik at man nå slipper å løpe over T-banen ved Vinderen stasjon. Selv om stafetten i år arrangeres Kristi Himmelfartshelgen ser det for øyeblikket ut til at vi kan nå samme deltakerantall som i fjor (2700 lag).

Deretter var det mulig for sponsorene å presentere sine bedrifter. Tine Meierier er fra i år navnesponsor for Holmenkollstafetten. Da Tine Meierier først og fremst ønsker å promotere sin nye produktserie YT har stafetten fått navnet YT Holmenkollstafetten. YT serien består av produkter som skal nytes før, under og etter trening/konkurranser. I tillegg ser Tine på Holmenkollstafetten som en mulighet til å skape bedre helse blant sine ansatte og til å samle så mange som mulig i Oslo denne helgen i mai. I fjor stilte Tine med 53 lag fra hele landet.

Job Zone har vært sponsor i Holmenkollstafetten i mange år i tillegg til at de også støtter Norway Games og er generell sponsor for IK Tjalve. Som mange sikkert har lagt merke til benytter Job Zone idretten til å promotere sine tjenester som er innenfor vikarutleie og rekruttering til næringslivet. Job Zone har også personlige avtaler med utøvere som Andres Thorkildsen, Christina Vukicevic, Vladimir Vukicevic og Tonje Angelsen.

Peugeot kom med som sponsor i fjor gjennom vår egen Thomas Rosvold som er direktør i Peugeot. Peugeot vil ha utstilling av biler inne på Bislett og i ”slipset” hvor blant annet nummerutdelingen foregår fra torsdag til søndag før stafetten.

Necon er et ingeniør og rådgivningsfirma som har vært sponsor av norsk friidrett i mange år. Necon leverer kompetanse til aktører innen olje/gass-, landbasert industri, samt fornybar energi. Necon er et av landets mest dynamiske og kraftigst voksende kompetansebedrift i sin bransje. Firmaet har hovedkontor i Bergen.

Møtet ble avsluttet med lunsj i restauranten. Tilbakemeldingen så langt har vært gode og alt tyder på at vi bør arrangere flere slike treff.

Rapport fra friidrettstinget på Tjøme

Friidrettstinget 2013 ble avholdt på Rica Havna hotell på Tjøme 16 -17. mars.

Etter de sedvanlige hilsningstaler fra fylkesordfører i Vestfold, ordfører i Tjøme kommune og representanten fra Norges Idrettsforbund var det klart for å ta fatt på de store diskusjonene. Blant de inviterte gjestene var Anne Thidemann, tidligere president i forbundet og aktiv/leder i Tjalve. IK Tjalve var representert ved Per Sletholt og Bjørn Henriksen.



Vår egen Ole Petter Sandvig ble valgt til dirigent og ledet oss gjennom to dager med forhandlinger på en aldeles glimrende måte.

Den viktigste saken på årets ting var et forslag fra forbundet om å innføre en lisensordning også for mosjonsløp. Forslaget gikk ut på at man i stafetter skal betale maksimum 150 kr pr. lag og maksimum 100 kr per deltaker i løp som Sentrumsløpet og Oslo Maraton. Dette ville i første omgang gå ut over de store mosjonsarrangementene i Oslo. Tidligere har man betalt 6 kr pr. start i individuelle konkurranser og 4 kr pr. deltaker i stafetter. I 2012 betalte Tjalve 150 000 kr i startavgift for Holmenkollstafetten (60 kr pr. lag). I perioden 2006 –2012 har Tjalve betalt inn totalt 622 000 kr i avgift.

Osloklubbene har store utgifter til politi, merking av løyper osv. og var redd for at en lisens kunne medføre mindre deltakelse. Med en avgift på 100-150 kr vil det også være vanskelig å øke startkontingenten for å dekke opp økende kostnader.

Det var visepresidenten i forbundet, Tore Hodnes, som la fram forslaget på vegne av styre i forbundet. I sin gjennomgang viste Hordnes til at Norsk Friidrett vokser og har nå ca. 80.000 medlemmer i 876 medlemslag. I en stor organisasjon i vekst er det registrert 1400 mosjonsarrangementer i løpet av året. Vi er en stor aktør innen folkehelse, sa Hordnes samtidig som han viste til at det er god økonomi i samfunnet. Dette sammen med det faktum at voksne stort sett trener individuelt mens barn trener i idrettslagene gjør at arrangementene blir samlingspunktene.

- Det er idrettsorganisasjonene som er de dominerende på arrangementssiden, men det står sterke krefter utenfor som vil inn på dette markedet. ”No team” er den største

deltakergruppen i Oslo maraton, sa Hordnes og slo fast at friidretten er den eneste idretten du kan delta i uten bindinger i et åpent marked.

- Vi skal ivareta eiendomsretten til arrangementene, vi skal styrke organisasjonene på klubb-, krets- og forbundsnivå. Vi ønsker å styrke økonomien gjennom å tilby gode arrangementer.

På kostnadssiden ønsker friidretten å følge Skiforbundets opplegg. Lisensordningen vil tilbakeføre en større sum til klubbene, kretsene får en kompensasjon og den vil også gi forbundet en solid fortjeneste.

Ordningen må få en tydelig kommunikasjon ut mot klubbene, og det må finnes gode praktiske løsninger på alle variantene.

- Jeg er sikker på at vi skal finne gode løsninger, sa Hordnes, og understreket viktigheten av lojalitet i hele organisasjonen.

På vegne av Oslo-kretsen fremmet Hans-Kristian Sætrum forslag om at lisenssaken utsettes og bearbeides i kommende tingperiode. Han kritiserte også styret for at det kom for sent informasjon samtidig som han også mente at man nærmer seg en smertegrense for hvor mye den enkelte deltager er villig til å betale for å delta i arrangementene.

Tore Hordnes anbefalte tingdeltakerne ikke å støtte utsettelsesforslaget.

BULs Anne Farseth tok ordet og viste til at overskuddet av arrangementene blir brukt til videreutvikling og arbeidet med barn og ungdom. Hun uttrykket også skepsis om forslaget var prematurt og godt nok gjennomarbeidet.

Per Sletholt tok utgangspunkt i Holmenkollstafetten og problematikken knyttet til hvordan man skal vite hvem som skal delta året i forveien. Uansett må klubben som arrangør betale offentlige etater for arbeidet rundt stafetten. Han var også engstelig for at bedriftene skal si at ”nok er nok” og velge andre arrangementer, og støttet utsettelsesforslaget.

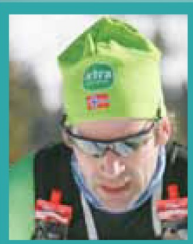
Etter at utsettelsesforslaget ble nedstemt var det tydelig at forslaget til forbundet ville bli godkjent, noe det også ble. Den nye lisensavgiften gjelder fra 01.01.2014.

Da får vi håpe at vi klarer å holde utgiftene nede i årene som kommer slik at vi slipper å øke startkontingenten med det første. Her har forbundet lovet at de skal være med å diskutere med kommunen for å se om det går an å få ned utgiftene. Det har vi prøvd i flere år uten å lykkes og jeg tviler på om de høye herrer i forbundet kommer til å lykkes noe mer.

AKTIVE ANSATTE

- YT MER I JOBB OG TRENING -

TA MED DEG DINE KOLLEGAER!
La dere inspirere av:



JON ALMAAS



CHRISTOPHER McDOUGALL



DAG OTTO LAURITZEN



JOHAN KAGGESTAD



INGRID KRISTIANSEN



KJETIL ROLNESS



CECILIE YSTENES



JAN HELGERUD



THOR GOTAAAS

8. mai er det:
3 dager til Holmenkollstafetten
115 dager til Birkebeinerrittet
136 dager til Oslo Marathon
311 dager til Birkebeinerrennet
= 0 dager å miste!

SENTRUM SCENE I OSLO 8. MAI 2013

(Dagen før Kristi Himmelfartsdag)

www.aktive-ansatte.no



KJETIL ROLNESS
DAGENS KONFERANSIER

Sosiolog, forfatter, entertainer, foredragsholder og lørdagsspaltist i Dagbladet. For noen bedre kjent som Jens Pikenes, frontfigur i partybandet Penthouse Playboys.

Han er også en habil mosjonsløper og har skrevet både vittig og vettugt om trening og utstyr.

Dette er mannen som skal løse oss trygt gjennom et tettpakket program!

VELKOMMEN TIL EN INSPIRERENDE OG LÆRERIK DAG OM TRENING OG EGENMOTIVASJON!

Om du sliter med dørstokkmila, eller ikke kan vente med å komme deg over den samme dørstokken for å trene, vil du uansett ta med deg motivasjon og læring. Du vil få høre 9 kunnskapsrike og inspirerende foredragsholdere, som alle har som mål å gi deg fornyet glede av treningen.

En investering i sunne og motiverte ansatte!

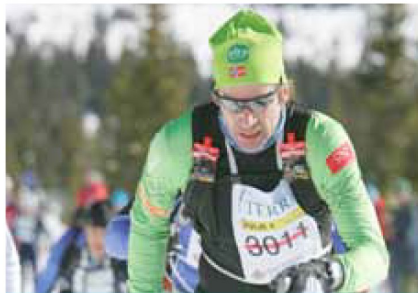
At en aktiv ansatt er en attraktiv ansatt vil ikke bestrides av mange. Benytt muligheten til å gi de ansatte inspirasjon og læring som vil gi den enkelte og bedriften varige fordeler gjennom lavere sykefravær og høyere produktivitet.

Asbjørn Sauesund Initiativtager Sport Media Event AS



FINN MOTIVASJONEN OG FÅ KUNNSKAPEN SOM VIL GI DEG OG DINE KOLLEGAER EN "FLYING START" PÅ TRENINGEN!

"Aktive ansatte er attraktive ansatte!"



JON ALMAAS
Trening for lattermuskelen

Jon Almaas er fredagskvelden for veldig mange nordmenn, men det kanskje ikke så mange vet er at programlederen i «Nytt på nytt» de siste årene også har blitt en meget habil mosjonist.

Respektable plasseringer i blant annet Birkebeinerrennet har gjort Almaas til en autoritet på målrettet trening for mosjonister.

Her får du et avbrekk med betraktninger rundt trening og idrett, som garantert vil gi mosjon også for smilebåndet og lattermuskelen.



INGRID KRISTIANSEN
Trening i en hektisk hverdag

Mange opplever "tidsklemma" i en hektisk hverdag, og ofte må treningen vike når programmet blir for tett. Må det være slik?

Ingrid Kristiansen er løperlegenden som fortsatt har norgesrekordene fra 5.000 m til marathon! Karrieren som idrettsutøver har hele tiden vært i kombinasjon med studier, arbeid og et normalt familieliv med barn. Dette ligger i hovedbudskapet om helhetstanken, der et normalt familie- og yrkesliv er det mest konkurransedyktige livsstilsalternativet for personlig mangfold og vekst.

Få oppskriften på en livsstil som vil gi varige forbedringer for deg selv, din familie og din arbeidsgiver.



CHRISTOPHER MCDUGALL
Født til å løpe

Du så kanskje McDougall på Skavlan i høst? Nå er McDougall tilbake i Norge, og du kan oppleve et inspirerende og engasjerende foredrag fra forfatteren av "Født til å løpe", boken som har fått klassikerstatus i løpemiljøer verden over.

Boka er solgt til over 20 land, har ligget på bestselgerlistene siden den kom, og filmrettighetene er solgt til Hollywood. Med smittende energi og entusiasme tar McDougall deg i foredraget med på en reise du sent vil glemme.

Han viser at nøkkelen til et bedre liv kan være nærmere enn du tror.



JAN HELGERUD
Intervalltrening

Få innblikk i forskningen som ligger til grunn for Helgeruds konklusjon om at varighet aldri kan erstatte intensitet i trening om en ønsker resultater. Og hvorfor er akkurat 4x4 den beste kondisjonstreningen?

Jan Helgerud er professor i medisin (idrettsfysiologi) ved Medisinsk fakultet, NTNU i Trondheim. Helgerud har en rekke vitenskapelige artikler i internasjonale journaler, og har også vært gjesteprofessor ved flere universiteter i USA. Helgerud har praktisk erfaring som trener og treningsrådgiver innen en rekke idretter. Han har vært landslagssjef i langrenn og har vært/er rådgiver for en rekke fotballag i Champions League (blant andre Celtic, Real Madrid og Barcelona)

AKTIVE ANSATTE

- YT MER I JOBB OG TRENING -



DAG OTTO LAURITZEN
Alt er mulig!

Alt er mulig! Det umulige tar bare litt lenger tid, sier Dag Otto Lauritzen. Det er utgangspunktet for et foredrag som vil gi deg troen på at det venter bedre form og resultater dersom du har fokus og vilje!

Hør Dag Ottos egen historie om medgang og motgang, og hvordan du og dine kollegaer finner den viljen og motivasjonen dere trenger for å nå de målene dere setter dere. Dag Otto Lauritzen er syklisten, danseren og mesternes mester som har blitt hele Norges treningsmotivator med sitt smittende engasjement og humor gjennom TV, bøker og foredrag.

Gled deg til å høre om det som ligger hans hjerte nærmest: Viljen til å lykkes!



CECILIE YSTENES
Mentale teknikker

Lær hvordan mentale teknikker kan hjelpe deg til å prestere optimalt i alle konkurranse-situasjoner. Du vil bli utfordret på hva som skal til for å levere når det gjelder som mest!

Cecilie Ystenes er en av Norges fremste eksperter på mental trening, og en meget dyktig foredragsholder. Cecilie har trent et mangfold av toppidrettsutøvere i både inn- og utland, og er i år blant annet tilknyttet Norges fotballforbund og Norges golfforbund som mental trener. Hun har også en fast spalte i HegnarSprek og er gjesteforeleser ved John Moores University i Liverpool.

Dette blir et tankevekkende foredrag!

PROGRAM:

08.15 **Registrering, frukt og drikke**

09.15 **Velkommen v/ prosjektleder Asbjørn Sauesund**

09.20 **Konferansier Kjetil Rolness**

- 09.30 **Thor Gotaas:** En reise i treningens historie
- 10.10 **Dag Otto Lauritzen:** Alt er mulig!
- 11.00 **Cecilie Ystenes:** Prestere bedre med mentale teknikker

11.30 **LUNSJ**

- 12.30 **Jon Almaas:** Trening for lattermuskelen
- 13.10 **Jan Helgerud:** Intervalltrening
- 13.40 **Johan Kaggestad:** Samspill gir resultater

14.20 **PAUSE**

- 14.40 **Christopher McDougall:** Født til å løpe
- 15.30 **Ingrid Kristiansen:** Trening i en hektisk hverdag

16.00 **Konferansier Kjetil Rolness avslutter dagen**



THOR GOTAAAS
En reise i treningens historie

For å forstå nåtiden, må en kjenne fortiden. Hva har motivert mennesker til å trene i tidligere epoker? Hvilken status har trening hatt i ulike samfunnslag? Hvordan oppstår joggebølger og andre treningsbølger?

Thor Gotaas er folkeminnegransker og forfatter, og kjent som en dyktig og engasjerende foredragsholder med sans for humoristiske vinklinger på det seriøse og kuriøse i historien. Han har utgitt 20 kulturhistoriske bøker, deriblant "Først i løypa. Historien om langrenn i HegnarSprek" og "Løping. En verdenshistorie". Sistnevnte er oversatt til tretten språk.

Len deg tilbake, og bli med på en reise i treningens historie!



JOHAN KAGGESTAD
Samspill gir resultater

Uansett hva du trener eller jobber med, vil du på ett eller annet nivå være en del av et lag. Johan Kaggestad tar for seg viktigheten av samspill, forutsetningene for suksess og hva som er avgjørende for å få ting til å skje.

Johan Kaggestad er kanskje mest kjent som tidligere landslagstrener for langdistanseløp i den gylde epoken med bl.a. Ingrid Kristiansen og Grete Waitz. I tillegg har han vært bedriftsleder, kultursjef og en pionér på bruk av fysisk trening som en aktiv del av behandlingstilbudet for psykiatriske pasienter. Nå kjenner vi han som den kunnskapsrike sportskommentatoren på TV.

Få med deg dette viktige foredraget fra trenerlegenden, krydret med anekdoter fra et langt liv i idrettens tjeneste

AKTIVE ANSATTE

- YT MER I JOBB OG TRENING -

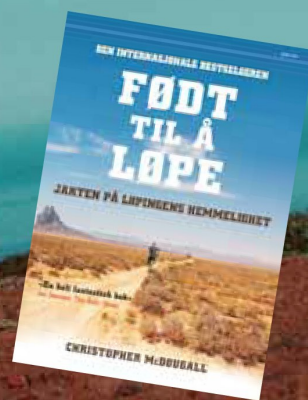
Vi sees på
Sentrum Scene
8. mai 2013

design: anour - Det Nye Løftet

JON ALMAAS
CHRISTOPHER McDOUGALL
DAG OTTO LAURITZEN
INGRID KRISTIANSEN
JOHAN KAGGESTAD
JAN HELGERUD
CECILIE YSTENES
THOR GOTAAS
+ KONFERANSIER KJETIL ROLNESS

NB! BESTILLER DU FØR 15/4 FÅR DU
100 KR. I RABATT PER BILLETT!

De første 100 påmeldte får også boka "Født til å løpe"
av Christopher McDougall på arrangementet.
Veiledende pris er kr. 299,-



Meld deg på
sammen med dine
kollegaer og få 50%
rabatt på hver
4. billett!

MELD DERE PÅ I DAG:

www.aktive-ansatte.no

henvendelse@aktive-ansatte.no

Telefon: 930 29 228

Pris: Kr. 2.595,- (eks. mva)

Inkluderer lunsj og servering i pauser.

Vilkår:

Påmelding er bindende. Ved avmelding før 15.04.2013 refunderes hele billettprisen. Betalte plasser kan alternativt fritt overdras til andre.



ACCELERATE THE MOMENT



MIZUNO WAVE RIDER 16

THE PARALLEL WAVE, SR TOUCH AND DYNAMOTION FIT TECHNICAL INNOVATIONS DELIVER A SMOOTHER, LIGHTER AND FASTER RIDE.

MIZUNO.COM

