

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 5 Mai 2013

98. årgang

Vårens vakreste eventyr



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 Bersagel	98603664	
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
----------------------------------	----------	--------------------

Forsiden: Premieutdeling for tre av de fire Tjavelagene som løp Holmenkollstafetten 2013.

Øverst ser vi kvinnelaget som vant juniorklassen. Fra venstre; Kaja Norheim Morken, Rebecca Snekenes, Louise Mogstad Allum, Anne Xiu Heide Hoff, Madeleine Heiberg, Ellen Gleditsch, Kristine Helle, Karianne Jevne, Nora Ulvang, Annika Tollefsen, Marte Helle Schia, Camilla Brauteset og Maren Vigerust Graff.

Deretter følger en del av jentene som ble nr. 2 i kvinneklassen. Fra venstre; Kristine Helle, Julie Haabeth, Agnes Erlingsdottir, Jenny Gudmundsen, Tonje Helle Flo og Christina Toogood.

Nederst ser vi deler av gutta som ble nr. 2 i menn elite. Fra venstre; Simon Sandbakken, Stian Flo, Thomas J. Byrkjeland, Magnus Bordal, Edvard K. Nygård, Martin Smedbye, Magnus Husby Rostad, Anders Sørensen og Anders Hatlelid.

Foto; Alexander Dahlstrøm Winger



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



Midtsidene: Til venstre; Fritz Borgen veksler med Carl Fr. Bunæs og Tjalve vinner HK-stafetten i 1957.

Tjalve vinner juniorklassen i Holmenkollstafetten 1993. Her representert ved Morten Aasebø som løp Besserud etappen. Laget satte også ny løpsrekord i juniorklassen.

Historiske bilder



Laget som vant Holmenkollstafetten i 1957. Fra venstre; Audun Boysen (mottar pokalen), Erik Sarto, Hallgeir Brenden, Carl Fr. Bunæs, Hans Hotvedt, Leif Egge, Fritz Borgen, Fredrik Eckhoff, Svein Oseid, Bjørn Bogerud, Bjørn Wade, Ulf Bertil Lundh, Per Ehrnst og Roar Berthelsen.



Laget som vant Holmenkollstafetten i 1975. Første rekke fra venstre; Odd Aksnes, Thorolf Schrøder-Nielsen, Jan Torgersen, Haldor Sesseng, Svein Olav Haugen, Arne Kvalheim og Erik Evensen. Bak fra venstre; Eystein Enoksen, Knut Kvalheim, Åge Galgerud, Svein Kolsrud, Leif Inge Tjelta, Helge Pharo, Ragnar Schie og Arvid Dahm.

YT Holmenkollstafetten i bilder



Tjalves deltakere i årets Holmenkollstafett. Første rekke fra venstre; Hanne Lyngstad, Gunhild Halle Haugen, Louise Mogstad-Allum, Rebecca Snekenes, Annie Bersagel, Siri Grude, Martine Engebretsen, Anne Xiu Heide Hoff, Abdullahi Hassan Ali, Thomas J. Byrkjeland og Alexander Windjusveen. Andre rekke fra venstre; Siri Kristjanson, Christina Toogood, Veslemøy Hausken, Kristine Helle, Astrid U. Jacobsen, Nora Ulvang, Camilla Brautaset, Annika Tollefsen, Maren Vigerust Graff, Ellen Gleditsch og Jenny Gudmundsen. Tredje rekke fra venstre; Julie Haabeth, Kajsa Barr, Ingjerd Mehling, Sivert Ekrem, Karianne Jevne og Kaja Norheim Morken. Fjerde rekke fra venstre; Edvard K. Nygaard, Jon Smedbye, Anders Hatlelid, Martin B. Smedbye, Audun Nordtveit, Anders Sørensen, Andreas Gjesdal, Simon Sandbakken, Martin Kanestrøm, Johannes Bergh, Torjus Halden, Asbjørn Ellefsen Persen og Stian Flo. Bakerst; Sondre Nyvold Lid, Magnus Bordal, Magnus Husby Rostad, Håkon Brox, Tonje Helle Flo og Hans Kr. Fløystad. Helt for seg selv: Agnes Erlingsdottir.



Bildet over; Første etappe i kvinner elite. Aurora Dybedokken fra Tyrving drar feltet foran Christina Toogood fra Tjalve. Begge får samme etappetid og Christina overlater pinnen til Hanne Lyngstad som løper en meget god etappe opp Norabakken (bildet øverst neste side). I midten ser vi Ellen Gleditsch som løper juniorlaget kvinner inn til seier. Nederst; Edvard K. Nygaard (26) henger godt med på 1. etappe og veksler kun 3 sekunder bak Thomas Roth fra Ull/Kisa.

Fotos; Eirik Førde



YT Holmenkollstafetten; lagoppstillinger

Her følger lagoppstillingene:

Menn junior

Lagledere: Eirik Førde og Tonje Helle Flo

- 1 Abdullahi Hassan Ali
- 2 Alexander Windjusveen
- 3 Johannes Bergh
- 4 Anders Sørensen
- 5 Sivert Ekrem
- 6 Martin Breivik Smebye
- 7 Jon Smebye
- 8 Andreas Gjesdal
- 9 Martin Kanestrøm
- 10 Thomas J Byrkjeland
- 11 Torjus Halden
- 12 Ewen Weiglin
- 13 Anders Hatlelid
- 14 Edvard Kamperud Nygård
- 15 Simon Sandbakken

Kvinner junior

Lagledere: Eirik Førde og Tonje Helle Flo

- 1 Rebecca Snekkenes
- 2 Martine Engebretsen
- 3 Annika Tollefsen
- 4 Karianne Jevne
- 5 Louise Mogstad-Allum
- 6 Kaja Norheim Morken
- 7 Kajsa Barr
- 8 Maren Vigerust Graff
- 9 Madeleine Heiberg
- 10 Kristine Helle
- 11 Nora Ulvang
- 12 Anne Xiu Heide Hoff
- 13 Camilla Brautaset
- 14 Marte Helle Schia
- 15 Ellen Gleditsch

Menn elite

Lagleder: Knut Kvalheim

- 1 Edvard Kamperud Nygaard
- 2 Anders Sørensen
- 3 Sondre Nyvold Lid
- 4 Audun Nordtveit
- 5 Martin Breivik Smebye
- 6 Endre Evensen
- 7 Asbjørn Ellefsen Persen
- 8 Stian Flo
- 9 Thomas Byrkjeland
- 10 Hans Kristian Fløystad
- 11 Håkon Brox
- 12 Magnus Bordial
- 13 Anders Bredesen Hatlelid
- 14 Simon Paul Sandbakken
- 15 Magnus Husby Rostad

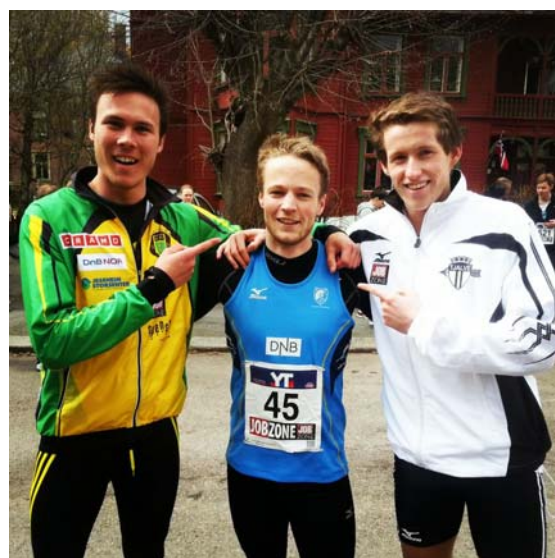
Kvinner elite

Lagleder: Eirik Førde

- 1 Christina Toogood
- 2 Hanne Lyngstad
- 3 Agnes Erlingsdottir
- 4 Kajsa Barr
- 5 Julie Haabeth
- 6 Astrid Uhrenholdt Jacobsen
- 7 Kristine Helle
- 8 Veslemøy Hausken
- 9 Ingjerd Meling
- 10 Annie Bersagel
- 11 Gunhild Halle
- 12 Jenny Gudmundsen
- 13 Siri Grude
- 14 Siri Kristjanson
- 15 Tonje Helle Flo



Sondre Nyvold Lid fotografert sammen med Andreas Roth, Christian Berg og Tormod Hjortnæs Larsen etter fullført 3. etappe. Foto; ADW.



Mellomtider Holmenkollstafetten

F1 MENN ELITE

Nr	Navn	1 etp	2 etp	3 etp	4 etp	5 etp	6 etp	7 etp	8 etp	9 etp	10 etp	11 etp	12 etp	13 etp	14 etp	Mål
1	- Idrottslaget	02:56(2)	06:14(2)	07:39(2)	12:54(2)	16:21(2)	20:12(2)	26:13(2)	30:26(3)	31:54(2)	39:27(3)	43:35(2)	44:26(2)	47:17(3)	49:21(1)	50:49
	Gular	Ådne	03:18(4)	01:25(2)	05:15(4)	03:27(4)	03:51(2)	06:01(6)	04:13(3)	01:28(1)	07:33(4)	04:08(1)	00:51(4)	02:51(4)	02:04(1)	+00:00
		Svahn	Jonas	Ivar	Vidar Dahle	Jonas	Lars	Halfdan	Kjetil	Torbjørn	Marius	Bjørnar	Peter	Gjermund	Sondre	01:28(1)
		Dæhlin	Lurås	Stefanson		Dalland	Røttingen	Emil Færo	Måkestad	Lysne	Vedvik	Lillefosse	Quarco	Groven	Dingsør	Kristoffer Janson
			Hammer												Skogen	Grindedal
2	-	02:58(4)	06:24(8)	07:54(6)	13:03(5)	16:27(4)	20:31(4)	26:21(4)	30:25(2)	31:57(3)	39:26(2)	43:38(3)	44:27(3)	47:14(2)	49:22(2)	50:50
	Idrettsklubben	Edvard	03:26(10)	01:30(7)	05:09(1)	03:24(2)	04:04(7)	05:50(2)	04:04(1)	01:32(4)	07:29(3)	04:12(2)	00:49(1)	02:47(1)	02:08(3)	+00:01
	Tjalve	Kamperud	Anders	Sondre	Audun	Martin	Endre	Asbjørn	Stian Flo	Thomas	Hans	Håkon	Magnus	Anders	Simon Paul	01:28(1)
		Nygaard	Sørensen	Nyvold Lid	Nordtveit	Breivik	Evensen	Ellefsen		Byrkjeland	Kristian	Brox	Bordal	Bredesen	Sandbakken	Magnus
						Smebye		Persen			Fløystad			Hatlelid		Rostad
3	- Halle	03:02(7)	06:19(4)	07:45(4)	13:00(3)	16:21(2)	20:08(1)	26:08(1)	30:17(1)	31:46(1)	39:14(1)	43:32(1)	44:21(1)	47:10(1)	49:26(3)	50:59
	Idrottsforening	Karl Borgø	03:17(3)	01:26(4)	05:15(4)	03:21(1)	03:47(1)	06:00(5)	04:09(2)	01:29(2)	07:28(1)	04:18(3)	00:49(1)	02:49(2)	02:16(5)	+00:10
			Fredrik	Benjamin	Oskar Käck	Oliver	Tobias	Msgna	Emil	Martin	Ababa	Patrik	Josef	Mikael Gren	Filip	01:33(6)
			Björklund	Åberg		Lämber	Åberg	Beyene	Wingstedt	Burrows	Lama	Andersson	Åberg		Gärdelöv	Patrik Hagg
4	-	02:55(1)	06:14(2)	07:33(1)	12:46(1)	16:13(1)	20:12(2)	26:15(3)	30:40(4)	32:11(4)	40:07(5)	44:37(5)	45:29(5)	48:18(4)	50:25(4)	51:57
	Ullensaker/kisa	Thomas	03:19(6)	01:19(1)	05:13(3)	03:27(4)	03:59(5)	06:03(9)	04:25(8)	01:31(3)	07:56(7)	04:30(6)	00:52(5)	02:49(2)	02:07(2)	+01:08
	Il	Roth	Njord	Andreas	Vetle Aasland	Vegard	Nikolai	Kristian	Eirik	Jonas	Jørgen	Stian	Marius	Eirik Bråten	Håvard	01:32(3)
			Erlend	Roth		Gjelsvik	Smestad	Monsen	Rustad	Krossøy	Frost Bø	Klungland	Mellum	Richenberg	Hildeskor	Markus Einan
			Tjønneland													
			Wiker													
5	-	03:02(7)	06:23(6)	07:55(8)	13:06(6)	16:43(6)	20:38(5)	26:35(5)	30:54(5)	32:30(5)	39:58(4)	44:25(4)	45:23(4)	48:24(5)	50:44(5)	52:19
	Sportsklubben	Håkon	03:21(8)	01:32(13)	05:11(2)	03:37(11)	03:55(3)	05:57(4)	04:19(4)	01:36(11)	07:28(1)	04:27(5)	00:58(18)	03:01(9)	02:20(9)	+01:30
	Vidar	Mushom	Thomas	Harald	Eirik	Dag Aalvik	Dadafo	Øystein	Anders	William	Sindre	Jan	Bartek	Martin Kjäll-	Fredrik	01:35(8)
			Bereket	Solhaug	Gramstad		Daqabi	Sylta	Knudsen	Lohrmann	Buraas	Christian	Sakowski	Ohlsson	Finstad	Kjartan Løvøll
				Næss								Kaltenborn				
6	- Fik Ren-Eng	02:57(3)	06:30(12)	07:58(10)	13:38(13)	17:07(9)	21:17(11)	27:11(8)	31:33(6)	33:10(6)	41:19(7)	45:49(8)	46:39(8)	49:34(6)	51:50(7)	53:22
		Emil	03:33(17)	01:28(6)	05:40(18)	03:29(6)	04:10(10)	05:54(3)	04:22(5)	01:37(14)	08:09(10)	04:30(6)	00:50(3)	02:55(5)	02:16(5)	+02:33
		Oustad	Fredrik	Nils	Jon Aukrust	Einar	Jan Olav	Magne	Per Martin	Jan Chr.	Hågen	Jon Per	Bård	John Henry	Kjetil	01:32(3)
			Dahl Moen	Kristen	Osmon	Furulund	Bjørn	Dæhli	Sandtrøen	Bjørn	Urseth	Nygård	Venholen	Strupstad	Øygard	Petter Kristiansen
				Sandtrøen			Gj.haug									
7	- Malmö	03:03(10)	06:23(6)	07:54(6)	13:12(7)	16:38(5)	20:49(6)	27:02(6)	31:36(7)	33:10(6)	41:03(6)	45:35(6)	46:28(6)	49:34(6)	51:49(6)	53:23
	Almänna	Achmed	03:20(7)	01:31(11)	05:18(6)	03:26(3)	04:11(12)	06:13(13)	04:34(14)	01:34(6)	07:53(5)	04:32(10)	00:53(10)	03:06(12)	02:15(4)	+02:34
	Idrottsforening	Tahir	Warsame	Christoffer	Viktor Ekelun	Henrik	Munti	Hans	Gusatav	Emil	Martin	Håkan	Håkan	Abdinoser	Adil Hussein	01:34(7)
			Hassan	Kos		Petersson	Saleh	Larsson	Sandström	Tostrup	Nilsson	Runvik	Carlberg	Mohammed		Said Nor
8	- Bfg Bergen	03:09(15)	06:40(15)	08:11(15)	13:45(15)	17:17(14)	21:15(10)	27:20(9)	31:43(9)	33:15(9)	41:23(9)	45:45(7)	46:37(7)	49:40(8)	51:57(8)	53:37
	Friidrettsklubb	Erlend	03:31(15)	01:31(11)	05:34(10)	03:32(9)	03:58(4)	06:05(10)	04:23(6)	01:32(4)	08:08(9)	04:22(4)	00:52(5)	03:03(10)	02:17(7)	+02:48
		Gjerdevik	Robert	Anders	Espen Roll	Ole Martin	Thorbjørn	Miguel	Anders	Sondre	Bjarte	Jørgen	Aleksander	Andreas	Vegard	01:40(13)
		Sørtveit	Hisdal	Strømlad	Karlson	Rossland	T.	Bianco	Daltveit	Fagerås	Eikanger	Austvik	Lie	Iden	Austevoll	Steffen
				Hansen			Ludvigsen	Maldonado		Hope						Algrøy Boga
9	- Idrottslaget I	03:05(12)	06:21(5)	07:46(5)	13:25(8)	17:07(9)	21:22(13)	27:23(11)	31:51(10)	33:25(10)	41:19(7)	46:00(10)	46:52(10)	49:48(9)	52:13(9)	53:49
	Bul	Marius	03:16(2)	01:25(2)	05:39(15)	03:42(15)	04:15(14)	06:01(6)	04:28(9)	01:34(6)	07:54(6)	04:41(18)	00:52(5)	02:56(7)	02:25(15)	+03:00
		Schneider	Abdi	Kristian	Christian Fuhr	Anders	Asle	Weldu	Svein Erik	Henrik	Nur Adeen	Endre	Einar	Pål	Ole Petter	01:36(9)
			Guleed	Berg		Bakken	Sletteemoen	Negash	Tønnesen	Grønbech		Wigaard	Jakobsen	Johannes	Vatne	Thomas Jakobsen
10	- Steinkjer	03:05(12)	06:09(1)	07:42(3)	13:02(4)	16:46(7)	21:06(7)	27:08(7)	31:38(8)	33:12(8)	41:23(9)	45:55(9)	46:51(9)	50:08(10)	52:35(10)	54:19
	Friidrettsklubb	Henrik	03:04(1)	01:33(15)	05:20(8)	03:44(17)	04:20(18)	06:02(8)	04:30(10)	01:34(6)	08:11(11)	04:32(10)	00:56(12)	03:17(18)	02:27(18)	+03:30
		Nordtug	Eivind	Håvard	Ezekiel Kibet	Eirik	Jonas	Robert	Frøde	Kristian H.	Jens	Biemnet	Aksel	Tore	Fredrik	01:44(17)
			Jenssen	Foosnæs		Jenssen	Kolstad	Tirop	Strandvik	Jensen	Høiaas	Kfle	Fossvik	Kristoffersen	Agdestein	Isak Jerpstad
11	- Rindal II	03:00(5)	06:25(9)	07:55(8)	13:32(11)	17:06(8)	21:17(11)	27:31(12)	32:11(13)	33:48(13)	42:02(12)	46:33(12)	47:29(12)	50:24(12)	52:43(12)	54:21
		Helge	03:25(9)	01:30(7)	05:37(13)	03:34(10)	04:11(12)	06:14(15)	04:40(16)	01:37(14)	08:14(15)	04:31(8)	00:56(12)	02:55(5)	02:19(8)	+03:32
		Langen	Terje	Jo Svinsås	Merhawi	Gjermund	Ole Arnold	Andreas D	Pål Sæther	Ole	Thomas	Philip	Aksel Norli	Lars Morten	Per Wirénh	01:38(11)
			Maroni		Tadesse	Hov	Sødal	Wærnes		Sæterbø	Holm	Schjetleim		Bardal		Jørgen Halgunset
12	- Idrettslaget	03:11(17)	06:41(16)	08:11(15)	13:30(9)	17:07(9)	21:14(8)	27:32(13)	32:03(11)	33:38(11)	41:51(11)	46:28(11)	47:20(11)	50:16(11)	52:40(11)	54:23
	Skjalg	Markus	03:30(14)	01:30(7)	05:19(7)	03:37(11)	04:07(8)	06:18(16)	04:31(11)	01:35(9)	08:13(14)	04:37(14)	00:52(5)	02:56(7)	02:24(13)	+03:34
		Borge	Espen	Daniel	Asle Rønning	John Gopal	Vebjørn	Simen	Sigbjørn	Martin	Gunnar	Andreas	Lars Jøran	Lasse Benz	Børge	01:43(15)
		Harbo	Albertsen	Pedersen	Tjelto	Bjerga	Ljones	Bergseth	Groven	Kirknes	Osmundsen	Wathne	Storhaug		Harestad	Mathias H. Johansen
						Karlson										
13	- Idrettslaget	03:02(7)	06:28(10)	08:02(13)	13:30(9)	17:07(9)	21:14(8)	27:47(15)	32:10(12)	33:46(12)	42:16(15)	46:52(15)	47:44(13)	50:48(13)	53:11(13)	54:56
	Tyrving	Haavard O.	03:26(10)	01:34(16)	05:28(9)	03:37(11)	04:07(8)	06:33(18)	04:23(6)	01:36(11)	08:30(19)	04:36(13)	00:52(5)	03:04(11)	02:23(10)	+04:07

Mellomtider Holmenkollstafetten

F6 KVINNER ELITE

Nr	Navn	1 etp	2 etp	3 etp	4 etp	5 etp	6 etp	7 etp	8 etp	9 etp	10 etp	11 etp	12 etp	13 etp	14 etp	Mål
1	-	03:42(7)	07:50(7)	09:26(6)	15:33(3)	19:37(3)	24:20(3)	30:48(1)	35:43(1)	37:30(1)	46:40(2)	51:35(2)	52:31(2)	55:40(2)	58:03(1)	59:50
	Sportsklubben	Hanne	04:08(5)	01:36(1)	06:07(2)	04:04(1)	04:43(3)	06:28(1)	04:55(1)	01:47(2)	09:10(2)	04:55(1)	00:56(1)	03:09(1)	02:23(1)	+00:00
	Vidar 1. Lag	Mette	Marthe	Stine Tomb	Silje	Karianne	Kristine	Karoline	Jessica	Liz-Helen	Tone	Veronika	Astrid	Ingeborg	Line	01:47(3)
		Sande	Katrine		Fjærtøft	Søfting	Engeset	Grøvdal	Gunnarsom	Lachen	Hjalmarsen	Blom	Cæderkvist	Lavnes	Klosæter	Karin
			Myhre													Busch
2	-	03:26(1)	07:16(1)	08:57(1)	15:07(1)	19:13(1)	23:44(1)	30:54(2)	35:53(2)	37:40(2)	46:17(1)	51:17(1)	52:16(1)	55:33(1)	58:08(2)	1:00:00
	Idrettsklubben	Christina	03:50(1)	01:41(4)	06:10(3)	04:06(3)	04:31(1)	07:10(6)	04:59(2)	01:47(2)	08:37(1)	05:00(2)	00:59(3)	03:17(2)	02:35(3)	+00:10
	Tjalve	Toogood	Hanne	Agnes	Kajsa Barr	Julie	Astrid	Kristine	Veslemøy	Ingjerd	Annie	Gunhild	Jenny	Siri Grude	Siri	01:52(5)
			Lyngstad	Erlingsdottir		Haabeth	Uhrenholt	Helle	Hausken	Meling	Bersagel	Halle	Gudmundsen		Kristjanson	Tonje
							Jacobsen									Helle Flo
3	- Idrottslaget	03:41(6)	07:36(4)	09:15(4)	15:17(2)	19:28(2)	24:07(2)	31:01(3)	36:10(3)	37:50(3)	47:01(3)	52:31(3)	53:35(3)	57:14(3)	59:48(3)	1:01:30
	Gular	Tonje	03:55(3)	01:39(3)	06:02(1)	04:11(6)	04:39(2)	06:54(3)	05:09(4)	01:40(1)	09:11(3)	05:30(4)	01:04(7)	03:39(6)	02:34(2)	+01:40
		Svendsen	Lena	Anne Dolvik	Frida	Kjersti	Karoline	Kirsten	Johanna	Christine	Ingeborg	Linda	Anne	Mia	Christine	01:42(1)
			Indrebø		Berge	Fresvik	Finne	Marathon	Sjøgren	Bjelland	Lind	Grøning	Hansen	Bjørlykke	Næsheim	Vilde
								Melkevik		Jensen					Bjørkvik	Svortevik
4	- Strindheim II	03:30(3)	07:43(5)	09:19(5)	15:52(4)	20:02(4)	24:58(4)	32:02(4)	37:26(4)	39:18(4)	48:44(4)	54:15(4)	55:20(4)	58:55(4)	1:01:47(4)	1:03:53
	SHedda	04:13(8)	01:36(1)	06:33(5)	04:10(4)	04:56(6)	07:04(5)	05:24(5)	01:52(5)	09:26(6)	05:31(5)	01:05(9)	03:35(3)	02:52(8)		+04:03
	Hoff Hynne	Hanne	Yngvild	Sigrid	Kathrin	Runa	Anne Nevin	Anette Brocks	Ingvild	Fride	Mari	Åshild	Iren	Linda		02:06(11)
		Skullbru	Elvemo	Jervell	Høner	Bostad		Hagen	Svorkdal	Vullum	Steinkjer	Vognild	Olsebak	Marie	Lisa Torset	
			Våg							Bruer	Øyen	Volden		Strompedal	Gjerde	
5	- Idrettslaget	03:26(1)	07:30(3)	09:14(3)	15:59(5)	20:04(5)	25:15(5)	32:57(5)	38:01(5)	39:52(5)	49:10(5)	54:44(5)	55:41(5)	59:34(5)	1:02:17(5)	1:04:14
	Tyrving	Aurora	04:04(4)	01:44(6)	06:45(9)	04:05(2)	05:11(11)	07:42(10)	05:04(3)	01:51(4)	09:18(5)	05:34(7)	00:57(2)	03:53(12)	02:43(4)	+04:24
		Dybedokken	Mari	Leah Røste	Mari	Therese	Kristin	Ingeborg	Torunn	Ida	Sara	Ingunn	Heidi Hesson	Martine	Ingvild	01:57(7)
			Drablos		Bekkerud	Sævik	Helland-	Roe	Hammersland	Landgraff	Solheim	Weltzien	Næss	Svendsen	Drablos	Julie
							Hansen								Apeland	
6	- Bfg Bergen	03:47(9)	08:02(9)	09:52(9)	16:45(9)	20:57(9)	25:49(7)	33:37(8)	39:04(7)	41:05(7)	50:42(7)	56:15(7)	57:15(6)	1:00:50(6)	1:03:36(6)	1:05:25
	Friidrettsklubb	Renate Lie	04:15(9)	01:50(11)	06:53(12)	04:12(7)	04:52(4)	07:48(12)	05:27(6)	02:01(9)	09:37(8)	05:33(6)	01:00(4)	03:35(3)	02:46(5)	+05:35
		Thyra	Vilde Lund	Eline	Ingrid	Therese	Ragnhild	Ingrid Helene	Linn	Pernille	Anna Serine	Monika	Elina	Vilde		01:49(4)
		Hevroy	Bjørnsen	Myking	Næss	Sjursen	Andersson	Nyhus	Seliussen	Thomassen	Rosslund	Benserd	Drivenes	Omhold	Sara	
						Johansen									Berrefjord	
7	- Fik Ren-Eng	03:39(5)	07:48(6)	09:32(7)	16:00(6)	20:18(6)	25:39(6)	33:14(6)	38:43(6)	40:42(6)	50:40(6)	56:14(6)	57:16(7)	1:00:51(7)	1:03:41(7)	1:05:47
	Tessa Den	04:09(6)	01:44(6)	06:28(4)	04:18(10)	05:21(16)	07:35(8)	05:29(8)	01:59(6)	09:58(12)	05:34(7)	01:02(6)	03:35(3)	02:50(7)		+05:57
	Heijer	Britt Th.	Emma	Monika	Anne Øyan	Turid	Ida Meli	Torunn	Silje	Linda	Emma	Maiken M.	Mari	Hilde B		02:06(11)
		Granrud	Marie	Korra		Thoresen	Narbuvo	Ølstad	Oustad	Reseth	Murvold	Midtsko	Helgestad	Tollan	Maren	
			Skjærs												H.m.	
															Hauen	
8	-	03:48(10)	08:07(11)	09:56(10)	16:58(10)	21:11(10)	26:16(10)	33:46(9)	39:17(8)	41:26(8)	51:00(8)	56:18(8)	57:22(8)	1:01:05(8)	1:04:00(8)	1:06:38
	Sportsklubben	Maria Aure	04:19(10)	01:49(9)	07:02(14)	04:13(8)	05:05(9)	07:30(7)	05:31(9)	02:09(15)	09:34(7)	05:18(3)	01:04(7)	03:43(7)	02:55(11)	+06:48
	Vidar 2. Lag	Johanne	Ingunn	Solfrid	Bjerg	Ingrid	Anine	Ann-Kristin	Eloise	Maren	Ingeborg	Helle Forseth	Oda	Elin		02:38(17)
		Læggran	Selvåg	Braathen	Sissel	Sandberg	Ahlsand	Dyrkolbotn	Kask	Guddal	Haugli		Læggran	Mortensen	Malin	
				Aaen											Maarud	
9	- Kif-Friidrett	03:31(4)	07:23(2)	09:06(2)	16:18(7)	20:50(7)	26:05(8)	34:12(12)	39:40(10)	41:48(10)	51:05(9)	56:48(9)	57:55(9)	1:01:48(9)	1:04:40(9)	1:06:56
	Trine	03:52(2)	01:43(5)	07:12(15)	04:32(14)	05:15(13)	08:07(14)	05:28(7)	02:08(14)	09:17(4)	05:43(11)	01:07(13)	03:53(12)	02:52(8)		+07:06
	Mjåland	Benedicte	Amalie	Lisbeth	Tina	Grethe	Solveig	Kjersti Sædal	Benedicte	Helga Birgit	Anne Kari	Astrid	Anette	Gina		02:16(16)
		Hauge	Sæten	Gallefoss	Bergem	Fredvik	Pedersen		Mortensen	Bjørnara	Borgersen	Spinnangr-	Vartdal	Gallefoss	Veslemøy	
												Helgeland		Kollstad		
10	- Lillehammer	03:54(13)	08:22(13)	10:11(12)	16:59(11)	21:18(11)	26:22(11)	34:11(11)	39:47(12)	41:51(11)	51:54(12)	58:08(13)	59:13(13)	1:03:00	1:05:46(10)	1:07:42
	Idrettsforening	Marte	04:28(13)	01:49(9)	06:48(10)	04:19(11)	05:04(7)	07:49(13)	05:36(10)	02:04(11)	10:03(14)	06:14(17)	01:05(9)	(13)	02:46(5)	+07:52
		Nordlunde	Liv Hilde	Marte	Martine	Marte Sofie	Marte	Mari	Mari Virik	Idunn	Rikke	Natalie	Karen	03:47(8)	Jenny	01:56(6)
			Drugli	Kristine	Korslund	Buraas	Bjørnsgaard	Nordlunde	Nøvik	Stabell	Larsen	Skyttermoen	Høystad	Thea	Feren	Audil
				Håkenåsen										Herberg	Kaltenborn	Høgåsen
11	- Osi - Friidrett	04:14(17)	08:53(16)	10:53(16)	17:26(14)	21:39(14)	26:52(14)	34:34(13)	40:25(14)	42:28(14)	52:14(13)	57:53(12)	59:03(12)	1:02:50	1:05:46(10)	1:07:51
	Siri Vilberg	04:39(15)	02:00(13)	06:33(5)	04:13(8)	05:13(12)	07:42(10)	05:51(14)	02:03(10)	09:46(9)	05:39(9)	01:10(15)	(12)	02:56(12)		+08:01
		Rannveig	Matilde	Heidi	Mari	Eidbjørg	Ley Muller	Mia Hauge	Caroline	Mari	Eva Karine	Silja	03:47(8)	Kari		02:05(10)
		Farestveit	Gaupeas	Pharo	Børretzen	Moxnes		Rambøl	Holme	Johanna	Løchstøer	Svanstrøm	Guro	Dugstad	Maja	
										Brox		Amundsen	Dørum	Hvammen	Adriansen	
													Kleiva			
12	- Modum	03:53(12)	08:16(12)	10:16(13)	17:06(12)	21:33(12)	26:39(13)	33:33(7)	39:35(9)	41:40(9)	51:27(10)	57:18(10)	58:31(10)	1:02:35	1:05:53(12)	1:07:54
	Friidrettsklubb	Ann Merete	04:23(12)	02:00(13)	06:50(11)	04:27(13)	05:06(10)	06:54(3)	06:02(16)	02:05(12)	09:47(10)	05:51(14)	01:13(16)	(10)	03:18(17)	+08:04
		Gundhus	Ida Lien	Lisa	Hilde	Lisa Marie	Berit	Heidi	Mare	Cathrine	Mari	Ragnhild	Ingvild L.	04:04(15)	Agnes	02:01(9)
				Tangerud	Hovdenak	Thomassen	Engebretsen	Mårtensson	Asbjørnshus	Holm	Haugen	Rønning	Thon	Anne	Longfield	Andrea
														Marte	Skagen	
														Haugen		
13	- Raunnes &	03:49(11)	07:59(8)	10:00(11)	16:42(8)	20:52(8)	26:10(9)	33:46(9)	39:45(11)	42:00(12)	51:47(11)	57:26(11)	58:32(11)	1:02:39	1:05:54(13)	1:08:03

Eystein Enoksen for 50. gang



Eystein Enoksen i tet foran ivrige lagkamerater før Holmenkollstafetten.

Foto: Aftenposten

11. mai løp han Holmenkollstafetten for 50. gang

Ingen har løpt stafetten flere ganger enn Eystein Enoksen (68).

- Motiverende, inspirerende, samlende og sosialt. Holmenkollstafetten er idrettskultur på sitt aller beste, mener professor ved Norges idrettshøgskole, Eystein Enoksen.

Og han vet hva han snakker om. 68-åringen var 17 år gammel da han debuterte i stafetten for Sandnes IL i 1962.

- Jeg husker godt den lange bussturen fra Sandnes sammen med lagkameratene mine. Og enda bedre den fantastiske folkefesten som møtte oss i Oslo, minnes Enoksen.

11. mai stilte han til start for 50. gang. Bare to ganger siden debuten i 1962 har det hendt at Enoksen ikke har brukt våren til å lade opp til favorittstafetten: I 1965, da han avtjente verneplikten i Nord-Norge. I 1971, da stafetten ble avlyst på grunn av ombygging av Bislett.

- Det finnes ingen andre arrangementer som samler klubber, bedrifter, venner, familie og nabolag fra alle kanter av landet på en så fin måte som det Holmenkollstafetten gjør.

- Det er en nasjonal folkefest som ivaretar både eliteløperen og mosjonisten, sier mannen som har viet store deler av livet til løping. Først som utøver, deretter som trener, lærer, idrettsprofessor, foreleser, forsker, forfatter og far.

I dag jobber han for Norges idrettshøgskole, Olympiatoppen og idrettslaget Tyrving.

Siden 1928 har Holmenkollstafetten bestått av 15 etapper. Med 15 løpere på ett lag, får du, ifølge Eystein Enoksen, frem det beste med idretten: Fellesskap, mestring og mangfold.

- Det er denne miksen som får idrettslag som Tjalve, Gular, Vidar, BUL, Tyrving, Skjalg og Sandnes til å ville vinne sine klasser. Og det er også fellesskap, mestring og mangfold som motiverer de mange tusen mosjonister fra hele Norge til å melde seg på. År etter år, sier den erfarne idrettsmannen.

Enoksen, som er tidligere norgesmester på 400 meter hekk, løp mange år i stafettens eliteklasse. De senere årene har han imidlertid deltatt for bedriftslaget til Norges idrettshøgskole, hvor han er trener og lagleder for ivrige elever og kolleger.

- Det kribler alltid litt ekstra i oppladningen. Det er ingen tvil om at dette er vårens vakreste eventyr, sier Enoksen, som har løpt alle de ulike etappene gjennom sin lange karriere i stafetten.

Aller best trives han på de korte etappene, og i stafetten jubilerer han med samme distanse som han debuterte med i 1962: En spurt på 390 meter.

Eystein var med på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1975 (se bildet side 3).

Kilde; Aftenposten

Åpningsstevnet uten de store resultatene

Det tradisjonelle åpningsstevnet i friidrett ble for første gang på mange år avholdt på et annet sted enn Bislett. Grunnen til dette er at SK Vidar har trukket seg fra alle stevnearrangement i 2013.

Stevnet ble derfor, i følge Ronny Nilsen, lagt ut på anbud. Brandbu trakk det lengste strået og fikk æren av å arrangere åpningsstevnet, som også var det første i årets Hyundai Grand Prix. De to andre arrangeres i Florø 8. juni og Ranheim 1. juli.

Blant de 242 påmeldte til stevnet var det 47 utenlandske deltagere fra 11 forskjellige nasjoner. Mon ikke arrangøren, som ellers leverte et godt stevne på en aldeles lekker bane, burde ha spandert et flagg for hver av disse nasjonene langs tribunen, som var godt besatt i det sure og til dels våte været.

Tjalves tropp til åpningsstevnet var liten, antagelig for å spare flest mulig til NM i stafetter. Det var allikevel rart å oppleve både 100m og 200m for menn uten deltakelse fra Tjalve.

Det ble heller ikke noe av den store duellen i slegge mellom Eivind Henriksen, Matthias Jons fra Sverige og David Østerberg fra Finland. Eivind pådro seg en skade i kneet for ca. 2 uker siden og vil ikke være klar før til E-Cup for lag i slutten av juni. I den litt vanskelige vinden kastet Jons småpene 73.17m.

Sondre Nyvold Lid har ikke konkurrert siden tidlig i fjor (hvis vi ser bort fra Holmenkollstafetten). Da satte han

norsk juniorrekord på 400m med 46.91 før en skade ødela resten av sesongen. Tiden ble relativt ordinær til han å være; 49.78. Sondre ble klart slått av Mauritz Kåshagen denne gang. Sondre har den siste måneden slitt med både en øm achilles og sykdom. Dette er grunnen til at han ikke løper fortere for øyeblikket.

Tjalves eneste seier kom i spyd for kvinner hvor Tove Beate Dahle vant på 49.77m. Marie-Therese Obst kastet 46.62 og ble nr. 3. Marie-Therese har kastet 52.96 tidligere i år. Det er godt å vite at vi har to kvinnelige spydkastere som kan være med å kjempe om gullet i NM seinere i år.

Eter å ha løpt noen lengre løp tidligere i sesongen prøvde Annie Bersagel seg på 3000m. Annie fikk tiden 9.41.63 og ble nr. 8. Annie har en personlig rekord på 9.10.56 satt i Karlstad 2011. Karoline Bjerkeli Grøvdal ble beste norske på 3. plass med tiden 9.06.70

Christina Toogood har løpt en del sterke løp i det siste både på 1. etappe i HK stafetten og på 1500m i England. Denne gang ble det en 2. plass på 800m med tiden 2.14.59. Aurora Dybebakken fra Tyrving vant på 2.12.48.

Edvard K. Nygaard fyller 17 år i år. I fjor løp han 800m på 1.54.22. I årsdebuten på distansen ble han nr. 6 i C-heatet på tiden 1.55.99.

Det sure været og den sterke vinden får ta skylden for at tidene ikke ble all verden i dette stevnet. Da får vi håpe på bedre vær under NM i stafetter i Sandnes.



Bildet over; Sondre Lid Nyvold fotografert i første sving på 400m. Øverst neste side; Tove Beate Dahle tok en klar seier i spyd. I midten ser vi Marie-Therese Obst som ble nr. 3 i samme øvelse. Nederst; Edvard K. Nygaard fotografert under 800m.

Foto: Eirik Førde





NM i stafetter ble avholdt i Sandnes 25-26. mai. 119 lag fra 26 forskjellige klubber hadde meldt sin ankomst. Tjalve hadde opprinnelig påmeldt 6 lag, men endte opp med å samle 3 lag til start. I tillegg løp et lag fra Koll 4x100m i 15/16 årsklassen.

For første gang på mange år klarte ikke Tjalve å stille lag verken på 4x100m eller 4x1500m. Dette var før i tiden Tjalves paradegrener innen stafett. Sykdom, skader og eksamener skal være grunnen til det dårlige oppmøte. Klubben opplever for tiden altfor mange skader. Det er helt tydelig at det skadeforebyggende arbeid må prioriteres mye høyere.

Etter at Philip Bjørnå Berntsen og Christina Settemslis Mogstad har lagt opp og Per Arjun Solli er mer eller mindre ute av bildet er det tynt med sprintere i Tjalve. Når også Alexander Dahlstrøm Winger sliter med en skade er det vanskelig å stille lag. Hvorfor man ikke klarte å stille lag på 4x1500m må andre svare på.

Første dag hadde vi kun ett lag på startstreken. Gutta på 4x400m for junior kapret en sølvmedalje etter suverene Osterøy. Tid; 3.27.00. Laget bestod av Rasmus Stene, Edvard K. Nygaard, Martin Kanestrøm og Sondre Nyvold Lid.

Gutta fra Koll stilte eget lag på 4x100m i klasse 15-16 år og kapret en meget oppmuntrende sølvmedalje. Tiden ble 45.31, kun 2/10 fra seier.

Tjalve vant både gull og sølvmedaljen på 4x800m KS i 2012. Det viste seg å være en utfordring å samle fjorårets vinnere til årets stafett NM. Etter en omvei via ungdomsgruppene fikk vi omsider stilt et lag som vant sølvmedalje. Laget bestod av Anne Xiu Heide Hoff, Louise Mogstad Allum, Helene Tingvold (Heming) og Christina Toogood. Tjalvejentene løp på 10.16,31.

Helgens kanskje mest spennende og jevne stafett viste seg å være 4x400m MS. Kåshagen brødrene fra Moelven var dypt savnet og hadde nok gitt enda mer spenning til stafetten. Det var ellers tettpakket med gode 400m løpere på flere lag. Tjalve ble nummer fire, men ble oppgradert til tredjeplass etter at Sandnes ble disket for en feilveksling. Tjalves lag løp på 3.18,93.

For Tjalve er norgesmesterskapene et prioritert område. Et stafett-NM er like viktig som et junior eller seniormesterskap. Trenere og lagledere må derfor sørge for at vi til en hver tid stiller med det beste mannskapet. Med det antall løpere vi har i klubben må det være mulig å stille lag i noen flere klasser enn i år.



Laget som vant sølv på 4x400m junior under stafett-NM i Sandnes. Fra venstre; Rasmus Stene, Sondre Nyvold Lid, Martin Kanestrøm og Edvard Kamperud Nygaard. Tid; 3.27.41.

Foto; John Ertzgaard



Øverst: Laget som tok sølv på 4x800m KS. Fra venstre; Christina Toogood, Louise Mogstad Allum, Anne Xiu Heide Hoff og Helene Tingvold. Nederst: Laget som vant bronse på 4x400m MS. Fra venstre; Sondre N. Lid, Edvard K. Nygaard, Alexander D. Winger og Henrik Johnsen. Tid; 3.18.93. Foto; John Ertzgaard

TJALVE LØPET

TERRENGLØP PÅ EKEBERG 14. SEPTEMBER 2013



Lei av asfalt? Kom og løp et realt terrengløp på Oslos tak!

Meld deg på:
www.tjalvelopet.no

Terrengløp på Ekeberg med klasser, distanser og deltakerpremie til alle



Løp 5, 10 km på grønt gress og myk skogsbunn.
Startkontingent: kr 200,-.

Påmelding via www.tjalvelopet.no

Barneløp startkontingent kr 100,-.
Påmelding på stedet.

Start Barneløp klokken 14.15

Start 5 og 10 km klokken 15.00



www.tjalvelopet.no

TJALVE LØPET

TERRENGLØP PÅ EKEBERG 14. SEPTEMBER 2013







ELIXIA LØPEBØLGEN

MELD DEG PÅ ELIXIA LØPEBØLGEN 2. JUNI PÅ SOGNSVANN!

Dette er et løp for mosjonister hvor fokuset ligger primært på en fin dag for familie, venner og ELIXIA sine medlemmer. Vi gleder oss til å se deg!

Tid: 2. juni. Oppmøte kl 11.00, løpet starter kl 12.00.

Oppmøtested: Sognsvann, Parkeringsplassen

Distanser: Du kan velge mellom to runder på: 4,5 km og 9 km

Aldersgrupper:

Kvinner/Menn: Under 20 år / 20-35 år / 36-50 år / 51 år og eldre

Pris: Kr 199,- for medlemmer. Kr 299,- for ikke-medlemmer

Påmelding: Innen 25. mai på www.deltager.no/emit/elixia

Les mer om arrangementet på www.ELIXIA.no

DELTAKERE VIL FÅ:

En goodiebag fylt inn med spennende gaver fra ELIXIA og våre samarbeidspartnere

• De 500 første påmeldte får en "Limited Edition ELIXIA Løpebølgen T-skjorte".

I tillegg blir det premiering til førstemann i hver klasse og på hver distanse.

VINNERNE FÅR 1 ÅRS GRATIS ELIXIA MEDLEMSKAP OG ET DIPLOM SOM BEVIS PÅ SEIEREN!



ELIXIA
WE GET YOU THERE!

Våre samarbeidspartnere:



GRATIS BARNEPASS

Når du løper har barna dine det gøy med våre kidZ-passere.



- 35 plasser for barn under 3 år
- 100 plasser for barn i alder 4-10 år

Barna meldes på sammen med foreldrene.

Elixia-løpet i øsende regnvær

Himmelen åpnet seg og slapp ned alt den hadde av vann (og litt til) da det første Elixia-løpet ble arrangert på Sognsvann 2. juni. Treningssenterkjeden Elixia har kastet seg på løpsbølgen og inviterte alle sine medlemmer med familier til dette arrangementet. Dette er et løp for mosjonister hvor fokus primært ligger på å ha en fin dag for familie og venner. De 340 som hadde meldt seg på fikk seg en våt fornøyelse. Alt så bra ut til ca. 1 time før start, men så var det også slutt på moroa. Det bør legges til at regnet ga seg 20 minutter ut i løpet, men kom tilbake igjen da vi skulle rydde sammen.

Hvorfor skriver vi så om dette i Tjalvisten? Grunnen er at Tjalve ble spurt og tok på seg oppgaven med å være teknisk arrangør. Med solid innsats fra kontoret, EMIT og Wangen gjennomførte vi et godt arrangement selv under de vanskelig forholdene. En takk også til Rune Stenersen som stilte som speaker. Noe dårlig merking på slutten av løypa trekker noe ned, men det kan lett rettes på til neste år. Vårt håp er at vi fra neste år skal få med Elixia i Tjalveløpet (tidligere Norway Cross) som arrangeres på Ekeberg i september.

Da fotografen (redaktøren) ble sendt ut i skogen for å være løypevakt har vi dessverre ikke noen bilder fra selve løpet, kun fra nummerutdeling og felles oppvarming før start, ledet av Elixias instruktører.



Lange køer for å hente startnummer og løpsbrikke., men ingen sure miner av den grunn. Dette var før det store skybruddet.



Formann Sletholt hadde for anledningen ny sveis. Forhåpentligvis er den gamle på plass igjen til neste styremøte.



Daglig leder Vegard Henriksen instruerer en av "harene", Øyvind Heiberg Sundby før start.



Startportalen på vei ned i søla etter at noen klarte å dra ut "proppen"



Oppvarming er viktig, faktisk noe av det viktigste man gjør før et løp. Her ledet av Elixias instruktører.

Statistikk: 1500m-10 000m kvinner gjennom alle tider

4:07.52	TRINE PILSKOG	01.12.1972	ROMA, ITA	11.07.2003
4:09.62	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	HEUSDEN, BEL	18.07.2009
4:13.01	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	FLORØ	04.06.2005
4:13.37	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	HEVERLEE, BEL	07.06.2003
4:15.68	HANNE LYGSTAD	05.12.1975	NIVELLES, BEL	15.08.2003
4:28.69	HEIDI MALTUN	14.11.1965	MOSJØEN	16.08.1992
4:31.32	HEIDI VIEN MEIER	31.08.1955	OSLO/BISLETT	03.09.1981
4:32.14	YUDELKIS MARTINEZ GENARO ** (CUB)	19.09.1979	OSLO/BISLETT	22.09.2006
4:32.72	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	OSLO/BISLETT	21.07.2011
4:34.55	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	OSLO/BISLETT	06.06.1988
4:37.16	MARIANNE KVALHEIM	11.04.1969	OSLO/BISLETT	08.07.1992
4:38.36	CHRISTINA MARIA TOOGOOD	23.01.1989	KRISTIANSAND	26.08.2012
4:38.59	AGNIESZKA JASKURZYNSKA ** (POL)	02.01.1980	GÖTEBORG, SWE	07.07.2012
4:39.35	SIRI GRUDE	19.12.1983	LILLEHAMMER	02.08.2009
4:40.55	GULLBORG BRUAAS	05.03.1956	MOSS	19.07.1987
4:41.15	CECILIE STOKKE	19.08.1977	RAVNANGER	11.08.1996
4:42.62	TONJE SEKSE	20.10.1974	OSLO/STOVNER	13.06.2001
4:43.45	ANNE MARGRETHE HAUSKEN	23.01.1976	OSLO/BISLETT	30.07.2003
4:44.72	HEGE EIKEMO BORGE	27.01.1967	OSLO/BISLETT	05.06.1991
4:45.03	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	OSLO/TRASOP	24.08.1994
4:45.31	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	OSLO/BISLETT	17.07.2012
4:45.47	CELINE BRUN LIE	18.03.1988	HAUGESUND	07.08.2005
4:45.57	ODDBJØRG HAUGEN	11.03.1980	KNOXVILLE, TN, USA	13.04.2001
4:47.76	LINN ERIKSEN	30.10.1994	GÖTEBORG, SWE	03.07.2010
4:48.00	GØRIL FRISTAD	25.04.1979	OSLO/BISLETT	28.09.2000
4:49.34	TONJE HELLE	22.04.1987	TØNSBERG	05.08.2007
4:49.55	LIV THORSENG	20.07.1969	OSLO/BISLETT	11.09.1997
4:50.25	SIV LUND	28.08.1972	OSLO/BISLETT	30.09.1998
4:50.56	METTE SØRLIEN	16.11.1964	OSLO/BISLETT	05.06.1991
4:51.70	IDA MONN BIRKHAUG	07.12.1984	KRISTIANSAND	17.08.2003
4:52.51	HILDE GJESSING	02.04.1963	OSLO/BISLETT	07.06.2006
4:52.71	KRISTINE HELLE	29.03.1994	KRISTIANSAND	06.08.2011
4:54.6	CAMILLA KRISTENSEN	27.12.1966	OSLO/BISLETT	25.05.1983
4:54.85	SIRI ROSTOFT KRISTJANSSON	09.01.1974	GÖTEBORG, SWE	07.07.2012
4:57.49	HEIDI EGELAND	14.03.1994	OSLO/BISLETT	04.09.2009
4:57.71	INE WIGERNÆS	30.04.1969	OSLO/BISLETT	30.09.1998
5:00.44	DAGNY HOVI	15.12.1955	OSLO/BISLETT	12.08.1980
5:01.62	ENYA ASPEN	23.12.1989	OSLO/BISLETT	09.09.2008
5:01.89	LISBETH (LARSEN) HAMNVIK	16.05.1974	OSLO/BISLETT	31.08.2007
5:03.61	INGJERD MELING	11.02.1986	OSLO/BISLETT	24.09.2012
5:04.12	RANDI LARSEN	09.04.1970	GRIMSTAD	16.06.1990
5:05.1	GUNN HULLEBERG	31.12.1960		1983
5:07.3	KATIE LE SAUVAGE ** (USA)	1978	BODØ	26.05.1999
5:07.37	LINDA STRANNA	27.08.1963	OSLO/BISLETT	18.06.1991
5:08.3	GERD LISE NILSEN	04.10.1959	OSLO/STOVNER	07.06.1982
5:08.57	JOHANNE BRYNILDSEN	06.10.1993	OSLO/BISLETT	28.05.2008
5:09.04	MARIA JOHANNESSEN	23.08.1989	LILLEHAMMER	22.06.2006
5:12.55	NIINA HÄRKÖNEN	29.07.1974	OSLO/BISLETT	24.05.2008
5:13.19	KATE MOANE (ALNES)	03.03.1961	OSLO/BISLETT	22.06.1987
5:15.17	KATHRINE MADSEN	06.07.1984	OSLO/BISLETT	20.05.2003
5:16.31	KRISTIN ELVERHØY	23.07.1953	OSLO/BISLETT	12.08.1980
5:16.76	THEKLA BRUN LIE	02.09.1992	NADDERUD	19.06.2005

3000 METER

8:40.23	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	ZÜRICH, SUI	19.08.2005
8:53.85	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	OSLO/STOVNER	10.08.2009
9:06.68	TRINE PILSKOG	01.12.1972	MILANO, ITA	03.06.2003
9:10.56	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	KARLSTAD, SWE	02.08.2011
9:12.02	HANNE LYGSTAD	05.12.1975	HELSINKI, FIN	18.08.2003
9:17.12	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ESBJERG, DEN	01.09.2007
9:34.01	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	KØBENHAVN, DEN	04.06.2010
9:34.99	YUDELKIS MARTINEZ GENARO ** (CUB)	19.09.1979	KARLSTAD, SWE	20.07.2006
9:35.33	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	JESSHEIM	26.05.1988
9:37.40	TONJE SEKSE	20.10.1974	HAUGESUND	31.05.2001
9:41.53	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	DRAMMEN	31.05.1993

9:46.55	KRISTINE HELLE	29.03.1994	NADDERUD	15.06.2012
9:48.87	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	OSLO/BISLETT	17.08.2007
9:50.50	MARIANNE ANDERSEN	27.03.1980	OSLO/BISLETT	24.05.2007
9:54.51	ODDBJØRG HAUGEN	11.03.1980	LEXINGTON, KY, USA	20.04.2001
9:54.52	JULIE HAABETH	06.07.1988	OSLO/BISLETT	19.05.2010
9:57.2	HEIDI VIEN MEIER	31.08.1955	OSLO/BISLETT	23.09.1981
9:58.42	MARIANNE KVALHEIM	11.04.1969	OSLO/BISLETT	21.07.1992
10:10.4	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/LAMBERTSETER	25.06.1992
10:10.90	LINN ERIKSEN	30.10.1994	MOLDE	05.09.2010
10:17.46	INE WIGERNÆS	30.04.1969	OSLO/LAMBERTSETER	31.08.2004
10:17.51	HILDE GJESSING	02.04.1963	OSLO/BISLETT	04.09.2007
10:19.59	HEGE EIKEMO BORGE	27.01.1967	OSLO/BISLETT	02.07.1991
10:20.86	AGNIESZKA JASKURZYNSKA ** (POL)	02.01.1980	NADDERUD	15.06.2012
10:23.65	GØRIL FRISTAD	25.04.1979	OSLO/BISLETT	19.06.2001
10:24.44	THEKLA BRUN LIE	02.09.1992	NADDERUD	28.08.2009
10:28.99	IDA MONN BIRKHAUG	07.12.1984	TRONDHEIM/STADION	30.07.2004
10:29.38	CELINE BRUN LIE	18.03.1988	NADDERUD	17.06.2005
10:35.13	TONJE HELLE FLO	22.04.1987	OSLO/BISLETT	17.08.2012
10:35.60	HEIDI EGELAND	14.03.1994	OSLO/BISLETT	12.09.2009
10:35.90	KAJA NORHEIM MORKEN	04.04.1995	NADDERUD	17.06.2011
10:36.95	KATIE LE SAUVAGE ** (USA)	1978	OSLO/BISLETT	23.06.2000
10:47.56	LINDA STRANNA	27.08.1963	OSLO/BISLETT	02.07.1991
10:47.90	ENYA ASPEN	23.12.1989	OSLO/BISLETT	15.08.2008
10:51.31	INGUNN HUSMOEN	12.05.1970	OSLO/BISLETT	25.09.1996
10:51.68	NIINA HÄRKÖNEN	29.07.1974	OSLO/BISLETT	22.09.2008
10:54.8	DAGNY HOVI	15.12.1955	BRYNE	29.08.1980
11:02.11	REBECCA SNEKKENES	04.01.1994	RAVNANGER	31.08.2012
11:03.30	KRISTIN OMRENG	26.03.1980	NESBYEN	03.08.1997
11:09.97	KATE MOANE (ALNES)	03.03.1961	OSLO/BISLETT	25.06.1987
11:15.54	STINE PAUS * (IK TJALVE)	21.03.1979	OSLO/BISLETT	21.06.1994

5000 METER

14:48.53	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	BRÜSSEL, BEL	26.08.2005
15:46.16	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	MANCHESTER, UK	01.06.2012
16:07.04	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ASKIM	12.08.2007
16:37.01	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	SANDNES	10.08.1986
16:48.42	TONJE SEKSE	20.10.1974	BERGEN/FANA	07.06.2001
16:51.2	KRISTINE HELLE	29.03.1994	OSLO/BISLETT	25.06.2012
16:58.93	ODDBJØRG HAUGEN	11.03.1980	LEXINGTON, KY, USA	21.04.2001
17:02.28	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	TØNSBERG	01.08.1993
17:05.88	YUDELKIS MARTINEZ GENARO ** (CUB)	19.09.1979	OSLO/BISLETT	23.09.2006
17:11.35	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	ODENSE, DEN	30.08.2009
17:37.62	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	KRISTIANSAND	26.08.2012
17:40.70	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/BISLETT	29.09.1998
17:54.68	AGNIESZKA JASKURZYNSKA ** (POL)	02.01.1980	LILLESTRØM	03.07.2012
17:58.25	HILDE GJESSING	02.04.1963	OSLO/BISLETT	04.06.2009
18:49.01	NIINA HÄRKÖNEN	29.07.1974	ÅS	25.06.2008
18:54.86	ENYA ASPEN	23.12.1989	OSLO/BISLETT	08.07.2008
19:00.31	TONJE HELLE FLO	22.04.1987	GRIMSTAD	21.08.2012
19:40.7	GERD LISE NILSEN	04.10.1959	OSLO/STOVNER	16.07.1986
20:19.0	KATE MOANE (ALNES)	03.03.1961	OSLO/STOVNER	15.06.1987
20:24.2	GUNN HULLEBERG	31.12.1960		1983

10000 METER

30:32.36	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	GÖTEBORG, SWE	07.08.2006
35:07.42	TONJE SEKSE	20.10.1974	NORRTÄLJE, SWE	20.05.2001
35:22.56	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	JESSHEIM	21.08.1994
35:31.33	KRISTINE HELLE	29.03.1994	KRISTIANSAND	24.08.2012
35:42.00	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	KNARVIK	04.09.1983
36:57.64	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	LILLEHAMMER	31.07.2009

Gifteklar Pinup



Her poserer Håkon Brox på en måte som nok ingen har sett tidligere. Håkon har hatt en stort ønske om å få være pinup i Tjalvisten. Det får han lov til i dette nummeret. Bildet er hentet fra hans utdrikningslag 12. mai. 6. juli gifter han seg med Julie Haabeth. Vi ønsker begge lykke til videre og kommer tilbake med en større reportasje etter bryllupet.

God innsats i Fornebuløpet



Inger Liv Bjerkreim Nilsen og Håkon Brox (Tjalve) vant 10 km i Fornebuløpet onsdag 29. mai. Hele 1679 fullførte enten, 3, 5 eller 10 km.

Menneses 10 km ble et jevnt oppgjør. Håkon Brox lå beskjedent plassert i tetgruppa hele veien og avgjorde løpet først helt på slutten. Med en pers på 3.44 på 1500 m hadde han ingen problemer med å sikre seg seieren.

- Slike løp passer fint i oppkjøringen til banesesongen, sa Håkon etter løpet. - Det er fin trening.



Håkon løp Sentrumsløpet på 29.35 i 2011. Vi mistenker han for at Fornebuløpet kun var nettopp det, - en fin treningsøkt. 33.03 er ganske sikkert langt unna hans kapasitet.

Vår tidligere storløper, Gunhild Halle Haugen, holder formen etter fylte førti med trening sammen med sønnen Simen. Det holdt til å slå sterke konkurrenter på 5 km. Tiden ble 17.07. Gunhild løp senest på Tjalves lag i Holmenkollstafetten. Siri Rostoft Kristjanson ble nr. 8 i samme klasse med tiden 19.06.

Asbjørn 13.55.56

Ved et stevne i Oordegem, Belgia 1. juni løp Asbjørn Ellefsen Persen 5000m på 13.55.56. Det er en forbedring av persen fra i fjor med 15 sekunder! Tidligere bestenotering var nemlig 14.10.36. Når Asbjørn er skadefri løper han fort. Antagelig er 10 000m hans beste distanse og vi ser frem til hva han kan prestere på denne distansen. Personlig rekord fra i fjor på 10 000m er 29.47.03.



Annie 15.46.62

I forbindelse med MBC Grand Prix i Manchester 1. juni løp Annie Bersagel 5000m på 15.46.16. Det er også ny personlig rekord. Den tidligere rekorden lød på 15.50.59 og ble satt i 2010.

I samme stevne løp Audun Nordtveit 5000m på 14.24.62. Audun åpnet nok litt for hardt (ca. 13.45 tempo) og ble straffet mot slutten. Resultatet er allikevel ikke langt bak persen fra i fjor på 14.16.61.



Henrik Angell; Tjalves første formann

Henrik Angell ble født i Luster, Sogn og Fjordane, 22. august 1861. Henrik Angell var en engasjert forkjemper for nasjonale og militaristiske idealer, og utgav flere bøker om militærhistoriske emner. Han arbeidet også aktivt for utbredelse av idrett, særlig skiløping. Samme år som Fridtjof Nansen gikk på ski over Hardangervidda fra Bergen til Kristiania (1884) gikk Angell også over Vidda. Han var først ute, men det ble Nansen som stakk av med æren.

Han ble født i Luster der faren var offiser og gårdbruker. Selv om familien flyttet til Bergen allerede 1870, kom kontakten med bygdefolk og nærheten til naturen i Luster til å få stor betydning for ham. Angell fulgte i sin fars fotspor og valgte en militær utdannelse; han ble premierløytnant 1884 og tok generalstabseksamen 1898. 1890 giftet han seg med danske Gerda de Sérène d'Acqueria og bosatte seg på Bygdøy ved Kristiania. De fikk to barn.

Selv om Angell allerede 1911 ble oberst og regimentsjef i infanteriet, var hans virketrang for voldsom til å gjøre en militær karriere. Hans innsats for forsvaret lå først og fremst på det ideologiske plan. Angell mente et sterkt forsvar måtte bygge på en sterk folkelig oppslutning. Denne hadde gått tapt gjennom unionen med Sverige, og kunne bare gjenskapes gjennom fedrelandskjærlighet og fysisk fostring. Den første måtte vekkes til live gjennom kjennskap til historien, den andre gjennom en organisert idrettsbevegelse. På begge fronter utviste Angell stort engasjement. I bøker, artikler og foredrag trakk han frem begivenheter fra norsk krigshistorie som Skottetoget 1612 og sjuårskrigen 1807–14. Han skrev også om andre nasjoners kamp for selvstendighet. Særlig ble Montenegro og Serbia trukket frem som forbilder. En skitur gjennom Montenegro 1893 resulterte i flere bøker om montenegriernes kamp mot tyrkisk okkupasjon.

Stor innsats gjorde han også som sekretær i Kristiania krets av Norges Forsvarsforening i arbeidet med å få Stortinget til å gå inn for en omfattende opprustning fra begynnelsen av 1890-årene.

Men Angell begrenset seg ikke til å understreke nødvendigheten av et sterkt forsvar. For ham var forsvaret selve nasjonens rygggrad. Krig var enhver nasjons nødvendige lutring, og offervilje en nasjonal dyd. Hans forherligelse av krig og ønske om at militære idealer skulle prege det sivile samfunnet, gjorde ham til en av de fremste eksponentene for militarisme i Norge.

For Angell var idretten verken tidsfordriv eller underholdning. Den skulle skape bedre soldater. Særlig var det viktig å stimulere ungdom til å gå på ski. Som foredragsholder for Centralforeningen for Udbredelse av Idræt gjorde Angell en stor innsats med å organisere lokale skiforeninger rundt i landet.

Også utenfor Norges grenser spredte han skisportens budskap. Under skituren i Montenegro 1893 opprettet han dette landets første skiskole, og blir ennå regnet som grunnleggeren av skisporten der. Ti år senere ble han invitert til Alpene for å lære franske soldater å gå på ski. Som følge av sin innsats for skiidretten ble han i 1905

utpekt som første norske medlem av den internasjonale olympiske komité (IOC).

På nyåret 1918, i en alder av 57 år, sa Angell opp stillingen i forsvaret og reiste til Frankrike, der han vervet seg som soldat i den franske Fremmedlegionen. Han var med under sluttkampene på Vestfronten før han vinteren 1919 fulgte med den allierte krigsstyrken til Murmansk for å slåss på de hvites side i den russiske borgerkrigen. Under tjenesten fikk Angell kraftige forfrysninger og ble sendt til et lasarett i Paris der han måtte amputere deler av foten og hånden. Sterkt svekket av skadene kom han 1920 hjem til Kristiania der han døde to år etter.

Angell etterlot seg en rik litterær produksjon. Foruten reiseskildringer og bøker om Serbia og Montenegro skrev han en rekke militærhistoriske bøker. Mest kjent er praktverket *Syv-aars-krigen for 17de mai 1807–1814*, som kom ut i forbindelse med hundreårsjubileet for 1814. Flere av bøkene hans er oversatt til fransk og serbisk. De fleste av bøkene er skrevet på riksmål, men noen er også skrevet på nynorsk, som Angell gikk over til for å støtte målsaken.

Den historiske interessen, beundringen for fjellfolk og skisport, går igjen i Angells forfatterskap og knytter ham an til romantikken. Både som forfatter og skipioner var han med på å gi nordmenn bevissthet om sin fortid og egenart og bidrog dermed til utviklingen av en norsk nasjonal identitet i slutten av forrige århundre. Politisk stod han på Venstres program i unionsstriden, og var en sterk tilhenger av den radikale fløyen i partiet anført av Georg Stang og Johan Castberg. Men det var sider ved hans nasjonalisme som på flere områder skilte seg fra den rådende. Det kom til uttrykk i hans revansjistiske krav om å ta tilbake tidligere norske områder som Grønland, Færøyene og Båhuslen. Og ikke minst i hans militaristiske svermeri som også førte til hans skjebnesvangre valg om selv å søke til valplassen som leiesoldat.

Henrik Angell var formann i Tjalve i 1891 og var dermed den første som hadde dette ærefulle vervet. I jakten på en formann hadde de tre initiativtagerne til Tjalve funnet det hensiktsmessig å gå utover de allerede innmeldte medlemmers rekke. De henvendte seg til den kjente idrettsentusiast, idrettsmann og idrettsentreprenør, premierløytnant Henrik Angell. Han hadde en spesiell forkjærlighet for «fri idrett», som den gang var i sin spede begynnelse i Norge. I arbeidet med å etablere den nye klubben var det viktig for de unge initiativtagerne å kunne vise til en formann som hadde erfaring og som nøy en viss berømmelse hos allmennheten. Henrik Angell var blitt forespurt om å være formann til tross for at han ikke hadde noe med initiativet å gjøre. Vi kan også slutte av det tilgjengelige skriftlige materialet i klubbens arkiv, og fra Angells alt i alt beskjedne administrative innsats, at han heller ikke hadde forpliktet seg til å være annet enn et symbol i starten.

En minnestatue av Henrik Angell er reist i Holmenkollområdet og står rett nedenfor Holmenkollrestauranten. Det er kun tre statuer i dette området; de to andre er av kong Olav og Fridtjof Nansen.

Kilder; Store Norske Leksikon, Helge Pharo; Tjalve 100 år.



Foto; Bjørn Henriksen



INTERN KNIVING: Norconsults ni lag konkurrerer også mot hverandre internt, det er en viktig motivasjonsfaktor.

Firmaet med nest flest i Holmenkollstafetten

Stilte med ni lag

Løping. Hele 135 ansatte fra Norconsult i Sandvika tok bena fatt under årets utgave av Holmenkollstafetten.

Firmaet klarte å få på plass hele ni lag til stafetten som gikk av stabelen i helgen. Et toppet herre- og et damelag i bedriftsklassen, og syv lag som representerer de forskjellige divisjonene i bedriften løp for kreftsaken. Med det ble de det nest største firmaet i klassen.

– Det er en stor gjeng og mye å holde styr på, sa en lett stresset «løpsgeneral» i Norconsult, Pål Fritsvold, noen timer før start lørdag formiddag.

Hver mandag etter jobb, hele året, har løpegruppa hos Norconsult i Sandvika felles trening. Her varierer oppmøtet fra gang til gang, men i tiden like før Holmenkollstafetten har det blitt større og større oppslutning om treningene, forteller Fritsvold.

Da stiller både mosjonister og drevne løpere. Men selv om det er forskjell i nivå legges treningene opp så alle henger med.



LØPEGENERALEN: Pål Fritsvold.

– Jeg kan helt tydelig se at de som er med på treningene har blitt mye bedre, sier løpegeneralen stolt.

Det store målet

Holmenkollstafetten er årets høydepunkt for løpegruppen. Det toppede laget på herresiden har store ambisjoner om å hevde seg i toppen av resultatlistene. I 2011 kom laget på niende plass, og i fjor havnet de til slutt på syvende.

Det er ikke hvem som helst som får lov til å løpe på bedriftslaget.

– Der har vi testløp for å finne de raskeste løperne, og finne riktig person til riktig etappe, forteller Fritsvold.

Men det er nok den interne knivingen som er den største motivasjonsfaktoren for de fleste.

For bare noen år siden var det ikke like lett å stille så mange lag. Helt til et glupt hode fant på ideen om å også ha en intern konkurranse i fjor.

Selv om det for de utenforstående kanskje virker blodseriøst er det først og fremst for det sosiale at så mange er med på treninger og Holmenkollstafetten.

Etter målgang var det bankett for alle deltagerne.

– Det er vel fortjent, fastslår Fritsvold.

Aktiv arbeidsplass

Det er ikke bare løperne i Norconsult som har sitt eget bedriftslag. Firmaet har blant annet også lag i ski, sykkel, fotball og innebandy. Han tror de som tilhører et bedriftslag får et veldig godt samhold seg imellom.

– De som er med og løper i dag kjenner de andre på laget veldig godt. Samtidig som at dette er et godt slag for folkehelsen, sier Fritsvold.

Laget til vann- og avløpsdivisjonen til Norconsult stilte til start som lag nummer 1519, og seks damer og ni karer.

De innrømmer at de ikke deltar på alle fellestreningene, men sier selv at de er flinke til å trene på egen hånd ellers.

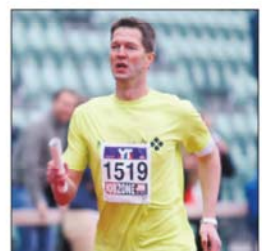
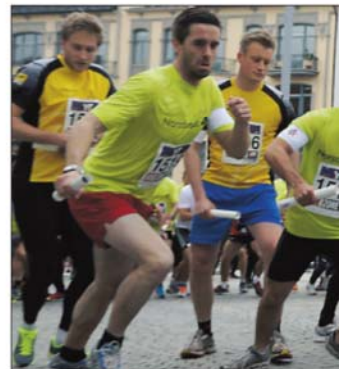
– Vi har ikke så store ambisjoner om å vinne. Vi løper fordi det er moro, sier Sandra Kjellberg.

Men selv om deltagelsen er mest for å ha det gøy, har de et konkret konkurransemål som motiverer dem.

– Vi skal slå divisjonen for miljø og sikkerhet, er beskjeden et par timer før start.

Hun og laget hennes løp for klassen «Byggebransjen for Kreftforeningen» sammen med seks andre lag fra Norconsult.

– Det betyr veldig mye å løpe for kreftsaken. Det er en flott sak å løpe for, slår Sandra fast.



Håvard Hofstad Ruud
sport@budstikka.no

I MÅL: Stig Ålsbø kommer i mål for vann- og avløpsdivisjonens lag.



ALLE FOTO: ANETTE ANDRESEN

g for kreftsaken

Hilde løp for Right To Play

Skihopper Tom Hilde slo et slag for veldedighet og løp 1200 meter for et veldedig formål.

Skihopper Tom Hilde løp første etappe for laget til den veldedige organisasjonen Right to Plays lag under Holmenkollstafetten. Etter tre runder rundt Bislett stadion trengte han en stund for å få tilbake pusten.

– At det finnes folk som gidder å drive med løping skjønner jeg ikke, peste Hilde.

Han innrømmer at det går lang tid mellom løpeturene.

– Det er tre år siden sist jeg løp så fort over så lang tid, men jeg kjenner at jeg hadde hatt godt av litt mer løping iblant. Kondisjon er ikke akkurat første prioritet for skihoppere, sier Hilde.

Men det er ikke trening, seier, godt resultat som er motivasjonen bak deltagelsen. Right To Play bruker lek og idrett som en arena for utvikling av barn og unge i vanskeligstilte områder i verden – Jeg har vært ambassadør for



KLAR, FERDIG, GÅ: Fire Norconsult-ansatte starter første etappe av Holmenkollstafetten.

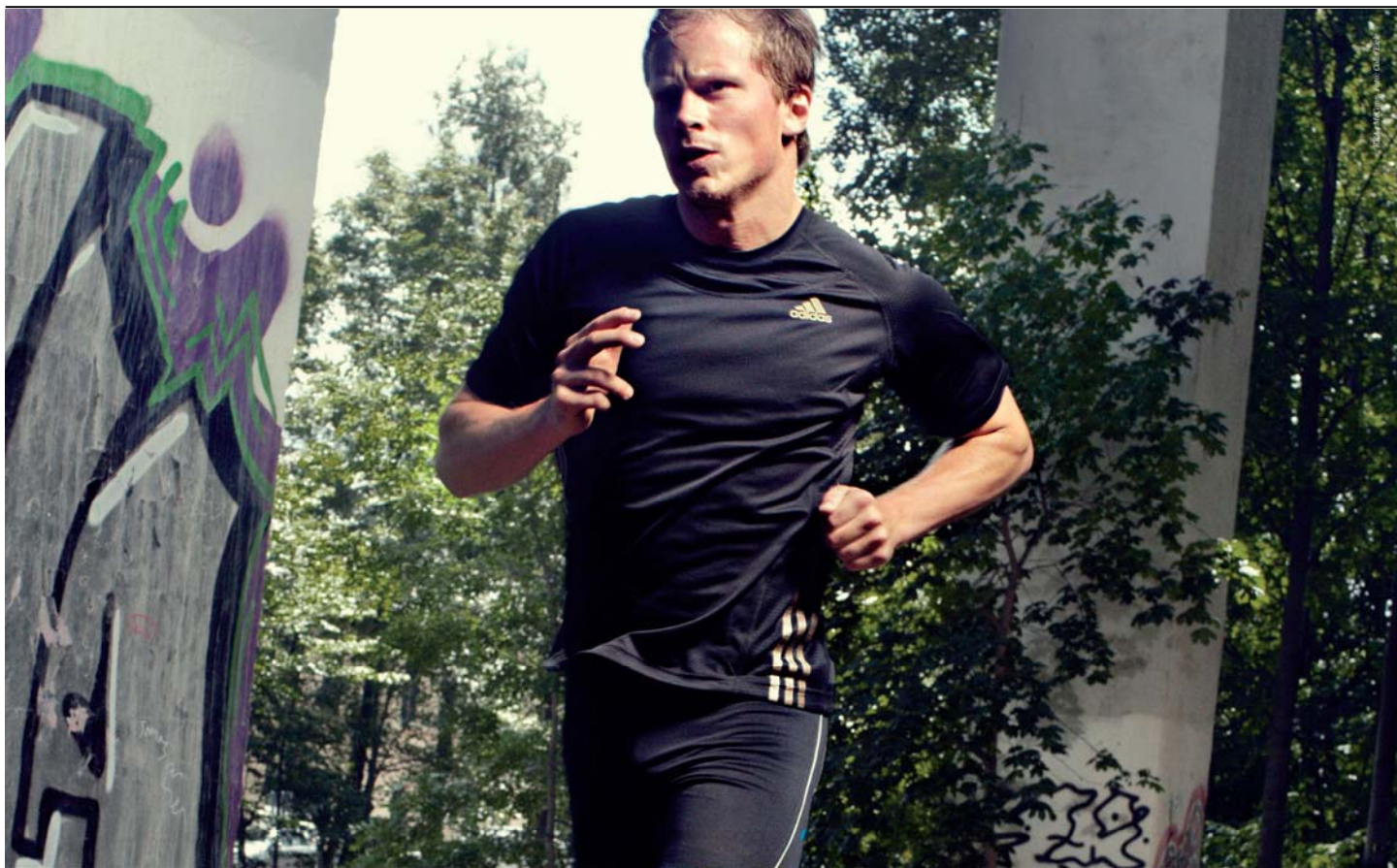


PEP-TALK: Det er mange å holde styr på for løpegeneral Pål Fritsvold.



SLUTEN: Skihopper Tom Hilde tok seg en pust i bakken etter å ha løpt første etappe av Holmenkollstafetten.

Right To Play i mange år, uten å gi så mye tilbake, så jeg skal bli flinkere til å være med på slike arrangementer, lover Hilde.



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 TRENINGØKT



UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Smått og stort fra hele verden



Marie-Therese Obst kastet hele 52,96m i spyd under vanskelige forhold i forbindelse med kastmønstringen i Fredrikstad 4. mai. Flott sesongåpning og nesten 4m over kravet til U18-VM i Ukraina senere i sommer! Frem mot kastmønstringen i Fredrikstad hadde Marie-Therese slitt med noen lettere skader. Samtidig hadde hun sammen med trener Håvard Johansen jobbet med endring fra femskritts til sjuskritys tilløp. Årets første stevne ga full uttelling. Allerede i første kast demonstrerte Marie-Therese styrke med et flott kast på 51,99m. I tredje (og dagens siste) kast økte Marie-Therese til solide 52,96m som gir en imponerende topp 10-plassering på årets verdensstatistikk for U18. Med dette resultatet er hun også kvalifisert til U18 VM. Vi gratulerer og følger spent med videre!



Annie Bersagel har fått smaken av gull og vant overlegent kvinneklassen under Lillabælt Halvmaraton i Danmark 4. mai. Tiden hennes ble 1.14.01, som er ny løype-rekord. Arrangøren melder at dette var et godt resultat ettersom det blåste mye. Tiden Annie løp på er også ny klubbrekord. Den tidligere klubbrekorden (1.16.13) ble satt i 1984 og tilhørte Maj-Britt Nyheim Aastad. Annie Bersagels personlige rekord er 1.13.16.

Flere Tjalvister deltok i den engelske stevneklassikeren British Milers Club i Sollihull pinseaften. **Christina Toogood** kapret endelig familierekorden på 1500m da hun vant C-heatet, perset med 8 solide sekunder og løp inn til 4.30.40. **Kristine Helle** løp en meget god 5000m og kom i mål på 16.43.88, også dette en forbedring på 8 sekunder fra i fjor. Svenske **Kajsa Barr**, som trener med Team Kvalheim, løp 1500m 4.25.99, drøye sekundet bak pers, men absolutt en fin sesongåpning for 21-åringen.

Hans Kr. Fløystad løp i A-heatet på 1500m. Farten i feltet var dessverre for dårlig til å oppnå de helt store tidene. Hans Kr. kom i mål på 3.48.45. Vinnertid: 3.45.06.

Som nevnt i forrige utgave av Tjalvisten har **Friidrettsforbundet** fått mye kritikk for innføringen av løpslisens. Forbundet valgte derfor å snu og reduserte avgiften med 50%.

2725 lag var påmeldt til årets utgave av **Holmenkollstafetten**. Det er omtrent samme antall som i 2012. En meget bra resultat når man tar i betraktning at stafetten ble arrangert i Kristi Himmelfartshelgen. Den nye puljen hvor byggebransjen løp for Kreftforeningen samlet 75 lag. Her var det blant annet mange nye lag. Byggebransjen kommer til å satse like sterkt i 2014 og har som plan å få med minst 150 lag.

Norgesmesterskapet i mangekamp ble arrangert på Bislett i pinsehelgen. Tjelve stilte med to deltakere; **Annika Tollefsen** i KS og **Rasmus Stene** i MJ. Rasmus stakk av med seieren i MJ etter serien, 100m: 11.70, lengde: 6.22, kule: 12.00, høyde: 1.85, 400m: 52.19, 110mHK: 15.76, diskos: 23.72, stav: 3.50, spyd: 54.71 og 1500m: 5.10.52. Poengsum: 6083. I en del øvelser er det mye å hente, f.eks. i diskos. Vi ser med spenning fram til fortsettelsen. Annika Tollefsen ble nr. 8 i kvinner senior.



I et intervju med Aftenbladet.no uttrykker Margrethe Rensstrøm bekymring for at hele sesongen kan gå i vasken. Margrethe hadde håpet at mai skulle bli måneden da hun var tilbake på friidrettsbanen. Det er i stedet måneden hvor hun fortsatt må dra til muskelterapeut Tom Skjønhaug i Drammen.

Det er mulig at hele sesongen ryker, men jeg har valgt å se karrièren i et langsiktig perspektiv. Jeg tenker mot OL i 2016, sier Tjalvisten, som ødela en sene under foten fem minutter før hun skulle i aksjon i London-OL i fjor. Det er en skade det har tatt utrolig mye lenger tid å lege enn hun hadde håpet. Og det vil fortsatt ta tid. Kanskje kan hun hoppe litt mot slutten av sesongen, men håpet om å komme til VM i Moskva i august er syltynt.

Eivind Henriksen har fått et rift i et leddbånd i høyre kne. Dette medfører at sesongdebuten er utsatt inntil videre. Forhåpentligvis er Eivind klar til E-cup for lag i slutten av juni.

Jesper Vestbø hoppet 14.41m i tresteg under KFUM-kameratenes nasjonale stevne på Bislett 28. mai. Ellers merker vi oss at deltakelsen var meget dårlig. På en fin Bislettkveld skulle man tro at flere var interessert i å prøve seg etter en tøff vinter.

Den utrolige 5000-meteren i Montreal-OL 1976

Det er vanskelig å vurdere de siste olympiske lekers 5000-metere, men neddene vil nok hevde at 1948-utgaven, den i 1952, 1972 og 1976 er de største. I øsregnet på Wembley i London-lekene i 1948 rykket belgieren Gaston Reiff nærmest desperat noen runder fra mål, og ristet helt overraskende av seg storfavoritten Emil Zatopek. Zatopek kom tilbake og vant i Helsinki 1952, det var dobbelt dramatisk da briten Chataway falt i siste kurve. Virens gull i 1972 kom også etter et tett oppgjør med Gammoudi, Stewart og Prefontaine, men hans andre 5000-gull i Montreal 1976, kan vanskelig kopieres.

Det var et mesterstykke i taktisk og rå løping på sluttrundene av "The flying Finn". Lasse Viren hadde innledet Montreal-lekene med seier på 10 000 meter foran portugiseren Carlos Lopez og briten Brendan Foster.

Hvordan var situasjonen før denne 5000 meteren?

Verdensrekorden tilhørte fortsatt belgieren Emile Puttemans med 13.13.0 satt i 1972, han hadde overtatt den etter Viren som hadde senket Clarkes 13.16.6 med to tideler umiddelbart etter München.

Puttemans hadde de beste 5000-tidene i så vel 1972, 1973, 1974 og 1975, men han hadde mest løpt terrengløp for penger de siste sesongene, det var populært i Belgia. Noen uker før Montreal hadde kiwiene Quax og Dixon angrepet belgierens rekord på DN-Galan på Stockholm Stadion, men bommet hårfint. Men de hadde sesongens beste tider på distansen. Foster hadde vært den store 5000-løperen i 1974 med seier i EM og sølv i CG på New Zealand. Vinneren derfra Ben Jipcho var ute på alle måter, han hadde blitt med i et amerikansk løpersirkus som ganske snart strandet. Dessuten hadde afrikanerne boikottet Montreal, fordi All Blacks, det New Zealandske rugbylandslaget hadde spilt i Sør-Afrika. Dermed var også Yifter "The Shifter" borte. Foster virket ikke så god som i EM-året, men tok altså bronse på mila. David Bedford var ute, han ga opp i 1975 etter skader han ikke fant ut av.

Og Viren? Han hadde feiret i 1973, var halvtrent i EM-året '74, men tok bronzen på 5000 meter. I en landskamp mot GB i Edinburgh 1975 ble han nok en gang slått av Foster, men hadde glist: "Vent til neste år, da er jeg der".

Og han var der allerede på 10 000. Viren hadde trent i over 2000 meter i Sør-Amerika og ved Thompson Falls i Kenya. Han var der han skulle være.

5000-meteren ble innledet med tre forsøksheat. Det første gikk pent og pyntelig. Quax vinner på 13.30.85. Kiwien hadde røket ut av forsøket på mila, det gikk rykter om matforgiftning. Var han tilbake? Det kunne virke slik. Amerikaneren Paul Geis, Oregon-løper ble nummer to med 13.32.36, han måtte forsvare Stars and Stripes etter Pre's tragiske bortgang året før. Treer ble kasakstaneren (USSR) Boris Kuznezov, 13.32.78 og så gled Viren enkelt inn til den fjerde sikre plassen med 13.33.39. Han brukte ikke krefter unødig. Ut røk blant andre rumeneren Floroiu og briten David Black, han som hadde løpt så bra i CG i Christchurch to år tidligere.

De som hadde sett fram til Karibiens gjennombrudd på

langdistansene i disse lekene, ble skuffet. Haitis Dieudonne LaMothe sto for en heroisk innsats i første heat og løp inn til den glitrende tiden 18.50.07. Han må ha blitt "lapped av Quax & Co fire ganger!!! Men haitieren kunne trøste seg med en ting, han slo verdensrekordholderen. Emiel Puttemans gikk ut av løpet, og det var hans internasjonale farvel i mesterskapssammenheng.

Det andre heatet sladret ikke om medaljekandidater. Belgieren Willy Polleunis vant på 13.45.24 foran Pekka Päiväranta med 13.45.74. Finnene hadde dermed med to i finalen og hadde en løper til. Den unge tyskeren Klaus Peter Hildenbrand tok tredje med 13.45.85 mens erfarne Ian Stewart tok den fjerde direkteplassen med 13.45.94. Resten var ute her, det hadde gått for sakte. Lopes hadde ikke kommet til start, han hadde pådratt seg stor vannblemmer under føttene på den harde mila.

Det tredje og siste heatet skulle virkelig bli "*dødens pulje*". Det var åpenbart etter de to første heatene at her var det mulig å komme med som femte- og sjettemann, som "*fastest losers*".

Foster var som vanlig dravillig, men selv ikke han hadde tanke om at det skulle gå så fort som det gjorde. Den portugisiske bohemen Aniceto Simoes så imidlertid sjansen til en finaleplass, og var stadig forbi briten, farten ble holdt oppe.

Åtte mann var med da klokka ringte og åttendemann ble belgieren Mark Smet, en av verdens beste terrengløpere. Han slås ut på 13.23.86! Foster vinner på ny olympisk rekord, 13.20.34, en hårsbredd foran Dixon på 13.20.48, deretter Knut Kvalheim med 13.20.60, den unge estereren Enn Sellik blir nummer fire med 13.20.81, Detlef Uhleman fra BRD går også videre med 13.21.08 og Simoes er den siste av de to "fastest losers" som kommer med, 13.21.93. Ut ryker den tredje finnen, Lasse Orimus med 13.23.43, han hadde trent mye med Anders Gärderud. Sveitseren Marcus Ryffel er sjanseløs, han slipper tidlig.

Men dette hadde kostet!

Dixon er rasende på Foster, han mener briten kunne styrt løpet mer fornuftig. Knut Kvalheim er sårbeint etter løpet, han hadde i liten grad kunnet trene med piggsko i forkant.

Det er to dager mellom forsøkene og finalen. Viren studerer finalelista sammen med trener Rolf Haikkola. Hvem kunne de regne med? Først og fremst de to kiwiene, men det var vanskelig å si hvor Quax sto etter matforgiftningen, slik kunne henge i. Så var det Foster. Han hadde i likhet med Viren tre løp i beina på få dager, de var de to eneste i finalen som hadde det. Så var det de andre, Kvalheim, Hildenbrand, Stewart, vanskelig å si! Etter det Haikkola og Viren resonnererte seg fram til, var det bare "sitters and kickers" i feltet, med ett unntak, Foster. Han ville sikkert gå til tet fra start.

Helt fram mot starten gikk det rykter om at Viren ville bli nektet å starte på grunn av en æresrunde han hadde løpt med de da ukjente Asics-skoene etter mil-seieren. Finnen hadde vært til forhør hos IOC-pampene, han blånektet på at det var et reklamejippo. "Jeg var sårbeint", sa Viren. Han ble trodd. Men konkurrentene var ikke sikre på grunn av alle ryktene.

Nåja. Det var 13 bleike fjes på plass i "venterommet" før utmarsj til finalen, få minutter igjen, da dukker finnen opp med et bredt glis:

"Well, here I am, boys!"

Startskuddet smeller for 12 og en halv runde. Feltet snubler inn i første kurve, det dyttes og brukes albuer. Viren snubler to ganger, men hele feltet holder seg rutinert på beina.

Foster er i teten med en gang. De første rundene går bedagelig på rundt 68. Viren ligger i "The pack", helt inne ved lista slik han pleier. Ingen ting skjer fr etter 2200 meter, da går finnen til aksjon. Han spurter fram på oppløpssida og legger seg på skuldra av Foster.

Hvorfor gjør Viren dette akkurat da?

Svar: Han skal være i posisjon dersom Foster setter inn sine beryktede "killer laps" på under 60, slik han hadde gjort i Roma-EM to år tidligere - og da Viren var den eneste som hadde forsøkt å følge. Men Foster drøyer. Men fem runder fra mål kommer rykket. De antatt hardeste konkurrentene er alle på vakt, de lar ikke briten få noen luke, da Quax spurter fram på bortre langside og opp til skuldra på Foster, kikker "Big Bren" til høyre, ser kiwien, og slakker umiddelbart.

Rykket hadde vart i 200 meter. "Jeg skjønte at dette ville bli spurt, her gjaldt det å spare på kreftene", skriver Foster i sin biografi. Viren er en stund "boxed", men finner seg en luke inne ved lista da kiwiene løper i både andre og tredje bane, Dixon virker usikker, han beveger seg uten plan i feltet, Quax er derimot tydelig mer skjerpa og på hugget. Ved passering fire runder fra mål er plutselig Uhlemann og Kvalheim først, men deretter legger Hildenbrand inn en fartsøkning, nå begynner de bakerste å få nok, Päivärinta slipper, det samme gjør Geis, som har brukt mye krefter og løpt delvis i tredje bane. 1100 meter fra mål starter Viren sin første spurt, det var dette han og Haikkola hadde planlagt.- Og deretter slipper du ingen forbi deg, hadde Haikkola sagt.

Nå er det råkjør. De som prøver å passere finnen, får umiddelbart svaret, Viren krummer nakken, og avviser angrepene etter tur. det gjenstår to runder og når begynner flere løpere å kjenne fartsøkningen. Kvalheim virker kjørt, men ligger bra plassert. Kasakstaneren Kuznezov står imidlertid for dramatikken, midtveis i kurven snubler han først en gang, men kommer seg videre, tydelig slutt kjørt, han løper bare et titalls meter til, før han faller. Knut og Simoes kommer unna, Knut tar tre steg på innersida av lista, mens Simoes hopper over Kuznezov.

Fatalt for nordmannen, for han kommer ut av rytmen, samtidig som Viren krummer nakken nok en gang i tet, fra 700 meter før mål er det spurt! Det går fortere og fortere og det ringes for siste runde. De neste 200 går på 28, ved inngangen til siste kurve "dør" Stewart, men Hildenbrand og Quax går "wide", Viren krummer nakken og svarer da tyskeren prøver å passere.

60 meter fra mål leder fortsatt finnen, men han skimter en skygge i øyekroken, Quax, mannen han delvis hadde avskrevet.

"Mitt livs mest uhyggelige øyeblikk p friidrettsbanen" sier Viren etterpå. Men han finner det siste giret, og den svarte skyggen forsvinner.

Et mesterlig løp av finnen. Han hadde løpt spurten ut av kiwiene, Quax og Dixon var "milere" av format. Men Virens fartsøkninger hadde drept spurten hos dem. Siste 200 meter gikk på 27!, siste runde på 55 og siste 800 på 1.58. Slik løper en mester.

18 timer senere forsøker Lasse Viren på det totalt umulige, han står på startstreken i maratonløpet. 42 195 meter og dette var hans første maraton. Han bommer på et par drikkeflasker tidlig, dette er fatalt. Men plutselig kommer Frank Shorter, tittelforsvareren opp på siden, "Lasse, I'm here", og finnen blir med Shorter. Noen kilometer senere er de nummer to og tre. Viren må gi luke og framme løper Shorter sammen med en tidligere østtysk hinderløper, Waldemar Cierpinski, som ingen hadde hørt om. Plutselig siger øst-tyskeren fra, Shorter må slippe, men tar sølvet. Viren faller tilbake til 5. plass, med 2.13.10 i sitt første maratonløp noensinne.

"Jeg bare spydde og spydde", forteller Viren.

Fra 23. juli til 1. august hadde Viren løpt 72 195 meter. Han hadde løpt to 10 000-metere på 28.22 og 27.40, to 5000 metere på 13.32 og 13.24.0 og maraton på 2.13.10. Ingen andre i OL-historien har gjort noe lignende.

Team Løver, 27.04.2011

Gjengitt med tillatelse fra Hans Werp og Øystein Madssen





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

