

# TJALVISTEN

ME D L E M S B L A D F O R



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 7 Juli 2013

98. årgang

## Mesterskap og bryllup



Juli er måneden hvor mange internasjonale mesterskap arrangeres, først og fremst på juniorsiden. Det er også en måned hvor mange benytter muligheten til å gifte seg.

Julie Haabeth og Håkon Brox giftet seg i Fredrikstad kirke lørdag 6. juli. Paret har holdt sammen siden 2010, og ble introdusert som månedens par i Tjalvisten 6 2010. Reportasje fra bryllupet finner du på side 6 og 7.

Tjalve har til sammen hatt fire utøvere med i internasjonale mesterskap på juniorsiden. Reportasjer fra U18 VM i Donetsk og U20 EM i Rieti kan du lese på sidene 4-5.

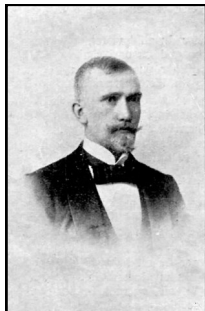
Ingen Tjalvister klarte å kvalifisere seg til VM i Moskva. Med Margrethe Renstrøm og Eivind Henriksen på skadelisten, Mona Holm Solberg gravid og Gaute Myklebust mer eller mindre gitt seg var dette heller ikke å forvente. Da får vi heller håpe på at flere klarer å kvalifisere seg til EM i Zürich neste år.

NM i Tønsberg nærmer seg med stormskritt. Redaktøren har også i år gjort et forsøk på å tippe hvor mange medaljer vi kan klare å ta med oss hjem. Resultatet kan du se på side 16. Vi ønsker alle utøvere lykke til i NM og håper at det skjer noen små under i Tønsberg.





# Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke

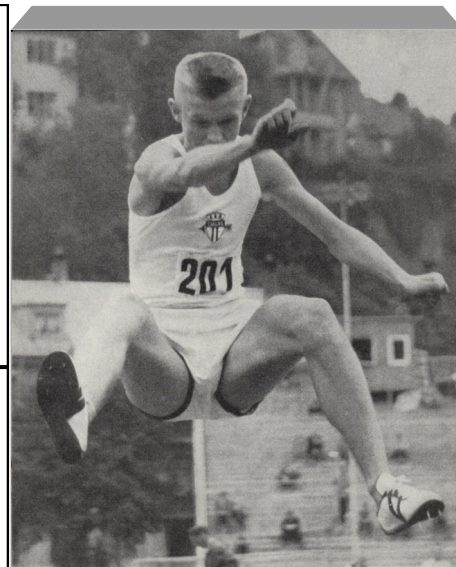


Gustav S. Thorp

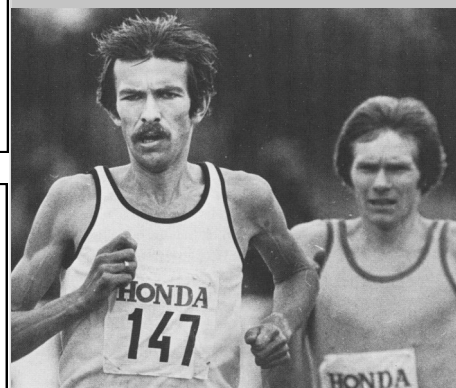


Oscar Fredriksen

**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 opphissede 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"



Bjørn Berglund, NM Bergen 1957.



Knut Kvalheim, NM Steinkjer 1978.

## Styret 2013

|                                        |          |                     |
|----------------------------------------|----------|---------------------|
| <b>Leder:</b> Per Sletholt             | 90779536 | per@pssport.no      |
| <b>Nestleder:</b> Bjørn Henriksen      | 91793453 | bjorn-he@online.no  |
| <b>Styremedlem:</b> Svein Søndena      | 95232321 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Ole Petter Sandvig | 90081518 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Egil Reidar Osnes  | 99040599 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Andreas Høiby      | 90588223 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Eirik Førde        | 91121195 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Annie Bersagel     | 98603664 |                     |
| <b>Styremedlem:</b> Marte Helle Schia  | 95076760 |                     |
| <b>Daglig leder:</b> Svein Lilleberg   | 99296254 | mail@tjalve.no      |
| <b>Daglig leder:</b> Vegard Henriksen  | 90968371 | vegard@tjalve.no    |
| <b>Sportslig leder:</b> 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



**Midtsidene:** Til venstre: Einar Sagli vinner kongepokalen i 1985 sammen med Ingrid Kristiansen. Til høyre: Ragnar Schie vinner 800m finalen i 1971 foran Dagfinn Moe fra Lambertseter.



## Historiske bilder



*Tjalve vinner 1000m stafett under B-NM i 1980. Kjetil Myrtun løper Tjalve inn til seier. På laget løp Leif Olav Alnæs, Dag Sigurd Mæle, Roald Meland og Kjetil Myrtun.*



*Laget som vant 1000m stafett under junior-NM i 1988. Fra venstre: Dan Eliassen, John Skjelvaag jr, Morten Meilvåg og Dag Rist Aamoth.*



## U18 VM i Donetsk



Som tidligere nevnt hadde to Tjalvister kvalifisert seg til U18 VM i Donetsk, Ukraina. Donetsk er en by øst i Ukraina og hovedstad i provinsen Donetsk oblast. Byen har om lag 985 000 innbyggere (2003). Byen er sentrum i Donbasområdet som er et viktig kull- og jernmalmområde. I Donetsk finnes tungindustri som jern-, stål- og kjemisk industri.

Byens grunnleggelse går tilbake til 1869 da den engelske forretningsmannen John Hughes bygde en metallurgisk fabrikk og anla flere kullgruver på stedet. Byen fikk navnet *Juzovka* (Juz = Hughes). I perioden 1924 til 1961 hadde byen navnet *Stalino* (etter Josef Stalin). I 1961 fikk den sitt nåværende navn, *Donetsk*.

Befolkningen i Donetsk, og i gruve- og industriområdene i det østlige Ukraina generelt, er for det meste russisktalende, etter mange generasjoners tilflytting av industriarbeidere fra Russland.

Begge utøverne fra Tjalve var i aksjon første dag av mesterskapet. Marie-Therese Obst var først ute i spydkvalifiseringen for kvinner. Marie-Therese startet med et kast på rundt 53m, men dessverre ca. 40 cm utenfor sektor. Andre kastet var fullstendig mislykket, ca. 40m og langt utenfor sektor. I sistekastet fikk hun opp 47.74m. Dette holdt til en 19. plass totalt. Det hadde holdt med 49.18m for å komme til finalen. Ganske surt når man vet at Marie-Therese har kastet 52.98m tidligere i år.

Edvard Kamperud Nygård var satt opp i 5. heat på 800m for menn. Dette var et heat med liten fart hvor alt ble avgjort i spurten. Edvard kom i mål som nr. 5 på tiden 1.55.99. Han måtte ha vært blant de fire beste for å ha kvalifisert seg direkte til finale.

Norge kapret 1 gullmedalje under mesterskapet. Den gikk til Karsten Warholm fra Dønna IL i åttekamp. Karsten var bare 60 poeng bak verdensrekorden. Med noe bedre resultater i kastøvelsene hadde han slått denne. Karsten hadde serien: 100m: 10.86, lengde: 7.30m, kule: 12.94m, 400m: 48.09, 110m hekk (91.4cm): 13.86, høyde: 2.02m, spyd: 42.53m og 1000m: 2.45.80. I flere av øvelsene vil han være medaljekandidat under NM.

Ellers kan vi nevne at Thor Olav Rosvold (sønn til Thomas Rosvold) debuterte i et internasjonalt mesterskap med å bli nr. 20 i kvalifiseringen i diskos. Thor Olav kastet 53.34m (1.5 kg). Det er kun to meter bak hans personlige rekord satt tidligere i år. Forhåpentligvis får vi se Thor Olav i Tjalvedrakt etter hvert.

For første gang i et mesterskap hadde vi med to kvinner som kvalifiserte seg til finale i slegge. Bergensjenta Beatrice Nedberg Llano kastet 68.31m med 3 kg slegga og ble nr. 4. Helene Ingvaldsen (også fra Bergen) kastet

65.37m og ble nr. 8. Beatrice perset med over 4m i finalen og Helene med 1 meter. En meget sterk prestasjon i en internasjonal finale.



Laget til U18 VM i Donetsk. Marie-Therese Obst sitter som nr. 2 fra høyre i midten. Øverst fra venstre ser vi Edvard Kamperud Nygård og Thor Olav Rosvold. I midten i første rekke sitter gullmedaljevinner Karsten Warholm.



Marie-Therese Obst på tur med spydene sine. Begge foto: Thomas Rosvold.



## U20 EM i Rieti



Norge Friidrettsforbund tok ut 28 utøver til U20 EM som ble arrangert i den italienske byen Rieti 18-21. juli. Blant disse var det også to Tjalvister. Sondre Nyvold Lid kvalifiserte seg på 400m og Kristine Helle på 5000m.

Sondre har vært skadet mer eller mindre gjennom hele vintersesongen og har ikke fått trent som ønskelig. Etter en noe famlende start på sesongen har tidene blitt bedre og bedre. I kvalifiseringsheatene løp Sondre på 47.71, noe som var årsbeste. På forhånd hadde John Ertzgaard uttalt at Sondre nok måtte løpe på 47.2 for å komme til finalen. Nå hadde det seg slik at Sondre aldri fikk løpt semifinale i mesterskapet. En krampe i leggen før løpet satte en stopper for det.

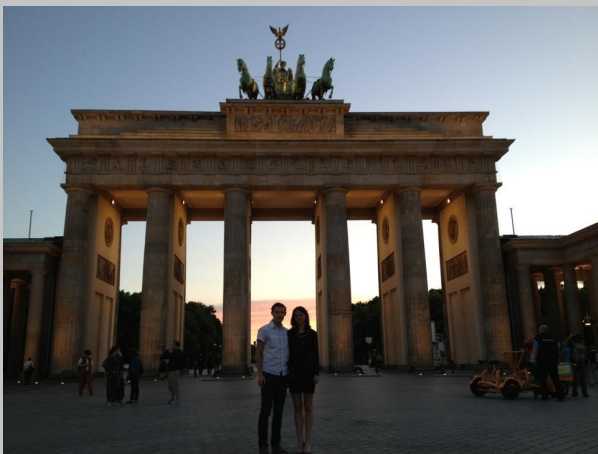
Kristine Helle hadde kvalifisert seg til mesterskapet ved å løpe 5000m på 16.43. I finalen var det mange temposkiftninger, noe Kristine nok ikke har for mye erfaring med. Kristine løp på 17.13.62. Dette holdt til en 12. plass.

Norge fikk også med seg en gullmedalje fra dette mesterskapet, da Erik Dolve fra IL Fri vant stav med resultatet 5.30m.



Øverst: Sondre Nyvold Lid blir nr. 4 i sitt forsøksheat og kvalifiserer seg til semifinale på tid. Nederst: Kristine Helle fotografert under sin 5000m. Foto: Thore-Erik Thoresen

### Noe på gang?



Dette bildet, som er tatt foran Brandenburger Tor i Berlin, har vi funnet på Ingvild Veddes Facebook profil. Bildet er mørkt, men vi går ut fra at personen til høyre er Ingvild. Hvem er så personen til venstre? Etter å ha studert bildet nøyerer har vi kommet fram til at det må være Audun Nordtveit. Siden vi ikke kan finne at det har vært noen stevner i dette området tar vi det for gitt at de må ha vært på en liten kjærlighetsferie. Kjærligheten blomstrer tydeligvis i gruppa til Knut K. Vi tar sjansen på å ønske lykke til videre.

### Bjørn Bogerud 85 år

Bjørn Bogerud fylte 85 år 18. juli. Bogerud var en av våre beste mellomdistanseløpere på 1950-tallet. Han vant sølv på 1500m under NM i 1953. Han har også vunnet sølv for Tjalve på 4x1500m i NM 1952 og 1955.

I sine yrkesaktive år var Bogerud ansatt som bedriftsrådgiver og avdelingsleder i konsultantselskapet Asbjørn Habberstad AS. Deretter var han en periode merkantil direktør i Ankerløkken-direksjonen. Bogerud har vært styremedlem i blant annet Norbok AS, AS EDB og viseformann i Norges Rasjonaliseringsforbund. Han har hatt en rekke tillitsverv innen forsikringsbransjen, vært rådsmedlem i Nordmannsforbundet og president for Oslo Rotary klubb. Han ble utnevnt til Paul Harris Fellow i 1998.

Bjørn Bogerud har også hatt tillitsverv i Tjalve, Stiftelsen Norsk Friidrett og Norske Idrettsleder-veteraner.





## Nok et par i mål





Lørdag 6. juli giftet Julie Marie Haabeth og Håkon Brox seg i Gamlebyen i Fredrikstad.

Det nybakte ekteparet møttes i Kvalheims mellom-lang-gruppe, og fant for alvor tonen under en treningsleir i Viareggio, Italia påsكا 2010. Med en så solid Tjalve-ramme rundt oppstarten av forholdet var det naturlig nok flere Tjalvister tilstede på brudeparets store dag, som for øvrig også var brudens 25-årsdag. Brudgommens forlover var hans tidligere samboer Øyvind Heiberg Sundby, som i sin sterkt underholdende tale mimret tilbake til «den beste tiden i hans liv», da disse to bodde sammen på Fjellbirkeland studentby, levde på torsk og brekkbønner, og brukte mesteparten av sin energi på å sanke mil. Tjalve-bidrag kom også fra Hans Kristian Fløystad, som leste i kirken, og undertegnede som var toastmaster med bidrag fra ektemann Stian. Med på festen var også flere fra løpegruppa til Knut; Siri, Enya, Audun og Annie, samt tidligere Tjalvist (nå midlertidig bergenser) Magnus Skaar. Trener Knut med fru Grethe var også på plass, og Håkon benyttet anledningen til å takke for god hjelp og oppfølging gjennom flere år fra en dyktig og engasjert trener. Av andre «gamle» Tjalvister var også den tidligere sterke 800m-løperen Bo Breigan, med fru Mimi Storm-Hansen, Tjalves klubbrekordholder i høydehopp, med på å feire de nygifte.

Etter en vellykket bryllupsfeiring gikk bryllupsreisen til Nederland og deretter Belgia for feriering for begge og konkurranser for herr Brox.

Vi gratulerer brudeparet så mye, og håper på flere gode friidrettsøyeblikk sammen med dere!

*Tonje Helle Flo*



*Til venstre; Tonje sammen med Audun Nordtveit.*

*Til høyre, øverst: Tonje, Enya og Siri.*

*I midten: Tonje sammen med "riktig mann", Stian Flo.*

*Nederst; Brudeparet forlater kirken.*

*Foto: Tonje Helle Flo*



## Tønsberg klar for NM



Tønsberg skal i år arrangere NM i friidrett. Mesterskapet går av stabelen 23-25. august. Siste gang Tønsberg arrangerte NM var i 1993, altså for 20 år siden. Da ble det satt 4 norske rekorder; Atle Douglas med 1.44.74 på 800m, Monica Grefstad med 13.26 på 100m hekk, Trond Barthel med 5.45m i stav og Lene Espegren med 13.54m i tresteg. Atle og Monica fikk kongepokalene for sin innsats. Tjalve vant 1 gull, 3 sølv og 3 bronse. Gullmedaljen gikk til Steinar Hoen som vant høyde med 2.27m. Av de 8 medaljene vi vant kom 5 av dem i kastøvelsene. Tjalves kvinner vant ingen medaljer. Det er ellers verdt å merke seg at 3000m hinder, 10 000m, stav og slegge ikke var øvelser på kvinnesiden. De ble tatt inn i mesterskapsprogrammet på et seinere tidspunkt.

Tønsberg arrangerte også NM for junior i 2007. Tjalve vant 8 gull, 4 sølv og 5 bronsemedaljer. Eivind Henriksen fikk sølvpokalen for sitt sleggeresultat på 66.82m (6kg).

I forbindelse med årets NM er det lagt nytt toppdekke på stadion. Det er også montert et nytt kastbur inne på stadion slik at det nå kan kastes slegge inne på banen. Det er to hoppgroper på hver side. Det betyr at man kan ha to hoppkonkurranser samtidig og man kan velge den gropen med gunstigs vind.

Ser man på tidsskjema for årets NM vil man legge merke til noen endringer. Blant annet er spyd flyttet til lørdag og slegge som vanligvis arrangeres på fredag er i år flyttet til søndag. Det kan også være at andre øvelser er flyttet uten at redaktøren har fått det med seg.

Premieutdelingen vil arrangeres på Brygga i Tønsberg fredag og lørdag, hvor det vanligvis er mye mennesker på kvelden. Etter hva vi har bragt på det rene vil medaljevinnerne bli rodd inn til medaljeutdelingen i et viking-skip. Forhåpentligvis vil dette medføre en del oppmerksomhet rundt arrangementet.

I forbindelse med søknaden om mesterskapet, tok Tønsberg FIK kontakt med Idefagskolen på Nøtterøy hvor rektor Lars Øygard, i sin tid lærer for unge Ståle Jan Frøynes hjemme på Kalvåg, satte elevene i sving med blant mye annet å komme med forslag til NM-logo. Konkurransen ble vunnet av Jennifer Kleveland for hennes vinnerutkast som er bygget rundt en stilisert utgave av

selveste Osebergskipet! Noe ikke minst hovedkomiteens formann (Ordfører Petter Berg) satte stor pris på.

Ideen til TINE-stafetten kom i 1993 da Tønsberg sist arrangerte NM i friidrett. Siden den gang har løpeglade skoleelever fra hele landet deltatt i verdens største stafett, og i 2011 rundet det 1 million løpere. Under NM i år vil Tine-stafettens 20-årsjubileum markeres med at finalene går i Tønsberg under NM. NFIF i samarbeid med TINE vil invitere ett lag på 8. klassetrinn + en leder til NM-arenaen i Tønsberg fra hvert av landets 19 fylker. Der skal deltakerne løpe kvalifisering på fredagen, og de 8 beste lagene går videre til TINE-stafettens egen finale på lørdag. Under arrangementet vil de heldige deltakerne få mulighet til å heie på sine helter under NM, og være med på finaleshow og premieutdeling på kvelden sammen med alle de andre deltakerne i NM i friidrett.

NM-hotellet 2013 er ærverdige Quality Hotel Klubben som ligger rett overfor Brygga. Her skal Tjalve bo under NM. Det er 3 km fra dette hotellet til Greveskogen stadion.

Arrangøren har sørget for fargesprakende utstyr til alle funksjonærer. På bildet neste side viser Odd Bergh og Ståle Jan Frøynes stolt fram årets kolleksjon.

Da får vi håpe på fine dager under NM 2013, med ønske om solid Tjalve-innsats, selv om det vil bli vanskelig å matche fjorårets medaljedyss.





| ØVELSE       | MENN  |      |       |        |             | KVINNER |      |       |        |             |
|--------------|-------|------|-------|--------|-------------|---------|------|-------|--------|-------------|
|              | FR fm | FR e | LØ fm | LØ e   | SØ          | FR fm   | FR e | LØ fm | LØ e   | SØ          |
| 100m         |       |      | fo    | s - Fi |             |         |      | fo    | s - Fi |             |
| 200m         |       |      |       |        | fo - s - Fi |         |      |       |        | fo - s - Fi |
| 400m         | fo    | Fi   |       |        |             | fo      | Fi   |       |        |             |
| 800m         |       |      | fo    |        | Fi          |         |      | fo    |        | Fi          |
| 1500m        | fo    |      |       | Fi     |             | fo      |      |       | Fi     |             |
| 5000m        |       | FI   |       |        |             |         | FI   |       |        |             |
| 10000m       |       |      |       |        | FI          |         |      |       |        | FI          |
| 3000m kappg  |       |      |       |        |             |         | FI   |       |        |             |
| 5000m kappg  |       | FI   |       |        |             |         |      |       |        |             |
| 100mhekk     |       |      |       |        |             | fo      | Fi   |       |        |             |
| 110mhekk     | fo    | Fi   |       |        |             |         |      |       |        |             |
| 400mhekk     |       |      | fo    | Fi     |             |         |      | fo    | Fi     |             |
| 3000mhinder  |       |      |       | FI     |             |         |      |       | FI     |             |
| Høyde        | kv    | Fi   |       |        |             |         |      | kv    | Fi     |             |
| Stav         |       |      |       |        | FI          |         | FI   |       |        |             |
| Lengde       |       |      | kv    | Fi     |             |         |      | kv    |        | Fi          |
| Tresteg      |       |      |       |        | FI          | kv      | Fi   |       |        |             |
| Kule         |       |      | kv    | Fi     |             |         |      | kv    | Fi     |             |
| Diskos       | kv    | Fi   |       |        |             | kv      | Fi   |       |        |             |
| Slegge       |       |      |       |        | FI          |         |      |       |        | kv-Fi       |
| Spyd         |       |      | kv    | Fi     |             |         |      | kv    | Fi     |             |
| 1000mstafett |       |      |       |        | FI          |         |      |       |        | FI          |

Dagsprogram for NM 2013.





## OFIKs sommerstevner i bilder



Øverst: Mohammed Dodau Jatta (født 1998) debuterte på 100m under stevnet på Sportsplassen. Tiden ble 12.13. Han er dermed kvalifisert til UM seinere i sesongen. Til venstre under: Alvilde Grønneberg og Thale Kristine Espeli. Thale løp 100m på 12.97, mens Alvilde ble diskvalifisert. Til høyre: Ina Caroline Petterson fotografert på Bislett 18. juli etter å ha løpt 400m. Bildene på høyre side. Øverst: 100m for kvinner 18. juli. Marte Jørgensen (helt til venstre i bildet) og Alvilde Grønneberg (helt til høyre i bildet) løper inn til 12.75 og 12.77 i kraftig motvind.



En uke seinere løper Marte på 12.48. I midten: Håkon Brox løper inn til en 3. plass på 10 000m med tiden 30.29.25. I midten: Agnes Erlingsdottir løper 400m på 59.03. Nederst: Christina Toogood og Ingvild Vedde fotografert etter fullført 1500m og Annie Bersagel etter fullført 10 000m. Foto: Bjørn Henriksen











NM's gladeste vinner var utvilsomt Tjalve-gutten Ragnar Schie på 800 meter. Den pratsomme 23-åringen med latter som en luftvernsirene(!) har et ytre vesen som får folk til å sperre øynene opp og le hjertelig. Schie er en utmerket PR-mann for seg selv. Et artig innslag på en alvorlig idrettsbane.





## Karlstad Grand Prix

Karlstad Grand Prix er en del av stevneserien Folksam Grand Prix. Tidligere i sommer har tilsvarende stevner blitt arrangert i Gøteborg (15. juni) og Sollentuna (27. juni).

Mange norske utøvere reiser til Sverige for å få bedre matching enn man eventuelt kan få hjemme. Vår hjemlige serie (Hyundai Grand Prix) kan på ingen måte sammenliknes med det man klarer å få til i Sverige.

Blant de norske som deltok i Karlstad fant vi også noen få Tjalvister. Eivind Henriksen fikk muligheten til å delta i to sleggekonkurranser da man også i år arrangerte et showstevne med kasting over Klarälven dagen før de ordinære konkurransene. I fjor vant Eivind og satte ny rekord med resultatet 77.90m. I år gikk det ikke like bra, men Eivind tok en fin 4. plass med resultatet 74.85m. Flere av verdens beste sleggekastere stilte til start. Vinner ble Marcel Lomnický fra Slovakia som satte ny banerekord med resultatet 78.94m. Han slettet dermed Eivinds rekord fra i fjor.

Tirsdag var det klart for IAAF Hammer Challenge på Tingvalla. Dette er sleggekasternes svar på Diamond League. Eivind hadde ingen god dag, og endte på 8. plass med resultatet 71.49m. Vinner ble olympiamesteren fra 2008, Primož Kozmus med resultatet 77.69m. Resultatet var ny banerekord på Tingvalla.

Simon Paul Sandbakken løp 400m hekk og kom i mål på det meget gode resultatet 55.95. Simon er fortsatt bare 18 år og har mange år foran seg, enten som hekkeløper eller 800m løper.

Av våre langdistanseløpere var det bare Asbjørn Ellefsen Persen som benyttet muligheten til å få løpe i et stekt felt. Asbjørn stilte til start på 3000m, og etter et velberegnet løp kom han i mål på tiden 8.08.24. Det er ny personlig rekord og resultatet holdt til en 9. plass i det fine selskapet.

Ellers er det verdt å merke seg at Kajsa Barr, som er med i Knut Kvalheims treningsgruppe, for første gang løp under 4.20 på 1500m da hun kom i mål på 4.18.20. Kajsa løp på Tjalves lag i Holmenkollstafetten.

Jaysuma Saidy Ndure, Ezinne Okparaebó og Isabelle Pedersen hadde også tatt turen til Karlstad. Alle vant sine respektive øvelser, men resultatene ble ikke av de beste grunnet mye motvind på oppløpssiden.



Øverst: Eivind Henriksen. Nederst: Vinneren Marcel Lomnický (hvit cap).. Til venstre; Isabelle Pedersen på vei over første hekk. Alle foto: Bjørn Henriksen



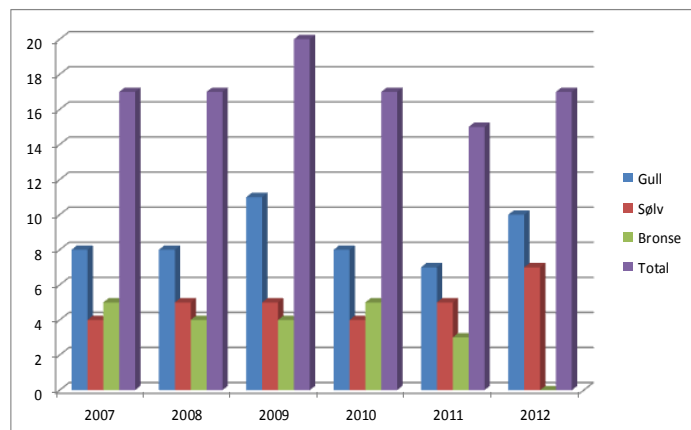


Øverst: Feltet på 400m hekk for menn. Simon Paul Sandbakken ses i bane 1. Mannen i bane 4 er vår nye norgesrekordholder, Øyvind Strømmen Kjerpeset fra Florø. I midten: Asbjørn Ellefsen Persen under 3000m. Nederst: Eivind Henriksen i sleggeringen.



## Hva kan vi forvente oss i NM?

NM i Kristiansand 2012 var et meget godt mesterskap for Tjalve med 10 gullmedaljer og syv sølvmedaljer. Tjalve har de siste årene vært best i Norge til å plukke medaljer i NM. Diagrammet under viser hva vi har oppnådd siden 2007.



Har vi så mulighet til å kopiere denne suksessen i Tønsberg 2013? Redaktøren har også i år gjort en analyse for å se hva vi eventuelt kan forvente oss.

### Sprint menn

Flere av våre sprintere har lagt opp før årets sesong. Henrik Johnsen må derfor forsvare Tjalves farger på 100 og 200m. Selv om Henrik har hatt en bedre sesong enn på lenge holder det nok ikke til noen medalje. Nivået på både 100m og 200m har hevet seg betraktelig i år. Sondre Nyvold Lid viser stadig fremgang på 400m. Vi tror Sondre vinner 400m. Kommer Alexander Dahlstrøm Winger i form kan han være med å kjempe om en medalje.

### Mellomdistanse menn

Etter at Stian Flo har lagt opp har vi ingen som kan være med å kjempe om medalje på 800m. Edvard K. Nygård har vist fin fremgang, men han trenger nok et par år til på baken før vi kan forvente medalje. Hans Kr. Fløystad har så langt i sesongen ikke vært like god som i fjor. Hans Kr. har slitt med skade i lysken. Vi tror Hans Kr. kommer i form til NM og kaprer sølvmedaljen bak Henrik Ingebrigtsen på 1500m. Forsøksheatene på 800m går lørdag formiddag og finalen på 1500m lørdag ettermiddag. Vi tror derfor at Philip Ingebrigtsen velger 800m og ikke stiller på 1500m.

### Langdistanse menn

I fjor vant vi både 5000m og 10 000m (Fløystad og Brox). Dette blir ikke like lett i år. Hvis det blir rolig løping på 1500m forsøk fredag formiddag stiller nok både Hans Kr. Fløystad og Henrik Ingebrigtsen til start på 5000m finale fredag ettermiddag. Ser vi på tidene oppnådd tidligere i år vinner enten Sindre Buraas 5000m eller Henrik Ingebrigtsen (hvis det blir lureløp). Hans Kr. tar bronsemedaljen. På 10 000m er det mer åpent. Håkon Brox perset nylig på 5000m. Asbjørn Ellefsen Persen har satt ny pers på 5000m så langt i sesongen, men har ikke fullført en 10 000m. Vi tror at Sindre Buraas vinner. Håkon tar sølv.

### Hopp menn

Vetle Utsi Onstad har slitt med skade i år, og når dette skrives har han ennå ikke konkurrert. Selv om Vetle ikke får mange konkurransene før NM tror vi at han tar sølvmedaljen etter Jonas Mögenburg. I de andre hoppøvelsene har vi ingen medaljekandidater.

### Kast menn

Gaute Myklebust har gitt seg og dermed går vi glipp av et par medaljer. Eivind Henriksen vinner slegge. Kan han også ta en medalje i diskos? Fredrik Amundgård og Magnus Røsholm Berntsen er klare medaljekandidater. Eivind må sloss om bronse med unge fremadstormende utøvere. Eivind har i år kastet 45.86m. Det holder nok ikke til medalje.

### Sprint kvinner

Alvilde Grønneberg var fjorårets komet i norsk kvinnesprint. Så lang i år har hun vært langt bak sitt beste grunnet skader. Alvilde vant sølv i fjor. I år blir det dessverre ikke medalje.

### Mellomdistanse kvinner

Christina M. Toogood har satt pers på 800m i år. Allikevel holder det ikke til medalje, men vi vil bli overrasket hvis hun ikke når finalen. Det samme gjelder på 1500m.

### Langdistanse kvinner

Annie Bersagel kan ikke stille i et norsk mesterskap før i 2014. Dermed går vi glipp av en medalje på 10 000m. Kristine Helle er i framgang, men er fortsatt ikke god nok til å ta en medalje. Hva så med Christina Bus Holt? Christina er i skivende stund fortsatt skadet og stiller neppe i NM.

### Hopp kvinner

Vi satser på at Margrethe Renstrøm gjør comeback i lengde etter skaden hun fikk under OL i fjor. Margrethe vinner da lengde selv om hun satser på venstre eller høyre bein. Inger Anne Frøysedal tar bronse. Inger Anne vinner tre-steg. I høyde har vi ingen utøvere etter at Øyunn Grindem Mogstad ga seg etter fjorårssesongen.

### Kast kvinner

Mona Holm Solberg er gravid og skal føde i august. Dermed går vi glipp av en gullmedalje i slegge. Grete Etholm vinner diskos som hun har gjort de siste 12 årene. Tove Beate Dahle har vist solid form i år og vinner spyd. Vi tror også at Marie-Therese Obst tar bronse.

Hvis redaktørens tips går inn tar vi i år 6 gull, 3 sølv og 3 bronsemedaljer. To av gullmedaljene tar vi i herreklassen, mens resten vinnes av kvinnene.

Sist gang det var NM i Tønsberg tok vi ingen medaljer på kvinnesiden. I år er det trolig jentene som redder oss.

Er dette så godt nok til å bli beste klubb i NM? Det er nok tvilsomt, men vi får se på 2013 som et mellomår og heller bygge opp et sterkere lag igjen til 2014 sesongen.



## Statistikk kvinner gjennom alle tider

### 1500 METER HINDER:

|         |                    |            |                   |            |
|---------|--------------------|------------|-------------------|------------|
| 5:33.12 | JOHANNE BRYNILDSEN | 06.10.1993 | PRESTFOSS         | 29.08.2008 |
| 5:58.72 | ASTRID U. JACOBSEN | 22.01.1987 | OSLO/LAMBERTSETER | 16.09.2004 |

### 2000 METER HINDER:

|         |                    |            |            |            |
|---------|--------------------|------------|------------|------------|
| 6:33.12 | HANNE LYGSTAD      | 05.12.1975 | NADDERUD   | 15.06.2003 |
| 6:44.14 | TONJE SEKSE        | 20.10.1974 | VISBY, SWE | 19.07.2001 |
| 7:04.46 | KRISTINE HELLE     | 29.03.1994 | VÄXJÖ, SWE | 19.08.2012 |
| 7:35.86 | CELINE BRUN LIE    | 18.03.1988 | NADDERUD   | 19.06.2005 |
| 7:41.59 | ASTRID U. JACOBSEN | 22.01.1987 | FAGERNES   | 14.08.2004 |
| 8:06.19 | JOHANNE BRYNILDSEN | 06.10.1993 | STAVANGER  | 10.08.2008 |

### 3000 METER HINDER:

|          |                |            |                          |            |
|----------|----------------|------------|--------------------------|------------|
| 9:45.21  | SUSANNE WIGENE | 12.02.1978 | KÖNIGS WUSTERHAUSEN, GER | 10.09.2004 |
| 9:53.18  | HANNE LYGSTAD  | 05.12.1975 | HERAKLION, GRE           | 04.07.2004 |
| 10:29.08 | TONJE SEKSE    | 20.10.1974 | DRAMMEN                  | 07.07.2001 |
| 10:54.36 | KRISTINE HELLE | 29.03.1994 | GATESHEAD                | 22.06.2013 |



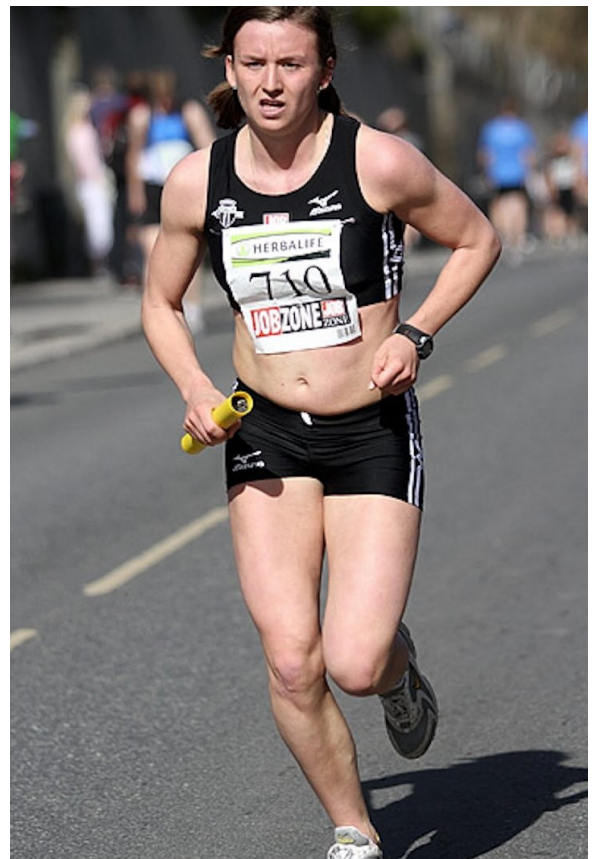
*Susanne Wigene*



*Kristine Helle*



*Astrid Uhrenholdt Jacobsen*



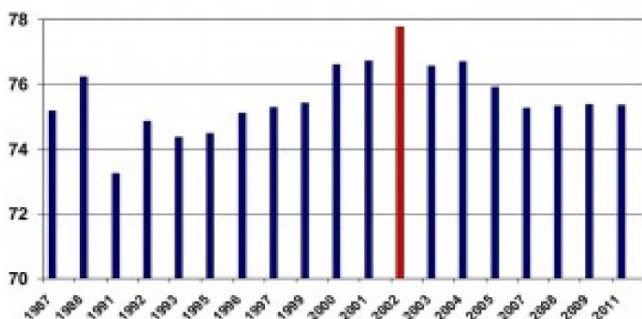
*Celine Brun-Lie*



## Er kvalifiseringskravene i slegge for høye?

Menneses sleggekonkurranse i IAAF's Hammer Challenge i Ostrava 25.06 samlet det beste feltet så langt i år og bestod av fjorårets gullmedaljevinner i OL, sølvmedaljevinneren og åtte av de beste tolv kasterne i verden så langt i sesongen. Selv med så mange gode kastere samlet var det bare to som klarte det internasjonale forbundets krav til VM i Moskva i august.. Ikke bare det, kun fem kastere klarte B-kravet som er et minimum for å kunne delta i VM. Ikke det at resultatene var dårlige. For annen gang i år kastet to utøvere over 80 meter i den samme konkurransen. Det gjorde ingen under OL i London, og i løpet av 2012 sesongen skjedde dette bare tre ganger.

Kvalifiseringskravene i nesten alle øvelser ble satt opp etter OL i London, men ingen annen øvelse ble straffet hardere enn sleggekast. Det nye A-kravet er 79.00m og B-kravet ble høynet fra 74.00m til 76.00m. For å sette dette i perspektiv; 74.69m var godt nok til å kvalifisere til finalen i OL og bronsemedaljen ble utdelt på 78.71m. Du leste riktig. Årets A-krav er høyere enn det som var påkrevet for å ta medalje i London. Resultatet av de forhøyede kravene er at bare fem mann har klart A-kravet i år, det laveste antall blant alle øvelsene i friidrett. Til og med B-kravet er mye høyere enn det som har vært nødvendig for å kvalifisere til de viktigste mesterskapene i de siste 25 år. Dette er vist i plansjen under. På slutten av denne artikkelen har jeg satt sammen en analyse som viser hvor mange personer som har klart A-kravet i hver øvelse og hvor høyt A-kravet ville ha vært hvis man hadde tatt med bare fem utøvere i hver øvelse.



Avgjørelsen om å øke kravene for å kvalifisere seg til VM har den merkelige effekt at den senker standarden på konkurransen i slegge. Det skjer på to måter: 1) ved å holde mulige medaljevinnere og finalister utenfor verdensmesterskapet; og 2) ved å begrense antall sponsorer og andre inntektskilder tilgjengelig for kastere i verdens-toppen.

De nye kvalifiseringskravene kan holde potensielle medaljevinnere ute fra verdensmesterskapet. Verken sølvmedaljør Primoz Kozmus eller bronseviner Koji Murofushi kastet over 79 meter før OL i London. Hvis dette er tilfelle i år kan de ikke stille i mesterskapet. Landene de representerer kan sende dem siden de har klart B-kravet (Murofushi har friplass siden han vant forrige VM), men trenden er at flere og flere land krever at utøverne skal klare A-kravet (gjelder ikke Norge). Denne regelen var grunnen til at Matthias Jons (finalist i Europamesterskapet 2010 og 2012) ikke ble tatt ut på Sveriges lag til OL i

London, selv om han hadde høy rangering internasjonalt, hadde mange gode konkurranser og hadde klart B-kravet. Selv om et land velger å sende det størst mulige teamet til Moskva, vil ingen være i stand til å sende tre kastere da bare en som har klart B-kravet kan delta. Dette betyr at sterke kastnasjoner som Russland og Hviterussland må la kastere som har gjort 78 meter være hjemme. Disse ville også ha vært mulige medaljekandidater. Russland har for tiden tre mulige medaljevinnere, men kan bare sende en til Moskva. Hviterussland har to kastere med resultater like under A-kravet, men bare en kan sendes. Dette medfører som sagt tidligere at økningen av kravene medfører lavere kvalitet på konkurransen. De nye kravene vil muligens ha en enda sterkere effekt på det laveste nivået. Du kan tenke deg at hvis en utøver ikke når B-kravet så har han ingen mulighet til å bli en faktor å regne med. Men tilfelle Alex Smith beviser at det er annerledes. Alex Smiths personlige rekord er 75.63m og hans rangering er 46. plass i verden. Selv med en såpass dårlig rangering klarte Smith å nå finalen i London. Utøvere som han, som er under B-kravet, har bevist at utøverens jevnhet er nok til å nå en finale. Med de kravene som er nå vil Smith ikke ha mulighet til å kvalifisere seg til VM, noe som igjen medfører at man får en dårligere konkurranse. For Alex Smith er det enda verre, da det engelske forbundet krever at han må klare A-kravet for å bli sendt til Moskva. Athletics Weekly skriver at Smith har gitt opp håpet om å kunne kvalifisere seg til Moskva og heller konsentrerer seg om EM i 2014 og de olympiske leker i 2016, hvor kravene er lavere. Smith forteller til Athletics Weekly: "Kravene har satt meg i en situasjon hvor jeg må kaste 4 meter lenger enn personlig rekord og må prestere et kast som muligens holder til medalje for å kvalifisere meg. Dette synes å være idiotisk når man ser på hva jeg presterte under OL i fjor". Det engelske forbundet synes å følge de kravene som blir bestemt for å sikre seg at de bare sender utøvere som kan nå en finale, selv om Alex Smith har bevist det motsatte.

Ikke bare holder de høye kravene de beste utøverne utenfor de store mesterskapene, men de straffer sleggekasting hvor det straffes mest, nemlig i lommeboka. Sleggekastere har det tøft nok ellers med å prøve å leve av kastingen, da de allerede har blitt utestengt fra Diamond League. I tillegg vil ikke IAAF Hammer Challenge bringe mye penger inn til de beste utøverne. Det medfører at sleggekasterne er avhengig av to andre grupper for å få endene til og møtes; sponsorer og de lokale forbundene. Begge vil gi mindre penger til sleggekasterne som et resultat av de høye kravene. Sponsorene ser etter stjerner de kan sponse og i små land som f.eks. Sveits betyr det utøvere som kvalifisere seg til verdensmesterskapet. Nå som det er vanskeligere å kvalifisere seg til VM i sleggekast sammenliknet med alle andre øvelser, blir det vanskeligere og vanskeligere å få sponsorer. Det som nok er enda viktigere er at de høyere kravene også påvirker hva utøverne kan få fra sine respektive forbund. De fleste forbund og nasjonale olympiske komiteer deler ut midler basert på IAAFs kvalifiseringskrav, naturlig nok mest til de som klarer A-krav og mindre til de som bare klarer B-krav. De bruker A-krav da de tror at dette er i verdenstoppen, men dette er ikke likt i alle øvelser. Dette medfører mindre penger til slegge, en øvelse som trenger all den støtten den kan få. Det betyr



også at utøvere som er topprangert i verden i slegge får mindre enn utøvere i andre øvelser. I Sveits er deres beste tresteghopper en av fem sveitsiske utøvere som er rangert blant de 60 beste i verden i følge All-Athletics. Han er fortsatt ikke blant de 27 utøverne som får støtte fra det sveitsiske forbundet da han er langt fra A-kravet. Mange av dem som får støtte er ikke rangert blant de 200 beste i verden. Selv er jeg rangert blant de 15 beste sveitsiske utøverne basert på verdensrangeringen, men får ikke støtte på noen nivå sammen med 150 andre utøvere.

Sleggekasterne er ikke alene om å ha høyere kvalifiseringskrav. I år gjelder det også tresteg og diskos. Høye krav i nesten alle "field events" medfører ulemper i kvalifisering og støtte fra forbund/sponsorer. IAFFs regelverk og første artikkel i IAFF's "Code of Ethics" relateres til likhet og ikke-diskriminering i enhver form. Likhet i øvelser er like viktig som likhet mellom utøvere. Avgjørelsene som er tatt viser klart at ikke alle øvelser behandles likt. IAFF trenger å utvikle kvalifiseringskrav som er like for alle og må jobbe sammen med nasjonale forbund for å bruke mer fornuft i deres støttepolitikk for å sikre fair konkurranse innenfor denne idretten.

På neste side er en analyse av hvor mange utøvere som har klart IAFFs kvalifiseringskrav i kvalifiseringsperioden (pr. 30 juni 2013) og hvor mye kravet må justeres hvis man tar hensyn til at bare de 5 beste i hver øvelse teller (som i slegge). Antall kvalifiserte inkluderer ikke de som kvalifiserer seg automatisk grunnet tidligere plasseringer i forskjellige mesterskap slik som verdensmesterskap, terrengverdensmesterskap område mestere osv. Statistikken er satt sammen ved å bruke Tilastopaja.

\*Da resultater fra 2012 også gjelder som kvalifisering i maraton og gangsport er det vanskelig å definere eksakt antall som har klart A-kravet, men de overstiger lett antall kvalifiserte som er ført opp.

*Artikkelen er skrevet av Martin Bingisser (sleggekaster fra Sveits) og oversatt til norsk av Bjørn Henriksen*



| Øvelse    | Kjønn   | Krav     | Kvalifiserte | Justert krav |
|-----------|---------|----------|--------------|--------------|
| 100m      | Menn    | 10,15    | 54           | 9.96         |
|           | Kvinner | 11.28    | 61           | 10.91        |
| 200m      | Menn    | 20.52    | 56           | 19.99        |
|           | Kvinner | 23.05    | 28           | 22.36        |
| 400m      | Menn    | 45.25    | 21           | 44.74        |
|           | Kvinner | 51.55    | 32           | 50.01        |
| 800m      | Menn    | 1.45.30  | 31           | 1.43.87      |
|           | Kvinner | 2.00.00  | 16           | 1.58.75      |
| 1500m     | Menn    | 3.35.00  | 18           | 3.32.59      |
|           | Kvinner | 4.05.50  | 18           | 4.00.76      |
| 5000m     | Menn    | 13.15.00 | 30           | 13.02.54     |
|           | Kvinner | 15.18.00 | 37           | 14.42.01     |
| 10000m    | Menn    | 27.40.00 | 60           | 26.52.85     |
|           | Kvinner | 31.45.00 | 37           | 30.26.70     |
| Maraton   | Menn    | 2.17.00  | > 500*       | 2.04.44      |
|           | Kvinner | 2.43.00  | > 500*       | 2.19.50      |
| 3000m H   | Menn    | 8.26.00  | 45           | 8.07.00      |
|           | Kvinner | 9.43.00  | 29           | 9.17.78      |
| 110m hekk | Menn    | 13.40    | 19           | 13.10        |
| 100m hekk | Kvinner | 12.94    | 32           | 12.54        |
| 400m hekk | Menn    | 49.40    | 29           | 48.36        |
|           | Kvinner | 55.40    | 25           | 53.83        |
| Høyde     | Menn    | 2.31     | 18           | 2.36         |
|           | Kvinner | 1.95     | 16           | 1.99         |
| Stav      | Menn    | 5.70     | 25           | 5.83         |
|           | Kvinner | 4.60     | 21           | 4.75         |
| Lengde    | Menn    | 8.25     | 12           | 8.30         |
|           | Kvinner | 6.75     | 18           | 6.92         |
| Tresteg   | Menn    | 17.20    | 7            | 17.36        |
|           | Kvinner | 14.40    | 10           | 14.58        |
| Kule      | Menn    | 20.60    | 21           | 21.26        |
|           | Kvinner | 18.30    | 19           | 19.24        |
| Diskos    | Menn    | 66.00    | 7            | 67.46        |
|           | Kvinner | 62.00    | 22           | 66.01        |
| Slegge    | Menn    | 79.00    | 5            |              |
|           | Kvinner | 72.00    | 33           | 75.45        |
| Spyd      | Menn    | 83.50    | 16           | 85.49        |
|           | Kvinner | 62.00    | 12           | 64.38        |
| 10-kamp   | Menn    | 8200     | 24           | 8519         |
| 7-kamp    | Kvinner | 6100     | 42           | 6618         |



## Smått og stort fra hele verden

Kun et fåtall Tjalvister tok turen til Trondheim for å delta i den tredje utgaven av årets Hyundai Grand Prix (02.07). Det var det heller ikke mange andre som gjorde. **Henrik Johnsen** leverte nok en god 100m og ble nr. 4 i finalen med tiden 10.88. **Christian M. Toogood** stilte på 800m og ble også nr. 4 med tiden 2.14.92.

Under et treningsstevne i Tønsberg 4. juli kastet **Eivind Henriksen** 73.27m i slegge. Det er årsbeste for hans del. Eivind hadde serien x-72.82-73.27-72.03-72.06-70.81



**Sondre Nyvold Lid** deltok i et stevne i Belgia 6-7. juli. Sondre løp 400m på tiden 47.79. Ingen tvil om at gutten nærmer seg EM og NM-formen. Forhåpentligvis får vi snart se 46-tallet igjen.

Under U23 EM i Tammerfors løp **Kajsa Barr** 1500m på 4.20.05. Det er ny personlig rekord. Dessverre holdt det ikke til finaleplass. Kajsa løper for Sverige, men representerer Tjalve deler av sesongen

Tjalvister fra langdistansegruppa stilte til start i det internasjonale stevnet i Heusden, Belgia 13. juli. **Hans Kr. Fløystad** ble nr. 11 i B-heatet på 1500m med tiden 3.44.54. Det er årsbeste for Hans Kr., som har slitt med diverse skader på forsesongen. Tre Tjalvister stilte til start i C-heatet på 5000m. Her ble **Asbjørn Ellefsen Persen** best med 14.03.27 (3). **Håkon Brox** ble nr. 10 med tiden 14.08.95 og **Audun Nordtveit** nr. 11 med tiden 14.09.97. For de to sistnevnte er dette personlige rekorder. Det var allikevel langt bak **Sindre Buraas** fra Vidar som løp inn til meget sterke 13.15.91 i B-heatet.

Det ble to gull til Norge under U23 EM i Tammerfors. Det hele startet med at **Henrik Ingebrigtsen** falt på 1500m under kvalifiseringen og dermed ikke kvalifiserte seg til finalen. Seinere på dagen stilte Henrik til start på 5000m. Etter at mesteparten av løpet hadde gått i rusle-tempo, viste Henrik nok en gang at han er en meget sterk avslutter og vant klart. En halvtime seinere løp **Isabelle Pedersen** inn til gull på 100m hekk for kvinner. Isabelle var helt suveren og slo sølvmedaljevinneren med 18/100.

Vår tidligere høydehopper **Øyunn Grindem Mogstad** og sprinter **Christian Settemslie Mogstad** venter barn i november. De har kjøpt hus i Sande hvor Øyunn opprinnelig kommer fra.

Både **Kristine Helle** og **Christina Toogood** reiser til USA etter at sesongen er slutt. Christina er ferdig med en bachelorgrad på NIH og skal studere engelsk ved Northwestern Michigan University.

**Susanne Wigene** med mann og barn har flyttet tilbake til Haugesund hvor hun opprinnelig kommer fra.

Litt på etterskudd; **Eirik Førde** ble far for annen gang 20. juni. Det ble nok en gutt som har fått navnet **Eimund**.

Som tidligere nevnt i denne utgaven har Oslo friidrettskrets i løpet av sommeren arrangert tre sommerstevner. Det første ble avholdt på Bækkelaget Sportsplass, de to andre på Bislett.

**Marte Jørgensen** har vært mye plaget av skader de siste årene, men synes nå å være på god vei mot gamle høyder. Under stevnet på Bislett 25. juli løp Marte 100m på 12.48. Marte har en personlig rekord på 12.08 fra 2008.



Under det samme stevnet løp **Anders Sørensen** 800m på 1.53.84. Dette er en klar forbedring av hans personlig rekord. Det er også verdt å merke seg at **Alexander Dahlstrøm Winger** løp 200m på 22.07.





peugeot.no

**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 kjøreglede 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 trække 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](http://peugeot.no)

MOTION &amp; EMOTION



PEUGEOT



## Da rekordene falt

**Dette er historien om en norsk rekord som fremdeles står urokket 32 år etter at den ble satt. Det er også historien om en new zealandsk storløper som helt glemte seg bort blant solbadende jenter ved Sognsvann – og et par brune konvolutter hører også med til historien. (NB! Henrik Ingebrigtsen slettet rekorden i 2012).**

La oss skru tiden tilbake til 30. juni 1976. Sommervarmen har kommet til Oslo og på Bislett er det febrilsk aktivitet før kveldens internasjonale stevne der startlisten inneholder en rekke verdensnavn, ikke minst de ”tre svarte hestene” fra New Zealand, John Walker, Rod Dixon og Dick Quax.

Men det er ikke bare ”kiwiene” som er tente foran kveldens stevne. For det er også minst et par nordmenn, Knut Kvalheim og Lars Martin Kaupang. Begge ser muligheten til å avlive Arne Kvalheims åtte år gamle 1500-meterrekord denne kvelden, 3.38.5 fra Oregon i 1968 har stått lenge nok!

### Jakten på rekorden

Jakten på Arne Kvalheims 1500-meter rekord hadde pågått helt siden åpningsstevnet på Stovnerbanen i midten av mai. Der ble Kaupang klokke inn som vinner på 3.41 og ni nordmenn løp under 3.45 den kvelden. Det var kvalitet og kvantitet over norsk mellom- og langdistanseløping i denne perioden.

Arne og Knut Kvalheim hadde satt standarden. Vi som fikk trene sammen med dem hadde mye å takke dem for, sier Lars Martin Kaupang.

Det er tøft å løpe mellomdistanse. Brutalt, rett og slett, det nytter ikke å luse på trening. Samtidig tror Kaupang, i dag og så mange år etterpå, at de kanskje ikke lyktes helt med kombinasjonen hard trening, roligere trening og hvile.

-Jeg tror spesielt Knut hadde mer inne enn han fikk vist, sier Kaupang.

Etter Stovnerstevnet fikk Lars Martin blod på tann. Nå skulle rekorden tas. Han løp flere stevner, blant annet i Sverige og fikk noteringer på rundt 3.42. Rekorden syntes fjern.

-Da tok treneren min, Tor Torgersen, det geniale grepet, forteller Lars Martin. I forkant av Bislettstevnet satte Torgersen eleven på ”vintertrening”, med andre ord, de flyttet med andre ord fokus fra anaerob trening til aerob trening igjen – mye og rolig trening. Lars Martin følte formen og overskuddet kom tilbake – som et skudd.

Løperkollega Arne Hovde, som også hadde siktet seg inn på Bislett-løpet 30. juni, sier det slik: - Lars Martin var helt gira på å ta 1500-meterrekorden den kvelden.

### Forviklinger

Men det var ikke Quax, det var ikke Dixon og det var ikke de norske 1500-meterhåpene som var ”rosina i pølsa” for Arne Haukviks Bislett-stevne denne kvelden. Stevnet store attraksjon var new zealenderen John Walker, verdensrekordholder på mile-distansen fra Göteborg året før og storfavoritt til 1500-metergullet i Montreal

noen uker etter Bislett-stevnet.

Nå hadde Walker avtalt rekordforsøk på 2000 meter med Arne Haukvik, franskmannen Jazys verdensrekord var mosegrodd. I følge Walkers selvbiografi, ”John Walker, Champion”, hadde Haukvik lovet ham 1000 dollar for rekord. Haukvik hadde også samlet sammen et bra felt på den sjeldent løpte distansen, tyskerne Thomas Wessinghage, Klaus-Peter Hildenbrand, Karl Fleschen og Harald Hudak var på plass i Oslo.

Walker var som vanlig innkvartert på Panorama Sommerhotell ved studentbyen på Sogn. Utlendingene elsket disse traktene ved Sognsvann og den kjeffe new zealenderen med det lange, flagrende håret løp som vanlig ut på runnen rundt vannet denne fine sommerdagen for å få kroppen i konkurransemodus.

Men dagen var fin, og på tangene rundt Sognsvann vrimlet det av pene norske jenter i minimal bikini, ja, det var vel gjerne populært å sole seg toppløs i de åra.

Teoriene får Lars Martin Kaupang stå for, han sier til Kondis, ”noe har skjedd der oppe, Walker må ha glemte seg helt bort”.

For ved oppropet for 2000 meter, som skal gå før 1500-meteren, mangler den new zealandske verdensstjernen. Himmel og jord settes i bevegelse, husk på at dette var lenge før mobiltelefonens tid, men på en eller annen måte ble Walker sporet opp, det blir avtalt at han skal løpe ned til Ullevål Hageby, dit kunne han veien, for å bli plukket opp der med bil.

Det går bra, Walker supplerer løpeturen ned fra Sogn med et par raske drag inne på banen, og så smeller startskuddet for 2000 meter, noe forsinket.

Thomas Wessinghage tar dra jobben, men etter et par runder hinker han ut med en strekk i leggen. Nå er imidlertid Walker kommet i rekordmodus for alvor, det går unna.

Lars Martin Kaupang varmer opp på innerbanen før 1500 meteren sammen med Dixon og Quax, og da Walker passerer 1500 meter, melder speaker Jan Hemsvik: ”John Walker passerte 1500 meter på 3.38.5”, og Bislett-publikumet går ”bananas”, det dunkes i reklameskiltene. Dixon sier henvendt til Kaupang: ”What did he say?”

Kaupang gir Dixon passeringstiden på engelsk, og Dixon utbryter:

”Oh, shit, then we have to run three-thirty-five! Walker klokkes inn til 4.51.4, Jazy’s rekord er historie.

### Knuffing

Det somles ikke med tida før 1500-meteren, stevnet ligger etter skjemaet. Starten går og det knuffes og skubbes. Den som bruker albuene mest, er Lars Martin Kaupang, ”med øyer som en torsk og tenna i tapeten” – som er et uttrykk som brukes når tenninga er på topp, går han til verket – dette løpet som skal vise seg å bringe ham inn i norsk friidrettshistorie.

- Knut var forbanna, han skreik kanskje et eller annet, men jeg var bare fokusert. Jeg husker egentlig ingen ting av hva som skjedde i starten, bare at jeg skulle fram!



Ingar Engelund var fartsholder. Minerva-løperen gjorde en perfekt jobb, første runde gikk på 57.5 og det gjorde andre runde også. 1.55 etter 800 meter var helt etter oppskriften. Da klokka ringte var passeringstiden 2.55 og nå hadde new zealenderne overtatt.

-De peisa på, jeg lå bak og hadde ikke store problemer med å holde følge med dem på bortre langside.

En som syntes det gikk for fort, var Arne Hovde. Et slik kjøp var han ikke trent for, feltet strakte seg ut på bortre langside.

Quax og Dixon hadde full kontroll gjennom siste kurven, men det skjer ting bak. Den finske europamesteren for junior på distansen fra året før, han hadde slått en viss Sebastian Coe ved den anledningen, Ari Paunonen - satser livet for en OL-billett til Montreal, han treffer leggen til Lars Martin Kaupang med piggskoen, Kaupang vakler, men gjenvinner balansen, det gjør ikke Paunonen som ødelegger løpet for seg selv og passerer av flere løpere, blant andre Hovde.

Rod Dixon vinner. Quax blir nummer to og Lars Martin Kaupangs tid annonseres som ny norsk rekord, 3.37.4. Også Knut Kvalheim går under brorens rekord med 3.38.1 og Arne Hovde får 3.40.7. Det blir samtidig deres beste tider på distansen i karrieren. Uten Paunonens innblanding mener Kaupang han hadde sett 3.36-tallet – han mistet rytmen.

Knut Kvalheim sier om løpet: I treningsboka har jeg notert ”3.38.1”, nr. 5. Løp taktisk dårlig, lite å gi på slutten.

Knut fortsetter: Mellomtider var vi egentlig ikke så opp-tatt av og det noterte jeg aldri. Tror jeg traff 1200 rundt 2.57. Det taktisk dårlige startet i selve starten. Lars ga et puff som gjorde at jeg var et steg etter nest siste mann ut. Det hadde ikke spilt noen rolle hvis jeg hadde løpt der, men jeg fikk litt panikk og ruste opp til midt i feltet i en ellers rask runde. Ved passering 300 la jeg meg inn, med resultat at jeg var sist igjen ved passering 700. Gjorde en ny opprusing i tredje runde og var nummer fire ved passering 1100, men hadde alt for mye syre til å spurte bra.

Tidene ble: 1) Rod Dixon, New Zealand, 3.36.1. 2) Dick Quax, New Zealand, 3.36.7. 3) Lars Martin Kaupang, Larvik Turn, 3.37.4. 4) Mark Nevens, Belgia, 3.37.6. 5) Knut Kvalheim, Tjalve, 3.38.1. 6) Takashi Iskii, Japan, 3.38.4. 7) Vittorio Fontanella, Italia, 3.40.3. 8) Arne Hovde, Ringerike, 3.40.7. 9) Ari Paunonen, Finland, 3.41.8. 10) Per Øystein Saksvik, Ranheim, 3.47.7. 11) Erik Mathisen, Tjalve, 3.50.6.

Det var forøvrig et bra stevne. Fleschen ble toer på 2000 meter med 5.00.4. Willi Wuhlbeck vant 800 meter med 1.47.2 foran Karl Heinz Wellmann på 1.47.6.

En rekke av deltagerne gjorde sine saker bra i Montreal – OL noen uker senere. Walker tok gull på 1500 mens Wellmann tok bronse. Quax og Dixon tok hhv. sølv og fjerde på 5000 meter. Dixon tapte bronse til Hildenbrand, som altså løp 2000 meter denne kvelden, da tyskeren stupte fram over målstreken.

Knut Kvalheim hang med da klokka ringte på 5000 meter, men måtte nøye seg med niende plass. Kaupang ble

slått ut i forsøksheatet på 1500 meter etter forkjølelse.

### Brune konvolutter

Tilbake til Bislett-stevnet. I bakgården var det oppgjørets time. Arne Haukvik pratet med løperne og fordelte ”brune konvolutter”.

-Jeg sto der da Walker fikk sin, forteller Kaupang. I følge selvbiografien til Walker fikk han ikke de lovede 1000 dollarne, han fikk bare 500 av Haukvik. Men Haukvik ble litt stressa over Kaupangs tilstedeværelse. Vestfoldingen hadde jo satt ny, norsk rekord og bidratt til nok en stor Bislett-kveld, og hadde han ikke hørt at Kaupang var i ferd med å flytte til Oslo. ”Han kom nok til å gå til Tjalve”, tenkte nok Haukvik, for Kaupang trente med Knut Kvalheim, men burde han ikke prøve å smigre vestfoldingen på vegne av sitt kjære BUL?

”Me har jo ikkje gjort noko avtale, Lars Martin”, sa Haukvik og vred seg. Det endte med at Lars Martin Kaupang fikk 300 kroner av Haukvik for den norske rekorden, togbillett tur-retur Larvik pluss litt lommepenger!

Fartsholdene, Ingar Engelund sto også i nærheten. Han slang Haukvik til to gule tikronesedler, ”bussen fram og tebars te Lørenskog”!

### Trente med gummistøvler

Lars Martin Kaupang var ingen rask løper, han kom sjelden under 52 på 400 meter. Men han hadde et talent for å løpe i stor fart over tid. Det talentet så friidrettstreneren Tor Torgersen og han trente unggutten fra Tjølling fram til NM-titler for junior og senior. Tor Torgersen var en av Norges beste langdistanseløpere på slutten av 1950-tallet og deltok i maraton i Roma 1960.

-Jeg trente ganske tradisjonelt med mye og god grunntrening. Jeg løp mange lange og rolige turer i denne perioden. Intervalltreningen i grunntreningsperioden ble gjennomført halvhardt og med korte pauser. Det snudde vi på i oppkjøringsperioden. Om søndagene løp jeg fra Tjølling til Sandefjord i gummistøvler og med matpakke.

-Gummistøvler. Sånne lette joggere, da?

-Nei, sånne, gamle, brune og tunge. Etter jul la jeg vekk gummistøvlerne med tillatelse fra Tor. Da fikk jeg kneløft til oppunder haka!

Lars Martin Kaupang reiste til løper-mekkaet Oregon i 1971, uten stipend. Der var blant andre Knut Kvalheim, og Arne hadde vært der.

-Faren min lånte på pant i gården, han sa vi kom til å gå fra gård og grunn på grunn av løpingen min, ler Lars Martin. Men han forbedret seg fra 3.59 til 3.41 i Oregon-åra 1971 til 1975. Og slektsgården kom gjennom løperkarrieren i god behold.

- Jeg lærte aller mest av Arne og Knut Kvalheim. Å trene sammen med dem både der borte og her hjemme ga et utbytte jeg ikke ville fått på andre måter. De to løftet hele det norske løpsmiljøet i de åra, sier Lars Martin Kaupang.

*Hans L. Werp*

*Artikkelen er skrevet i 2010.*





# 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](https://www.mizuno.com)

