

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1/2 Januar/Februar 2014

99. årgang

Stafettgull!!

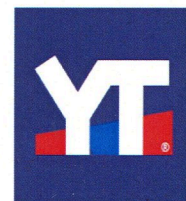
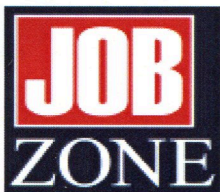


Fin innsats av våre utøvere under i-NM i Stangehallen. For første gang på lenge klarte et lag fra Tjalve å vinne en sprintstafett. Den bragden var det våre unge lovende kvinnelige sprintere på 4x200m som presterte.

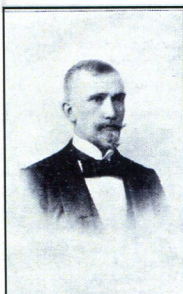
Med 5 gull, 3 sølv og 3 bronsemedaljer ble Tjalve beste klubb under i-NM både i medalje og poengsammendraget. Dette viser at vi er på rett vei. Reportasje fra i-NM finnes på side 16-17 og 22-25.

Tjalve har også deltatt i europeisk terrengløp for lag, hvor vi oppnådde en hederlig 6. plass. Reportasje fra konkurransen finnes på side 28.

Torskeaften ble arrangert på Scandic KNA hotellet 17. januar. Bildene fra festen finner du på sidene 10-13.



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 gate", 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 2013/2014

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: Vegard Henriksen	90968371	vegard@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no

Tjalvisten

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



IK Tjalve

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

Web: www.tjalve.no



Midtsidene:

To av våre lovende sprintere:

Fra venstre: Mohammed Doudo Jatta
og Nickolai Jallow

Redaktørens hjørne

Da er vi i gang igjen med nytt år og ny årgang. I 2013 publiserte vi 12 nummer, noe som nesten tok knekken på redaktøren. I år satser vi på å få ut 6 nummer, dvs. at første nummer kommer i månedsskifte februar/mars. Skulle vi klare å få ut flere utgaver får det være en bonus.

I 2016 er det 100 år siden Tjalvisten ble utgitt første gang. Også den gang var det 12 nummer første året, selv om hver utgave bestod av fire sider. Selv om Tjalvisten ikke har kommet ut hvert år siden starten i 1916 har vi bestemt oss for å beholde nummeringen slik at 2015 blir årgang nr.100.

I 2015 er det 125 år siden IK Tjalve ble grunnlagt. Dette skal feires med en fest på selve dagen som er 27. desember. Hvor festen skal arrangeres er ennå ikke bestemt. En gruppe med blant annet Arne Kvalheim og Haavard Nordlie har allerede startet forberedelsene.

Styret har bestemt at det ikke skal skrives en ny jubileumsbok i forbindelse med jubileet. Vi satser derimot på å kunne presentere Tjalve i bilder gjennom 125 år. Vi er derfor avhengig av at så mange som mulig leverer inn bilder de måtte ha liggende slik at vi kan få skannet og katalogisert.

Siden vi er jubilarer i 2015 har vi fått den ære å arrangere NM i terrengløp, lang løype, dette året. Mesterskapet vil bli arrangert en gang på høsten og løypa vil bli lagt til Ekebergsletta og den nye skulpturparken.

Holmenkollstafetten nærmer seg med stormskritt. Når dette nummeret av Tjalvisten går i trykken er det 1965 påmeldte lag. Det er 300 flere lag enn på samme tid i fjor. Vil vi klare 3000 lag i år og må vi etter hvert sette et tak på deltakelsen? Det er det store spørsmålet som vi må ta stilling til etter hvert.

I fjor ble vi nr. 2 både i kvinner og herrer elite. I år skal vi i hvert fall vinne stafetten for menn etter at vi har fått en del nye mellomdistanseløpere til klubben.

11.oktober 2014 skal vi være med å arrangere et nytt løp som også skal arrangeres på Ekebergsletta. Løpet har fått navnet Femiløpet og er et mosjonsløp for kvinner i alle aldre. Dette er en oppfølger til FemiRoma som arrangeres i Roma i mars. Mottoet for løpet er "et trygt løp i en trygg by".

Idrettslig har året også startet bra. Vi fikk tidlig en indikasjon på at våre sprintere var i god form da de presterte gode resultater under Dialoglekene i Drammen og Skedsmolekene på Lillestrøm.

Dette fortsatte med god innsats under i-NM i Stangehallen. Resultatene fra NM er omtalt på annet sted i avisen.

For første på mange år stilte vi også lag i E-cup terrengløp for lag i Portugal. Det endte med en hederlig 6. plass. Her løp Audun Nordtveit igjen et godt terrengløp og var best av Tjalvistene.

I slutten av februar arrangerte vi Tjalvelekene innendørs i den nye hallen på Ruud i Bærum. Dette ble et meget bra arrangement hvor øvelsene var 60m og 100m. Mer om arrangementet på side 31.

22. mai arrangeres åpningsstevnet på Bislett, denne gang med Tjalve, BUL og Vidar som arrangører. Åpningsstevnet hører hjemme på Bislett og ikke langt utenfor byen som i fjor, da åpningsstevnet ble lagt til Brandbu.

Ellers kan vi i 2014 se fram til NM på Jessheim. Kort reisevei bidrar til at de fleste kan bo hjemme under mesterskapet. Kort reisevei blir det også til junior-NM som i år arrangeres i Fredrikstad. Da får vi akseptere at stafett-NM går i Grimstad og UM arrangeres i Haugesund.

Det største målet for noen av våre beste utøvere i 2014 er EM i Zürich som arrangeres i perioden 12-17. august. Vi har håp om at syv av våre utøvere skal klare kvalifiseringskravene. Kravene og redaktørens betraktninger finner dere på side 26. Allerede under åpningsstevne bør vi få noen svar på om noen er i nærheten av kravene.

Torskeaften ble arrangert på Scandic KNA hotellet i januar. Da styret har bestemt å flytte dette arrangementet tilbake til november, vil det bli en ny Torskeaften også i november for å feire våre bragder i 2014.

10. mars er det årsmøte i Tjalve. Der et det lov å møte opp å si sin mening. Altfor få benytter seg av denne muligheten til å ta del i de avgjørelser som tas i klubben.

Da gjenstår det bare å ønske alle utøvere lykke til med den sesongen som ligger foran oss.

Bjørn Henriksen

Nye utøvere

Markus Thomsen



Født: 07.01.1998
Nordmann bosatt i Danmark (se artikkel side 27).
Klubb i Danmark: Aarhus 1900

Personlige rekorder:
Kule 4 kg: 17.25m
Diskos 1 kg: 56.86m

Skal konkurrere for Tjalve i UM 2014

Hovedtrenere 2014

Knut Kvalheim



Tidligere toppidrettsutøver med 16 norske mesterskap og 5 norske rekorder samtidig på distansene fra 1500m og oppover. 9. plass på 5000m i OL 1976.

Er i dag trener for Tjalves mellom og langdistansegruppe i samarbeid med Eirik Førde, som har ansvaret for de yngre løperne.

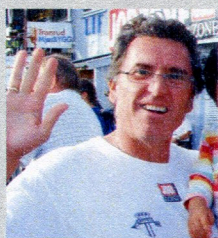
Leif Olav Alnes



Hovedfag i idrett fra Norges Idrettshøgskole. Tidligere aktiv sprinter. Topptrener og landslagstrener i sprint siden 1985.

Er i dag trener for en del av Tjalves sprintere og sprinttrener for noen av våre lengdehoppere.

Dan Simion



Utdannet fysioterapeut fra Romania. Tidligere tresteghopper med personlig rekord på 17.09m. Kom til Norge i 1991 for å trene Steinar Hoen.

Har i dag ansvaret for lengde, tresteg og høydehopperne.

John Ertzgaard



Tidligere toppsprinter med gull på 200m i U23-EM 1999. Har personlige rekorder på 10.26, 20.47 og 46.80.

I tillegg til å være Sportssjef i klubben trener han en del av våre nye lovende sprintere.

Einar Brynemo



Utdannet fra Norges Idrettshøgskole. Har vært kasttrener i Norge siden tidlig på 70-tallet. Har trent flesteparten av norske kastere fra den tid og fram til i våre dager.

Er i dag trener for våre diskos og sleggekastere.

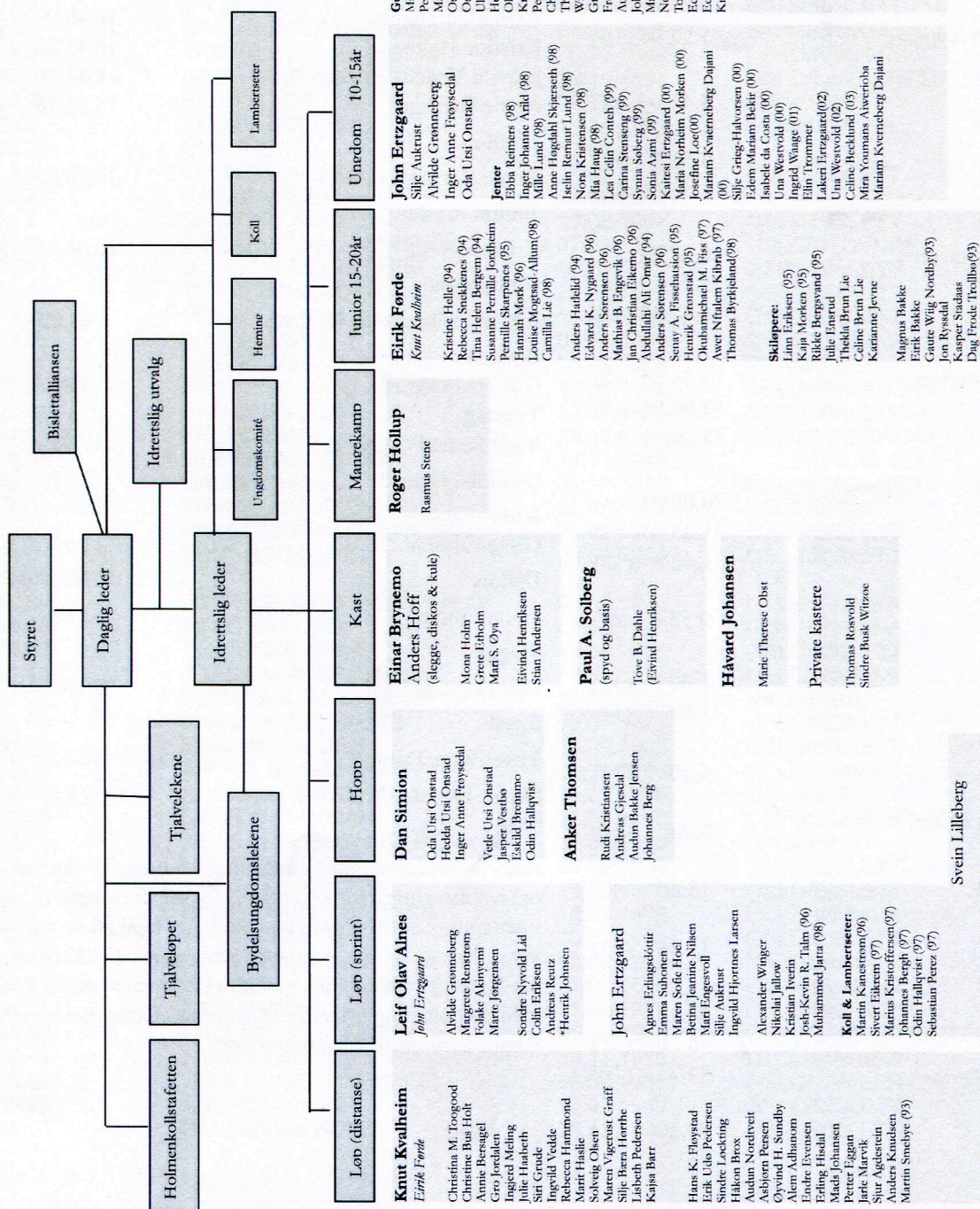
Anders Hoff



Utdannet fra Norges idrettshøgskole. Tidligere sleggekaster med en personlig rekord på 68.22m.

Er trener for kulestøter Stian Andersen og bistår også Einar Brynemo som sleggetrener for Eivind Henriksen.

Organisasjonskart IK Tjalve



Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken 2013

Menn

100m		
Henrik Johnsen	10.80	(13)
Alexander Dahlstrøm Winger	10,86	(18)
200m		
Alexander Dahlstrøm Winger	21.85	(11)
Per Magnus Arjan Solli	21.96	(18)
Henrik Johnsen	21.97	(20)
400m		
Sondre Nyvold Lid	47.71	(2)
Alexander Dahlstrøm Winger	48.36	(7)
800m		
Edvard Kamperud Nygaard	1.52.94	(19)
1500m		
Hans Kr. Fløystad	3.44.54	(4)
Håkon Brox	3.49.73	(15)
Audun Nordtveit	3.50.77	(17)
Anders Sørensen	3.52.60	(19)
3000m		
Asbjørn Ellefsen Persen	8.08.24	(3)
Hans Kr. Fløystad	8.16.43	(6)
Håkon Brox	8.31.33	(18)
5000m		
Asbjørn Ellefsen Persen	13.55.56	(2)
Håkon Brox	14.08.95	(4)
Audun Nordtveit	14.09.97	(5)
10000m		
Håkon Brox	30.02.93	(4)
Audun Nordtveit	31.25.37	(7)
Eivind Knutsen	31.42.0	(12)
3000m hinder		
Anders Sørensen	9.52.13	(8)
Høyde		
Eskild Brennmo	1.97	(12)
Jesper Vestbø	1.97	(12)
Stav		
Rudi Kristiansen	4.20	(12)
Lengde		
Vetle Utsi Onstad	7.22	(4)
Tresteg		
Vetle Utsi Onstad	15.40	(2)
Kule		
Eivind Henriksen	13.89	(12)
Diskos		
Eivind Henriksen	50.15	(4)
Thomas Rosvold	46.50	(12)
Vegard Henriksen	44.23	(16)
Slegge		
Eivind Henriksen	73.27	(1)

Kvinner

100m		
Alvilde Grønneberg	12.27	(20)
1500m		
Christina Toogood	4.30.40	(4)
Lisbet Pedersen	4.40.45	(10)
3000m		
Astrid Uhrenholdt Jacobsen	9.40.89	(4)
Ingvild Vedde	9.54.58	(10)
Kristine Helle	9.57.26	(12)
5000m		
Astrid Uhrenholdt Jacobsen	16.40.09	(4)
Kristine Helle	16.43.88	(5)
Ingvild Vedde	17.31.70	(10)
Annie Bersagel	15.46.16	
10000m		
Annie Bersagel (USA)	33.36.23	
3000m hinder		
Kristine Helle	10.54.36	(3)
400m hekk		
Agnes Erlingsdottir (Island)	63.82	
Lengde		
Oda Utsi Onstad	5.86	(7)
Tresteg		
Inger Anne Frøysedal	12.95	(1)
Oda Utsi Onstad	12.91	(2)
Kule		
Grete Etholm	11.91	(14)
Diskos		
Grete Etholm	52.63	(1)
Slegge		
Mari Strange Øya	50.63	(7)
Spyd		
Tove Beate Dahle	56.74	(1)
Marie Therese Obst	52.05	(3)

Åres fasit: Kun en nr. 1 plassering for menn senior: tre nr. 1 plasseringer for kvinnene. Her må det legges til at utenlandske statsborgere ikke kommer med på de norske statistikkene, de blir kun nevnt nederst i statistikken. Annie Bersagel var best på 10 000m i år, men kommer ikke med da hun er amerikansk statsborger. Dette gjelder også Agnes Erlingsdottir på 400m hekk.

Klubbrekorder senior pr. 01.01.2014

Menn

100 m	10.25	Per Ivar Sivle	Gjøvik	14.09.97	+0.7
200 m	20.95	Einar Sagli	Luzern, SUI	21.06.86	+1.7
	20.95	Per Ivar Sivle	Overhalla	20.07.97	+0.2
400 m	46.71	Svein Erik Storlien	Trondheim/Lerk.	31.07.83	
	46.6	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	15.09.63	
800 m	1:45.9	Audun Boysen	Oslo/Bi		
	1:45.68	Jussi Udelhoven (GER)	Koblenz, GER	26.08.92	
1000 m	2:19.0	Audun Boysen	Gøteborg, SWE	30.08.55	
1500 m	3:38.1	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	30.06.76	
1 mile (1609 m)	3:56.2	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	31.07.74	
3000 m	7:42.4	Knut Kvalheim	Oslo/bi	04.07.74	
5000 m	13:20.54	Knut Kvalheim	Helsinki, FIN	26.06.74	
10000 m	27:41.26	Knut Kvalheim	Praha, TCH	29.08.78	
1 times løp	19 011m	Tor Torgersen	Oslo	24.09.60	
110 m h	13.85	Per Nicolaisen	Oslo/Bi	19.09.90	-2.7
200 m h	23.35	Per Nicolaisen	Ravnanger	12.09.90	+1.2
400 m h	50.67	Atle McAdam	Florø	31.05.03	
3000 m hinder	8:23.11	Espen Borge	Hengelo, NED	19.07.87	
Høyde	2.36	Steinar Hoen	Oslo/Rå	01.07.97	
Stav	5.40	Benjamin Jensen	Hønefoss	28.08.98	
Lengde	7.76	Terje Haugeland	Hamar	25.07.71	
Tresteg	16.06	Martin Jensen	Oslo/Bi	26.06.69	
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.43	Christopher Selmer	Oslo/Sogn	19.10.04	
Kule	20.15	Arne Pedersen	Athens, USA	07.05.94	
Diskos	67.70	Svein Inge Valvik	Alavieska, FIN	12.07.87	
Slegge	75.57	Eivind Henriksen	Florø	02.06.12	
Spyd	86.74	Pål Arne Fagernes	Sydney, AUS	22.09.00	
5-kamp	3.681p	Bo Breigan	Oslo/Sogn	06.09.86	
10-kamp	8.160p	Benjamin Jensen	Roskilde, DEN	01.08.99	

Kvinner

100 m	11.63	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	17.07.02	+0.9
200 m	24.20	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	18.07.02	+1.5
400 m	54.31	Randi Nymoen	Malmö, SWE	20.08.97	
800 m	2:02.05	Ingvill Måkestad	Zagreb, CRO	31.08.09	
1000 m	2:45.46	Trine Pilskog	Rovereto, ITA	28.08.02	
1500 m	4:07.52	Trine Pilskog	Roma, ITA	11.07.03	
3000 m	8:40.23	Susanne Wigene	Zürich, SUI	19.08.05	
5000 m	14:48.53	Susanne Wigene	Brussel, BEL	26.08.05	
10000 m	30:32.36	Susanne Wigene	Gøteborg, SWE	07.08.06	
100 m h	13.95	Nina Johannessen	Drammen	07.07.01	+1.2
	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
200 m h	30.7	Inger-Cecilie Østensen	Moss	07.09.91	-2.1
400 m h	58.51	Margit Katrine Strand	Raufoss	17.08.03	
3000 m hinder	9:45.21	Susanne Wigene	Königs West. GER	10.09.04	
Høyde	1.90	Mimi Storm-Hansen	Ravnanger	02.08.98	
	1.90	Øyunn Grindem	Oslo/Bi	20.08.11	
Stav	3.23	Margit Katrine Strand	Oslo/Bi	30.07.03	
Lengde	6.68	Margrethe Renstrøm	Barcelona, ESP	27.07.10	+1.3
Tresteg	13.83	Lene Espegren	Pula, CRO	05.06.99	+1.2
	13.83	Lene Espegren	Byrkjelo	06.08.99	+1.8
Høyde u/tilløp	1.44	Mimi Storm-Hansen	Stange	07.02.98	
Lengde u/tilløp	2.76	Mimi Storm-Hansen	Stange	02.02.97	
Kule	15.66	Mona Holtvedt	Kviteseid	28.07.85	
Diskos	59.48	Grete Etholm	Helsingborg, SWE	13.07.03	
Slegge	70.43	Mona Holm	Byrkjelo	13.08.11	
Spyd	56.74	Tove Beate Dahle	Nadderud	15.06.13	
7-kamp	5057p	Lene Espegren	Ski	15.09.96	

* Oda Utsi Onstad hoppet 2,85m i lengde uten tilløp under i-NM i Stangehallen 2014.

Norske rekorder pr. 01.01.2014

Menn

100 m	9.99	Jaysuma Saidy Ndure, IL I BUL	Lausanne, SUI	30.06.11	+1,0
200 m	19.89	Jaysuma Saidy Ndure, IL I BUL	Stuttgart, GER	23.09.07	+1,3
400 m	46.11	Quincy Douglas, IL Gular	Oslo/Bi	30.06.99	
800 m	1:42.58	Vebjørn Rodal, Oppdal FIK	Atlanta, USA	31.07.96	
1000 m	2:16.78	Vebjørn Rodal, Oppdal FIK	London, GBR	11.08.96	
1500 m	3:33.95	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Zürich, SUI	30.08.13	
1 mile (1609 m)	3:54.28	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	London, GBR	14.07.12	
3000 m	7:40.77	Marius Bakken, IL Runar	Brüssel, BEL	24.08.01	
5000 m	13:06.39	Marius Bakken, IL Runar	Roma, ITA	02.07.04	
10000 m	27:32.52	Are Nakkim, Moss IL	Oslo/Bi	14.07.90	
1 times løp	19 278m	Bjarne Huseklepp, Breim IL	Førde	16.08.78	
20000 m	1:02:18.4	Bjarne Huseklepp, Breim IL	Førde	16.08.78	
110 m h	13.55	Vladimir Vukicevic, Ski IL	Weinheim, GER	27.07.12	+1,3
200 m h	23.12	Øyvind Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Oslo/Bi	03.09.13	+1,4
400 m h	49.95	Øyvind Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Göteborg, SWE	28.06.13	
3000 m hinder	8:12.05	Jim Svenøy, Fræna FIK	Brüssel, BEL	22.08.97	
5000 m kappg.	18:32.46	Erik Tysse, IL Norna-Salhus	Askim	10.08.07	
Høyde	2.36	Steinar Hoen, IK Tjalve	Oslo/Rå	01.07.97	
Stav	5.72	Trond Barthel, Gjøvik FIK	Halmstad, SWE	21.07.96	
Lengde	8.02	Kristen Fløgstad, Kristiansands IF	Oslo/Bi	04.08.73	+1,7
Tresteg	17.27	Ketill Hanstveit, IL Norna-Salhus	Byrkjelo	07.08.99	+1,3
Høyde u/tilløp	1.82	Sturle Kalstad, IL Gular	Oslo	13.03.83	
Lengde u/tilløp	3.71	Arne Tvervaag, Ringerike FIK	Noresund	11.11.68	
Kule	21.22	Lars Arvid Nilsen, IF Urædd	Indianapolis, USA	06.06.86	
Diskos	69.62	Knut Hjeltne, IL Gular	San Jose, USA	25.05.85	
Slegge	75.57	Eivind Henriksen, IK Tjalve	Florø	02.06.12	
Spyd	91.59	Andreas Thorkildsen, Kristiansand IF	Oslo/Bi	02.06.06	
5-kamp	3.821p	Hans Olav Uldal, IK Grane	Øyestad	11.05.02	
10-kamp	8.160p	Benjamin Jensen, IK Tjalve	Roskilde, DEN	01.08.99	

Kvinner

100 m	11.10	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	London, GBR	04.08.12	+1,2
200 m	23.30	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	Florø	02.06.12	+0,4
	23.30	Ezinne Okparaebo, IL i BUL	London, GBR	06.08.12	+1,3
400 m	52.45	Sølvi Olsen Meinseth, SK Vidar	Bergen/Fa	04.08.91	
800 m	1:59.82	Ingvill Måkestad Bovim, IL Gular	Zagreb, CRO	01.09.10	
1000 m	2:38.70	Randi Langøigjellen Bjørn, FIK Ren-Eng	London, GBR	11.09.81	
1500 m	4:00.55	Grete Waitz, SK Vidar	Praha, CZE	03.09.78	
1 mile (1609 m)	4:26.90	Grete Waitz, SK Vidar	Gateshead, GBR	09.07.78	
3000 m	8:31.75	Grete Waitz, SK Vidar	Oslo/Bi	17.07.79	
5000 m	14:37.33	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	Stockholm, SWE	05.08.86	
10000 m	30:13.74	Ingrid Kristiansen, IL i BUL	Oslo/Bi	05.07.86	
100 m h	12.74	Christina Vukicevic, Ski IL	Hengelo, NED	01.06.09	+1,2
200 m h	26.74	Stine Meland Tomb, SK Vidar	Huddinge, SWE	14.06.13	-0,4
400 m h	56.33	Hilde Fredriksen, Oslo IL	Sittard, NED	20.08.83	
3000 m hinder	9:33.19	Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Neerpelt, BEL	02.07.07	
3000 m kappg.	12:00.53	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna-Salhus	Lillehammer	31.07.09	
Høyde	2.01	Hanne Haugland, Minerva Friidrett	Zürich, SUI	13.08.97	
Stav	4.40	Cathrine Larsåsen, IL i BUL	København, DEN	16.08.11	
Lengde	6.68	Margrethe Renstrøm, IK Tjalve	Barcelona, ESP	27.07.10	+1,3
Tresteg	13.83	Lene Espegren, IK Tjalve	Pula, CRO	05.06.99	+1,2
	13.83	Lene Espegren, IK Tjalve	Byrkjelo	06.08.99	+1,8
Høyde u/tilløp	1.53	Stine Kufaa, Trondheim Friidrett	Stange	28.02.09	
Lengde u/tilløp	2.92	Annelin Mannes, Åkra IL	Flisa	07.03.81	
Kule	17.11	Katarina Sederholm Hoff, Stjørdal FIK	Hämeenkyrö, FIN	04.07.98	
Diskos	69.68	Mette Bergmann, SK Vidar	Florø	27.05.95	
Slegge	70.43	Mona Holm, IK Tjalve	Byrkjelo	13.08.11	
Spyd	69.48	Trine Hattestad, IF Minerva	Oslo/Bi	28.07.00	
7-kamp	6226p	Ida Marcussen, IK Våg	Osaka, JPN	26.08.07	

RESTITUSJONS 'SHAKE'

MED SMAK AV KAFFE ELLER SJOKOLADE



nyhet!

UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Torskeaften

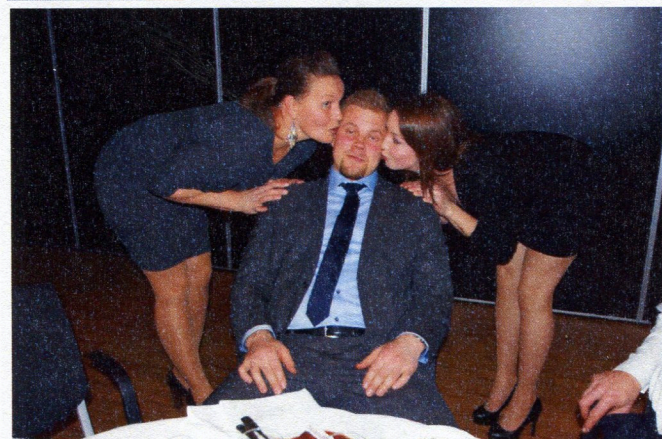
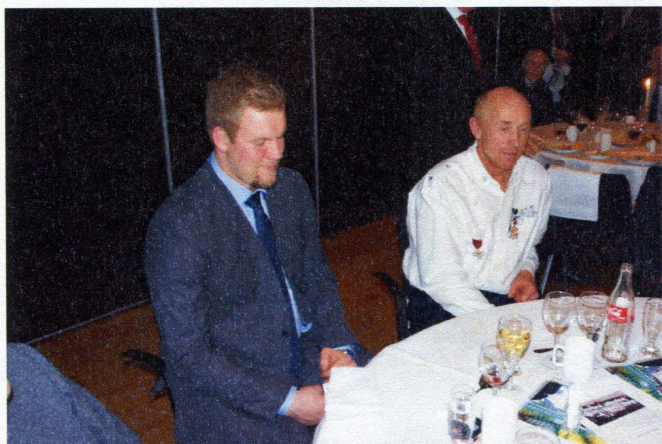
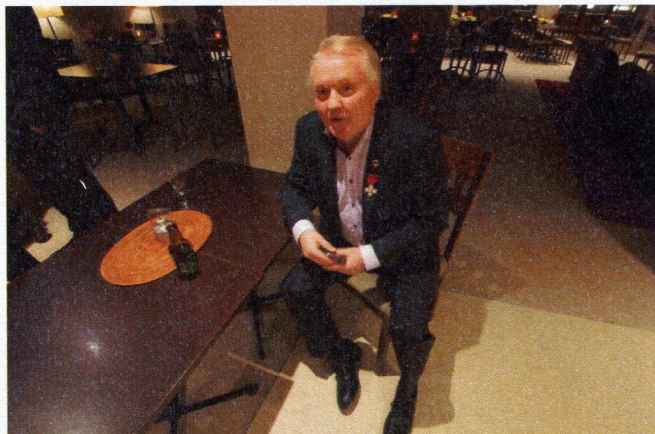
Avslutningsfesten for sesongen 2013/Torskeaften ble arrangert på Scandic KNA hotellet 17.01.2014. Dette var tredje år på rad at Torskeaften ble avholdt i januar. Dessverre var oppslutningen rundt årets fest dårlig. Kun 41 påmeldte er alt for lite. Dessverre var det de unge som uteble, selv om prisen for å være med var sterkt subsidiert. En helt annen ting er at avslutningsfesten bør flyttes tilbake til november, rett etter at sesongen er over. Dette vil helt sikkert medføre at flere av de unge stiller. Her må det tenkes nytt og man bør snarest sette ned en gruppe som prøver å finne en ny vri på dette arrangementet.

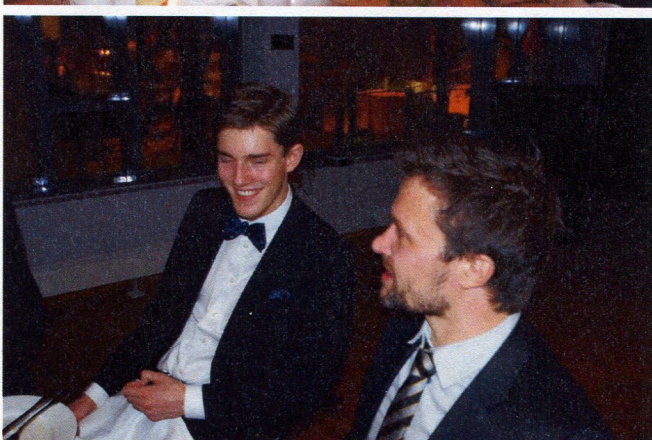
Hva så med lokalene? Dette var første gang vi var på Scandic KNA. Det er hevet over en hver tvil at lokalene til Sjømannsforeningen er adskillig triveligere. På KNA hotellet var det mørke vegger og dårlig lys. Skulle ikke forundre meg om vi neste år (eller aller helst seinere i år) er tilbake der vi har vært før eller evt. et annet sted.

Avslutningsfesten/Torskeaften er den tilstelningen i året hvor klubbmesterne blir kåret og hvor vi skryter uhemmet av oss selv. Da bør også de aktive være tilstede.

Årets klubbmestere er omtalt på annet sted i denne utgaven. Alt i alt var det vel ingen store overraskelser. Neste gang får vi håpe at flere av dagens aktive stiller sammen med de eldre utøverne som møter trofast opp hver gang. Mange av dem er uforskammet spreke selv om eldstemann denne gang var 89.

Vi lar bildene tale for seg.



Torskeaften forts.

Klubbmestere 2013

KVINNER

Sprint:	Alvilde Grønneberg
Mellomdistanse:	Kajsa Barr
Langdistanse:	Annie Bersagel
Hopp:	Inger Anne Frøysedal
Kast:	Tove Beate Dahle

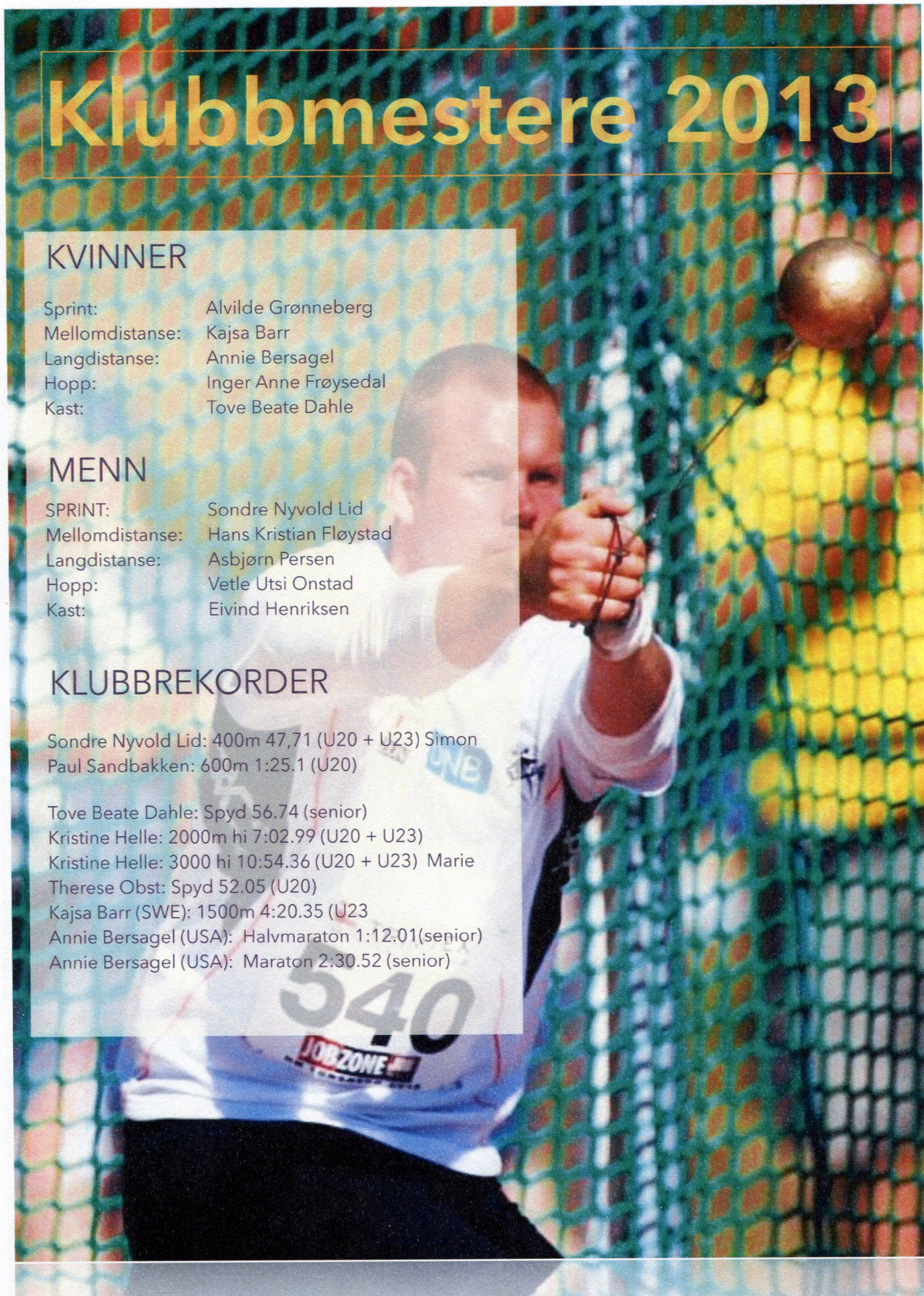
MENN

SPRINT:	Sondre Nyvold Lid
Mellomdistanse:	Hans Kristian Fløystad
Langdistanse:	Asbjørn Persen
Hopp:	Vetle Utsi Onstad
Kast:	Eivind Henriksen

KLUBBREKORDER

Sondre Nyvold Lid: 400m 47,71 (U20 + U23) Simon Paul Sandbakken: 600m 1:25.1 (U20)

Tove Beate Dahle: Spyd 56.74 (senior)
Kristine Helle: 2000m hi 7:02.99 (U20 + U23)
Kristine Helle: 3000 hi 10:54.36 (U20 + U23) Marie Therese Obst: Spyd 52.05 (U20)
Kajsa Barr (SWE): 1500m 4:20.35 (U23)
Annie Bersagel (USA): Halvmaraton 1:12.01(senior)
Annie Bersagel (USA): Maraton 2:30.52 (senior)



Årets klubbmestere



Klubbmestere i Tjalve 2013. Øverst fra venstre mot høyre: Annie Bersagel (langdistanse) og Tove Beate Dahle (kast). I midten fra venstre mot høyre: Hans Kr. Fløystad (mellomdistanse) og Asbjørn Ellefsen Persen (langdistanse). Nederst til venstre: Eivind Henriksen (kast). Alvilde Grønneberg (sprint), Kajsa Barr (mellomdistanse), Inger Anne Frøysedal (hopp), Sondre Nyvold Lid (sprint) og Vette Utsi Onstad (hopp) var ikke tilstede på Torskeaften. John Ertzgaard og Vegard Henriksen stod for premieutdelingen.



Tjalvetøy



Tjalve singlet
Dame og herremodell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 150



Tjalve T-skjorte
Dame og herremodell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 200



Treningsdress 2013 modell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 650



Topp for damer
Størrelser: XS-XXL
Pris Kr. 200



Hotpants damer
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 175



Kort tights for menn
Størrelser: XS-XXL
Pris Kr. 150



Treningsdress 2012 modell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr 300
Til bruk på trening



Hettegenser dame og herre
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 250

Alt tøy kan kjøpes hos PS Sport (Per Sletholt) på Ensjø.
Besøksadresse: Ensjøveien 18A, 2. etasje.
Prisene er halvpris av veiledende pris.

peugeot.no

NYE PEUGEOT 308

PRØVEKJØR HOS OSS NÅ!

"DETTE ER DEN BESTE PEUGEOTEN
VI NOEN GANG HAR KJØRT"
DAGSAVISEN, 3. OKTOBER 2013

"PEUGEOT LANSERER NÅ
EN VERDIG UTFORDRER TIL GOLF."
BILNORGE.NO, 2. OKTOBER 2013



5 år/100.000 km
Norgesgaranti

[Send SMS med kodeord 308 til 2262 for prøvekjøring.]

Inkl. frakt og leveringsomkostninger levert Drammen. CO2 utslipp fra 95 g/km. Drivstofforbruk blandet kjøring fra 0,37 l/mil. Forbehold om trykkfeil. Bildet er illustrasjonsfoto og utstyr kan avvike.



NYE PEUGEOT 308

Peugeot 308 er en ny bil full av innovasjoner, med stilren design og god innvendig plass. Du får en ny kjøreopplevelse, intuitiv og intens, med helt nye **Peugeot i-Cockpit**: Et lite sportsratt, høyt plasserte instrumenter, stor touch-screen og høy midtkonsoll.

Pris fra kr **219.900,-**

MOTION & EMOTION


PEUGEOT

3x gull til Oda i i-NM



Oda Utsi Onstad på seierspallen etter seieren i tresteg. Til venstre sølvmedaljevinner Chiamaka Okparaebø fra BUL og til høyre bronsemedaljevinner Mari Sellevåg fra Norna-Salhus. Foto: Eirik Førde

Oda Utsi Onstad ble den største medaljevinneren da årets i-NM ble arrangert i Stangehallen 1-2. februar. Ikke mindre enn 3 gullmedaljer kunne Oda ta med seg hjem etter besøket på Stange. Oda vant øvelsene lengde u.t. (2.85m), lengde (5.92m) og tresteg (12.59m). I lengde u.t. satte hun ny banerekord.

Stian Andersen debuterte i Tjalvedrakt med ikke uventet å vinne kule for menn med resultatet 17.05m. Det er en bra start på en lang sesong, som vi håper ender med at Stian kvalifiserer seg til EM i Zürich.

Endelig kom så gullmedaljen vi har ventet på så lenge da kvinnelaget løp inn til seier på 4x200m med resultatet 1.42.91, klart foran Tyrving og SK Vidar. På laget løp Maren Sofie Hoel Andersen, Silje Aukrust, Emma Suhonen og Alvilde Grønneberg.

På herresiden hadde vi maksimal uflaks da Henrik Johnsen på 2.etappe løp rett inn i gjerdet under veksling for så å utføre en aldeles nydelig piruett før han kom seg av gårde i riktig retning. Uten dette uhellet hadde vi nok vunnet også herreklassen relativt klart. I stedet for måtte vi nøye oss med en bronsemedalje, slått med 4 tiendel av vinneren. På laget løp Alexander Dahlstrøm Winger, Henrik Johnsen, Josh Kevin Ramirez Talm og Nicholai Jallow. Tre stafettlag, ingen disk i veksling, ingen strekk eller krampe hos noen av utøverne. Det er lenge siden vi har opplevd noe liknende.

Den store overraskelsen ellers var Nicholai Jallow som vant sølv på 200m med den fine tiden 21.99, bare slått av Øyvind Strømmen Kjerpeset som fikk 21.70. Kjerpeset

presterte 20,95 utendørs i fjor. Vi kan nok derfor forvente oss en tid godt ned på 21-tallet når Nicholai etter hvert kommer på utendørsbane. Alexander Dahlstrøm Winger kvalifiserte seg også til finalen på 200m, men brøt på siste langside. Alexander fikk den vanskelige indre bane og var i realiteten sjanseløs på medalje.

Gledelig var det også at Henrik Johnsen vant sølv på 60m med tiden 6.94. Henrik er tydeligvis bedre enn på mange år. Vi gleder oss derfor til også å se han ute når tiden kommer. Vi har nå fått en stall med sprintere som vi helt sikkert får glede av i årene framover. Det betyr nok også at John Ertzgaard slipper å gjøre comeback.

Den tredje sølvmedaljen ble vunnet av Jesper Vestbø i tresteg med resultatet 14.51m. Det er bare få centimeter bak hans personlige rekord utendørs.

Vi fikk også med oss tre bronsemedaljer fra dette innendørsmesterskapet, som ble det beste på lenge. Nykommer Hedda Utsi Onstad kapret bronsemedaljen i lengde u.t. med resultatet 2.55m. Ingvild Vedde løp en meget sterk 3000m som også holdt til bronsemedalje. Ingvild løp inn til tiden 9.53.06 som er bedre enn hennes utendørspers fra 2013, 9.54.68. Den siste bronsemedaljen gikk til Rasmus Stene på 60m hekk.

I tillegg til medaljene var det også en del andre resultater å glede seg over. Alvilde Grønneberg synes å være på rett vei igjen etter en trøblete 2013-sesong. I finalen på 60m ble hun nr. 5 med tiden 7.72, 4/100 bak bronsemedaljen. I forsøksheatene på 60m noterte vi også fine tider på Emma Suhonen (7.92) og Maren Sofie Hoel Andersen (7.96).

i-NM forts.

Disse to kvalifiserte seg begge til semifinale. Det gjorde også Silje Aukrust på 200m etter å ha løpt på 25.46 i forsøksheatet.

På 3000m stilte Tjalve med to utøvere som kommer fra Eritrea, nemlig Awet Nfalem Kibrab født i 1997 og Okubamichael Mesfun Fisseha. Gutta gikk ut i et vold-

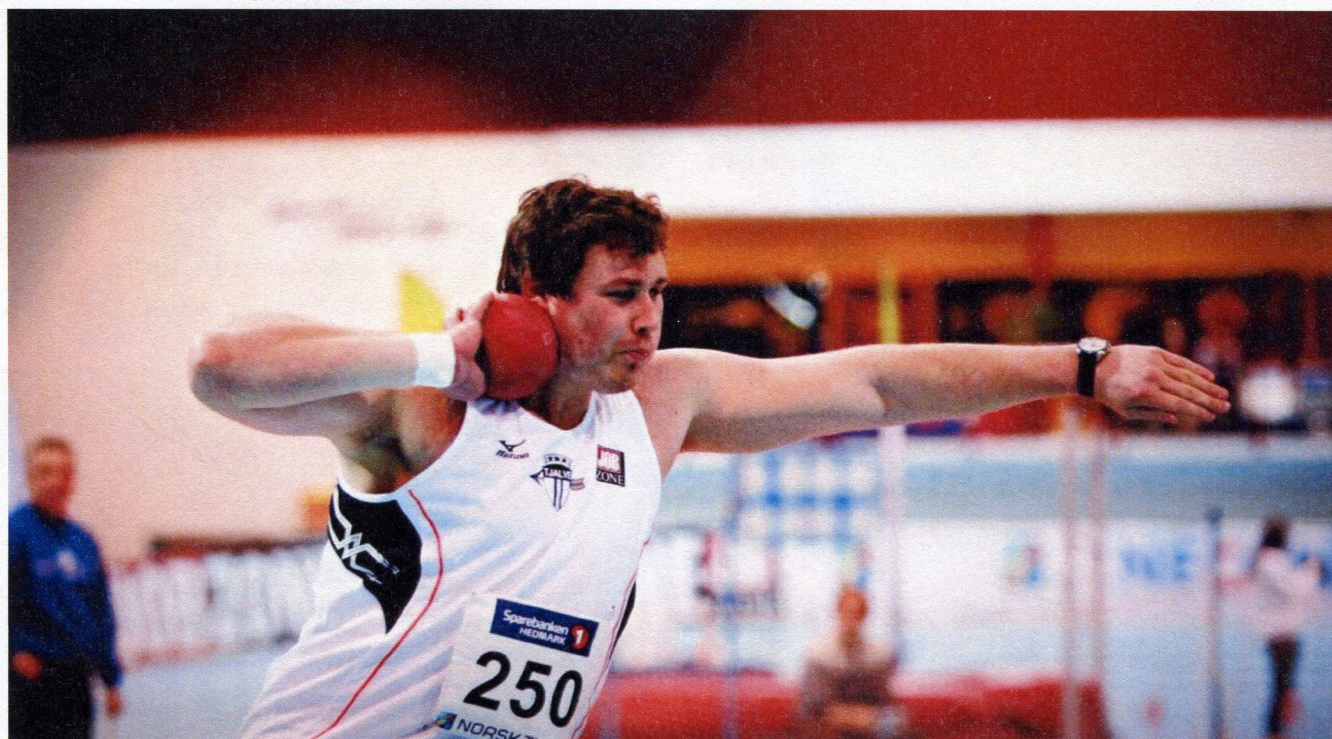
neberg sterkt, men Awet klarte å svare. Han løp inn til seier med tiden 8.22.65. Okubamichael ble nr. 4 med tiden 8.30.08.

Tjalve ble beste klubb både i medaljesammendraget og poengsammendraget. Det er en bra start på det nye året.



Oda Utsi Onstad i tresteg.

Foto: Eirik Førde



Stian Andersen fotografert under kulekonkurransen som han vant på 17.05m.

Foto: Eirik Førde

Innendørslandskamp med mange Tjalveutøvere til start



Med seier i de to stafettene pluss individuelle seire til Kristine Eikrem Engeset på 3000 meter, Kristoffer Nilsen i høyde og Roald Frøskeland på 800 meter, kom Norge fra lørdagens landskamp med æren i behold.

Sverige vant landskampen for menn med 116 mot 95 til Finland og 65 til Norge.

Finland vant kvinnelandskampen med 102 poeng, samme som Sverige, men med flere øvelsesseire. Norge endte på 70 poeng.

- Vi fikk like mange seire i Tammerfors i dag som vi gjorde i Växjö i fjor, og da er det lov å være fornøyd, konkluderte sportssjef Ronny Nilsen. På forhånd hadde han regnet ut sine to papirlandskamper:

- Jeg hadde kommet frem til 68 poeng til jentene, det ble 70. For guttene hadde jeg regnet meg frem til 47 poeng, det ble 67, og da er det garantert lov å være fornøyd når en bommer.

To kjempestafetter

- Jeg vil berømme begge stafettlagene for kjempeinnsats på 4x300 meter. Vi kom fra landskampene med mange ny perser og årsbeste, sa Nilsen og trakk frem spesielt kvinnes 800 meter med Trine Mjåland og Ida Fillingsnes på annen- og tredje plass, i tillegg til Kristine Eikrem Engesets flotte 3000 meter. Også stavkonkurransen for kvinner var positiv, med Lene Retzius over den magiske fire metersgrensen for første gang. Lene perset med 20cm, mens Cathrine Larsåsen puffet sin årsbeste opp med samme antall centimeter til 4.20.

Også guttenes 800 meter gjorde Nilsen glad i tillegg til det kjempegode resultatet til Kristoffer Nilsen i høyde: 2.21. Kristoffer må tre år tilbake til samme arena for å komme til et like godt resultat!

De to stafettlagene besto av Elisabeth Slettum, Christine Bjelland Jensen, Trine Mjåland og Vilde Svortevik på kvinnesiden, mens Jonas A. Grønnhaug, Kjell Håkon Morken, Carl Emil Kåshagen og Øyvind Kjerpeset løp stafettpinnen først til mål på herresiden.

6 Tjalvister var tatt ut til årets innendørslandskamp. 3 av dem var debutanter på seniorlandslaget. Noen av våre utøvere presterte litt dårligere resultater sammenliknet med i-NM uken før, bortsett fra Oda Utsi Onstad (lengde), Stian Andersen (kule) og Jesper Vestbø (tresteg).

Stian ble nr. 5 i kule med resultatet 17.34m. Jesper Vestbø satte like godt ny personlig rekord da han hoppet 14,74m i tresteg og ble nr. 7.

Oda Utsi Onstad var tatt ut både i lengde og tresteg. I lengde ble hun nr. 4 med resultatet 5.94m, mens hun i tresteg ble nr. 5 med resultatet 12.81. Denne gang ble hun slått av Chiamaka Okparaebo (BUL) som hun slo i i-NM.

Henrik Johnsen fikk det noe travlere enn han hadde tenkt seg da han måtte steppe inn på 60m hekk. Henrik fullførte i fin stil til tiden 9.75. Med det sikret han Norge 1 poeng. På 60m ble Henrik nr. 7 med tiden 7.03.

Nickolai Jallow var en av de store overraskelsene under i-NM da han tok sølv på 200m med tiden 21.99. Under landskampen ble det 6. plass med tiden 22.04. En fin debut av Nickolai. Ingvid Vedde var også debutant. Hun ble nr. 7 på 3000m med tiden 10.13.08, et godt stykke etter hva hun presterte i i-NM.



Det norske laget i Finland. Stian Andersen sitter til venstre i 2. rekke. Helt bakerst til venstre kan vi skimte Leif Olav Alnes.



Oda Utsi Onstad fotografert under lengdekonkurransen



Ingvid Vedde (til høyre) sammen med Renate Grimstad og Kristine Eikrem Engeset. Alle foto: Thore-Erik Thoresen

DnB elitelag 2014



Norges Friidrettsforbund har presentert utøverne som er på DnB Elitelag 2014. Tjalve er representert ved to av klubbens fremste utøvere, Margrete Renstrøm (lengde) og Eivind Henriksen (slegge).

Årets DnB Elitelag er av de større gruppene norsk friidrett har hatt i sine eliteprosjekter. Sportssjef Ronny Nilssen er sitert på friidrett.no om at det er flere spennende utøvere på laget som kan hevde seg i internasjonal friidrett fremover.

Undertegnede opplever ellers at rammene utøvere i de forskjellige nivå får har blitt transparente. Friidrettsforbundet ivaretar felleskassen til norsk friidrett og da må de sportslige ressurser fordeles på en slik måte at det ikke

blir spekuleringer. IK Tjalve støtter friidrettsforbundet i denne politikken.

John Ertzgaard

Her følger forbundets vurdering av våre utøvere.

Margrethe Renstrøm (f. 1985) ble nr. 3 i lengde under EM i Helsinki 2012 med resultatet 6.67. Hennes norske rekord er 6.68. Hun har vært ute med langtidsskade siden 2012, men har hatt en flott utvikling på trening. Trenes nå av Leif Olav Alnes.

Eivind Henriksen (f. 1990) innehar den norske rekorden i slegge med 75.57 meter og har vært blant verdens beste ungdomskastere i øvelsen.

FemiLøpet 2014

FemiLøpet
2014



IK Tjalve inviterer alle kvinner til å løpe FemiLøpet på Ekebergsletta lørdag 11. oktober! FemiLøpet er en idé fra interessegruppen FemiRoma som er dannet av Vibeke Bjerg. FemiRoma er en gruppe på flere hundre kvinner som løper sammen rundt om i landet for både mosjonens del og for det sosiale. Flere av medlemmene i FemiRoma

skal i mars løpe Roma maraton, og mange av disse har aldri løpt et løp før.

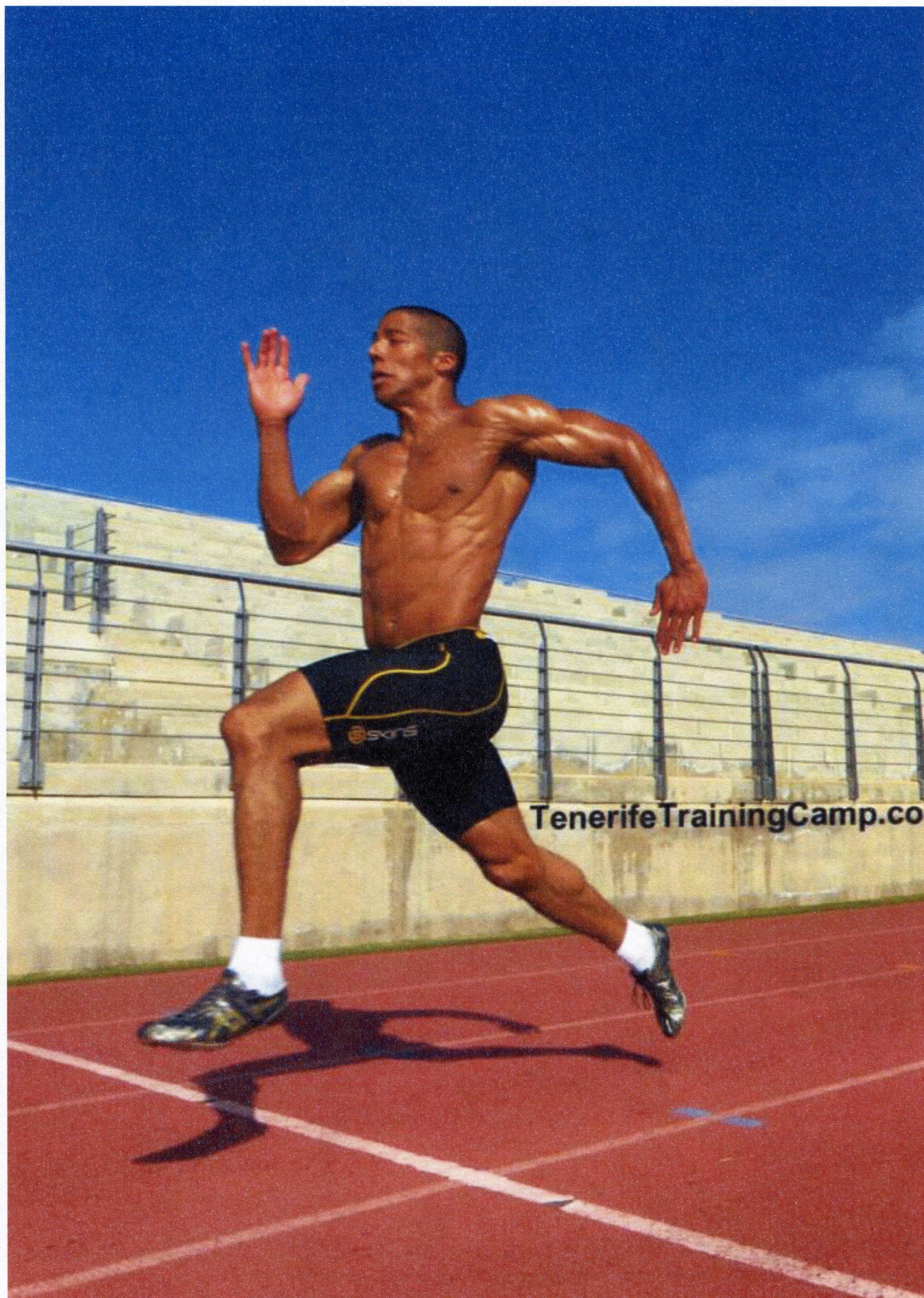
FemiRoma-gruppen vil nå utvide sitt nedslagsfelt og arrangerer derfor i samarbeid med IK Tjalve FemiLøpet på Ekebergsletta. FemiLøpet vil fokusere på kvinners mulighet til å løpe ute uten frykt for overfall etc. Traseen vil gå over Ekebergsletta og gjennom Ekebergparken, hvor de passende kvinneskulpturene kikker ut fra Oslos tak.

Alle kvinner er velkomne til å melde seg på FemiLøpet! "et trygt løp i en trygg by"

Startkontingent er 350kr for 5km og det samme for 10km.

PS. Roma maraton arrangeres 23. mars. Etter hva vi vet i dag er det 135 kvinner fra Norge som skal løpe i Roma, enten full maraton eller et av de andre løpene.





i-NM forts.

Henrik Johnsen fotografert i en av forsøksheatene på 60m.

Foto: Eirik Førde



Finalen på 200m for herrer. Øyvind Strømmen Kjerpeset (64) vinner foran Nickolai Jallow (240).

Foto: Eirik Førde

i-NM forts.

Ingvild Vedde løper inn til bronse på 3000m med den gode tiden 9.53.06.

Foto: Eirik Førde



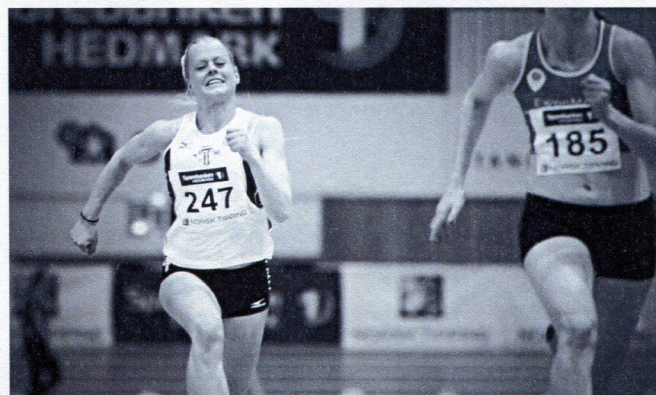
Jesper Vestbø fotografert i tresteg hvor han vinner sølv med resultatet 14.51m.

Foto: Eirik Førde

i-NM forts.

Hedda Utsi Onstad, her fotografert i lengde, tok bronsemedalje i lengde u.t.

Foto: Eirik Førde



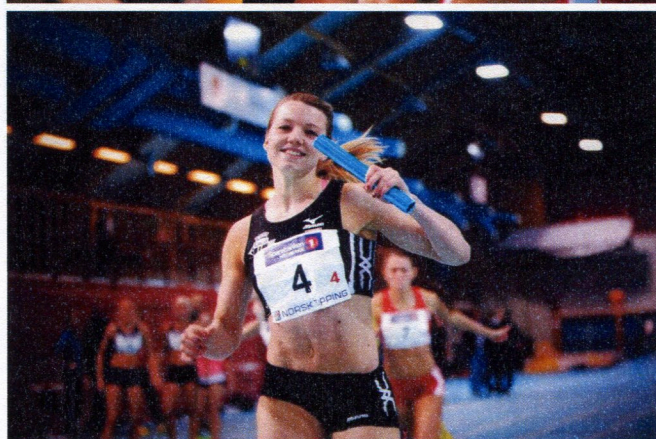
Øverst: Alvilde Grønneberg (221) fotografert på 60m.
Nederst: Maren Sofie Hoel Andersen (235) i sitt forsøksheat på 60m.
Foto: Eirik Førde

Øverst: Emma Suhonen (226) fotografert under sitt forsøksheat på 60m. Nederst: Silje Aukrust fotografert under 200m finale.

i-NM forts.

Okubamichael M. Fisseha (243) og Awet Nfatalem Kibrab (224) fotografert underveis på 3000m.

Foto: Eirik Førde



Øverst: Maren Sofie Hoel Andersen veksler med Silje Aukrust. Nederst: Silje overlater pinnen til Emma Suhonen.

Øverst: Siste veksling. Emma overlater pinnen til Alvilde Grønneberg. Nederst: Alvilde løper inn til en klar seier.

Alle foto: Eirik Førde

Kvalifiseringskravene til EM i Zürich er klare

EM, Zurich/SUI 12.-17. august

Premisser for uttak:

- Uttak baseres på følgende:
 - NFIF følger de vedtatte kravene til European Athletics, herunder særskilte kriterier, bortsett fra B-kravet som er nasjonalt bestemt.
 - Vi kan sende inntil **tre** utøvere som har tatt **A-kravet**.
 - Norge kan melde på **én** utøver på **B-kravet** i øvelse(r) med færre enn tre utøvere påmeldt som har A-kravet, men det er opp til arrangør/teknisk delegert å bekrefte deltakelsen. Det er således ingen garanti for deltakelse på B-kravet. Utøveren blir stående på venteliste og endelig bekreftelse fra arrangør gis 4.8.14. NFIF vil ha løpende dialog med utøvere som har tatt B-kravet frem mot påmeldingsfrist.
- Kvalifiseringsperioden er 1.1.2013 til **3.8.2014**, men resultater utendørs i 2014 vil bli prioritert. Uansett så er uttak avhengig av at utøver er frisk, skadefri og har bekreftet form før uttak.
- Maratonløpere som har klart kravet i 2013 må dokumentere form i 2014. Det blir vurdert maraton lag for kvinner og menn. Følgende vil gi uttak gjennomsnitt på de tre beste: Menn under: 2:20:00, kvinner under 2:40:00.
- Stafettlag: Snittet av de to beste resultatene i kvalifiseringsperioden teller. Påmeldingsfrist stafett er **27.7.14**.
- Kravet skal være gjort i prioriterte stevner og mixed øvelser på stadion gjelder ikke.
- Utøvere som blir tatt ut skal delta i NFIFs mesterskapsforberedelser.
- Forhåndsuttak for utøvere med A-krav: 22.5.14, 12.6.14, 7.7.14.
- Laguttak: 4.8.14

Menn		Øvelse	Kvinner	
B-krav	A-krav		A-krav	B-krav
10.50	10.38	100	11.60	11.70
21.20	20.95	200	23.65	23.80
47.00	46.75	400	53.40	53.80
1:48.25	1:47.80	800	2:03.00	2:04.00
3:42.00	3:40.50	1500	4:12.00	4:15.00
13:50.00	13:40.00	5000	15:45.00	16:00.00
29:15.00	28:55.00	10000	33:30.00	34:00.00
8:45.00	8:37.50	3000 mh	9:55.00	10:05.00
14.05	13.90	110/100	13.38	13.50
51.50	51.10	400 Hekk	57.90	58.50
2.22	2.26	Høyde	1.90	1.87
5.35	5.52	Stav	4.35	4.20
7.75	7.95	Lengde	6.55	6.40
16.15	16.55	Tresteg	13.95	13.65
19.00	19.70	Kule	16.30	15.70
60.00	62.30	Diskos	56.00	54.00
70.00	73.50	Slegge	68.00	65.00
77.00	78.80	Spyd	57.40	56.00
7600 poeng	7820 poeng	10/7-kamp	5920 poeng	5700 poeng
	2:18.00	Maraton	2:38.00	
1:27.30	1:26.30	20 km kappgang	1:37.00	1:39.00
	4:10.00	50 km kappgang		
	Topp-16 deltar	4x100	Topp-16 deltar	
		4x400		

Kvalifiseringskravene til EM i Zürich er klare. Spørsmålet er hvor mange Tjalveutøvere som klarer kvalifiseringskravene og helst A-kravet for å være sikker på å bli sendt til Zürich. Blant kvinnene er det Margrethe Renstrøm og Tove Beate Dahle som ligger nærmest.. Margrethe har vært skadet siden OL i 2012, men rapporteres og være i fin form. Tove kastet 56.74m i 2013 og er ikke langt bak kravet. Hva så med Grete Etholm og Mona Holm Solberg? Kravene i diskos og slegge er henholdsvis 56.00 og 68.00m. Vi vet at Grete trener bedre enn på lenge så 56.00m er oppnåelig. Mona er i full trening etter

å ha født Torstein. Hvis Mona får til et opplegg som passer er kravet innen rekkevidde.

Hva så med gutta? Eivind Henriksen har startet å kaste igjen etter kneoperasjon og ligger lenger fremme i treningsarbeidet enn forventet. Andre kandidater er Sondre Nyvold Lid og Hans Kr. Fløystad. Sondre sliter fortsatt litt med stram muskulatur på baksiden av låret. Han må perse for å klare kravet på 46,75 på 400m. Det tror vi han klarer. Det samme må Hans Kr. på 1500m. (3.40.50). I tillegg har Håkon Brox meldt seg på i maraton etter fantomløpet i Tokyo.

Danskene hyller friidrettstalent fra Voss

Men den knallgode 16-åringen vurderer å bli dansk.



Marcus Thomsen kommer fra Voss, men bor i Danmark.
Foto: Morten Thomsen

- Født: 7. januar 1998.
- Klubb: Aarhus 1900 og IK Tjalve.
- Trener: Simon Stewart.
- Grener: Kulestøt og diskos.
- Personlige rekorder: Kulestøt (4 kg): Inne: 18,66 m Ute: 17,25 m. Diskos: Inne: 44,31 m Ute: 56,86 m.
- Er nummer to i verden i kule for 15-åringer, og har uoffisiell dansk rekord i kulestøt inne og ute, diskos ute og mangelkamp. Har så vidt startet overgangen til 5 kg-kule. Den har han allerede kastet over 16 meter.

Marcus Thomsen har akkurat fylt 16 år. Han er så å si ukjent i Norge, men i danske medier har han blitt hyllet som et supertalent.

Historien til Thomsen starter på Voss. For et par år siden fikk han nemlig teste kulestøt på en aktivitetsdag på skolen. Han fikk sansen for idretten, men han fikk aldri gjort noe mer enn å teste den.

– Jeg skadet kneet mitt og måtte operere to ganger, forteller han på telefon fra Danmark.

Skaden oppsto i en badeulykke som høres særdeles smertefull ut.

– Jeg skulle hoppe ned i et basseng. Det var bare 90 cm dypt, men jeg trodde det var dypere, forteller han.

Thomsen hoppet i vannet og smalt det ene kneet sitt i bunnen. Det førte til at en bit av kneskålen løsnet. Etter hvert ble det ujevn brusk i kneet.

Imponerte fra starten av

For to år siden flyttet Marcus og familien hans fra Voss til Aarhus i Danmark. Siden har 16-åringen kastet og det på imponerende vis.

– Jeg gikk vel nesten ett år i Danmark uten å gjøre noe før min andre operasjon. Men da Marcus kom seg på

benå for fullt, ble det fort alvor. Han gikk på friidrettstrening og imponerte.

– Folk fortalte meg at jeg var sterk og at jeg hadde talent for å kaste.

Vurderer å bli dansk

Nordmannen har virkelig blomstret i Danmark. På fem måneder gikk han fra bunnen til å komme på femte plass i danske konkurranser.

– Det føltes veldig bra, men jeg ville bli enda bedre, forteller han på vossedialekt.

Det har han også blitt. Tre timer trening om dagen, seks ganger i uken har ført til at Thomsen har slått den danske ungdomsrekorden i kulestøt, men siden han er norsk, blir ikke rekorden gjeldende i hans nye hjemland. Men den talentfulle 16-åringen vurderer å bytte statsborgerskap. Siden han har en dansk farfar, er det null problem å fikse.

– Det er her jeg har blitt god – derfor har jeg lyst til å gi noe tilbake, forteller han.

Men avgjørelsen vil han vente med til han fyller 18 år.

Ble «Headhunted»

Etter det BA kjenner til, er Marcus Thomsen foreløpig et ukjent navn for friidrettsfolket i Hordaland. Men de skulle kanskje ønske de hadde tenkt som Oslo-klubben Tjalve.

– De «headhunted» meg for noen måneder siden. Jeg trenger jo en klubb for å delta i norske mesterskap, sier Marcus.

– Jeg tror jeg skal delta på noen konkurranser i Norge i sommer, sier han. Uansett hvilket statsborgerskap det skulle bli, har Thomsen fremtidsplanene klare.

– Jeg har lyst til å bli best i verden, sier han til BA.

Sammenliknes med dansk favoritt

Han blir sammenlignet med danske Joachim B. Olsen, som tok OL-sølv i Aten i 2004.

– Det er ganske gøy å bli sammenlignet med ham, men jeg har selvsagt et mål om å bli bedre, sier Thomsen til BA.

Den talentfulle 15-åringen kaster allerede lenger enn det Olsen gjorde på samme alder.

– Marcus har den teknikken som Joachim strebet etter, sier Marcus' trener Simon Stewart. Amerikaneren har vært Olsens treningspartner og trener.

Den perfekte elev

Stewart mener at Thomsen er den perfekte elev. Han stiller alltid opp, spør alle de riktige spørsmålene, har masse energi og er morsom å være sammen med. Treneren tar seg stadig i å glemme hvor ung eleven er.

– Men han et stort talent for rotasjon, og «The sky is the limit», for ham, sier Stewart.

Artikkelen er hentet fra BA.

Sterk 6. plass i terreng-EM for klubblag

Tjalve stilte med seniorlag for menn i E-cup terrengløp for klubblag søndag 2. februar. Konkurransen gikk av stabelen i Albufeira, Portugal.

Tjalve kvalifiserte seg gjennom å bli beste klubb i NM terrengløp lang løype høsten 2013. Siste gang vi deltok var i 2011. Da oppnådde vi en imponerende femte plass, hvor vi slo blant annet klubblaget fra Storbritannia hvor de satser hardt på terrengløp. I år stilte vi med fem av de seks løperne som deltok i 2011. Ny på laget var Erik Udø Pedersen, nyinnmeldt høsten 2013 og nordisk juniormester på Island sist høst. De andre som løp for Tjalve var Alem Adhanom Waldu, Hans Kristian Fløystad, Asbjørn Ellefsen Persen, Håkon Brox og Audun Nordtveit.

Det var god konkurranse også i år, med bl.a. Alemayeh Bezabeh som vant EM terrengløp i desember, han løper for det spanske klubblaget Atletico Bikila. Av andre storløpere nevner vi 1500-spesialisten marokkaneren Mohamed Mostaoui som løper for franske Ales Ceves Athlétisme og har pers på 3.31. Våre skandinaviske naboer stilte med Hässelby SK. I mai blir det en ny fin duell når Hässelby kommer til Oslo for å løpe Holmenkollstafetten.

Tjalve hadde også påmeldt et juniorlag som vi dessverre måtte trekke på grunn av skader.

Tjalves herrelag som representerte Norge i E-cup i terrengløp for lag ble nummer 6. Vår 5. Plass fra Italia i 2011 er eneste gang et norsk lag har vært lenger oppe i denne konkurransen.

Audun løp et av sine beste løp noen sinne og ble nummer 13. Han startet kontrollert og jobbet seg oppover i feltet de første 7 kilometerne. De siste 3 kilometerne prøvde Audun flere ganger å løpe fra den gruppa med 5-6 løpere han lå i uten å klare det. Det ble et rivende spurtoppgjør om plassene mellom 10 og 15. I mål hadde 10. mann 30.06, 11. 12. og Audun på 13. alle 30.07 og 14. mann 30.09.

Asbjørn ble nummer 19. og var 13 sekunder bak Audun. Et løp på det jevne for Asbjørn. Som alltid i terrengløp var det et slit, men han følte han fikk lite igjen for slitet i form av fart og ble liggende litt bakpå i Auduns oppheiting i feltet. Greit løp, men vi skulle hatt Asbjørn oppe med Audun.

Det samme gjelder også de to andre som ble tellende for Tjalve. Hans Kristian så veldig lett ut i starten, men kom aldri inn i den jobbefasen som kreves i terrengløp. Alt i alt et skuffende løp. Det ble det også for Håkon som heller ikke var opp mot sitt beste. Disse to ble nummer 38 og 45 på henholdsvis 31.17 og 31.42.

Erik Udø Pedersen som debuterte i Tjalvedrakt og også i denne typen konkurranse i seniorsammenheng, ble nummer 64 på 32.35. I starten lå han langt bak i feltet og plukket en del plasser fram mot ca. midtveis. Erik løp forbi en 3-4 mann på de siste 500m og avsluttet løpet veldig sterkt. De siste 200m var det 800-fart over. Han kom rett fra Ål hvor han hadde vært i 5 dager med alpin-kjøring som et ledd i utdannelsen på Idrettshøyskolen.

Med litt annen oppladning ville han nok vært en del plasser lenger fram.

Sistemann på laget Alem ble nummer 85 i et løp som bar preg av for dårlig trening.

For å sette løpet litt i perspektiv i Europeisk klubbfriidrett er det nok å se på resultatlista. Vi ble slått av lag fra Spania, Portugal, Tyrkia og Italia, men lagene bak oss var fra Belgia, Storbritannia og Irland. Alt dette er sterke løpsnasjoner som er midt inne i en terrengløps sesong med løp rundt 10 km. De andre nordiske lagene var langt bak oss.

Av de storløperne som ble nevnt i begynnelsen av reportasjen vant Moustau Mohamed (3.31 på 1500) og Alemayehu Bezabeh (som vant EM terrengløp i desember) ble nummer 6. Bezabeh var 1 min og 12 sekunder foran Sindre Buraas i EM og 19 sekunder før Audun på søndag. En annen løper som var med begge steder var Ben Lkhainouch som ble nummer 10 og slo Sindre med 27 sekunder i EM, ble nummer 22 og var 20 sekunder bak Audun og 7 sekunder bak Asbjørn på søndag.

Med de løperne vi har i klubben nå er det en konkurranse vi burde ha gode muligheter for å kvalifisere oss til og hevde oss enda bedre i de neste årene.

Erling Reidar Osnes og Knut Kvalheim



Vinneren Moustau Mohamed fotografert i det han passerer mållinjen. Vi har dessverre ikke bilder av noen Tjalveutøvere fra denne konkurransen.



Noen av Tjalves utøvere som deltok i Albufeira, fotografert under NM i Kristiansand 2012. Fra venstre, Håkon Brox, Hans Kr. Fløystad og Audun Nordtveit. Foto: Eirik Førde

Historiske bilder



Tjalves 2. lag som sensasjonelt vant 4x100m stafett under NM i Kristiansand 1955. Fra venstre: Ole Lie, Svein Oseid, Erik Bjølseth og Audun Boysen. Tid: 43.4. Bilde fra Jan Hemsviks private samling.



Tjalves 1. lag som ble diskvalifisert på 4x100m stafett under NM i Kristiansand 1955 (mistet pinnen). Fra venstre: Øyvind Arnesen, Harald Ødegaard, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes. Bilde fra Jan Hemsviks private samling.

Tjalvelekene innendørs – en nyskapning

Den nye friidrettshallen i Bærum (Rudhallen) var rammen rundt de første Tjalvelekene innendørs som ble arrangert 28. februar. Stevnet var et rent sprintstevne med øvelsene 60m, 60m hekk, 200m og 400m for klassene KS og MS. Stevnet ble greit avviklet på sen kveldstid, selv om man hadde noe problem med det nye tidtaker-systemet som nok spilte noen av utøverne et lite puss. I en del av heatene på 60m ble det mange tilbakekallinger og disk, men etter hvert som utøverne blir bedre kjent med systemet vil nok dette fungere greit. Det store pluss med systemet er at resultatene kommer opp umiddelbart etter løpet.

Gledelig nok ble det mange gode resultater for Tjalves egne utøvere. Alvilde Grønneberg satte personlig rekord på 60m med tiden 7.68 i et av forsøksheatene. I finalen ble Alvilde dessverre disket. Denne ble vunnet av Astrid Mangen Cederkvist fra Vidar på pene 7.48.

I guttas 60m løp både Alexander Dahlstrøm Winger og Nikolai Jallow på 6.98. For Nikolai er dette ny personlig rekord. Ny personlig rekord ble det også på Kristian Iverin med tiden 7.11.

Nickolai Jallow var den store overraskelsen under i-NM i Stanghallen hvor han knep sølvmedaljen på 200m med tiden 21.99. I Rudhallen senket han denne tiden til 21.85. Ny pers ble det også på Josh-Kevin Ramirez Talm som løp på 22.32. Dette lover godt for Josh-Kevins videre satsing på 400m. Vi bør også nevne at Alexander Dahlstrøm Winger fikk tiden 22.22.

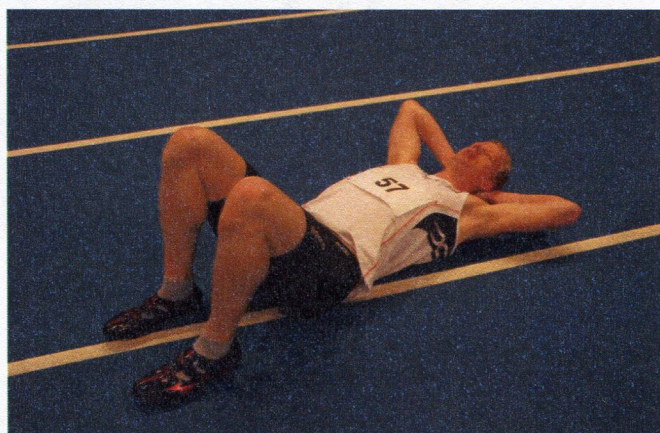
Vi hadde håpet og få se Sondre Nyvold Lid på 200m og Josh-Kevin Ramirez Talm på 400m, men på grunn av litt stive lår ble det bestemt at de skulle spare seg til i-UM som arrangeres i samme hall 7-9. mars. Tilslutt må vi gi honnør til John Ertzgaard som stod for arrangementet.



Øverst: Første heat på 60m. Fra venstre, Kristian Iverin, Sondre Nyvold Lid og Nickolai Jallow. Nederst: Ut av siste sving på 200m. Herfra og inn blir Tormod Hjortnæs Larsen distansert av Nickolai Jallow.

Neste side øverst: Alvilde Grønneberg (58) vinner første heat på 60m foran Elisabeth Slettum og Astrid Mangen Cederkvist. Venstre kolonne og nedover; Sondre Nyvold Lid viser musklene han har opparbeidet i løpet av vinteren. Nickolai Jallow og Josh-Kevin Ramirez Talm etter at de har satt personlige rekorder på 200m. Tina Helene Bergem fotografert etter sin 200m. Høyre kolonne og nedover; Alexander Dahlstrøm Winger tar en pust i bakken etter sin tredje 60m for dagen. Martin Nikolai Kanestrøm vinner 60m hekk i G18/19. Den nye tavlen som viser ny personlig rekord for Nickolai Jallow på 200m. Alle bilder: Bjørn Henriksen

Tjalvelekene inne forts.



Tjalvelekene Innendrs			
200 m:MS		Heat: 7	
1	Nickolai Jallow	Tjalve. IK	21.85
2	Tormod Hjortns Lars	Lillehammer	22.11
3	William S Rodahl	Tjalve. IK	25.42
	DNS Kristian Iverin	Tjalve. IK	



Idrettsklubben Tjalve



IDRETTSKLUBBEN TJALVE – ÅRSMØTE 2013

I.K. Tjalves styre innkaller herved til årsmøte 2013.

Sted: Bislett Stadion, inngang Sofiesgt.

Tid: Mandag 10. mars 2014, kl.19.00

Årsmøtet er åpent for klubbens medlemmer over 17 år som har betalt medlemskontingenten siste år (2013) samt livsvarige- og pensjonistmedlemmer.

SAKLISTE

1. Åpning
2. Valg av dirigent og sekretær
3. Beretning
4. Regnskap 2013
5. Budsjett 2014
6. Kontingent 2014
7. Innkomne forslag
8. Valg i.h.t. klubbens lov

Forslag til behandling (pkt. 7) på årsmøtet må sendes til IK Tjalves styre innen mandag 24. februar 2014 iflg. klubbens lov.

Beretningen kan fåes ved henvendelse til klubbens kontor.

VEL MØTT
Oslo, 7. februar 2014

IK TJALVES STYRE

Postadresse:
Postboks 5905 Majorstua
0308 OSLO
Besøksadresse:
Underhaugsvn. 1

Telefon: 22 60 43 40
Telefax: 22 56 70 35
Bankgiro: 9041 05 51127
E-post: mail@tjalve.no

Smått og stort fra hele verden

I forbindelse med overgangen til nytt år har Tjalve fått 28 nyinnmeldinger. Seks stykker har meldt seg ut slik at vi sitter igjen med et overskudd på 22 nye medlemmer. Trist er det at **Astrid Uhrenholdt Jacobsen** har meldt overgang til Heming. Vi kunne hatt god bruk for Astrid i Holmenkollstafetten.

Vårt tidligere medlem **Ingvild Måkestad Bovim** har meldt overgang fra Gular til Bækkelaget. Ingvild har nylig flyttet inn i nærheten av Ekebergsletta og har valgt å stå i en lokal klubb. Det har nok også litt å si at trener Knut Jæger Hansen har visse tilknytninger til Bækkelaget.

Ellers har de vært mye bråk i Norna-Salhus. Flere har meldt overgang til andre Bergensklubber da ledelsen i Norna-Salhus ikke vil kvitte seg med treneren Aage Od-fjell som tidligere har innrømmet å ha brukt dopingmidler. En av dem som har forlatt Norna-Salhus er **Sindre Almsengen** som tidligere var medlem i Tjalve. Sindre har planer om å flytte tilbake til Oslo etter denne sesongen. Da får vi håpe at han igjen velger Tjalve.

Kristine Helle studerer for tiden ved et universitet i USA. Kristine har allerede bemerket seg da hun 1. februar løp 3000m på 9.32.01 under Razorback Invitational i Fayetteville, Arkansas. Det er en solid ny personlig rekord.



Kristine Helle

En annen av våre amerikastudenter, **Christina Toogood**, løp 800m på 2.13.64 under innendørsstevnet Lake Superior Challenge 08.02.2014.

Tjalve har fått med tre utøvere på rekrutteringslandslaget i sprint/hekk. Det gjelder våre nykommere **Folake Akinyemi** og **Colin Eriksen**. I tillegg finner vi også **Sondre Nyvold Lid** som har en sesong i Tjalve bak seg allerede.

Vi har også tre utøvere med i prosjektet Holta Runners; **Erik Udø Pedersen**, **Edvard Kamperud Nygård** og **Anders Sørensen**. I tillegg er **Kristine Helle**, **Sindre Løchting** og **Mathias Berntzen Engevik** inviterte utøvere.

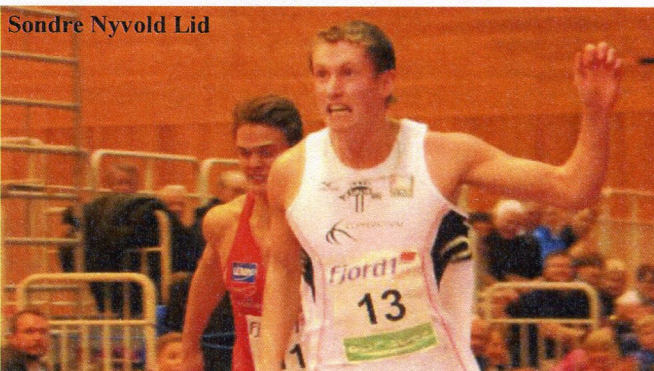
I hopp har vi fått med **Inger-Anne Frøysedal** og **Oda Utsi Onstad**. Her er for øvrig **Dan Simion** hovedansvarlig. I gruppe kast/spyd finner vi **Marie Therese Obst**.

Målet med rekrutteringslandslaget er å bidra til at flere kvalifiserer seg til internasjonale mesterskap, primært juniormesterskapene og EM U23.

Det er stor aktivitet blant våre utøvere for å øke medlemstallet i Tjalve. Først ute er **Julie Haabeth** og **Håkon**

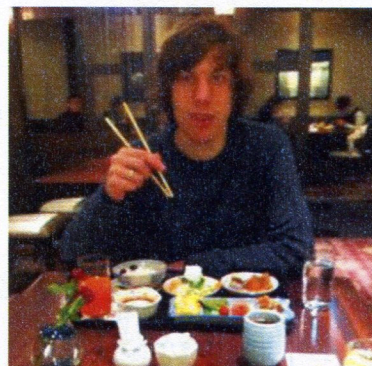
Brox som venter familieførøkelse i juni. Kulestøter **Stian Andersen** og samboer venter barn 8. juli. To dager seinere er det vår daglige leder **Vegard Henriksen** og fru Camilla som skal i ilden. Begge de to sistnevnte verdensborgerne er stadfestet å være gutter. Stian og Vegard har konkurrert sammen siden de var 13-14 år gamle. Jeg er redd vi her kommer til å få skikkelig kniving allerede fra 5-årsalderen, hvor de søte små må gjennom daglige økter med dype knebøy.

Lørdag 15.02 var det igjen klart for Florø Indoor. Flere av våre beste sprintere var tilstede å presterte gode resultater. 400m løper **Sondre Nyvold Lid** satte personlig rekord både på 60m og 100m med tidene 7.10 og 11.03. Sondre har 11.15 som pers utendørs. Sondre har slitt mye med skader det siste året, men synes nå å være på rett vei. Både **Alexander Dahlstrøm Winger** og **Nickolai Jallow** løp gode 100 meter på henholdsvis 10.93 og 10.95.



Grete Etholm har i løpet av februar ligget 2 uker og trent i Sør-Afrika. Grete rapporteres å være i god form, bedre enn på lenge. Vi venter spent på sesongåpningen. **Hans Kr. Fløystad** har også vært i Sør-Afrika sammen med brødrene Henrik og Philip Ingebrigtsen. De har trent på 2000m høyde i den lille byen Dullstrom. Fløystad rapporterer at han har fått trent mye god kvalitet og at formen er den den bør være.

Håkon Brox har vært i Tokyo og løpt maraton. Det gjorde han på en meget overbevisende måte. Håkon perset med over 10 minutter og løp inn til tiden 2.18.52. Håkon ble nr. 37 i konkurransen. Resultatet til Håkon er bare 52 sek. bak A-kravet til EM i Zürich. Vi håper Håkon får mulighet/orker å løpe en ny maraton slik at han kan klare kvalifiseringskravet. Håkon har forøvrig fått seg jobb hos Statoil i Harstad og flytter nordover i løpet av april.



Siste måltid før den store styrkeprøven. Foto: Julie Haabeth

Statistikk: G17 gjennom alle tider

100 METER:

11.15 +1.3	TRI M DANG	20.04.1977	LILLEHAMMER	26.06.1994
11.25 -0.3	CHISOM OKEKE	06.09.1982	OSLO/BISLETT	07.09.1999
11.33 +1.5	JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM	03.05.1996	OSLO/BISLETT	19.09.2013
11.36 +1.7	RIVO ANDRIANJAFINTRIMO	12.04.1982	OSLO/BISLETT	24.08.1999
11.39 +1.7	EIVIND SAGLI	05.04.1991	NADDERUD	06.06.2008
11.42 +1.5	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	16.06.1982
11.57 +1.6	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	SOFIEMYR	28.07.1996
11.66 +1.0	MORTEN LUND	21.02.1973	OSLO/BISLETT	12.06.1990
11.66 +2.0	DANIEL KULLBLIKK	23.09.1982	OSLO/BISLETT	11.06.1999
11.72 -0.2	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	09.09.1993
11.75 +1.7	FRANK AZUMA	18.10.1982	OSLO/BISLETT	24.08.1999
11.81 +0.2	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/BISLETT	11.08.1987
11.86 +1.2	ANDERS DUGSTAD	25.01.1979	OSLO/BISLETT	22.08.1996
11.88 +1.1	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/LAMBERTSETER	11.06.1994
11.89 +1.2	LARS GABRIELSEN	22.05.1977	OSLO/LAMBERTSETER	11.06.1994
11.92 +0.5	SVEND ERIC S. JAKOBSSON	05.06.1971	OSLO/BISLETT	18.08.1988
11.95 +1.4	BENT BECKLUND	09.06.1970	RAUFOSS	06.09.1987
11.97 +1.2	TORJUS HALDEN	11.02.1993	OSLO/BISLETT	20.09.2010
12.04 +1.0	MICHAEL SOLEM	29.12.1986	OSLO/BISLETT	20.05.2003
12.11 -0.6	HENRIK LAURITZSEN	07.11.1980	OSLO/BISLETT	31.05.1997
12.12 +0.9	ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	OSLO/BISLETT	13.06.1997
12.15 +0.5	MARCEL SAXRUD JOHNSON	21.10.1969	OSLO/BISLETT	24.06.1986
12.15 -2.0	DAG RIST AAMOTH	10.02.1969	OSLO/BISLETT	20.09.1986
12.17 +0.5	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	OSLO/BISLETT	04.09.1998
12.25 -0.2	ANDREAS HORSDAL	15.06.1979	OSLO/LAMBERTSETER	08.06.1996
12.30 -0.3	PER STORM-MATHISEN	15.05.1970	OSLO/LAMBERTSETER	30.06.1987

MANUELLE TIDER:

10.7	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	TRONDHEIM	05.08.1956
10.8	BJØRN MOE	29.09.1951	OSLO/BISLETT	26.05.1968
11.0	IVAR SAUNES	09.12.1937	OSLO/BISLETT	05.09.1954
11.1	HARALD ØDEGAARD	25.04.1936	OSLO/JORDAL	07.09.1953
11.1	ØIVIND ARNESEN	14.01.1938	OSLO/BISLETT	26.08.1955
11.1	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	OSLO/BISLETT	03.09.1958
11.1	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/BISLETT	26.06.1961
11.1	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/BISLETT	03.06.1962
11.1	TORE BERGER	14.06.1946		22.06.1963
11.2	BJØRN VADE	02.05.1922	OSLO/FROGNER	28.09.1939
11.2	KAI MØLLER	09.10.1940	OSLO/BISLETT	14.06.1957
11.2	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/FROGNER	21.06.1966
11.3	OLE H. LIE	01.10.1933		1950
11.3	GUNNAR GJERDE	05.02.1943	OSLO/JORDAL	14.06.1960
11.3 +1.7	BENT BECKLUND	09.06.1970	OSLO/STOVNER	04.07.1987
11.4	JØRGEN JUST MOE	23.09.1937	OSLO/BISLETT	05.09.1954
11.4	BJØRN MYRVANG	19.10.1940	OSLO/JORDAL	02.06.1957
11.4	TOM PETTERSEN	10.04.1946		1963
11.4	ÅGE GALGERUD	23.03.1947		1964
11.4	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	NADDERUD	19.06.1982
11.5	KJELL LIE	01.10.1931		1948
11.5	ODD BJERKMANN	13.05.1937	OSLO/JORDAL	13.06.1954
11.5	BJØRN BERGLUND	22.04.1938	OSLO/BISLETT	11.07.1955
11.5	ODD ALVAR	28.03.1944	OSLO/JORDAL	31.08.1961
11.5	PER NYGAARD	1945	OSLO/FROGNER	30.09.1962
11.5	DAVID RUSSELL	31.12.1950	OSLO/BISLETT	14.06.1967

200 METER:

22.63 +2.0	JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM	03.05.1996	LILLEHAMMER	07.09.2013
23.30 +0.3	CHISOM OKEKE	06.09.1982	OSLO/BISLETT	02.09.1999
23.31 -0.3	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	SOFIEMYR	27.07.1996
23.40 +0.8	MORTEN LUND	21.02.1973	SKIEN	12.08.1990
23.57 -0.1	TRI M DANG	20.04.1977	OSLO/BISLETT	02.07.1994
23.62 -0.5	TORJUS HALDEN	11.02.1993	NADDERUD	11.06.2010
23.71 +1.4	RIVO ANDRIANJAFINTRIMO	12.04.1982	LILLEHAMMER	25.06.1999
23.78 +1.1	DANIEL KULLBLIKK	23.09.1982	LILLEHAMMER	25.06.1999
23.79 -0.3	ANDERS DUGSTAD	25.01.1979	SOFIEMYR	27.07.1996
23.83 -1.4	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/BISLETT	01.09.1994

Statistikk G17 forts.

23.89	-0.8	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	10.08.1993
23.93	+0.4	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/BISLETT	25.06.1987
23.96	+0.6	ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	LILLEHAMMER	27.06.1997
24.11	+1.3	SINDRE SKOGLUND	29.01.1989	NADDERUD	16.06.2006
24.29	+0.3	FRANK AZUMA	18.10.1982	OSLO/BISLETT	02.09.1999
24.39	-0.6	ARILD SOLDAL	14.05.1980	NADDERUD	20.06.1997
24.41	-0.4	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LILLEHAMMER	11.09.1993
24.62	-0.6	ERLEND LILLEBERG	31.05.1976	OSLO/BISLETT	31.08.1993
24.76	-0.4	ANDREAS HORSDAL	15.06.1979	OSLO/BISLETT	29.06.1996
24.89	+0.7	MARCEL SAXRUD JOHNSON	21.10.1969	OSLO/BISLETT	26.06.1986
25.45	-0.5	ANDREAS HØIBY	10.02.1980	NADDERUD	20.06.1997
MANUELLE TIDER:					
21.8		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	BORLÄNGE, SWE	05.10.1956
22.8		OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/FROGNER	29.06.1962
22.9		ØIVIND ARNESEN	14.01.1938	OSLO/BISLETT	05.09.1955
22.9		EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	SARPSBORG	27.08.1958
22.9		PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/FROGNER	22.06.1966
22.9	-2.1	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/LAMBERTSETER	08.06.1982
23.2		KAI MØLLER	09.10.1940	HØNEFOSS	22.09.1957
23.3		ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/JORDAL	10.09.1961
23.3		OLA THUNE	13.04.1947		1964
23.3	-0.3	CHRISTIAN OHME	12.09.1968	OSLO/BISLETT	20.08.1985
23.4		BJØRN VADE	02.05.1922		1939
23.5	-1.0	DAG RIST AAMOTH	10.02.1969	OSLO/BISLETT	29.09.1986
23.6		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/STOVNER	05.10.1981
23.7	+0.4	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	27.09.1993
23.8		TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	OSLO/BISLETT	20.06.1962
23.8		HENRIK SARTO	11.04.1959	OSLO/BISLETT	13.09.1976
23.9		IVAR SAUNES	09.12.1937	OSLO/JORDAL	22.06.1954
23.9		ODD ALVAR	28.03.1944	DRAMMEN	19.08.1961
23.9		ÅGE GALGERUD	23.03.1947	OSLO/FROGNER	14.08.1964
23.9		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	06.05.1978
24.0		ERIK GRØNN	29.11.1943	OSLO/FROGNER	22.06.1960
24.0		OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/FROGNER	12.09.1960
24.0		DAVID RUSSELL	31.12.1950	OSLO/FROGNER	16.08.1967
24.0	-0.7	FRANK MATHISEN	02.05.1960	OSLO/BISLETT	09.06.1977
24.0		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	24.08.1981
24.0	-2.6	BENT BECKLUND	09.06.1970	OSLO/BISLETT	02.09.1987
400 METER:					
49.92		JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM	03.05.1996	LILLEHAMMER	06.09.2013
50.55		MORTEN LUND	21.02.1973	BERGEN/FANA	18.08.1990
50.80		CHRISTIAN OHME	12.09.1968	OSLO/BISLETT	01.07.1985
51.16		JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	LILLEHAMMER	26.06.1993
51.31		EDVARD KAMPERUD NYGAARD	13.03.1996	NADDERUD	16.06.2013
51.65		FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/BISLETT	03.08.1994
51.98		TORJUS HALDEN	11.02.1993	OSLO/BISLETT	15.08.2010
52.03		ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	LILLEHAMMER	28.06.1997
52.94		ANDERS DUGSTAD	25.01.1979	OSLO/BISLETT	30.06.1996
53.18		MORTEN TAKMAN	21.02.1968	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
53.31		JENS-OLAF BREIVIK LINGAAS	12.08.1993	NADDERUD	13.06.2010
53.37		MICHAEL SOLEM	29.12.1986	OSLO/BISLETT	01.07.2003
54.17		ANDREAS HORSDAL	15.06.1979	OSLO/BISLETT	27.08.1996
54.21		PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LILLEHAMMER	12.09.1993
54.25		MARTIN SMEBYE	10.07.1993	OSLO/BISLETT	15.08.2010
54.45		JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	NADDERUD	09.08.1986
54.81		ERLEND LILLEBERG	31.05.1976	LILLEHAMMER	26.06.1993
54.95		ERIK SANDØY	11.03.1976	OSLO/BISLETT	09.08.1993
55.39		FREDRIK PETTERSEN	01.10.1968	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
55.44		FRANK THOMAS JOHANSEN	30.11.1976	LILLEHAMMER	26.06.1993
55.82		JENS CHRISTIAN RIEGE	06.09.1968	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
55.93		ANDREAS HØIBY	10.02.1980	OSLO/BISLETT	28.08.1997
55.98		PÅL HEXUM SOLBU	26.08.1980	OSLO/BISLETT	28.08.1997

Statistikk G17 forts.

MANUELLE TIDER:

50.4	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/BISLETT	09.09.1966
50.5	CHRISTIAN OHME	12.09.1968	OSLO/LAMBERTSETER	18.06.1985
50.9	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	OSLO/JORDAL	15.09.1962
51.0	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	17.06.1982
51.1	ÅGE GALGERUD	23.03.1947	OSLO/JORDAL	19.09.1964
51.2	OLA SYSE	24.01.1945		1962
51.4	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	GÖTEBORG, SWE	21.09.1958
51.6	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	30.07.1962
51.8	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/BISLETT	06.09.1976
52.1	BJØRN MYRVANG	19.10.1940	OSLO/BISLETT	23.08.1957
52.1	OLA THUNE	13.04.1947	OSLO/JORDAL	19.09.1964
52.2	INGAR LORENTZEN	04.01.1944	OSLO/BISLETT	26.06.1961
52.2	CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	OSLO/BISLETT	05.09.1979
52.3	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	05.09.1977
52.4	BJØRN MOE	29.09.1951		1968
52.8	KJELL LIE	01.10.1931		1948
52.9	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	31.07.1981
53.0	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	15.09.1981
53.0	JENS CHRISTIAN RIEGE	06.09.1968	OSLO/BISLETT	12.09.1985
53.1	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	15.09.1982
53.1	MORTEN TAKMAN	21.02.1968	OSLO/BISLETT	12.09.1985
53.1	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	BERGEN/FANA	25.08.1996
53.2	OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/FROGNER	17.06.1960
53.2	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	OSLO/BISLETT	09.06.1986
53.5	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	31.05.1966

800 METER:

1:52.94	EDVARD KAMPERUD NYGAARD	13.03.1996	NADDERUD	15.06.2013
1:53.84	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	OSLO/BISLETT	25.07.2013
1:55.1	ÅGE GALGERUD	23.03.1947	OSLO/BISLETT	27.08.1964
1:55.2	CHRISTIAN OHME	12.09.1968	NADDERUD	22.06.1985
1:55.5	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	ÅLESUND	11.08.1962
1:55.6	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/BISLETT	13.07.1976
1:56.38	JENS-OLAF BREIVIK LINGAAS	12.08.1993	MOLDE	05.09.2010
1:56.5	TORGEIR HOLME	22.03.1970	OSLO/BISLETT	10.06.1987
1:57.1	ESPEN HAMMER	17.03.1966	RAUFOSS	03.07.1983
1:57.6	ARNE KVALHEIM	25.04.1945		1962
1:57.7	KNUT KVALHEIM	14.06.1950		1967
1:57.72	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	NADDERUD	17.06.1995
1:57.8	MORTEN TAKMAN	21.02.1968	OSLO/STOVNER	07.07.1985
1:58.55	ANDERS JACOBSEN	27.07.1980	OSLO/BISLETT	23.09.1997
1:58.8	TORE HENNING HELMERSEN	09.10.1966	OSLO/BISLETT	12.09.1983
1:58.9	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	15.06.1977
1:58.92	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	KRISTIANSAND	12.08.1994
1:59.01	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	LILLEHAMMER	27.06.1993
1:59.15	TORJUS HALDEN	11.02.1993	OSLO/BISLETT	14.08.2010
2:00.01	ANDERS BREDESEN HATLELID	04.01.1994	OSLO/BISLETT	28.09.2011
2:00.1	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948		1965
2:00.3	SIGURD SNOEN	04.10.1958	OSLO/BISLETT	01.10.1975
2:00.4	MAGNE BJØRDAL	04.08.1946	OSLO/BISLETT	03.10.1963
2:00.8	JOHN FREDRIK HATLING	05.06.1968	OSLO/STOVNER	02.09.1985
2:01.6	FRODE ANDRESEN	23.04.1950	OSLO/FROGNER	28.05.1967
2:01.6	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	09.09.1982

1500 METER:

3:52.60	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	SOLLENTUNA, SWE	27.06.2013
3:56.69	EDVARD KAMPERUD NYGAARD	13.03.1996	OVERHALLA	03.08.2013
3:57.4	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO/BISLETT	08.09.1967
3:59.64	TORGEIR HOLME	22.03.1970	VÅSTERÅS, SWE	24.06.1987
4:02.39	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	LILLEHAMMER	22.06.1995
4:04.2	CHRISTIAN OHME	12.09.1968	LARVIK/LOVISENLUND	25.08.1985
4:04.8	ARNE KVALHEIM	25.04.1945		1962
4:04.9	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945		1962
4:05.73	JENS-OLAF BREIVIK LINGAAS	12.08.1993	RAVNANGER	07.08.2010
4:08.2	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948	OSLO/BISLETT	19.09.1965
4:10.0	JOHN FREDRIK HATLING	05.06.1968	OSLO/STOVNER	24.07.1985

Statistikk G17 forts.

4:10.9	MAGNE BJØRDAL	04.08.1946		1963
4:11.3	PER FREDRIK PHARO	06.02.1971	OSLO/LAMBERTSETER	06.09.1988
4:12.0	ESPEN HAMMER	17.03.1966	OSLO/BISLETT	05.09.1983
4:12.41	TOMMY BERLAND LAITINEN	14.01.1983	BERGEN/FANA	02.08.2000
4:12.8	SIGURD SNOEN	04.10.1958	OSLO/BISLETT	16.09.1975
4:15.6	BØRRE FJELD HALVORSEN	19.05.1970	OSLO/STOVNER	15.06.1987
4:15.8	ANDERS BACKER-GRØNDAHL	23.03.1972	OSLO/BISLETT	24.08.1989
4:16.0	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/BISLETT	14.09.1976
4:16.6	JENS FREDRIK WEBSTER	23.05.1967	OSLO/BISLETT	30.05.1984
4:17.1	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	31.08.1977
4:17.1	TØRE HENNING HELMERSEN	09.10.1966	OSLO/BISLETT	31.08.1983
4:17.82	MAGNUS BAKKE	05.04.1991	OSLO/BISLETT	28.05.2008
4:18.0	ÅGE GALGERUD	23.03.1947		1964
4:18.9	PER UTNEGAARD	18.08.1959	OSLO/BISLETT	14.09.1976
3000 METER:				
8:36.72	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	OSLO/BISLETT	20.05.1995
8:44.8	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO	09.10.1967
8:59.4	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948	OSLO/BISLETT	24.09.1965
8:59.68	JENS-OLAF BREIVIK LINGAAS	12.08.1993	MOLDE	03.09.2010
9:03.4	JOHN FREDRIK HATLING	05.06.1968	OSLO/SOGN	10.06.1985
9:09.04	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	LILLESTRØM	26.05.2013
9:12.93	NICOLAS KNUDTZON	28.05.1989	NADDERUD	16.06.2006
9:14.9	ANDERS BACKER-GRØNDAHL	23.03.1972	OSLO/BISLETT	22.08.1989
9:15.79	ERLING CHRISTIANSEN	01.06.1982	OSLO/BISLETT	25.08.1999
9:15.99	EIRIK BAKKE	05.04.1991	OSLO/BISLETT	17.08.2008
9:18.8	PER FREDRIK PHARO	06.02.1971	OSLO/LAMBERTSETER	14.06.1988
9:18.9	TØRE HENNING HELMERSEN	09.10.1966	OSLO/BISLETT	20.09.1983
9:19.2	PER UTNEGAARD	18.08.1959	OSLO/BISLETT	20.09.1976
9:23.9	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	17.09.1981
9:25.4	BÅRD KVALHEIM	17.09.1973	OSLO/BISLETT	28.08.1990
9:26.79	MAGNUS BAKKE	05.04.1991	NADDERUD	08.06.2008
9:29.00	MIKAEL DELLEMYR	20.07.1988	OSLO/BISLETT	28.08.2005
9:30.88	ERIK SANDØY	11.03.1976	OSLO/BISLETT	03.06.1993
9:34.54	JENS CHRISTIAN EIKEMO	30.09.1996	LILLEHAMMER	06.09.2013
9:36.11	KLAS SCHLØSSER MØLLER	24.07.1972	OSLO/BISLETT	08.06.1989
9:36.27	FRANK THOMAS JOHANSEN	30.11.1976	OSLO/BISLETT	03.06.1993
9:41.6	ERIK SHETELIG	14.01.1950	OSLO/BISLETT	24.05.1967
9:42.97	PÅL HEXUM SOLBU	26.08.1980	NADDERUD	20.06.1997
9:50.6	MORTEN TAKMAN	21.02.1968	OSLO/BISLETT	17.09.1985
9:58.50	THOMAS KARLSEN	13.05.1976	OSLO/BISLETT	31.08.1993
9:58.9	STIAN SCHLØSSER MØLLER	24.07.1972	OSLO/BISLETT	22.08.1989
5000 METER:				
15:13.66	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	OSLO/BISLETT	08.07.2013
16:08.60	ERLING CHRISTIANSEN	01.06.1982	OSLO/BISLETT	15.06.1999
16:47.9	EINAR FRØYSADAL	18.04.1983		2000
16:55.2	PER UTNEGAARD	18.08.1959	OSLO/BISLETT	09.10.1976
17:09.9	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	08.10.1981
17:33.0	JØRN JOHANNESSEN	05.10.1966	NADDERUD	15.08.1983
HALVMARATON:				
1:19.30	JENS FREDRIK WEBSTER	23.05.1967	DRAMMEN	07.10.1984
MARATON:				
2:40.17	JAN NORSTRØM	06.07.1964		1981
80 METER HEKK (91,4 CM): NB! IKKE PÅ ØVELSESUTVALGET				
MANUELLE TIDER				
11.8	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	09.09.1956
11.8	FRODE ASCHIM	10.08.1943		1960
12.2	TØRE LAUVSTAD	05.06.1937	OSLO/BISLETT	05.09.1954
100 METER HEKK (100,0 CM):				
MANUELLE TIDER				
18.6	PER LARSEN	21.06.1932		1949

Statistikk G17 forts.

110 METER HEKK (106,7 CM):

17.04	0.0	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	22.06.1981
17.09		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	19.08.1981
18.75	-0.3	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	16.06.1982

MANUELLE TIDER

16.3		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	06.10.1978
16.6		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	02.10.1981
16.9		JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	27.08.1968
17.6		TORE HOMBLE	29.07.1960	HERLEV, DEN	18.06.1977
18.4		KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/JORDAL	16.09.1962
18.9		MORTEN ERIKSEN	02.03.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
18.9	-0.5	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	15.09.1983
19.0		JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	01.09.1961
19.3		MORTEN HUSE	24.11.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
19.4		VIGGO WESTBYE	15.08.1954	OSLO/FROGNER	28.08.1971
19.4		TOR KVAM JOHANSEN	23.08.1954	OSLO/BISLETT	08.10.1971
19.9		OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/BISLETT	30.09.1969
20.0		KJELL BRÅTEN	08.02.1945	OSLO/JORDAL	03.09.1962
20.2		OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/JORDAL	16.09.1962
20.4		PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/BISLETT	08.10.1966
20.4		JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
20.5		ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/BISLETT	29.08.1973

110 METER HEKK (100,0 CM):

15.88	+0.2	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LILLEHAMMER	11.09.1993
-------	------	--------------------	------------	-------------	------------

MANUELLE TIDER

17.4		BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942	OSLO/BISLETT	02.09.1959
17.5	-0.6	BENT BECKLUND	09.06.1970	OSLO/BISLETT	25.08.1987
17.7	-1.3	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	27.09.1993
18.1		BJØRN VADE	02.05.1922		1939
18.2		KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/BISLETT	17.06.1962
18.3		FRODE ASCHIM	10.08.1943		1960
18.3		JAN HUSE	17.02.1955	STOCKHOLM, SWE	06.08.1972
19.0		JAN ERIK LARSEN	03.06.1942	OSLO/BISLETT	02.09.1959
19.1		JAN BENTERUD	16.02.1949		1966
19.4		MORTEN ERIKSEN	02.03.1953	VÄSTERÅS, SWE	09.08.1970
20.1		ARNE ØDEGÅRD	18.09.1949	VÄSTERÅS, SWE	21.08.1966

110 METER HEKK (91,4 CM):

15.33		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	PORSGRUNN	15.08.1981
15.72		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	PORSGRUNN	15.08.1981
15.73	+0.9	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	RAUFOSS	04.09.1982

MANUELLE TIDER

15.1		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	LARVIK/LOVISENLUND	30.08.1981
15.3	-0.8	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	24.09.1981
15.6	+0.8	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	15.09.1982
15.8		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	21.09.1978
16.3		TORE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	27.09.1977
16.8	+0.9	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	RAUFOSS	04.09.1982
16.9		TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	22.09.1983
17.7		THORSTEIN R. STRAND	29.05.1936		1953
17.8		RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/BISLETT	18.06.1981
18.1		FRODE NILSEN	24.08.1962	OSLO/NORDRE ÅSEN	10.09.1979
18.6		TORE KRISTENSEN	03.04.1938	OSLO/BISLETT	25.08.1955
19.0		KJELL STORDAHL	28.08.1945		1962
19.7		JAN PAUS	10.01.1938	OSLO/BISLETT	27.06.1955

200 METER HEKK (76,2 CM):

29.72	+1.9	MICHAEL SOLEM	29.12.1986	OSLO/BISLETT	24.09.2003
-------	------	---------------	------------	--------------	------------

MANUELLE TIDER

26.5	-0.2	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/BISLETT	28.09.1993
27.8		JENS CHRISTIAN RIEGE	06.09.1968	OSLO/BISLETT	04.10.1985
27.9		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	03.10.1981
28.1		TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	06.10.1983
29.3		ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/LAMBERTSETER	04.10.1984
29.7		ØIVIND ØDEGAARD	30.10.1962	OSLO/BISLETT	03.10.1979
29.8		FRODE NILSEN	24.08.1962	OSLO/BISLETT	03.10.1979
31.4		OTTAR STROMPDAL	17.11.1962	OSLO/BISLETT	03.10.1979

Statistikk G17 forts.**300 METER HEKK (91,4 CM - 7 HEKKER):**

41.06	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1993
42.52	ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	OSLO/BISLETT	14.06.1997
44.35	ANDREAS HORSDAL	15.06.1979	OSLO/BISLETT	29.08.1996
45.36	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1993
45.66	ERLEND LILLEBERG	31.05.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1993

400 METER HEKK (91,4 CM):

59.36	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	20.08.1981
60.68	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/LAMBERTSETER	04.06.1983
63.44	TORJUS HALDEN	11.02.1993	OSLO/BISLETT	22.09.2010

MANUELLE TIDER

58.2	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/LAMBERTSETER	04.10.1981
59.0	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/STOVNER	04.10.1982
59.3	MORTEN TAKMAN	21.02.1968	OSLO/STOVNER	02.09.1985
59.8	OLA SYSE	24.01.1945		1962
59.9	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	17.09.1981
60.3	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	18.08.1983
61.3	ØIVIND ARNESEN	14.01.1938	OSLO/BISLETT	24.09.1955
62.2	JENS CHRISTIAN RIEGE	06.09.1968	OSLO/STOVNER	02.09.1985
62.4	ØIVIND ØDEGAARD	30.10.1962	OSLO/BISLETT	12.09.1979
64.0	RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/BISLETT	17.09.1981

400 METER HEKK (84,0 CM):

60.57	JENS CHRISTIAN RIEGE	06.09.1968	RAUFOSS	08.09.1985
-------	----------------------	------------	---------	------------

MANUELLE TIDER

57.8	CHRISTIAN OHME	12.09.1968	OSLO/BISLETT	17.09.1985
60.0	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	20.09.1983
61.1	ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/STOVNER	03.10.1984
63.2	BØRRE FJELD HALVORSEN	19.05.1970	OSLO/BISLETT	23.09.1987

1500 METER HINDER:

4:38.6	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	HAMAR	02.07.1967
--------	---------------	------------	-------	------------

2000 METER HINDER:

6:27.31	ERIK SANDØY	11.03.1976	SOFIEMYR	24.07.1993
6:35.93	BØRRE FJELD HALVORSEN	19.05.1970	OSLO/BISLETT	18.06.1987
6:44.6	TORE HENNING HELMERSEN	09.10.1966	OSLO/BISLETT	08.09.1983
6:46.45	PER FREDRIK PHARO	06.02.1971	OSLO/BISLETT	27.06.1988
6:50.4	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	10.09.1981
6:54.48	FRANK THOMAS JOHANSEN	30.11.1976	OSLO/BISLETT	09.06.1993
7:05.5	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1983
7:08.2	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1982

3000 METER HINDER:

9:52.13	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	ESPOO, FIN	18.08.2013
10:08.03	ERLING CHRISTIANSEN	01.06.1982	OSLO/BISLETT	23.09.1999
10:27.2	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/BISLETT	22.07.1976



Josh-Kevin Ramirez Talm, 2014



Fredrik Jernberg, 1994



WAVE ASCEND 8
NATURAL SUPPORT.

Battle the off-road track and the Wave Ascend 8 will take care of the rest. When running on uneven terrain, our upper construction of strategically placed Dynamotion Fit support straps naturally move in multiple directions, to help steer and secure your foot.



 MizunoNorge
mizuno.no