

TJALVISTEN

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



I D R E T T S K L U B B E N T J A L V E

Nr. 1 Januar 2015

100. årgang

Godt Nytt År!

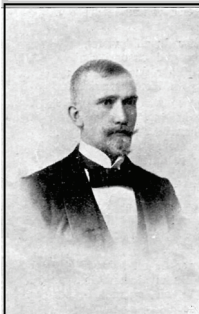


Med dette bildet fra Ekebergsletta/Oslofjorden ønsker vi alle våre medlemmer Godt Nytt År! Hvorfor et bilde med utsikt over Oslofjorden? Rett og slett fordi vi ønsker å arrangere NM i terreng lang løype på dette stedet. Sletta vi ser kalles Hundesletta og er et yndet sted for hundeeiere både sommer og vinter. Forhåpentligvis får vi arrangere terreng-NM her lørdag 17. oktober.

Som dere sikkert skjønner er dette et forsøk på å få i gang Tjalvisten igjen etter en liten pause. Vi håper å kunne presentere mye interessant stoff for våre lesere etter hvert som sesongen 2015 skrider frem. Mye statistikk og kvalifiseringskrav i dette nummeret, med håp om å kunne presentere stoff fra de nevnte mesterskap utover sommeren.



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 2014/2015

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: Mari Strange Øya	98829806	
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:

Arne Kvalheim

Fra møte med Ron Clarke under Bislett Games 1968.

Redaktørens hjørne

Da er vi i gang igjen med nytt år og ny årgang. I 2014 publiserte vi ett nummer (januar/februar). Nummer to var nesten ferdig fra redaktørens hånd da manuskriptet forsvant fra PC'en. Motivasjonen til å fortsette forsvant som dugg for solen, men er nå på vei tilbake. Etter hva jeg skjønner er det mange som har savnet Tjalvisten. Det er motivasjon nok til å starte opp igjen.

I 2016 er det 100 år siden Tjalvisten ble utgitt første gang. Det ble utgitt 12 nummer første året, selv om hver utgave bare bestod av fire sider. Selv om Tjalvisten ikke har kommet ut hvert år siden starten i 1916 har vi bestemt oss for å beholde nummereringen 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 Scandic Solli hotell 8. januar 2016. En gruppe med blant annet Arne Kvalheim og Haavard Nordlie har allerede startet forberedelsene. Hold av denne dagen.

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. Arne Kvalheim er førstemann ute med å levere inn sine bilder. Håper dette kan være inspirasjon for andre til å gjøre det samme.

Siden vi er jublanter i 2015 har vi fått den ære å arrangere NM i terrengløp lang løype. Mesterskapet vil bli arrangert på Ekebergsletta/Hundesletta 17. oktober i en løype med fantastisk utsikt over Oslo (se bildet på forsiden). Dette blir spektakulært.

I oktober 2014 var vi med å arrangere et nytt løp på Ekebergsletta. Løpet har fått navnet Femiløpet og er et morsjonsløp for kvinner i alle aldre. Dette er en oppfølger til FemiRoma, et maratonløp som arrangeres i Roma. Mottoet for løpet er "et trygt løp i en trygg by". Vi håper på enda flere deltakere i år.

Nytt i 2014 var også Audun Boysen Memorial som var det siste av forbundets elitestevner i 2014. Arrangementet var meget vellykket og vi håper at vi også skal arrangere dette stevnet i år.

Det første av årets elitestevner blir arrangert på Hamar 20. mai. Dette blir også årets åpningsstevne. Det betyr at det ikke blir det tradisjonsrike åpningsstevne på Bislett i år. Synd, men slik er det bare.

NM for senior arrangeres i år i Haugesund. Haugesund har fått ny bane de siste årene så dette blir bra. Junior NM arrangeres i Byrkjelo.

Som dere vil se i denne utgaven er det mange internasjonale mesterskap i år. Hovedmesterskapet blir VM i Beijing, men vi kan også glede oss til både U20 EM, U23 EM og U18 VM. Det blir spennende å se hvor mange av våre utøvere som klarer å kvalifisere seg til disse mesterskapene. Mer om det seinere i denne utgaven.

Det er alltid slik at vi ved årsskifte mister noen utøvere eller får noen nye. Mona Holm Solberg og Tove Beate

Dahle har bestemt seg for å avslutte lange og gode karrierer. Hedda og Vetle Utsi Onstad har valgt å gå tilbake til Fagernes. Dermed mister vi noen av våre beste lengde/tresteghoppere. Gledelig er det derfor at blant andre Vilde Svortevik fra IL Gular og Snorre Holtan Løken fra Herkules Friidrett har meldt overgang til Tjalve.

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

Nye utøvere

Vilde Svortevik



Født: 18.05.1994

Kommer fra IL Gular.

Personlige rekorder:

400m: 54.35 (2013)

400m hekk: 57.34 (2012)

Norsk mester på 400m hekk i 2011, 2012, 2013 og 2014. Sølv i 2010.

Har deltatt i flere internasjonale mesterskap for senior og junior med blant annet en 6.plass fra semifinale i U18 VM i 2011.

Snorre Holtan Løken



Født: 25.10.1994

Kommer fra Herkules Friidrett

Personlige rekorder:

800m: 1.51.45 (2013)

1500m: 3.53.64 (2013)

3000m: 8.29.25 (2012)

Deltok i U20 EM 2013

Hovedtrenere 2015

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 unge 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.

Iver Hole 70 år



Vår tidligere diskoskjempe Iver Hole fylte 70 år 2. juledag 2014.

Iver er født og oppvokst på Spikkestad og kom til Tjalve tidlig på 60-tallet. Han ble norsk juniormester i diskos i 1963 og 1964. I 1963 vant han også bronsemedalje under nordisk mesterskap for junior på Kongsvinger.

11.08.1970 satte Iver norsk rekord i diskos med 59.54m under et stevne i Malmø. Denne stod i ca. ett år før den ble slått av Tormod Lislerud fra Ski. Pr. i dag er Ivers resultat nr. 17 i Norge gjennom alle tider.

Selv om Iver satte norsk rekord i 1970 vant han ingen medalje i NM før i 1972. Det ble sølv både i 1972 og 1973 og bronse i 1974 og 1976.

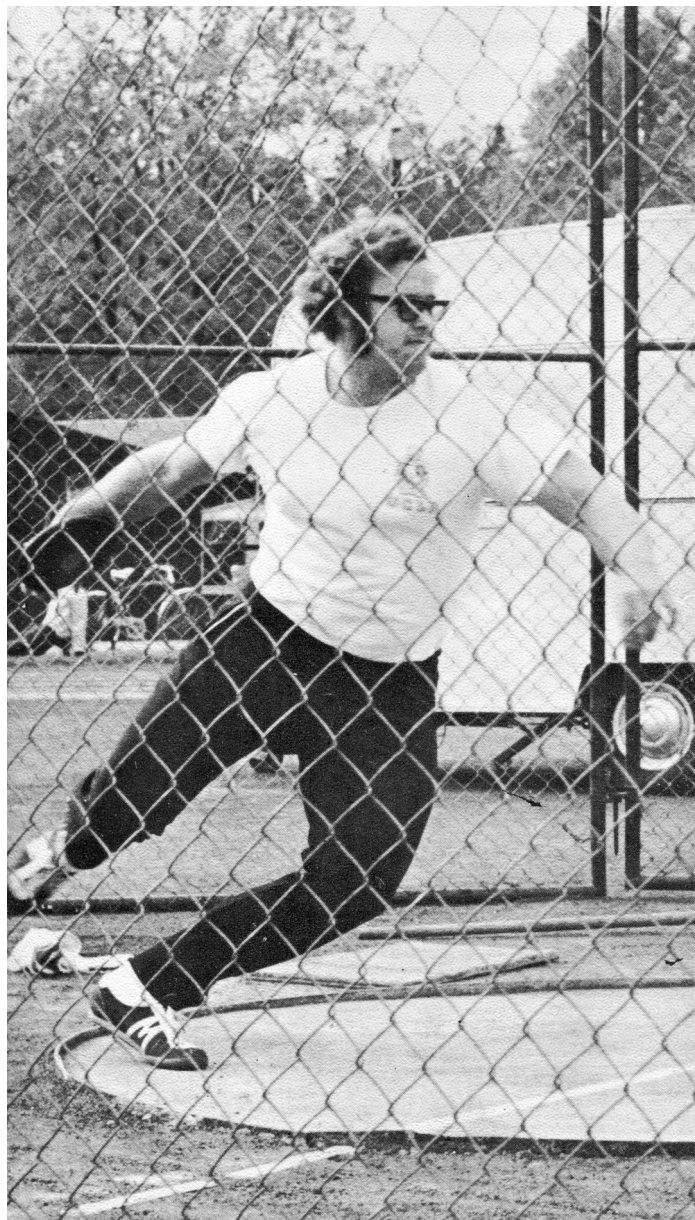
Etter endt karriere på banen har Iver engasjert seg både som trener og administrator. Han ble valgt inn i styret i Norges Friidrettsforbund allerede i 1977 og var Visepresident i 1984-1986, da med Trygve Tamburstuen som President. Han har videre vært medlem av Idrettsfaglig råd og Barne- og Ungdomsutvalget. Han satt dessuten i Valgkomiteen i perioden 1991-1992. Iver har også vært engasjert i Bislettalliansen, både i styret og rådet.

Som trener hadde Iver en periode en egen avdeling i Tjalve som trente under hans ledelse på Spikkestad.

Det er ikke bare Iver i familien Hole som har syslet med diskos. Fru Jorunn (Tangen Hole) ble norsk mester i diskos i 1981. Jorunn vant sølv i 1982 og perioden 1984-1988. Sin første bronsemedalje vant hun i 1979 og den siste i 1998. Dette var på den tiden Metter Bergmann herjet som verst. Iver trente dem begge.

Alle barna har også fått prøve seg i diskosringen, med Kari Mette som den mest talentfulle. Dessverre valgte hun å gi seg altfor tidlig. Per Marius valgte etter hvert å satse på styrkeløft og er i dag en av Europas beste i sin klasse i benkepress.

Jorunn og Iver har i mange år arrangert Spikkestad Open, et konkurransetilbud til alle som er interessert i kast. Dette holder de fortsatt på med, og flere av verdens beste diskoskastere har vært innom Spikkestad gjennom tideene. Vi kan nevne navn som Mac Wilkins og Knut Hjeltnes. Mac Wilkins vant gull under OL i Montreal 1976 og sølv i Los Angeles i 1984.



Iver Hole i ringen i sin glansperiode på 60 og 70-tallet.

Iver har studert statsvitenskap, engelsk og historie med hovedfag i sistnevnte fag. Opprinnelig hadde han tenkt å gå inn i diplomatiet, men endte opp i skoleverket, selv om det siste han ønsket i sine yngre dager var å bli lærer.

I de siste 44 årene har Iver vært en skolemester av den gode gamle sorten, med genuin interesse for hver elev. Etter 17 år på Spikkestad ungdomsskole overtok han som rektor på Slemmestad ungdomsskole i 1983. Der ble han værende fram til sist sommer. Fra høsten 2014 har han jobbet videre med prosjektet skolebasert kompetanseutvikling ved Høyskolen i Vestfold og Buskerud i 20 prosent stilling. Det er et tema han har jobbet mye med i egen skole de siste tre årene.

Iver kaster fortsatt diskos og arrangerer stevner. Det håper vi han vil fortsette med i mange år framover. Vi ønsker han og familien lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken 2014

Menn

100m

Nicolai Jallow 10.73 (10)

200m

Nicolai Jallow 21.25 (2)

Sondre Nyvold Lid 21.83 (17)

400m

Sondre Nyvold Lid 48.00 (4)

Josh-Kevin Ramirez-Talm 48.33 (10)

Alexander Dahlstrøm Winger 48.89 (15)

1500m

Awet Nftalem Kibrab (ERI) 3.43.14

Senay Amlesom Fissehatsion (ERI) 3.43.27

Hans Kr. Fløystad 3.43.51 (5)

Erik Udø Pedersen 3.44.34 (7)

3000m

Awet Nftalem Kibrab (ERI) 7.59.41

Hans Kr. Fløystad 8.06.42 (4)

Erik Udø Pedersen 8.07.11 (5)

Senay Amlesom Fissehatsion (ERI) 8.08.58

Okubamichael M. Fissehatsion (ERI) 8.11.58

Edvard K. Nygaard 8.28.25 (14)

5000m

Awet Nftalem Kibrab (ERI) 13.47.61

Okubamichael M. Fissehatsion (ERI) 13.52.43

Hans Kr. Fløystad 14.26.02 (8)

Audun Nordtveit 14.41.70 (11)

10000m

Hans Kr. Fløystad 30.13.46 (5)

Asbjørn Ellefsen Persen 30.27.85 (6)

110m hekk

Rasmus Stene 15.97 (6)

400m hekk

Simon Paul Sandbakken 54.90 (5)

Henrik Johnsen 57.07 (12)

3000m hinder

Thomas J. Byrkjeland 9.20.48 (8)

Høyde

Eskild Brennmo 1.98 (11)

Stav

Audun Bakke (IL Koll) 4.55 (5)

Andreas F.T. Gjesdal 4.50 (7)

Rudi Kristiansen 4.06 (11)

Rasmus Stene 3.90 (20)

Lengde

Vetle Utsi Onstad 7.51 (2)

Tresteg

Vetle Utsi Onstad 15.65 (2)

Kule

Stian Andersen 17.70 (1)

Diskos

Eivind Henriksen 47.41 (9)

Thomas Rosvold 46.00 (11)

Stian Andersen 45.40 (14)

Svein Inge Valvik 44.48 (16)

Slegge

Eivind Henriksen 72.70 (1)

Spyd

Bjørn Blommerde (NED) 71.91

Paul Andre Solberg 63.80 (11)

Rasmus Stene 56.69 (19)

10-kamp

Rasmus Stene 6114p (5)

Kvinner

100m

Alvilde Grønneberg 11.86 (4)

Maren Sofie Hoel Andersen 12.25 (18)

200m

Alvilde Grønneberg 24.82 (13)

800m

Christian M. Toogood 2.11.84 (15)

1500m

Christina Toogood 4.29.97 (12)

3000m

Kristine Helle 9.47.76 (7)

5000m

Marit Haslie 17.25.0 (13)

10000m

Annie Bersagel (USA) 32.38.55

Kristine Helle 34.19.83 (3)

400m hekk

Agnes Erlingsdottir (ISL) 62.08

Lengde

Oda Utsi Onstad 5.95 (3)

Margrete Renstrøm 5.94 (5)

Inger-Anne Frøysedal 5.84 (8)

Tresteg

Inger Anne Frøysedal 13.45 (1)

Oda Utsi Onstad 13.35 (2)

Kule

Grete Etholm 12.13 (10)

Diskos

Grete Etholm 56.10 (1)

Mona Holm Solberg 44.95 (8)

Slegge

Mona Holm Solberg 63.44 (2)

Mari Strange Øya 52.28 (8)

Spyd

Marie-Therese Obst 57.44 (1)

Tove Beate Dahle 48.21 (10)

Årets fasit: To nr. 1 plasseringer for menn senior; begge i kast. Tre nr. 1 plasseringer for kvinnene; to i kast og en i hopp. Her må det legges til at utenlandske statsborgere ikke kommer med på de norske statistikkene; de blir kun nevnt nederst i statistikken. Dette gjelder Annie Bersagel, Agnes Erlingsdottir, Bjørn Blommerde og våre venner fra Eritrea.

Klubbrekorder senior pr. 01.01.2015

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	Göteborg, 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 01 11m	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	Göteborg, 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	2.85	Oda Utsi Onstad	Stange	02.02.14	
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	57.44	Marie-Therese Obst	Mannheim	15.07.14	
7-kamp	5057p	Lene Espegren	Ski	15.09.96	

Det ble satt to ny klubbrekorder for kvinner og menn senior i løpet av 2014. 2.februar hoppet Oda Utsi Onstad 2.85m i stille lengde under NM innendørs i Stangehallen. 15.juli kastet Marie-Therese Obst spydet 57.44 m under et stevne i Mannheim, Tyskland.

Norske rekorder pr. 01.01.2015

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	3:31.46	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Monaco, MON	18.07.14	
1 mile (1609 m)	3:50.72	Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Oslo/Bi	11.06.14	
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 Udal, 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 Okparaebø, IL i BUL	London, GBR	04.08.12	+1,2
200 m	23.30	Ezinne Okparaebø, IL i BUL	Florø	02.06.12	+0,4
	23.30	Ezinne Okparaebø, 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 Langøigjeltten 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	

Det ble satt to norske rekorder for kvinner og menn senior i løpet av 2014. Begge rekordene ble satt av Henrik Ingebrigtsen. 11.06 løp han 1 engelsk mil på 3.50.72. 18.07 løp han 1500 m på 3.31.46.

RESTITUSJONS 'SHAKE'

MED SMAK AV KAFFE ELLER SJOKOLADE



nyhet!

UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Lagserien 2014

1. DIVISJON MENN 2014 TOTALT

1	IK Tjalve	(30/18)	26 876 (2)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/13)	25 638 (1)	Rogaland
3	IL Norna-Salhus	(30/14)	25 061 (4)	Hordaland
4	IL i BUL	(29/19)	23 529 (3)	Oslo
5	IL Tyrving	(29/18)	22 209 (6)	Akershus
6	Stord IL	(30/9)	21 652 (3/2d)	Hordaland
7	Ullensaker/Kisa IL	(29/17)	21 332 (9)	Akershus
8	FIK Orion	(28/12)	20 495 (7)	Hedmark
9	IL Gular	(27/13)	20 325 (8)	Hordaland
10	Osterøy IL	(30/11)	20 273 (2/2d)	Hordaland
11	SK Vidar	(25/12)	20 180 (1/2d)	Oslo
12	IL Skjalg	(30/13)	19 867 (10)	Rogaland
13	Steinkjer FIK	(29/12)	19 649 (4/2d)	Nord Trøndelag
14	IF Herkules	(26/14)	18 215 (5)	Telemark

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Nickolai Jallow	1991	10.73	913	Oslo/Bi 11.06
200m	Nickolai Jallow	1991	21.25	952	Florø 07.06
400m	Sondre Nyvold Lid	1994	48.00	891	Florø 07.06
800m	Edvard Kamperud Nygaard	1996	1.52.89	843	Jessheim 24.08
1500m	Awet Nftalem Kibrab	1997	3.43.14	945	Jessheim 05.06
5000m	Awet Nftalem Kibrab	1997	13.47.61	955	Oordegem/BEL 05.07
10000m	Hans Kristian Fløystad	1989	30.13.46	850	Jessheim 24.08
3000m H	Thomas J. Byrkjeland	1998	9.20.48	788	Kristiansand 16.08
Stav	Audun Bakke Jensen	1998	4.55	824	Haugesund 05.09
Lengde	Vetle Utsi Onstad	1987	7.51	934	Göteborg/SWE 13.06
Tresteg	Vetle Utsi Onstad	1987	15.65	943	Strandebarm 05.07
Kule	Stian Andersen	1988	17.70	949	Jessheim 23.08
Diskos	Eivind Henriksen	1990	47.41	815	Spikkestad 14.09
Slegge	Eivind Henriksen	1990	72.70	1 032	Jessheim 24.08
Spyd	Björn Blommerde	1987	71.91	929	Halden 17.07

Antall noteringer: 15 Sum: 13 563

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
3000m	Awet Nftalem Kibrab	1997	7.59.41	958	Oslo/Bi 22.05
1500m	Senay A. Fissehatsion	1995	3.43.27	943	Oslo/Bi 02.08
5000m	Okubamichael M. Fissehatsion	1996	13.52.43	941	Oordegem/BEL 05.07
1500m	Hans Kristian Fløystad	1989	3.43.51	940	Huddinge/SWE 25.07
1500m	Erik Udø Pedersen	1994	3.44.34	930	Oslo/Bi 11.06
3000m	Hans Kristian Fløystad	1989	8.06.42	924	Oslo/Bi 22.05
3000m	Erik Udø Pedersen	1994	8.07.11	920	Oslo/Bi 22.05
3000m	Senay A. Fissehatsion	1995	8.08.58	913	Oslo/Bi 22.05
3000m	Okubamichael M. Fissehatsion	1996	8.11.38	900	Oslo/Bi 22.05
200m	Sondre Nyvold Lid	1994	21.83	881	Sundsvall/SWE 20.07
Lengde u.t.	Vetle Utsi Onstad	1987	3.27	820	Trondheim 18.01
Tresteg	Jesper Vestbø	1992	14.37	814	Strandebarm 05.07
Stav	Andreas Gjesdal	1995	4.50	814	Luso/POR 05.07
Spyd	Paul André Solberg	1980	63.80	811	Oslo/Bi 10.07
Høyde	Eskil Brennmø	1991	1.98	804	Selbu 23.08

Antall noteringer: 15 Sum: 13 313

Noteringer totalt: 30 Total sum: 26 876

Deltagere: 18

Poengsummen 26 876 er ny rekord for Lagserien. Tjalve hadde også den gamle rekorden fra 2003 med 26 864

Lagserien 2014 forts.

1. DIVISJON KVINNER 2014 TOTALT

1	IK Tjalve	(30/18)	24 667	(1)	Oslo
2	IL Tyrving	(30/14)	24 025	(2)	Akershus
3	IL Gular	(29/14)	21 487	(3)	Hordaland
4	IL i BUL	(30/23)	21 376	(7)	Oslo
5	Steinkjer FIK	(30/12)	20 807	(1/2d)	Nord Trøndelag
6	Selsbakk IF	(30/12)	20 240	(2/2d)	Sør Trøndelag
7	IL Norma-Salhus	(30/14)	20 134	(6)	Hordaland
8	IL Fri	(30/10)	19 953	(8)	Hordaland
9	Kristiansand IF	(27/11)	19 703	(5)	Vest Agder
10	FIK BFG Bergen	(28/12)	19 502	(10)	Hordaland
11	IL Skjalg	(28/13)	18 872	(9)	Rogaland
12	IL Tyrving 2. lag	(28/16)	18 445	(4/2d)	Akershus
13	SK Vidar	(22/11)	18 351	(4)	Oslo
14	Trondheim Friidrett	(25/9)	16 841	(3/2d)	Sør Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Alvilde Grønneberg	1992	11.86	882	Oslo/Bi 11.06
200m	Alvilde Grønneberg	1992	24.82	822	Oslo/Bi 11.06
400m	Agnes Erlingsdottir	1990	56.79	789	Oslo/Bi 22.05
800m	Christina Maria Toogood	1989	2.11.84	774	Watford/GBR 16.07
1500m	Rebecca Hammond	1991	4.26.03	818	Ås 25.08
5000m	Marit Haslie	1993	17.25.0	742	Ås 08.10
10000m	Annie Bersagel	1983	32.38.85	949	Oslo/Bi 02.08
400m hekk	Agnes Erlingsdottir	1990	62.08	780	Oslo/Bi 02.07
Stav	Henriette Foss	1998	2.75	618	Oslo/So 12.09
Lengde	Oda Utsi Onstad	1990	5.95	830	Fagernes 07.06
Tresteg	Inger-Anne Frøysedal	1989	13.45	921	Jessheim 22.08
Kule	Grete Etholm	1976	12.13	719	Jessheim 23.08
Diskos	Grete Etholm	1976	56.10	945	Aremark 30.07
Slegge	Mona Holm Solberg	1983	63.44	964	Aremark 12.06
Spyd	Marie-Therese Obst	1996	57.44	969	Mannheim/GER 05.07

Antall noteringer: 15 Sum: 12 522

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
Tresteg	Oda Utsi Onstad	1990	13.35	911	Fagernes 08.06
10000m	Kristine Helle	1994	34.19.83	856	Sollentuna/SWE 26.06
Lengde u.t.	Oda Utsi Onstad	1990	2.85	855	Stange 01.02
Slegge	Mari Strange Øya	1990	52.28	836	Oslo/Bi 02.08
Lengde	Margrethe Renstrøm	1985	5.94	828	Oslo/Bi 02.08
Spyd	Tove Beate Dahle	1988	48.21	827	Lillehammer 22.06
100m	Maren S. Hoel Andersen	1994	12.25	806	Oslo/Bi 02.08
Lengde	Inger-Anne Frøysedal	1989	5.84	805	Oslo/Bi 27.05
200m	Maren S. Hoel Andersen	1994	25.16	793	Oslo/Bi 02.08
Diskos	Mona Holm Solberg	1983	44.95	793	Jessheim 22.08
1500m	Christina M. Toogood	1989	4.29.97	790	Göteborg/SWE 14.06
3000m	Kristine Helle	1994	9.47.76	777	Fayetteville/USA 02.05
800m	Rebecca Hammond	1991	2.12.97	758	Huddinge/SWE 25.07
100m	Thale K. F. Espeli	1989	12.52	755	Oslo/Bi 22.05
200m	Thale K. F. Espeli	1989	25.63	755	Asker 31.05

Antall noteringer: 15 Sum: 12 145

Noteringer totalt: 30 Total sum: 24 667

Deltagere: 18

Poengsummen 24 667 er ny rekord for Lagserien. Tjalve hadde også den gamle rekorden fra 2006 med 24 543

Lagserien 2014 forts.

2. DIVISJON MENN 2014 TOTALT

1	IK Tjalve 2. lag	(25/15)	19 995	(11/1d)	Oslo
2	IF Sturla	(25/11)	18 589	(1/3d)	Buskerud
3	FIK BFG Bergen	(25/13)	18 346	(8)	Hordaland
4	Tønsberg FIK	(25/13)	18 242	(6)	Vestfold
5	IL Fri	(25/11)	17 993	(12/1d)	Hordaland
6	Haugesund IL	(25/12)	17 908	(13/1d)	Rogaland
7	Moelven IL	(25/8)	16 965	(7)	Hedmark
8	Sandnes IL 2. lag	(25/16)	14 791	(4/3d)	Rogaland
9	Lillehammer IF	(23/14)	14 755	(9)	Oppland
10	Bodø FIK	(24/10)	14 654	(2/3d)	Nordland
11	Dimna IL	(22/8)	13 700	(5)	Møre og Romsdal
12	Ranheim IL	(17/9)	13 160	(10)	Sør Trøndelag
13	Trondheim Friidrett	(16/7)	12 267	(3/3d)	Sør Trøndelag
14	Florø T&IF	(19/11)	11 714	(14/1d)	Sogn og Fjordane

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Alexander D. Winger	1989	10.88	873	Oslo/Bi 15.08
200m	Josh-Kevin Ramirez Talm	1996	22.01	859	Kristiansand 17.08
400m	Josh-Kevin Ramirez Talm	1996	48.33	873	Oslo/Bi 02.07
800m	Mathias Berntzen Engevik	1996	1.53.09	838	Oslo/Bi 02.08
1500m	Sindre Løchting	1993	3.51.60	846	Jessheim 23.08
5000m	Audun Nordtveit	1988	14.41.70	814	Sotteville/FRA 04.05
10000m	Asbjørn Ellefsen Persen	1987	30.27.85	834	Palo Alto/USA 04.05
110m hekk	Rasmus Stene	1994	15.97	704	Nittedal 31.08
400m hekk	Simon Paul Sandbakken	1995	54.90	780	Kristiansand 17.08
Stav	Rudi Kristiansen	1990	4.06	732	Moelv 13.07
Tresteg	Martin Nikolai Kanestrøm	1996	13.78	753	Haugesund 06.09
Diskos	Thomas Rosvold	1967	46.00	791	Oslo/Bi 16.08
Spyd	Rasmus Stene	1994	56.69	715	Fredrikstad 10.08

Antall noteringer: 13 Sum: 10 412

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Josh-Kevin Ramirez Talm	1996	10.92	862	Oslo/Bi 02.07
100m	Henrik Johnsen	1986	10.94	857	Grimstad 31.05
200m	Alexander D. Winger	1989	22.06	853	Oslo/Bi 26.08
100m	Sebastian Guillen Perez	1997	10.96	852	Haugesund 05.09
400m	Alexander D. Winger	1989	48.89	842	Oslo/Bi 17.08
1500m	Anders Sørensen	1996	3.52.48	837	Jessheim 05.06
200m	Sebastian Guillen Perez	1997	22.47	806	Oslo/Sp 08.06
800m	Sindre Løchting	1993	1.54.52	804	Oslo/Bi 16.08
Diskos	Svein Inge Valvik	1956	44.48	765	Spikkestad 21.09
Lengde	Rasmus Stene	1994	6.44	705	Trondheim/St 25.05
Lengde u.t.	Henrik Johnsen	1986	3.05	700	Tromsø 21.02
Stav	Rasmus Stene	1994	3.90	700	Kopavogur/ICE 08.06

Antall noteringer: 12 Sum: 9 583

Noteringer totalt: 25 Total sum: 19 995

Deltagere: 15

IK Tjalve vinner også 2. div. for menn med poengsummen 19 995

Kvalifiseringskravene til EM innendørs i Praha

EM innendørs, Praha/CZE 6.-8. mars

Kvalifiseringskriterier:

- Kvalifiseringsperioden 1.1.2014-1.3.2015
- Utøvere som klarer kvalifiseringskravet inne eller ute 2014 må dokumentere form innendørs 2015.
- Norge kan melde på 4 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 3 utøvere kan delta. De tre utøverne med best resultater sendes, hvor resultatene innendørs 2013 rangeres øverst.
- Laguttak: 2.3.15

Kvalifiseringskrav:

Menn	Øvelser	Kvinner
Inne/ute		Inne/ute
6.75/10.45	60	7.40/11.50
47.75/46.75	400	54.00/53.40
1:49.50/1:48.20	800	2:04.50/2:02.50
3:45.00/3:42.00	1500	4:16.00/4:13.00
8:02.00/13:50.00	3000	9:12.00/15:50.00
7.85/13.85	60 m H	8.25/13.35
6 lag - Etter invitasjon fra EA	4 x 400 m	6 lag - Etter invitasjon fra EA
2.22	Høyde	1.87
7.65	Lengde	6.35
16.25	Tresteg	13.60
5.45	Stav	4.35
18.90	Kule	16.50
15 utøvere - Etter invitasjon fra EA	MK	15 utøvere - Etter invitasjon fra EA

EM innendørs arrangeres i Praha 6-8. mars. Etter at Vetle Utsi Onstad har meldt seg ut av Tjalve og Stian Andersen er rekonvalesent etter en nyreoperasjon er det antagelig bare Margrethe Renstrøm, Inger Anne Frøysedal og våre 1500m løpere som har mulighet til å kvalifisere seg.

Inger Anne hoppet 13.45 i tresteg i 2014. Hun er nå ferdig med veterinærstudiene og kan konsentrere seg mer

om hoppingen igjen. Margrethe har vært skadefri en stund nå og det er nok bare kort tid før hun nærmer seg 6.50 igjen.

Av 1500m-løperne er det nok Hans Kr. Fløystad som ligger nærmest å kvalifisere seg. Hans Kr. har slitt med skader de siste to årene. 3.42 skulle være innen rekkevidde uten skader. Hans Kr. kan også kvalifisere seg på 3000m. Laget til EM blir tatt ut 2. mars.

Mona takker for seg

Mona Holm Solberg har bestemt seg for å legge opp for godt. NM på Jessheim i fjor ble derfor Monas siste opp-treden som aktiv utøver.

Mona kom til Tjalve fra Norna-Salhus før 2008 sesongen. Hun vant sitt første norske mesterskap i slegge i 2004 og fortsatte med å vinne til og med 2012, altså 9 mesterskap på rad. I 2013 var hun borte fra friidrettsbanen grunnet fødsel før hun i 2014 kom tilbake og vant sølv etter Trude Raad.

Mona vant kongepokalen i 2007 (Askim) og i 2011 (Byrkjelo). Under NM i Byrkjelo satte hun norsk rekord med 70.43m, en rekord som nok blir stående i noen år framover.

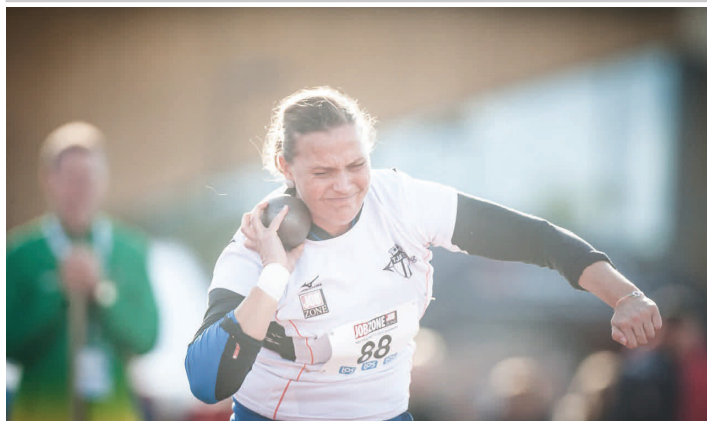
Mona klarte B-kravet både til OL i 2008 og 2012, men ble ikke tatt ut. Skuffelsen over ikke å bli tatt ut i 2012 er nok hovedgrunnen til at Mona bestemte seg for å satse på andre ting her i livet. Jobb og barn har nå førsteprioritet.



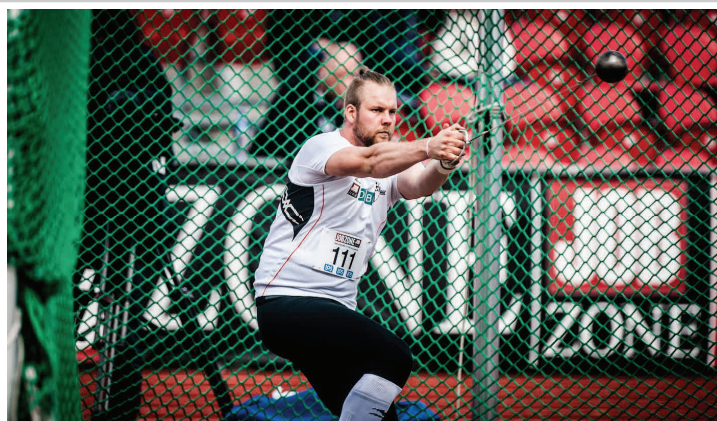
Mona og Paul Andre flyttet til Halden i 2013, men vi håper allikevel vi får se dem nå og da selv om avstanden har blitt noe større. Kanskje Mona slenger med i et NM eller to i fremtiden? Forhåpentligvis fortsatt for Tjalve. Hva vet vi.

Vi ønsker Mona lykke til videre.

NM 2014 i bilder



Grete Etholm vinner diskos kvinner for 14. gang på rad. Her er hun fotografert i kule. Vinnerresultat: 53.55m



Eivind Henriksen vinner slegge menn for 5. gang på rad. Vinner bestemannspremien i kast. Vinnerresultat: 72.70m



Vetle Utsi Onstad vinner både lengde og tresteg for menn. Vinnerresultatene var henholdsvis 7.44m og 15.65m.



Stian Andersen vinner kule for menn i sin første sesong i Tjalve. Vinnerresultat: 17.70m.



Inger Anne Frøysedal vinner tresteg for kvinner for 6. gang på rad. Vinnerresultat: 13.45m. Bildet er hentet fra NM 2013.



Mona Holm Solberg vinner sølv i slegge for kvinner i sitt siste NM. Resultat: 60.91m. Blir også nr. 6 i diskos med 44.95m.

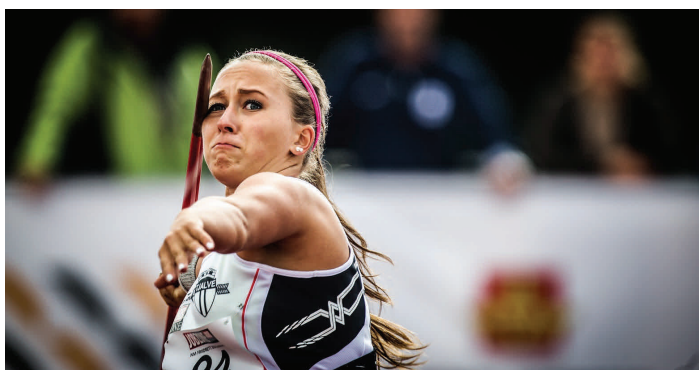


Stafettlaget vinner sølv på 1000m. Resultat: 1.55.00. Johnsen, Ramirez-Talm, Jallow og Nyvold Lid.

NM i bilder forts.



Oda Utsi Onstad vinner sølv i tresteg kvinner. Resultat: 12.51m. Bildet er hentet fra NM 2013.



Marie-Therese Obst vinner bronse i spyd kvinner. Resultat: 51.64m. Hun vinner gull i spyd i U20 NM. Resultat: 53.63m



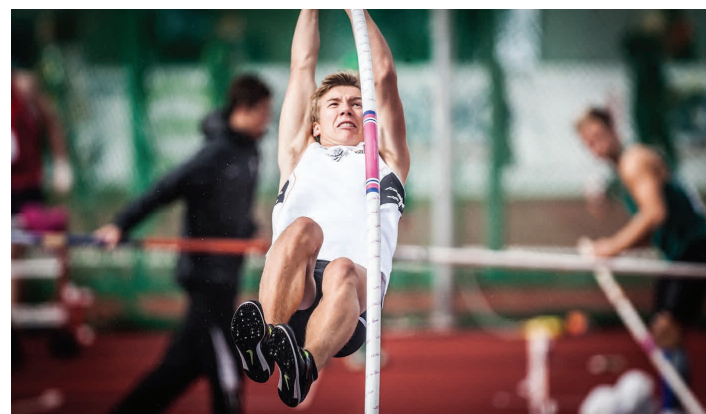
Andreas Gjesdal blir nr. 5 i stav. Resultat: 4.50m



Hans Kristian Fløystad vinner bronse på 1500m menn. Resultat: 3.46.94. Han blir også nr. 5 på 10 000m med 30.13.46



Thomas J. Byrkjeland blir nr. 4 på 3000m hinder bare 16 år gammel. Resultat: 9.21.22.



Audun Bakke Jensen blir nr. 6 i stav bare 16 år gammel. Resultat: 4.30m



Edvard K. Nygaard (107) blir nr. 6 på 800m. Resultat: 1.52.89



5000m Bislett Games 1968. Arne Kvalheim prøver å henge med Ron Clarke, men blir fryktelig stiv på sisterunden. Foto: Bjørn Falch-Andersen

Ron Clarke vs Keino og Arne Kvalheim, Bislett 10. juli 1968

Sånn går det når gutter prøver å leke med menn. (Arne Kvalheim (2014))

19 000 tilskuere passerte gjennom telleapparatene på Bislett onsdag 10. juli 1968. Dette var første dag av Bislettalliansens to dagers stevne og publikum var først og fremst kommet for å se det australske fenomenet Ron Clarke løpe 5000 meter mot kenyaneren Kip Keino. I feltet var også et norsk håp, Arne Kvalheim, så langt mest med meritter på 1500 meter, men Oregon-studenten hadde også lengre distanser inne, sin ganske unge alder til tross (23)

Aftenposten skriver (Jafr). *5000 - meteren ble en dramatisk affære.*

Som fartsholder var utpekt Knut Kvalheim, "Bror min", men Knut var uvant i rollen og så seg like mye tilbake som framover. Han tok feltet opp til 800 meter på 2.07, det lukket det ikke verdensrekord av. Deretter ble Terje Schrøder-Nilsen sluppet fram og han var der en kort tid, før Keino gjorde et framstøt til teten, deretter japaneren Sawaki. Godt framme var også Arne Kvalheim og selv sagt Ron Clarke. Publikum likte det de så, selv om rundetidene fortalte at verdensrekorden var fjern. Her var det et felt med liv i!

Etter 2200 meter slipper "de dødelige". Det betyr blant andre veteranen Thor Helland som ikke lenger er hva han var i 1965. Et par runder hadde vært oppe i 68, men den var nede i 64 da Clarke for alvor tok teten. *Da han kom igjen neste gang hadde det bare gått 59 sekunder!* Keino fulgte en stund, men stoppet så nærmest opp. Japaneren Sawaki ble liggende mellom Clarke og Kvalheim, som resolutt passerte Sawaki i svingen og hentet opp "aussien".

Der fikk løperen fra Grorud kjørt seg, og de siste to rundene ble en ren plage. På oppløpssiden ble han først hentet opp av Sawaki, deretter av Keino.

Resultater: Clarke; 13.33.6. 2) Sawaki, 13.41.8. 3) Keino, 13.43.4. 4) Arne Kvalheim, 13.47.0 (pb) 5) Arne Risa, 13.54.8. 6) Helland, 14.03.0.

- Det var dumt av meg å forsøke å henge med Clarke. Om jeg hadde blitt igjen hos Keino og Sawaki ville jeg kanskje fordret min personlige rekord med ytterligere 5 sekunder, sa Arne Kvalheim i en kommentar under tittelen "1500 meter blir min distanse".

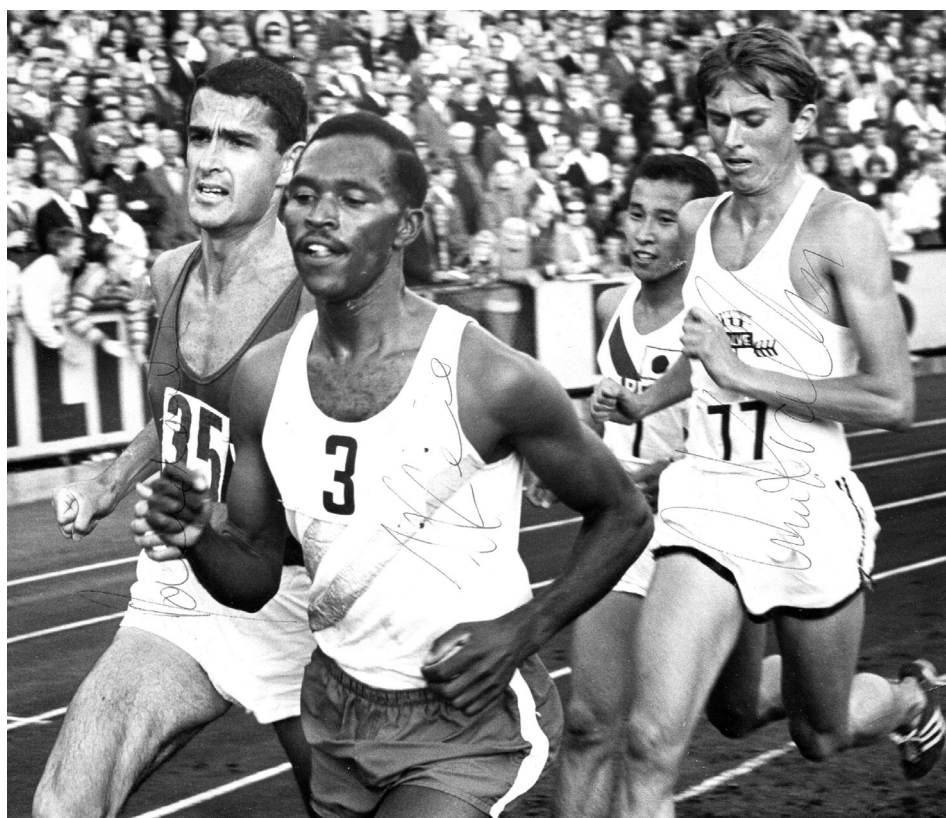
- Siste runde gikk vel på 74 sekunder, at jeg var sliten var vel ikke vanskelig å se, smilte Kvalheim.

Dette skriver Arne Kvalheim til HOR nylig: *Hei Hans. Tror løpet må ha vært i 1968. Bislett Games med 18000 tilskuere. Det er det hardeste løpet jeg har løpt noen gang. Clarke rykket og herjet med oss. Bowerman hadde innbilt meg at jeg kunne slå Ron. Det kunne jeg ikke. Etter 7 rolige runder (tror vi passerte 3000 på sakte 8,18) smalt Ron til med en 58 runde. Jeg hang på som en klegg. Deretter lot han meg hvile, de andre slapp, i 300 meter for så å komme med en ny 59 runde. 500 meter fra mål slukket noen lyset for meg. Han slo meg med 15 sek på siste runden. Jeg var sjuk i 3 - 4 dager etter på. Sånn går det når gutter prøver å leke med menn.*

Arne

Hans O. Werp, 01.06.2014

Kilde: Aftenpostens Arkiv



Clarke, Keino, Sawaki og Kvalheim. Foto: Torleif Sagen, Drammen.

Kvalifiseringskravene til U23 EM i Tallinn

EM U23, Tallinn/EST 9.-12. juli

Krav:

- NFIF vil bruke kvalifiseringskrav og kriterier fra European Athletics som grunnlag for uttak til EM U23.
 - Norge kan melde på 4 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 3 utøvere kan delta. 6 utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene, og deltakelse her betinger at minimum én utøver er kvalifisert individuelt.
 - I spesielle tilfeller kan det foretas skjønnsmessig uttak i øvelse hvor ingen er kvalifisert.
 - Kvalifiseringsperioden er 1.1.2015 til 29.6.2015, men resultater utendørs i 2015 vil bli prioritert.
 - Utøverne må være fysisk, teknisk, taktisk og mentalt forberedt til å prestere på sitt personlige toppnivå i mesterskapet
 - Resultat i siste del av kvalik-perioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden
 - Dokumentert form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise/mesterskapet, slik at utøver har bekreftet form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak!)
-
- Norge har egenandel på kr 2000 for dette mesterskapet.
 - Laguttak: 30.6.2015

Standard menn	Øvelse	Standard kvinner
10.60	100	11.85
21.45	200	24.20
47.40	400	54.75
1:49.50	800	2:08.00
3:45.00	1500	4:22.50
14:12.50	5000	16:35.00
30:15.00	10000	36:00.00
9:00.00	3000 H	10:35.00
14.35	110/100	14.10
52.15	400 Hekk	60.75
2.16	Høyde	1.80
5.20	Stav	3.95
7.55	Lengde	6.10
15.65	Tresteg	12.95
17.35	Kule	14.50
53.50	Diskos	49.00
63.00	Slegge	60.00
70.00	Spyd	50.00
7200pts	10/7-kamp	5300
1:30.00	20 km k	1:48.00
No entry standard	4x100 4x400	No entry standard

Våre kandidater til U23 EM i Tallinn er Vilde Svortevik og Kristine Helle på kvinnesiden. Sondre Nyvold Lid, Erik Udø Pedersen og Snorre Holtan Løken på herresiden.

Vilde løp langhekken på 58.26 i fjor. Kvalifiseringskravet er 60.75. Dette skulle være lett match for Vilde. I utgangspunktet er hun allerede kvalifisert.

Kristine kan velge å løpe 5000m eller 10 000m. I 2014 løp hun 10 000m på 34.19.83 og er dermed allerede kvalifisert.

Hva så med gutta? Sondre løp 400m på 48.00 i fjor. I år blir han bedre og burde klare kravet med god margin. Sondre har en personlig rekord på 46.90 fra 2011.

Erik Udø Pedersen løp 1500m på 3.44.34 i 2014. Kravet på 3.45 blir derfor en formalitet også for Erik.

Snorre Holtan Løken er ny i Tjalve fra i år. Han har 1.51.45 og 3.53.64 som perser på 800m og 1500m. Muligheten er helt klart størst på 800m.

Kvalifiseringskravene til U18 VM i Cali

VM U18, Cali/COL 15.-19. juli

Krav:

- Norge opererer med egne krav til uttak, ellers gjelder IAAF's kriterier
 - Norge kan melde på 3 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 2 utøvere kan delta. 6 utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene.
 - Norge sender kun utøvere født 1998. Én utøver kan maksimum delta i 2 øvelser, i tillegg til stafett, men den andre øvelsen må da ikke være lenger enn 200 m.
 - Ut fra resultater i sprint/langsprint vil det bli foretatt en vurdering om en skal stille med stafettlag. Minst én på stafettlaget må være kvalifisert individuelt.
 - I forbindelse med eventuell deltakelse i både U18 VM og U20 EM har NFIF lagt inn en begrensning. Utøvere som kvalifiserer seg for begge mesterskap må velge ett av disse hvor de ønsker å delta.
 - Utøverne må være fysisk, teknisk, taktisk og mentalt forberedt til å prestere på sitt personlige toppnivå i mesterskapet
 - Resultat i siste del av kvalik-perioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden
 - Dokumentert form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise / mesterskapet, slik at utøver har bekreftet form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak!)
-
- Norge har egenandel på kr 2000 for dette mesterskapet.
 - Kvalifiseringsperioden er 01.10.2014 til 4.7.15 og endelig laguttak 5.7.15. Resultater i utendørs sesongen 2015 vil bli prioritert.

Standard menn	Øvelse	Standard kvinner
10.90	100	12.30
22.25	200	25.35
49.45	400	57.20
1:54.50	800	2:14.00
3:59.00	1500	4:34.00
8:44:00	3000	9:50.00
6:05.00	2000	7.14.00
	Hinder	
14.20 (91.4)	110/100	14.35 (76.2)
55.00 (84.0)	400 Hekk	62.50
2.06	Høyde	1.77
4.65	Stav	3.80
7.25	Lengde	6.00
14.80	Tresteg	12.50
18.00 (5 kg)	Kule	15.00 (3 kg)
55.00 (1.5 kg)	Diskos	43.00 (1 kg)
67.00 (5 kg)	Slegge	60.00 (3 kg)
65.00 (700 g)	Spyd	48.00 (500g)
6500	10/7-kamp	4900
	5000m	25.20.00
	kappgang	
47:30.00	10000m	
	kappgang	
Ikke krav	Medley relay	Ikke krav

Vi har flere utøvere som kan kvalifisere seg til U18 VM i Cali, Columbia.

Thomas J. Byrkjeland har mulighet på 2000m hinder. Thomas løp på 6.05.27 i 2014 og med normal fremgang bør han være kvalifisert.

Marcus Thomsen støtte 19.76 med 5 kg kule i 2014. Krav: 18.00m. Marcus er klar.

Audun Bakke Jensen hoppet 4.55m i stav i 2014. Kravet

er 4.65m. Det bør han klare.

Linn Louise Kvaale kastet 1 kg diskosen 35.17m i fjor. Kravet er 43.00. Kan virke som om det er noe langt opp, men ikke umulig.

Det mest spennende blir å se om forbundet velger å sende utøvere til Columbia grunnet den politiske situasjonen.

Tjalvetøy



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



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



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



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



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

Alt tøy kan kjøpes hos PS Sport (Per Sletholt) på Ensjo.

Besøksadresse: Ensjoeveien 18A, 2. etasje.

Prisene er halvpris av veiledende pris.

NM terrengløp, lang løype 2015



NM terrengløp lang løype

Lørdag 17. oktober 2015
Ekebergsletta, Oslo



NM lang løype 2015 skal arrangeres av Tjalve 17. oktober. Vi håper å kunne arrangere løpet på Hundesletta på Ekeberg.

På bildet til høyre kan man se et av forslagene til løype som NM-komiteen har kommet opp med. Løypa er ca. 1250m lang og herrer senior må da løpe denne 8 ganger. Det som er spennende med denne løypa er at tilskuerne kan følge løperne hele veien. Som man kan skimte øverst midt i bildet er det laget en tribune som gir tilskuerne en fantastisk oversikt over løypa. I tillegg er det en fantastisk utsikt over Oslo og Oslofjorden.

Tjalve har nå søkt om å få bruke denne sletta til NM terreng. Hvis vi ikke får lov må løypa flyttes lenger opp på Ekebergsletta.

Når det gjelder garderobefasiliteter kommer vi enten til å bruke Ekeberghallen eller lokalene til Øvre Bækkelaget Tennisklubb som er nærmeste nabo til sletta.

Etter å ha sett noen bilder fra NM i Bergen 2014 er det



ingen tvil om at dette blir spektakulært. Vi håper derfor at mange av våre beste terreng/mellom/langdistanseløpere/skiløpere vil still til start. Den vi ønsker oss alle mest er Henrik Ingebrigtsen. Bare så det er sagt.

Kvalifiseringskravene til U20 EM i Eskilstuna

EM U20, Eskilstuna/SWE 16.-19. juli

Krav:

- NFIF vil bruke kvalifiseringskrav og kriterier fra European Athletics som grunnlag for uttak til EM U20.
 - Norge kan melde på 4 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 3 utøvere kan delta. 6 utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene, og deltakelse her betinger at minimum én utøver er kvalifisert individuelt.
 - I spesielle tilfeller kan det foretas skjønnsmessig uttak i øvelse hvor ingen er kvalifisert.
 - I forbindelse med eventuell deltakelse i U20 EM og U18 VM har NFIF lagt inn en begrensning. Utøvere som kvalifiserer seg for begge mesterskap må velge ett av disse hvor de ønsker å delta.
 - Kvalifiseringsperioden er 1.1.2015 til 6.7.2015, men resultater utendørs i 2015 vil bli prioritert.
 - Utøverne må være fysisk, teknisk, taktisk og mentalt forberedt til å prestere på sitt personlige toppnivå i mesterskapet
 - Resultat i siste del av kvalik-perioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden
 - Dokumentert form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise / mesterskapet, slik at utøver har bekreftet form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak!)
-
- Norge har egenandel på kr 2000 for dette mesterskapet.
 - Laguttak: 7.7.2015

Standard menn	Øvelse	Standard kvinner
10.70	100	12.00
21.60	200	24.45
48.20	400	55.50
1:51.50	800	2:09.50
3:49.00	1500	4:28.00
-	3000	9:45.00
14:45.00	5000	17:15.00
31:30.00	10000	-
9:15.00	3000 mh	10:55.00
14.45	110/100 mh	14.15
53.75	400 Hekk	61.25
2.12	Høyde	1.80
4.95	Stav	3.95
7.40	Lengde	6.10
15.20	Tresteg	12.70
17.95 = 6kg	Kule	13.80
53.80 = 1.75kg	Diskos	46.00
66.00 = 6kg	Slegge	56.50
68.00	Spyd	49.50
6950	10/7-kamp	5100
45:00.00	10000m kappgang	51:30.00
No entry standard	4x100 4x400	No entry standard

Våre kandidater til U20 EM i Eskilstuna er Marie-Therese Obst i spyd for kvinner, Anders Sørensen, Edvard K. Nygaard og Mathias Engevik på 800/1500m. Marie-Therese var langt over kravet i 2014 (57.44m) og burde være rimelig sikker hvis ikke noe spesielt skjer. Anders Sørensen satser fortsatt ski, men skulle ligge godt an til å klare 3.49 på 1500m. I 2014 løp han på 3.52.48 før han ble syk.

Edvard Nygaard har 1.52.89 og 3.56.69 som perser på 800m og 1500m. Hans mulighet ligger nok først og fremst på 800m.

Mathias Engevik har 1.53.09 og 3.57.43 som perser. Mulighetene ligger nok først og fremst på 800m også for han.

Kvalifiseringskravene til VM i Beijing

VM, Beijing/CHN 22.-30.august

Premisser for uttak:

- Den internasjonale kvalifiseringsperioden er 1.10.2014 til 10.8.15, bortsett fra på 10000m, i mangekamp, kappgang og maraton hvor kvalifiseringsperioden er 1.1.14- 10.8.15.
- Norge kan melde på 4 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 3 utøvere kan delta. Kravet skal være gjort i prioriterte stevner.
- I maraton kan Norge melde på 6 utøvere, hvor av 5 kan starte.
- Det finnes i tillegg ekstra muligheter for kvalifisering, se www.iaaf.org.
- Utøvere må følge NFIFs mesterskapsforberedelser, som inkluderer pre camp i Asia for optimal akklimatisering.
- Laguttak: 11.8.2015

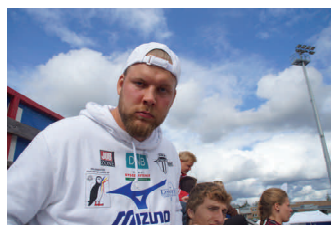
Krav til VM:

Kvinner		Menn
Krav	Øvelse	Krav
11.33	100	10.16
23.20	200	20.50
52.00	400	45.50
2:01.00	800	1:46.00
4:06.50	1500	3:36.20
4:25.20	Mile	3:53.30
15:20.00	5000	13:23.00
32:00.00	10,000	27:45.00
2:34:00	Maraton	2:14.00
9:44.00	3000 m hinder	8:28.00
13.00	100/110 m hekk	13.47
56.20	400 m hekk	49.50
1.94	Høyde	2.28
4.50	Stav	5.65
6.70	Lengde	8.10
14.20	Tresteg	16.90
17.75	Kule	20.45
61.00	Diskos	65.00
70.00	Slegge	76.00
61.00	Spyd	82.00
6075	Sjukamp/Tikamp	8075
1:36.00	20 Kilometer Kappgang	1:24:00
	50 Kilometer Kappgang	4:00:00
Topp 8 IWR + 8 lag	4x100 m stafett	Topp 8 IWR + 8 lag
Topp 8 IWR + 8 lag	4x400 m stafett	Topp 8 IWR + 8 lag

I utgangspunktet har vi to utøvere som kan kvalifisere seg til VM i Beijing; Margrethe Renstrøm i lengde for kvinner og Eivind Henriksen i slegge for menn.

For øyeblikket er begge langt unna å klare kravene, men mye kan forandre seg gjennom en vinter med mye god trening. Begge rapporteres å være skadefrie, noe som er helt avgjørende for å klare kravene. For øyeblikket ligger nok Eivind best an hvis vi ser på resultatene fra 2014. Innendørs sesongen vil vise om Margrethe er på vei mot gamle lengder. Eivind gjør sin sesongdebut under European Winter Cup Throwing i Leiria, Portugal 14-

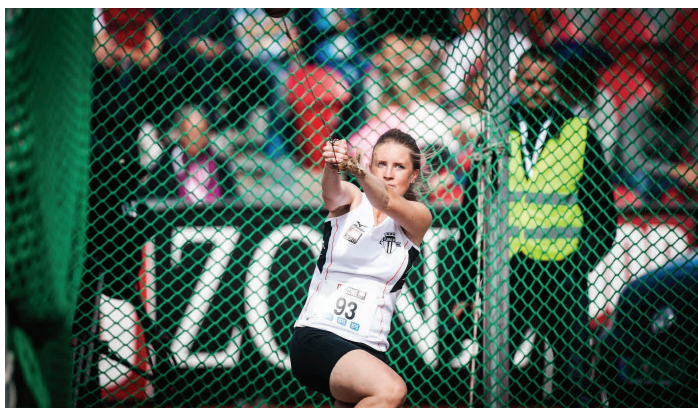
15.03.2015. Her må Eivind prestere opp mot sitt beste for å klare 76m før VM starter i Beijing.



NM 2014 i bilder



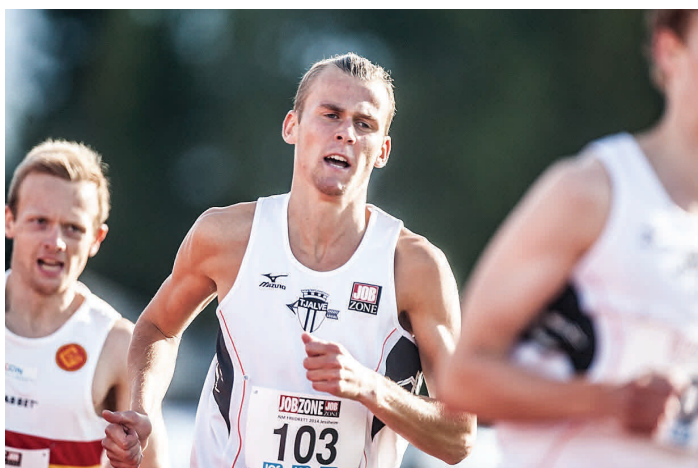
Rasmus Stene blir nr. 5 på 100m hekk. Resultat: 15.95. Rasmus vinner samme distanse i U23 NM. Resultat: 15.63



Mari Strange Øya blir nr. 6 i slegge. Resultat: 51.26m



Nicolai Jallow blir nr. 6 på 200m. Resultat: 21.66



Erik Udø Pedersen blir nr. 6 på 1500m. Resultat: 3.49.06



Agnes Erlingsdottir blir nr. 6 på 400m hekk. Resultat: 64.64



Christina M. Toogood blir nr. 6 på 1500m. Resultat: 4.32.59



Paul Andre Solberg blir nr. 6 i spyd. Resultat: 63.36m



Matthias Engevik (422) blir nr. 7 på 800m. Resultat: 1.53.11

NM i bilder forts.



Thomas J. Byrkjeland vinner gull på 3000m hinder i U20 NM. Resultat: 9.37.95.



Tjalves lag på 1000m vinner bronse i U20 NM. Resultat: 2.01.88.



Josh-Kevin Ramirez-Talm vinner gull på 400m i U20 NM Resultat: 48.62.



Alvilde Grønneberg vinner gull på 100m og sølv på 200m i U23 NM. Resultater: 11.84 og 24.70.



Hans Kr. Fløystad vinner sølv i NM terreng lang løype.



Thomas J. Byrkjeland og Edvard K. Nygaard blir henholdsvis nr. 5 og nr. 8 i G18/19 NM terreng lang løype.

Audun Nordtveit (til venstre) blir nr. 6 i NM terreng lang løype.

Statistikk: G17 gjennom alle tider

HØYDE:

1.98	CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	NADDERUD	16.06.1979
1.95	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LILLEHAMMER	27.06.1993
1.95	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	LILLEHAMMER	28.06.1998
1.95	ANDREAS WEHUS	07.10.1983	FLORØ	23.07.2000
1.93	TORGEIR FALKUM	27.10.1980	OSLO/BISLETT	15.06.1997
1.90	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/STOVNER	10.07.1981
1.90	ANDERS FALKUM	20.06.1977	OSLO/BISLETT	30.08.1994
1.85	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	13.06.1978
1.85	THOMAS NIELSEN	29.03.1970	OSLO/BISLETT	11.05.1987
1.82	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/JORDAL	09.10.1969
1.80	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	OSLO/BISLETT	02.06.1975
1.80	HENRIK SARTO	11.04.1959	OSLO/BISLETT	02.09.1976
1.80	BJØRN ARNE EKEHEIEN	05.09.1965	OSLO/BISLETT	23.09.1982
1.78	THOMAS STUBERGH	24.02.1977	NADDERUD	19.06.1994
1.75	MADS ANDENÆS	22.04.1940		1957
1.75	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/BISLETT	13.06.1970
1.75	SIGURD STEEN	28.06.1957	DRAMMEN	23.07.1974
1.75	TORE HOMBLE	29.07.1960		1977
1.72	EGIL GRANHOLT	30.06.1938	OSLO/BISLETT	26.08.1955
1.71	ERIK LUNDGREN	16.01.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
1.71	TORE VIK	15.05.1947		1964
1.70	REIDULV FØRDE	03.05.1942		1959
1.70	OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/BISLETT	28.09.1960
1.70	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/BISLETT	10.08.1969
1.70	SVEIN KVALØ	28.07.1954	OSLO/JORDAL	08.09.1971
1.70	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	10.09.1981
1.70	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	04.06.1982
1.70	ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/BISLETT	11.09.1984
1.70	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	28.09.1993

HØYDE (U / TILLØP):

1.60	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/POLITI	01.02.1993
1.57	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/RUSELLØKKA	02.02.1961
1.53	THORLEIF BRODE	28.01.1944	OSLO/TURNH.	11.03.1961
1.50	CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	NITTEDAL/BJERTNES	17.02.1979
1.46	ERIK LUNDGREN	16.01.1938	OSLO/HANDELSGYM.	11.02.1955
1.45	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/TURNH.	07.10.1961
1.42	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/MARIENLYST	19.02.1970
1.42	MORTEN ERIKSEN	02.03.1953	OSLO/MARIENLYST	19.02.1970
1.40	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/RUSELLØKKA	02.02.1961
1.40	TORGEIR TAASEN	16.05.1947	OSLO/BLINDERN	08.02.1964
1.40	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/RUSELLØKKA	17.03.1976
1.40	RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/POLITI	23.02.1981
1.39	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/MARIENLYST	18.03.1971
1.38	PER WOLDENE	15.04.1946	OSLO/RUSELLØKKA	17.12.1963
1.36	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/HANDELSGYM.	13.02.1956
1.36	JAN NORDVIK	11.01.1940	OSLO/MØLLERGATA	06.02.1957
1.35	HARALD ØDEGAARD	25.04.1936		1953
1.35	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943	OSLO/HANDELSGYM.	08.02.1960
1.35	OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/TURNH.	13.03.1960
1.35	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/RUSELLØKKA	06.02.1962
1.35	BIRGER HANSEN	21.01.1946	OSLO/TURNH.	05.10.1963
1.35	KÅRE EIKBU	31.07.1948		1965
1.35	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	NITTEDAL/BJERTNES	06.03.1982

STAV:

3.70	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	HAMAR	05.09.1970
3.60	REIDULV FØRDE	03.05.1942	OSLO/BISLETT	12.09.1959
3.60	ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/BISLETT	15.05.1973
3.40	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/BISLETT	02.10.1961
3.20	JAN PAUS	10.01.1938	OSLO/BISLETT	08.06.1955
3.20	OLE DRANGFELT	23.02.1946	OSLO/BISLETT	05.10.1963
3.20	BIRGER HANSEN	21.01.1946	OSLO/BISLETT	05.10.1963
3.20	PER WOLDENE	15.04.1946	OSLO/BISLETT	05.10.1963
3.20	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1964

Statistikk G17 forts.

3.20	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	07.08.1971
3.10	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/BISLETT	20.07.1961
3.02	MORTEN ERIKSEN	02.03.1953	OSLO/BISLETT	15.09.1970
3.00	ERIK RIIS	06.03.1932		1949
3.00	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	OSLO/BISLETT	08.06.1955
3.00	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943	OSLO/BISLETT	16.05.1960
2.95	ROLF CHRISTOPHERSEN	1943	OSLO/FROGNER	19.08.1960
2.90	PER ERIK MOHN	03.12.1945	OSLO/JORDAL	05.09.1962
2.85	JAN ERIK HOEL	01.03.1946	OSLO/JORDAL	05.09.1963
2.80	MORTEN HUSE	24.11.1953	OSLO/FROGNER	03.10.1970
2.70	KJARTAN WINGE 1	03.05.1951	OSLO/BISLETT	30.09.1968
2.70	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/BISLETT	09.08.1969
2.65	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	11.08.1966
2.55	ANDERS GJERDE	13.03.1951	HÄLSINGBORG, SWE	27.07.1968
2.45	BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942	OSLO/BISLETT	02.09.1959
2.40	TROND AJER	20.02.1950	OSLO/BISLETT	19.08.1967
2.40	RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/BISLETT	18.06.1981

LENGDE:

6.59	JON BERG-JOHNSEN	06.06.1955	STOCKHOLM, SWE	05.08.1972
6.47	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/FROGNER	24.09.1961
6.43	REIDULV FØRDE	03.05.1942	OSLO/BISLETT	12.09.1959
6.42	JAN NORDVIK	11.01.1940		1957
6.42	BJØRN MOE	29.09.1951	HÄLSINGBORG, SWE	27.07.1968
6.42 -0.6	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1993
6.41	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/JORDAL	15.09.1962
6.38	KJELL KARLSRUD	09.02.1946		1963
6.37	TRON ROSÉN	09.01.1949	VÄSTERÅS, SWE	21.08.1966
6.36	BJØRN BERGLUND	22.04.1938	ODDA	06.08.1955
6.34 +1.8	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	LILLEHAMMER	25.06.1998
6.31	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939		1956
6.30 +0.2	RIVO ANDRIANJAFINTRIMO	12.04.1982	OSLO/BISLETT	24.08.1999
6.29	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	15.09.1982
6.26	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/FROGNER	03.10.1971
6.24	JAN ERIK LARSEN	03.06.1942	OSLO/HUSEBY SKOLE	14.06.1959
6.24 -0.1	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1993
6.22	JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	05.09.1968
6.20	BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942	OSLO/HUSEBY SKOLE	14.06.1959
6.14	TOR BREVIG	05.03.1948		1965
6.12	HARALD ØDEGAARD	25.04.1936		1953
6.12	GUNNAR GJERDE	05.02.1943	OSLO/JORDAL	14.06.1960
6.12	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	17.09.1981
6.11	KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/JORDAL	15.09.1962
6.09	INGAR LORENTZEN	04.01.1944	NADDERUD	25.06.1961
6.09	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960		1977
6.08	TORE BERGER	14.06.1946		1963
6.04	TROND AJER	20.02.1950		1967
6.03	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1982
6.02	HAAVARD NORDLIE	07.12.1948	OSLO/JORDAL	14.09.1965
6.01	ØIVIND IHLE CHRISTIANSEN	16.07.1930		1947
6.01	IVAR SAUNES	09.12.1937		1954
6.01	OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/JORDAL	08.10.1960

LENGDE (U / TILLØP):

3.21	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/HANDELSGYM.	27.01.1961
3.15	PER WOLDENE	15.04.1946	OSLO/RUSELØKKA	17.12.1963
3.13	KJELL LIE	01.10.1931		1948
3.09	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/POLITI	10.02.1969
3.09	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/READY	06.03.1970
3.08	ERLING SEEBERG	03.02.1946	OSLO/RUSELØKKA	05.02.1963
3.07	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947	OSLO/RUSELØKKA	28.01.1964
3.06	THORLEIF BRODE	28.01.1944	OSLO/HANDELSGYM	27.01.1961
3.03	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944		1961
3.00	PER DAHL	17.07.1941		1958
2.98	INGAR LORENTZEN	04.01.1944	OSLO/TURNH.	11.03.1961
2.98	TORGEIR TAASEN	16.05.1947	OSLO/RUSELØKKA	28.01.1964

Statistikk G17 forts.

2.96	ERIK LUNDGREN	16.01.1938	OSLO/HANDELSGYM	11.02.1955
2.95	ARNE SAUNES	20.02.1946	OSLO/RUSELØKKA	05.02.1963
2.94	TERJE NILSEN	17.03.1951	OSLO/MØLLERGATA	24.04.1968
2.93	HARALD ØDEGAARD	25.04.1936	OSLO/HANDELSGYM	16.03.1953
2.93	TROND AJER	20.02.1950		1967
2.92	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939		1956
2.92	CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	NITTEDAL/BJERTNES	17.02.1979
2.90	EGIL MØRK	23.06.1920		1937
2.90	OVE ØVERLAND	22.06.1922		1939

TRESTEG:

14.09 +1.1	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/BISLETT	10.06.1987
13.50 -0.4	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	LILLEHAMMER	08.08.1998
13.07	ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/GRORUD	30.05.1968
12.93	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949		1966
12.88	RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/BISLETT	31.07.1981
12.86	JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	27.08.1968
12.78	EGIL GRANHOLT	30.06.1938	OSLO/BISLETT	11.07.1955
12.72	GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	OSLO/STOVNER	05.07.1978
12.62	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	16.08.1966
12.62 +0.2	THOMAS STUBERGH	24.02.1977	OSLO/BISLETT	29.09.1994
12.60	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/STOVNER	07.10.1981
12.51	TROND AJER	20.02.1950		1967
12.51	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/STOVNER	24.05.1982
12.48 -0.4	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/BISLETT	09.06.1993
12.44	OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943	OSLO/BISLETT	24.09.1960
12.39	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
12.36	OLA SYSE	24.01.1945		1962
12.30	BJØRN VADE	02.05.1922		1939
12.25	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	OSLO/JORDAL	07.09.1971
12.03	MORTEN ERIKSEN	02.03.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
12.00	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	07.09.1981
11.94	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/JORDAL	28.08.1969
11.87	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/JORDAL	10.09.1961
11.81	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/BISLETT	20.06.1961
11.79 +0.5	ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	OSLO/BISLETT	28.08.1997
11.72	TOR EGGESVIK	16.09.1949	OSLO/JORDAL	16.08.1966
11.72	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	13.05.1982
11.64	HAAKON BLYSTAD	07.06.1879		1897 NB!
11.63	FRODE NILSEN	24.08.1962	OSLO/BISLETT	07.09.1979
11.55	ARNE ØDEGÅRD	18.09.1949	OSLO/JORDAL	06.09.1966
11.54	RUNE BJERKVOLD	20.05.1964	OSLO/BISLETT	14.05.1981
11.39	THORALF RUUD	04.01.1912		1929
11.39	SVERRE KOWALEWSKI	27.07.1951	OSLO/BISLETT	09.10.1968
11.38	ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/BISLETT	31.07.1973
11.25	TERJE FISKESTRAND	03.10.1949	OSLO/JORDAL	16.08.1966
11.22	FRODE ASCHIM	10.08.1943	OSLO/BISLETT	24.09.1960
11.19	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943	OSLO/FROGNER	03.10.1960
11.16	VIGGO WESTBYE	15.08.1954	OSLO/JORDAL	07.09.1971
11.08	HARALD SCHARTUM-HANSEN	17.05.1944	OSLO/FROGNER	06.10.1961
11.03	KJETIL MYRTUN	09.03.1956	OSLO/BISLETT	31.07.1973
11.00	TOR KVAM JOHANSEN	23.08.1954	OSLO/BISLETT	09.10.1971

KULE (7,26 KG):

13.40	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	FLESBERG	25.10.1975
12.74	FINN MORTEN LARSEN	10.03.1964	SÆTRE	17.06.1981
12.11	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	SANDVIKA	17.09.1960
11.48	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/BISLETT	26.05.1968
11.46	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	31.05.1966
11.33	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/BISLETT	09.10.1961
11.28	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	OSLO/BISLETT	21.07.1955
11.26	GORDON NOTTO	30.01.1934		1951
11.24	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/BISLETT	31.05.1970
11.14	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/BISLETT	31.05.1970
11.10	ERIK HANSEN	14.01.1950		1967
10.92	TOR GRØSTAD	23.01.1938		1955

Statistikk G17 forts.

10.74	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/BISLETT	04.06.1972
10.49	JAN ARNEBERG	30.05.1954	OSLO/FROGNER	31.05.1971
10.39	THORLEIF BRODE	28.01.1944	OSLO/JORDAL	13.06.1961
10.39	ALF ANDREASSEN	12.06.1953		1970
10.24	KJELL O. BRATLIE	03.12.1943	OSLO/FROGNER	21.06.1960

KULE (6,25 KG):

14.26	FINN MORTEN LARSEN	10.03.1964		1981
11.52	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964		1981

KULE (5,5 KG):

16.03	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	FLESBERG	25.10.1975
15.79	FINN MORTEN LARSEN	10.03.1964	LILLESTRØM	26.07.1981
14.01	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	30.08.1961
13.93	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/BISLETT	22.08.1960
13.92	REIDULV FØRDE	03.05.1942		1959
13.89	MADS ANDENÆS	22.04.1940	OSLO/JORDAL	02.06.1957
13.74	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	14.06.1966
13.72	OTTAR KOSBERG	12.07.1953		1970
13.70	PER DALMAR	06.05.1953	NADDERUD	27.06.1970
13.69	OSCAR PEDERSEN	1918		1935
13.58	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/BISLETT	16.06.1968
13.50	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
13.44	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	06.09.1962
13.43	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/BISLETT	10.08.1969
13.40	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/JORDAL	08.09.1970
13.26	THOROLF GRANUM	19.03.1945	OSLO/JORDAL	15.09.1962
13.25	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/JORDAL	06.09.1967
13.18	KJELL O. BRATLIE	03.12.1943	TRONDHEIM/STADION	16.08.1960
13.17	NILS BERGE	1915		1932
13.08	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	STOCKHOLM, SWE	05.08.1972
13.06	TOR GRØSTAD	23.01.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955

KULE (5,0 KG):

14.68	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	SOLLENTUNA, SWE	27.05.2007
-------	------------------	------------	-----------------	------------

DISKOS (2,0 KG):

45.86	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	FLESBERG	13.10.1975
43.74	SIGURD STEEN	28.06.1957	OSLO/BISLETT	22.05.1974
42.22	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	SVELVIK	06.07.1971
42.12	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	SPIKKESTAD	10.10.1970
41.25	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	ASKIM	11.08.2007
40.50	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/JORDAL	31.08.1970
39.42	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	SÆBY, DEN	02.10.2006
37.23	IVER HOLE	26.12.1944	OSLO/JORDAL	30.08.1961
36.92	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	23.08.1961
36.10	LEIF ROSÉN	28.05.1951	NADDERUD	30.06.1968
34.28	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/BISLETT	07.06.1967
33.80	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	MOSS	11.09.1955
33.38	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/FROGNER	21.06.1966
31.80	KJELL GJÆREVOLL	07.05.1950		1967
31.78	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/JORDAL	02.08.1960
30.43	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	03.09.1962
30.28	BIRGER HANSEN	21.01.1946	OSLO/JORDAL	03.09.1963
30.18	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/JORDAL	31.08.1970
28.40	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/FROGNER	31.05.1972
28.05	KJELL O. BRATLIE	03.12.1943	OSLO/FROGNER	01.07.1960
26.80	RUNE BJERKVOLD	20.05.1964	OSLO/BISLETT	19.08.1981

DISKOS (1,75 KG):

46.91	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	TØNSBERG	03.08.2007
38.36	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	DRAMMEN	25.05.2006
33.94	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/BISLETT	28.09.1993
30.28	RUNE BJERKVOLD	20.05.1964		1981

Statistikk G17 forts.

DISKOS (1,5 KG):

56.82	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	FLESBERG	09.10.1975
53.62	SIGURD STEEN	28.06.1957	SPIKKESTAD	21.08.1974
53.52	TERJE HAUGLUM	22.08.1954		1971
52.87	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	SPIKKESTAD	11.05.2007
48.44	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	SPIKKESTAD	14.10.1970
45.96	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	KIL, SWE	12.08.2006
45.94	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	NESODDEN	23.08.1970
44.26	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	11.08.1966
42.82	LEIF ROSÉN	28.05.1951	SKI	06.09.1968
42.54	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944		1961
42.20	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	SPIKKESTAD	17.10.1972
41.17	IVER HOLE	26.12.1944		1961
40.65	MADS ANDENÆS	22.04.1940	OSLO/BISLETT	21.08.1957
40.20	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/FROGNER	12.05.1967
39.52	AAGE ROLÉN	02.07.1918		1935
38.96	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/JORDAL	31.08.1960
38.89	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
38.30	STEINAR BONDEVIK	11.03.1937	OSLO/BISLETT	03.10.1954
37.94	KNUT SØRLIE	03.08.1931		1948
37.29	FRITHJOF RASMUSSEN	15.08.1944		1961
36.83	THORSTEIN R. STRAND	29.05.1936		1953
36.78	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/FROGNER	29.05.1972
36.76	EGIL GRANHOLT	30.06.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
36.17	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	15.09.1962
36.00	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957	OSLO/BISLETT	28.08.1974
35.75	STEINAR BRÅTEN	23.02.1935	OSLO/BISLETT	20.09.1952

SLEGGE (7,257 KG):

60.51	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	TØNSBERG	08.12.2007
36.28	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957	DRAMMEN	19.08.1974
24.50	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/FROGNER	21.06.1993
20.97	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	LILLEHAMMER	11.06.1955
20.14	KJELL O. BRATLIE	03.12.1943	OSLO/FROGNER	21.06.1960

SLEGGE (6,0 KG):

68.26	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	TØNSBERG	08.12.2007
43.10	SIGURD STEEN	28.06.1957	SPIKKESTAD	15.10.1974
42.32	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957	SPIKKESTAD	21.08.1974
26.18	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	OSLO/SOGN	27.09.1975
26.18	JOACHIM ÅKERSTRØM	17.03.1976	OSLO/FROGNER	14.06.1993
25.38	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/FROGNER	26.09.1970
24.48	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/FROGNER	26.09.1970
24.14	JAN ARNEBERG	30.05.1954	OSLO/FROGNER	10.10.1971
21.50	TOM LARSEN	29.08.1953	OSLO/FROGNER	26.09.1970

SLEGGE (5,0 KG):

75.20	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	OSLO/SOGN	08.09.2007
48.40	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	BYRKJELO	25.08.2006
43.22	SINDRE HENRIKSEN	10.11.1993	NADDERUD	13.06.2010

SPYD (800 GR):

46.98	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	OSLO/BISLETT	07.06.2006
45.08	THOMAS STUBERGH	24.02.1977	NADDERUD	17.06.1994
43.41	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	OSLO/BISLETT	15.05.2007
41.80	JØRGEN LUNDGARD	10.06.1980	NADDERUD	20.06.1997
37.34	THOMAS NIELSEN	29.03.1970	OSLO/BISLETT	16.09.1987

GAMMEL TYPE (FØR 1986):

66.38	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	OSLO/BISLETT	09.10.1973
58.75	THORLEIF BRODE	28.01.1944	SKI	17.06.1961
55.82	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/FROGNER	16.08.1967
54.38	KJELL STORDAHL	28.08.1945		1962
53.91	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	31.08.1961
52.57	BIRGER HANSEN	21.01.1946	OSLO/JORDAL	10.06.1963
52.02	BJØRN SIGURDSØN	04.06.1947		1964
51.10	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	11.08.1966

Statistikk G17 forts.

51.10	ANDERS GJERDE	13.03.1951	HÄLSINGBORG, SWE	27.07.1968
50.96	GEORG JØNSBERG	16.08.1915		1932
50.72	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/BISLETT	28.09.1967
49.48	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	OSLO/BISLETT	18.06.1972
48.76	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/JORDAL	09.09.1970
47.57	TOM PETTERSEN	10.04.1946	OSLO/JORDAL	05.09.1963
47.40	TERJE HAGE OLSEN	14.10.1951	OSLO/BISLETT	26.05.1968
46.40	STEINAR BRÅTEN	23.02.1935	OSLO/FROGNER	13.10.1952
46.08	REIDULV FØRDE	03.05.1942	OSLO/BISLETT	13.09.1959
45.42	LEIF ROSÉN	28.05.1951	GJØVIK	09.06.1968
45.04	TOR GRØSTAD	23.01.1938	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955

SPYD (700 GR):

50.98	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	NADDERUD	16.06.2006
45.48	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	OSLO/SOGN	08.09.2007
43.00	ERIK OSCHATZ ** (GER)	15.04.1989	BYRKJELO	26.08.2006

VEKTKAST (15,88 KG):

15.90	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	GREVERUD	27.12.2007
-------	------------------	------------	----------	------------

VEKTKAST (11,34 KG):

21.58	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	TØNSBERG	06.10.2007
-------	------------------	------------	----------	------------

5-KAMP:

2983	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/FROGNER	31.05.1968
	(5.89 - 44.92 - 24.8 - 35.70 - 4:33.0)			
2397	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/FROGNER	31.05.1972
	(5.47 - 43.74 - 26.4 - 28.40 - 5:07.6)			

10-KAMP:

4530	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	25.08.1983
	(12.1 - 5.52 - 9.73 (5,5) - 1.64 - 56.1 / 19.6 - 26.76 (1,5) - 2.20 - 28.68 - 4:45.0)			+1.6 / +0.5 / -0.5
7858	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	17.06-18.06.1981
	(12.1 - 5.46 - 12.05 (5,5) - 1.84 - 54.7 / 15.7 (91,4) - 28.30 (1,5) - 2.30 - 39.04 - 5:19.7)			+1.8 / OK / OK
7185	RUNE KRISTIANSEN	18.06.1964	OSLO/BISLETT	17.06-18.06.1981
	(12.2 - 5.97 - 10.07 (5,5) - 1.64 - 54.7 / 17.8 (91,4) - 17.98 (1,5) - 2.40 - 21.40 - 4:50.8)			+1.8 / OK / OK



Fra venstre: Torgeir Skogset (t.v.) kastet 1.5 kg diskosen 56.82 m i 1975. Per Aabel Haugen hoppet 1.95m i høyde i 1993.



MIZUNO FINNER SKOEN TIL DIN UNIKE FOT!

MIZUNO ER TIL STEDE PÅ BISLETT MED SIN
TECH TRUCK FOR Å TESTE FØTTENE DINE.

WAVE RIDER 18 - 30 % LIGHTER RUNS
Wave Rider 18 is a versatile everyday
running shoe that excels in any
running situation - cushioned and
comfortable yet lightweight and fast.

