

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 November 2018

103. årgang

Bronsemedalje til Karoline i EM!

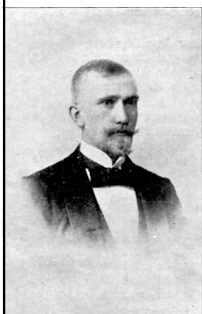


Fem Tjalvister kvalifiserte seg til EM i Berlin. To utøvere oppnådde finaleplass. Karoline Bjerkeli Grøvdal fikk med seg en bronsemedalje på 300m hinder, mens Eivind Henriksen oppnådde en meget sterk 5.plass i slegge. Marcus Thomsen i kule, Tonje Angelsen i høyde og Ferdinand Kvan Edman ble slått ut i kvalifiseringen. Rapporten fra EM kan du lese på side 24 og 25.

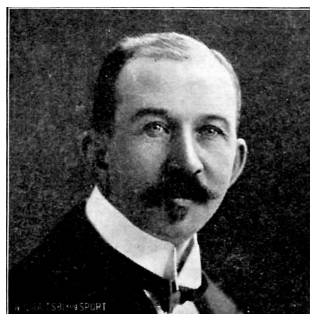
Dette nummeret av Tjalvisten (det første på 2 år) er først og fremst en oppsummering av sesongen 2018. Det er reportasjer fra innendørs NM så langt tilbake som i mars, Holmenkollstafetten, Audun Boysen Memorial, NM i Byrkjelo, junior NM på Bislett, UM i Overhalla og NM i terrengløp i Trondheim som ble arrangert i oktober. Vi hedrer noen av de som har falt fra i år og de som fyller runde år. Vi har også tatt med en artikkel om Tjalves Ridderorden som første gang ble publisert i 2008. Vi har også fått med en rapport fra Torskeaften, som i år samlet 75 Tjalvister.



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 1887 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Styret 2016

Leder: Svein Søndenå	95232321
Nestleder: Egil Reidar Osnes	99040599
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518
Styremedlem: Ada Holmen	90508756
Styremedlem: Eirik Førde	91121195
Styremedlem: Ingvild Nordtveit	99434045
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223
Styremedlem: Benedicte Hauge	95025033
Styremedlem: Andreas Gjesdal	93651020

Daglig leder: Matias Lavik	45204125	matias@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no
Arrangementskoordinator: Eirik Røe	90632141	

Tjalvisten

Redaksjonskomite: Matias Lavik	45204125	
Svein Lilleberg	48076700	
John Ertzgaard	92899929	
Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
0354 Oslo
Postboks 5905 Majorstuen
0308 Oslo
Telefon: 22 60 43 40
E-post: mail@tjalve.no

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Protokoll fra årsmøte 2017	4
Takk til Per Sletholt	6
Presentasjon av Eirik Røe	7
Bjørn Bogerud 90 år	8
Bjørn Berglund 80 år	9
Jubilanter 2018	10
Willy Rasmussen 1937-2018	11
Einar Brynemo 1947-2018	12
Kunsten å velge riktige sko	13
Innendørs NM 2018	14
YT Holmenkollstafetten	16
Clean Air Games	20
Boysen Memorial	21
Svein Lilleberg 75 år	22
Helge Pharo 75 år	23
Rapport fra EM i Berlin	24
Trenere 2019	26
Plasseringer Europastatistikk	27
Historisk bilder	28
Topp 20 plasseringer 2018	32
Historiske Tjalvister	33
NM i Byrkjelo	34
Jubilanter 2018	39
Junior NM på Bislett	40
UM i Overhalla	42
Grete Etholm legger opp	43
Rapport fra Para-EM i Berlin	44
Rapport fra Lidingöloppet	44
Rapport fra terreng-NM	44
Hytteplanmila	45
Rapport fra NM halvmaraton	45
Klubbmestere 2018	46
Torskeaften 2018	47
Tjalve arrangement 2019	48
Nye utøvere 2019	49
Tjalves Riddere-hvem er det?	50
Årets blinkskudd	52
Rekrutteringslandslagene 2019	53
Lagserien 2018	54
Klubbrekorder senior	58
Tjalvetøy	59

Flott 7.plass til Markus Rooth i U18 EM

Markus Rooth oppnådde en sterk 7.plass i 10-kamp under U18 EM i Győr tidlig i juli.

Etter første dag lå han på 9.plass med serien: 100m: 11.33 (w), lengde: 6.95m (w), kule: 15.03m, høyde: 1.79m og 400m: 51.83.

I løpet av dag to avanserte han til 7.plass, etter å ha prestert følgende resultater: 110m hekk: 14.44, diskos: 41.92m, stav: 4.20m, spyd: 57.65m og 1500m: 5.06.87.

Vi gratulerer!

Redaksjonens hjørne

De siste årene har Tjalvisten gått i dvale, men nå skal medlemsbladet vårt revitaliseres. Bjørn Henriksen er igjen inne som redaktør for bladet, og administrasjonen skal bidra med innhold. Vår hensikt er å utgi to utgaver i året, ett blad etter Holmenkollstafetten og et blad etter Torskeaften. Medlemmer som kan tenke seg å bidra til innhold i Tjalvisten, sporadisk eller fast, bes kontakte administrasjonen.

Tjalve har flere dyktige utøvere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå. Vi kan spesielt trekke frem Grøvdals EM-bronse, Henriksens norske rekord i slegge, seier i serien for menn og mange medaljer i de nasjonale mesterskapene. Dog er det forbedringspotensial for klubben vår. Vi tok sølv i begge klasser i YT Holmenkollstafetten, nest beste klubb i NM og sølv i serien for kvinner. Dette er til dels et resultat av skader på toneangivende utøvere, og det blir viktig å gjøre tiltak for å redusere skadeomfanget.

På Tjalvekontoret har det skjedd en del endringer den siste tiden. Undertegnede har vært gjennom ett år som daglig leder og Eirik Røe har nylig blitt tilsatt i en kombinert stilling som arrangementskoordinator og trener. Kontinuitetsbæreren i administrasjonen er John Ertzgaard, som starter på sitt åttende år som idrettslig leder. Kjøp av lokallet er i slutfasen, etter flere år som leietaker. Tidligere styreleder Per Sletholt har vært pådriver for at vi endelig vil kunne eie våre egne lokaler. Vi har også utarbeidet nye nettsider som er mer brukervennlig og fylldige enn tidligere, og vi håper dette kan bidra til å gi våre medlemmer bedre innsyn i hva som skjer i landets eldste friidrettsklubb.

Styret og administrasjonen har de siste månedene utarbeidet en strategi for klubben mot 2024. Denne planen skal være et verktøy for klubben den kommende tiden, og tar for seg hvordan Tjalve skal styrke sin posisjon som Norges beste friidrettsklubb fremover. Vi har for enkelthets skyld delt strategidokumentet opp i idrett, arrangement og organisasjon, og under er hovedpoengene kort oppsummert:

Idrett: Tjalve skal tilby daglige treninger med oppfølging fra kompetente trenere. Vi skal ha gode treningsmiljøer i gruppene og være en sosial arena for våre medlemmer. Dette legger til rette for idrettslig utvikling og rekruttering av nye medlemmer.

Arrangement: Tjalves arrangementer skal holde høy kvalitet. Funksjonærene er våre viktigste ressurser, og det skal derfor tilrettelegges for at de er kunnskapsrike og opplever stevnene som sosiale arenaer. Våre mosjonsarrangementer skal gi oss gode inntekter og friidrettsstevnene skal være Norges beste i dets kategori.

Organisasjon: Tjalve skal være en kunnskapsbasert, sosial og engasjerende organisasjon. Det skal gjøres attraktivt for medlemmer å bidra i klubben, og medlemmene skal være godt orientert om klubbens virke. Tjalve skal være en sosial arena for medlemmene.

Vi oppfordrer alle medlemmer til å se på strategisk plan på nettsiden www.tjalve.no.

Matias Lavik

Redaksjonen



Matias Lavik



Svein Lilleberg



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Protokoll fra årsmøte 2017

Årsmøtet ble avholdt på Bislett stadion 19. mars kl. 19.00 – 20.15. Årsmøtet ble åpnet av styreleder Per Sletholt.

Sak 1

Godkjenning av de stemmeberettigede.

Styret redegjorde for det antall personer som var til stede ved oppstart av årsmøtet som styret anså for stemme-berettigete .

Vedtak: Årsmøtet godkjente følgende antall stemmeberettigede medlemmer: 17. Stemmeberettigede : Per Sletholt, Svein Søndena, Ole Petter Sandvig, Egil Osnes, Ingvild Nordtveit, Andreas Gjesdal, Eirik Førde, Andreas Høiby, Jan Jørgen Moe, Rune Gotland, Arne Kvalheim, Audun Nordtveit, Benny Hebo Larsen, Malin Nyfors, Okubamichael Fissehatsion, Senay Fissehatsion, Mai Watson.

Administrasjon: John Ertzgaard, Matias Lavik, Kristian Jordhøy.

Enstemmig vedtatt .

Sak 2

Godkjenning av innkalling og sakliste.

Styret forespurte godkjenning av innkalling og fremla forslag til sakliste for godkjenning av årsmøtet.

Årsmøtet godkjente innkalling og følgende sakliste:

1. Godkjenning av stemmeberettigete.
 2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
 3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen .
 4. Behandle idrettslagets årsberetning.
 5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
 6. Behandle forslag og saker.
 7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
 8. Vedta budsjett.
 9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
 10. Foreta følgende valg:
 - a. Leder og nestleder
 - b. styremedlem og 1 varamedlem
 - c. Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
 - d. To revisorer .
 - e. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene .
 - f. Valgkomite med leder, to medlemmer og ett varamedlem .
- Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.
- g. Valg av 3 medlemmer til fondsstyret. Velges for 5 år. 1. gang i 1975.
 - h) Valg av 4 medlemmer til komiteen for utdeling av klubbens gullmerke. Komiteen suppleres med lagets leder. Enstemmig vedtatt.

Sak 3

Valg av dirigent, referent og to medlemmer til å underskrive protokollen.

Styret foreslo Matias Lavik som dirigent og referent samt Audun Nordtveit og Mai Watson til å underskrive protokollen .

Vedtak: Årsmøtet valgte styrets forslag til alle roller .
Enstemmig vedtatt .

Sak 4

Behandling av idrettslagets årsberetning.

Styret fremla idrettslagets årsberetning for godkjenning av årsmøtet. Vedtak : Årsmøtet godkjente årsberetningen.
Enstemmig vedtatt .

Sak 5

Behandling av idrettslagets regnskap i revidert stand

Styret fremla idrettslagets regnskap i revidert stand for godkjenning av årsmøtet. Følgende hadde ordet i saken: Arne Kvalheim, Audun Nordtveit, Matias Lavik, Svein Søndena, John Ertzgaard, Per Sletholt.

Vedtak: Årsmøtet godkjente regnskapet. Enstemmig vedtatt.

Sak 6

Behandling av forslag og saker

Sak 6.1 Sikringsfond, nytt avsnitt i Tjalves lov §12 (8)

Følgende hadde ordet i saken: Arne Kvalheim, Audun Nordtveit, Egil Osnes.

Vedtak: Styret og fondsstyret vil opprette retningslinjer for forvaltning av sikringsfondet, og informere om disse ved neste årsmøte. Lovtekst: Tjalves sikringsfond forvaltes av fondsstyret, og kan kun disponeres over gjennom vedtak enten ved ordinært eller ekstraordinært årsmøte. Fondets avkastning kan disponeres fritt av styret uten årsmøtevedtak, men grunnkapitalen skal til enhver tid minst utgjøre kroner 10.000.000 (ti millioner).
Enstemmig vedtatt .

Sak 6.2 Gullmerket innlegges i æresmedlemskapet.

Vedtak: Gullmerket inngår i æresmedlemskapet, og lovtekster om gullmerket fjernes.
§ 15 Årsmøtets oppgaver utgår
Enstemmig vedtatt.

Sak 7

Fastsette medlemskontingent

Styret fremla forslag til medlemskontingent for fastsettelse av årsmøtet.

Vedtak : Årsmøtet fastsatte følgende medlemskontingent:
Aktive – 1250kr (inkl. treningsavgift)
Medlemmer – 500kr
Medlemmer 70 år og eldre – 100kr
Æresmedlemmer -fritatt.
Enstemmig vedtatt .

Sak 8

Vedta idrettslagets budsjett

Styret fremla forslag til budsjett for vedtak av årsmøtet. Følgende hadde ordet i saken: Arne Kvalheim, Audun Nordtveit, Svein Søndena, Matias Lavik.

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til budsjett.
Enstemmig vedtatt.

Sak 9

Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

Styret fremla forslag til organisasjonsplan for behandling på årsmøtet. Følgende hadde ordet i saken: Arne Kvalheim.

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til organisasjonsplan, med tillegg om at fondsstyret også forvalter sikringsfondet.

Enstemmig vedtatt .

Sak 10

Valg

10.A.1.Valg av styreleder:

Valgkomiteen foreslo Svein Søndena som styreleder.

Vedtak : Årsmøtet valgte Svein Søndena som styreleder.

Enstemmig ved akklamasjon.

10.A.2 Valg av nestleder:

Valgkomiteen foreslo Egil Reidar Osnes som nestleder . Vedtak: Årsmøtet valgte Egil Reidar Osnes som nestleder. Enstemmig ved akklamasjon.

10.B.1 Valg av øvrige styremedlemmer

Valgkomiteen foreslo Eirik Førde, Ada Holmen, Andreas Gjesdal, Andreas Høiby, Ingvild Nordtveit, Ole Petter Sandvig og Benedicte Hauge som styremedlemmer.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt. Enstemmig ved akklamasjon.

10.B.2 Valg av varamedlem:

Valgkomiteen foreslo å gi styret fullmakt til å finne varamedlem til styret. Vedtak : Valgkomiteens innstilling ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt.

10.C Valg av kontrollkomite

Valgkomiteen foreslo Stian Andersen og Jon Andre Preststulen som medlemmer av kontrollkomiteen.

Vedtak : Valgkomiteens innstilling ble vedtatt. Enstemmig vedtatt.

10.D Valg av revisor

Styret fremla forslag om å engasjere Stein Hakon Vatle i Revisorgruppen Oslo.

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt. Enstemmig vedtatt.

10.E Valg av representanter til ting og møter i andre organisasjonsledd der idrettslaget har representasjonsrett

Styret foreslo å bli gitt fullmakt til å utnevne representanter til ting og møter.

Vedtak: Årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter i ting og møter der idrettslaget har representasjonsrett .

Enstemmig vedtatt .

10.F.1Valg av leder i valgkomiteen

Styret foreslo Arne Kvalheim som leder i valgkomiteen .

Vedtak: Arne Kvalheim ble valgt som leder i valgkomiteen . Enstemmig ved akklamasjon.

10.F.2 Valg av medlemmer i valgkomiteen

Styret foreslo Kjetil Myrtun og Grete Etholm som medlemmer i valgkomiteen. Vedtak: Styrets innstilling ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt.

10.F.3 Valg av varamedlem valgkomiteen

Styret foreslo å bli gitt fullmakt til utnevning av varamedlem i valgkomiteen. Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt.

10.G Valg av tre medlemmer til fondsstyret.

Ikke på valg.

10.H Valg av fire medlemmer til komiteen for utdeling av klubbens gullmerke.

Utgår som følge av lovendring i sak 6.2.

Avtroppende styreleder Per Sletholt takkes.

Protokoll undertegnet av: Audun Nordtveit, Mai Watson og Matias Lavik



Svein Søndena ble valgt til ny leder etter Per Sletholt på årsmøte i Tjalve 19.03.2018. Foto: Bjørn Henriksen

Takk til Per Sletholt



Per Sletholt fotografert under YT Holmenkollstafetten 2016.
Foto: Bjørn Henriksen

Per Sletholt meldte seg inn i IK Tjalve den andre mars i 1970. Han hadde tidligere representert Romerikslaget og hadde allerede solide perser i sprint.

Per Sletholt var en svært allsidig idrettsmann med både fotball og ishockey på «programmet», men det var i friidrett han leverte de beste prestasjonene. I 1976 løp han 100m og 200m på henholdsvis 10,9 og 22,7. I 1996 i Stangehallen, kort før han fylte 50 år, løp Per 60 m på 7,68. Dette er en rekord som flere har forsøkt å slå – ikke minst Johnny Brenna som har beskrevet dette i boken «60-meteren – kampen mot klokka». Det er en imponerende prestasjon – egentlig helt uavhengig av alder, men i en alder av 50, da gitt!

Per ble ganske tidlig engasjert i Holmenkollstafetten – først og fremst i arbeidet med innbydelsen til stafetten og stafettens program. I denne sammenhengen jobbet Per med annonseakvisisjon og arbeidet med å skaffe klubben og stafetten sponsorer.

Per spilte en stadig viktigere rolle i utviklingen av stafetten og var også engasjert i driften av klubben vår. Det var derfor en naturlig konsekvens av dette omfattende engasjementet at Per Sletholt i 1999 ble spurt om å bli Tjalves nye formann da Odd Bergh takket for seg. Per var ingen novise når det gjaldt klubbdrift; han hadde i mange år på ulike måter vært involvert i Bekkelaget Sportsklubb.

Da Per overtok som formann, hadde deltakelsen i Holmenkollstafetten sunket noen år – på linje med mange andre av datidens løpsarrangement. Den store løpsbølgen så ut til å være over. For IK Tjalve med Holmenkollstafetten som den største inntektskilden, kunne denne

nedgangen føre til store omveltninger i drift og i idrettslig satsing.

Fra det foreløpige toppåret i 1993 med 2456 påmeldte lag hadde deltakelsen sunket til 1523 lag i 2000 – og flere og flere lag «forsvant» også de neste årene. Det tok tid – og ikke minst mye arbeid og gode idedugnader – å snu trenden. Bunnen ble nådd i 2005 med bare 788 lag! Per og de som var sterkest involvert, begynte å merke at arbeidet bar frukter.

Denne statistikken taler vel for seg:

2007:	1066 lag
2010:	1868 lag
2012:	2752 lag
2015:	3304 lag

Per er en mann med mange ideer og med betydelig innsikt i markedsføring. Hans første viktige oppgave og satsingsmål var derfor helt naturlig: Stanse nedgangen i stafettens deltakelse – og få stafetten tilbake til nye høyder.

Det tok riktignok noen år å få snudd trenden, men Per, i samarbeid med klubbens kontor, lyktes virkelig med å få stafetten opp i nye høyder, slik oversikten over viser, og selv om også andre arrangement opplevde økt deltakelse er det ingen tvil om at Pers ideer og innsats gjorde at stafetten vår vokste langt raskere og sterkere enn andre liknende arrangement.

Den økte deltakelsen – og ikke minst det store antall lag de siste årene - har styrket klubbens økonomi i betydelig grad og dessuten muliggjort en økt profesjonalisering og modernisering av stafetten – med storskjerm på stadion og i løypa, live streaming etc.

Parallelt med utviklingen av Holmenkollstafetten ble selvsagt også driften av klubben videreutviklet. Vi fikk en økonomisk ryggrad som gjorde det mulig å styrke bemanningen på kontoret, tilsette en idrettslig leder og nylig også en arrangementskoordinator i tillegg til den daglige lederen. Tjalves sterke stilling i spissen for norsk friidrett gjennom nær sagt alle år skyldes i høy grad den gode og stabile ledelsen klubben har hatt – ikke minst representert med Pers 18 år som klubbens formann – i tillegg til den betydningen en solid klubbøkonomi har.

Per Sletholt er – selvsagt – æresmedlem i Tjalve.

Svein Lilleberg

Eirik Røe: Nyansatt i administrasjonen

IK Tjalve har den siste tiden gjennomført en endring i administrasjonen for å styrke det sportslige tilbudet i klubben. Eirik Røe har i den forbindelse blitt ansatt i den nyopprettede stillingen «arrangementskoordinator og trener».

Oppstart for Eirik er 15. oktober. Han vil jobbe med Holmenkollstafetten og våre andre arrangementer, samt bli en trenerressurs i klubben.

«Muligheten for å kunne jobbe med friidrett på heltid var veldig fristende. Jeg ønsker også å utvikle meg både som trener og være med på større arrangementer, og med de tradisjonene og ressursene som finnes i Tjalve tror jeg ikke det finnes noe bedre sted i Norge for å gjøre det på», sier Eirik om den nye jobben.

Eirik kommer Trondheim, der han har jobbet som fysioterapeut og som friidrettstrener på Steinkjer Videregående Skole, og vært trener for Trondheim Friidrett og Steinkjer FIK. Han er utdannet fysioterapeut og har en mastergrad i Bevegelsesvitenskap. Røe har mange års erfaring som trener for junior- og seniorutøvere, hvor flere har deltatt i internasjonale mesterskap. Av friidrettsøvelser har han kompetanse innen sprint, hekk, hopp og mangekamp.

Hans treningsfilosofi passer godt i Tjalve. «Jeg har tro på å trene allsidig og på å utvikle koordinasjonen sin, slik at man kan få utnytte de fysiske resursene man har i seg best mulig. Jeg tror også det er viktig å passe på at kvaliteten i det man gjør på trening hver dag er bra nok, da det er summen av denne treningen som bestemmer hvordan det går i konkurranser» forteller han.

Røe har videre vært sterkt involvert i arrangementene som er avholdt i Steinkjerhallen, med bl.a. planlegging av den tekniske gjennomføringen og ansvar for funksjonærer og gjennomføring av løpsøvelsene på UM- og NM-innendørs. Til slutt kan vi ta med at han det siste året også har gjennomført forbundsdommerkurset i friidrett.

Han gleder seg til å komme i gang med arrangementsarbeidet, og trekker naturligvis frem YT Holmenkollstafetten som spesielt viktig. «Holmenkollstafetten er en veldig sterk merkevare og et av de mest kjente og tradisjonsrike idrettsarrangementene i Norge. I tillegg til å ha stor prestisje som konkurranse for friidrettsklubbene i Norge, har Holmenkollstafetten en viktig rolle i et større folkehelseperspektiv, samt at den blir brukt som et viktig tiltak for team building på utallige bedrifter og arbeidsplasser. Jeg håper å kunne være med å styrke og utvikle dens rolle innenfor disse områdene videre. Tjalve har også mange andre arrangementer, der det blant annet er spennende med den satsingen det ble gjort på Boysen Memorial i år ved å legge litt ekstra i å skaffe god konkurranse til de norske utøverne. For å utvikle norsk friidrett videre er det viktig med gode stevner i Norge, der de beste norske utøverne får god matching og får vist seg fram».

Vi i IK Tjalve ser frem til å få Eirik Røe med på laget. Han vil styrke klubben på flere områder, og få gode muligheter til å utvikle seg videre. Erfaringen og kunnskapen han har som trener kommer til å bli viktig for utøverne fremover. «Jeg håper også jeg kan få utnyttet den utdannelse jeg har, bl.a. til å kunne bidra med skadefore-



byggende trening og tiltak. Samt at jeg har et stort hjerte for friidrett og håper jeg kan kunne bidra med den energien og gleden jeg kjenner ved å kunne holde på med friidrett», avslutter Røe.

Matias Lavik

Ny bok



Boken inneholder kopier av alle tilgjengelige Tjalvister og Fri Idræt fra 1899 og 1900. Boken kan hentes på Tjalvekontoret for de som er interessert.

Bjørn Bogerud 90 år



Bjørn Bogerud (t.h.) fotografert under NM på Bislett i 1952. Bogerud ble nr. 3. Vinner ble Lilleseth fra BUL (t.v.). Foto fra Sportsrevy.

Bjørn Bogerud fylte 90 år 18.juli. Vi gratulerer! Bogerud kommer opprinnelig fra Arendal og klubben Grane Arendal. I et intervju med Norske Idrettsleder-Veteraner i 2012 uttalte Bogerud at han fant inspirasjon blant venner i klubben Grane og Håkon Tranberg fra Kristiansand som tok to sølvmedaljer under EM på Bislett i 1946.

Bjørn Bogerud meldte seg inn i Tjalve allerede i 1948 og var en av klubbens beste mellomdistanseløpere i første halvdel av 1950-tallet.

Som aktiv var han kaptein på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1953. Da hadde det svenske laget Ørgryte vunnet syv år på rad. Han løp også på laget som vant i 1957. I følge Friidrettsforbundets offisielle statistikker vant Bjørn Bogerud sølv på 1500m under NM i 1953 og bronse på samme distanse i 1952. Han har også vært med på å vinne sølv på 4x1500m stafett for Tjalve i 1952 og 1955. I 1955 løp han på lag sammen med ingen ringere enn Audun Boysen og Hallgeir Brenden, to store idrettsprofiler i Norge på den tiden. Han fikk også med seg en landskamp i 1952.

Bjørn Bogerud har hatt tillitsverv i Tjalve, Stiftelsen Norsk Friidrett og Norges-Idrettsleder-Veteraner. Han har også hatt lederoppgaver i Grete Waits-løpet.

Bjørn Bogerud var styremedlem i Tjalve i perioden 1956 - 1957 og i perioden 1965-1966. I første periode med Bjarne Melbye som leder og i andre periode med Audun Boysen som leder.

Bjørn Bogerud ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1961 og ble tildelt gullmerke i 1969.

Hans personlige rekorder pr. 01.11.2018 er som følger:

800m: 1.53.8, 1500m: 3.52.6 og 3000m: 8.28.6

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



Tjalve vinner stafetten i 1953 og Bjørn Bogerud mottar pokalen på vegne av laget. Foto fra Jan Hemsvik private samling.

Bjørn Berglund 80 år



Bjørn Berglund fylte 80 år 22.april. Vi gratulerer!

Bjørn Berglund var aktiv i Tjalve i perioden 1955-1963. Han var en av Tjalves beste sprintere i denne tiden, med meget sterke personlige rekorder.

Bildet til høyre stammer fra en samleserie som var bilag til "Vill Vest" i 1960. "Vill Vest" var et gutteblad i sjekkformat som kom ut første gang i 1953. På baksiden av hvert bilde var det en beskrivelse av utøveren. Sammendraget gir en god beskrivelse av Bjørn Berglunds karriere fram til da. Spesielt er det lagt vekt på hans fenomenale 100 m i Mora i 1959 hvor han løp persen ned fra 10.8 til 10.4.

Bjørn Berglund var en allsidig utøver; god både på 100m, 200m, 400m og i lengde. Personlige rekorder: 100m:10.4, 200m: 21.8, 400m: 48.7 og lengde: 7.21

Bjørn Berglund var med på å vinne 7 gull i 4x100 m stafett, 2 gull i 4x400 m stafett og 5 gull i 1000m stafett. Han var også med på laget som vant bronse på 4x400m i 1959 og bronse på 1000m stafett i 1956. Han har også en sølvmedalje på 400 m fra 1960 i tillegg til sølvmedaljen i lengde fra 1958.

I 1961 løp at lag fra Tjalve 4x100 m på 40.9. Denne rekorden stod helt til et annet lag fra Tjalve løp på 41.09 i 1986. På laget løp Helge Svaar, Bjørn Berglund, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes.

Bjørn Berglund ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 1965 og ble tildelt gullmerke i 1980.

Bjørn Berglund var medlem av Tjalves styre i perioden 1984 -1987, med Håkon Løbach og Anne Thidemann som ledere.

Han har også vært medlem av Kontrollkomiteen og styret i Tjalves Ridderorden.

I de senere årene har Bjørn kastet seg på mosjonsbølgen, noe som har medført at han har vunnet sin klasse i Birkebeinerrennet etter fylte 70 år.

Bjørn Henriksen



BJØRN BERGLUND

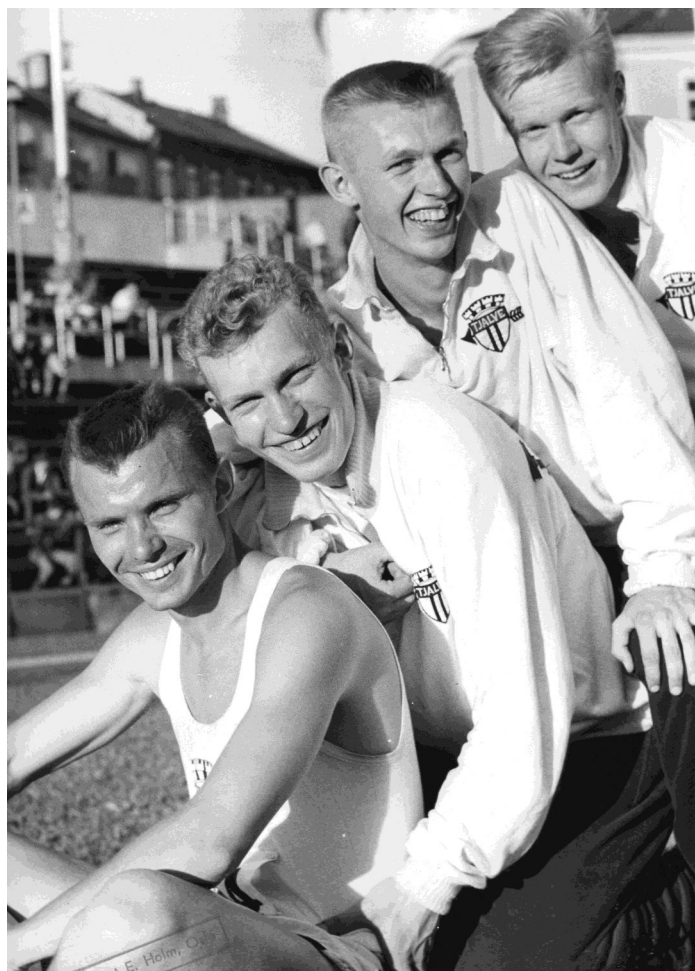
Bjørn Berglund fra Tjalve er en av de unge i norsk fri-idrett som man lenge har ventet det store gjennombruddet fra. Det kom forsåvidt i fjor, men i en ganske annen øvelse enn man hadde trodd. Det var nemlig som lengdehopper han hadde gjort seg mest bemerket med opptil flere ganger hopp over 7 meteren. Da skjedde sensasjonen. Ved et stevne bortifra Sverige ble klokken kneppet av for ham på tiden 10,4 i et 100 meter-løp. Tidligere var hans beste resultat 10,8, så det var ikke rart om både han selv og kameratene og utenforstående ble overrasket.

Nå, han har hverken før eller senere prestert noe liknende, så den tiden får vel stå for det den er. Men som lengdehopper hører han med blant de mest lovende vi har hatt her hjemme, og kan kanskje bli en hard konkurrent til Roald Berthelsen. I fjor hoppet han over 7,20. I skrivende stund er sesongen langt fra slutt ennå, så det er ikke godt å si hva det blir til til slutt i år.

Han ble nr. 2 i lengde i NM i 1958, og nr. 4 i fjor. I tillegg har han 4 norgesmesterskap i stafett over 4x100 meter, idet han var med på Tjalves seirende lag både i 1956, 1957, 1958 og 1959.

Bjørn Berglund er født i 1938 og således bare 22 år gammel. Han var bare 18 år gammel da han vant sitt første stafettmesterskap. På samme laget var en 16 åring, nemlig Carl Fr. Bunæs, så det var i sannhet et ungdommelig lag som den gang vant gullet.

Baksiden fra et nummer av bladet Vill Vest 1960.



Laget som vant 4x100m under NM i stafetter på Bislett i 1959. Fra venstre: Ivar Saunes, Carl Fredrik Bunæs, Bjørn Berglund og Egil Hansen. Ivar Sunes fylte forøvrig 80 år i 2017. Foto: Knut E. Holm.

Gustav Huuse 70 år



Gustav Huuse fylte 70 år 9.november. Vi gratulerer!

Gustav var aktiv i Tjalve i perioden 1972-1978. Hans personlige rekorder er som følger: 800m: 2..00.4, 1500m: 4.06.9, 3000m: 9.00.0, 5000m: 15.44.6 og 10 000m: 33.30.8. De fleste persene ble satt i 1976. Som man kan lese av tallene hadde han litt uflaks med persene på 800m og 3000m.

Etter sin aktive periode tok han på seg mer administrative jobber. Han satt i Tjalves styre i perioden 1974-1978 med Egil Gustavson og Torbjørn Briseid som ledere.

Gustav ble innlemmet i Tjalves Orden i 1990.

Gustav sitter i våre dager i Styret for Tjalves Orden sammen med Haavard Nordlie og Eirik Berge. Han har tittelen Seremonimester.

Bjørn Henriksen

Dan Simion 60 år



Dan Simion fylte 60 år 28.januar.Vi gratulerer!

Dan ble hentet til Norge fra Romania i 1991 for å være landslagstrener i hopp. Før det hadde han en karriere som aktiv. Dan deltok i VM i 1983 uten å komme til en finale. Hans personlige rekorder i lengde og tresteg er så gode som 7.93m og 17.09m. Begge resultatene ville vært klubbrekorder i Tjalve. Dan var trener for Steinar Hoen da han ble Europamester i høyde i Helsingfors i 1993. Dette samarbeidet fortsatte helt til Steinar la opp etter 2000 sesongen.

I mange år nå har Dan vært tilknyttet Tjalve som trener. Han har i tillegg til Steinar trent Margrethe Renstrøm (lengde), Inger Anne Frøysedal (tresteg) og Øyunn Grinden Møgstad (høyde). Til daglig er Dan også trener på Wang Toppidrett i Oslo. Her har han mulighet til å følge opp de Tjalve utøverne som går på Toppidrettslinjen.

Bjørn Henriksen

Randi Nymoen-Jahren 50 år



Randi Nymoen Jahren fylte 50 år 5.mai. Vi gratulerer!

Randi kom første gang til Tjalve før 1997 sesongen. Hun kom fra IL BUL hvor hun i 1992 og 1993 tok sølv på 400m, etterfulgt av sølv på samme distanse i 1994 og 1995. I 1996 tok hun en ny bronse. Først i 1997 (etter at hun kom til Tjalve) tok hun gull på 400m. Dette ble fulgt opp med en sølvmedalje året etter. Randi løp også på Tjalves lag som vant 1000m stafett i 1998 og 4x400m stafett i 1997 og 1998.

Randi har følgende personlige rekorder: 100m: 12.23, 200m: 24.45, 400m: 53.76, 800m: 2.12.19.

Nå til dags er Randi å se på de fleste store friidrettsstevner i Norge hvor hun fungerer som starter.

Randi har et grunnfag i idrett fra Universitetet i Sørøst-Norge fra 1988. Til daglig arbeider hun i Politiet.

Bjørn Henriksen

Kolbjørn Engebretsen 50 år



Kolbjørn Engebretsen fylte 50 år 30.august. Vi gratulerer!

Kolbjørn var aktiv i Tjalve i årene 1986 til 1996. Hans personlige rekorder er 50.61 på 400m (1990) og 54.39 på 400m hekk (1990).

Kolbjørn var med og vant sølv på 4x400m stafett for junior i 1987. Han løp da sammen med Christian Ohme, John Halden og John Skjelvaag Jr. Tjalve vant også gullet dette året med sitt 20-års lag. Laget som tok sølvet var Tjalves 19-års lag som faktisk satte ny nordisk juniorrekord i denne klassen med tiden 3.21.13.

Kolbjørn ble utnevnt til Ridder av Tjalves orden i 2016. Til daglig driver han Engebretsen Fysioterapi.

Bjørn Henriksen

Willy Rasmussen 1937-2018

Willy Rasmussen ble født på Kongsberg i 1937, men bodde mesteparten av sitt liv i Asker. Han representerte klubben Bergkameratene før han kom til Tjalve i 1961. Willy Rasmussen ble først ordentlig kjent da han holdt på å slå Egil Danielsen i spyd under NM i 1957. Han ledet helt til siste omgang før Danielsen klarte å ta hjem gullet. Dette året kastet han 74.32m. Året etter var det ingen som kunne gjøre han rangen stridig i NM. Han vant suverent på 71.33m og gjentok bedriften i 1959, denne gang med det fine resultatet 77.96m.

I 1960 kvalifiserte han seg til seg til OL i Roma og oppnådde en meget sterk 5.plass med resultatet 78.36m. Den norske troppen til Roma bestod av ti menn og Unni Thorvaldsen (spyd). Willy Rasmussen ble beste norske deltaker. Han var kun 21 centimeter fra en bronsemedalje. Terje Pedersen klarte også kvalifiseringskravet i spyd, men måtte avstå fra finalen grunnet en skade. Olympiamesteren fra 1956, Egil Danielsen, klarte derimot ikke å kvalifisere seg til finalen. Av andre Tjalve-medlemmer er det verdt å merke seg at Carl Fr. Bunæs ble utslått i mellomheat både på 100m (10.5) og 200m (21.4). Roar Berthelsen ble utslått i kvalifiseringen i lengde med 7.09m. Tor Torgersen ble nr. 27 i maraton med tiden 2.27.3.

I sitt første år i Tjalvedrakt (1961) ble Willy Rasmussen norsk mester i spyd. Han gjentok bedriften året etter. Totalt tok han 4 gull, 4 sølv og 3 bronse i NM. Den siste medaljen tok han så sent som i 1969.

Willy Rasmussen har også representert Norge i EM med følgende plasseringer: 12.plass i 1958 (Stockholm) og 9.plass i 1962 (Beograd). Hans personlige rekord stammer fra Bislett i august 1961 og lyder på 84.18m.

De olympiske leker i Tokyo 1964 ble ikke på langt nær like vellykket for Willy Rasmussen som 1960 i Roma. Både han og Terje Pedersen ble slått ut i kvalifiseringen selv om begge hadde prestert meget gode resultater tidligere i sesongen. Under landskampen mot Tsjekkoslovakia i september satte Terje Pedersen ny verdensrekord, mens Willy Rasmussen ble nr. 2 med sterke 83.85m. I kvalifiseringen i OL kastet Rasmussen bare 68.43m og ble totalt nr. 20.

I sitt yrkesaktive liv jobbet Rasmussen som polititjenestemann ved Oslo politikammer, hvor han tjenestegjorde ved flere avdelinger.

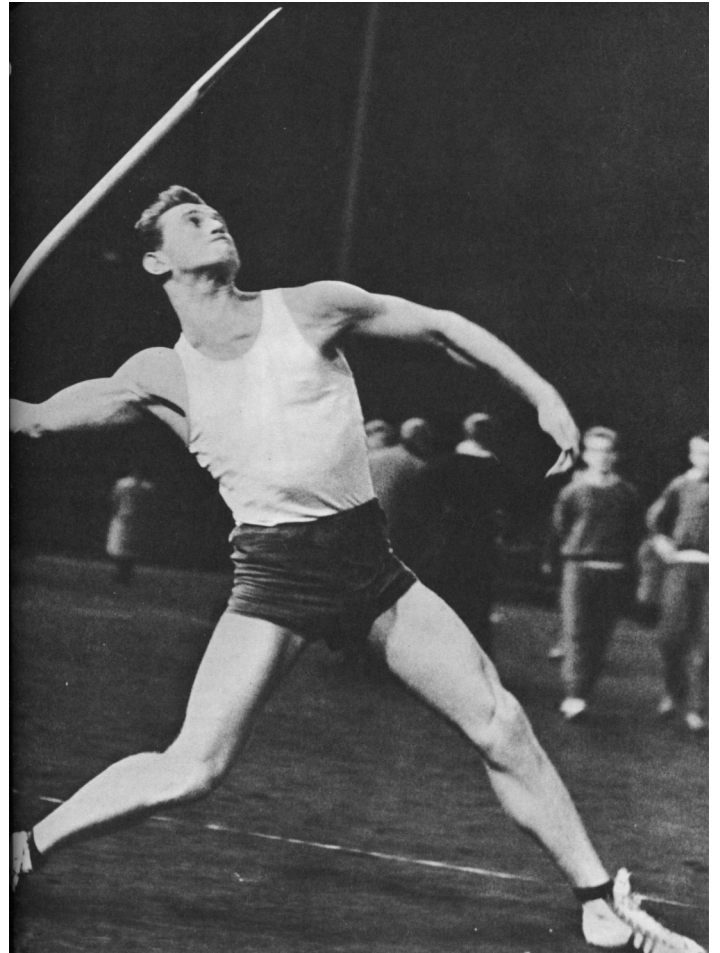
Willy Rasmussen var også aktiv innen politiidretten, der han fikk med seg sytten NM-gull, to gull i nordisk mesterskap og sølv i politi-EM.

Som en kuriositet kan det nevnes at han under militært NM i femkamp på Heistadmoen i 1958 satte verdensrekord i håndgranatkasting med 77.40m. Med fart kastet han 93.20.

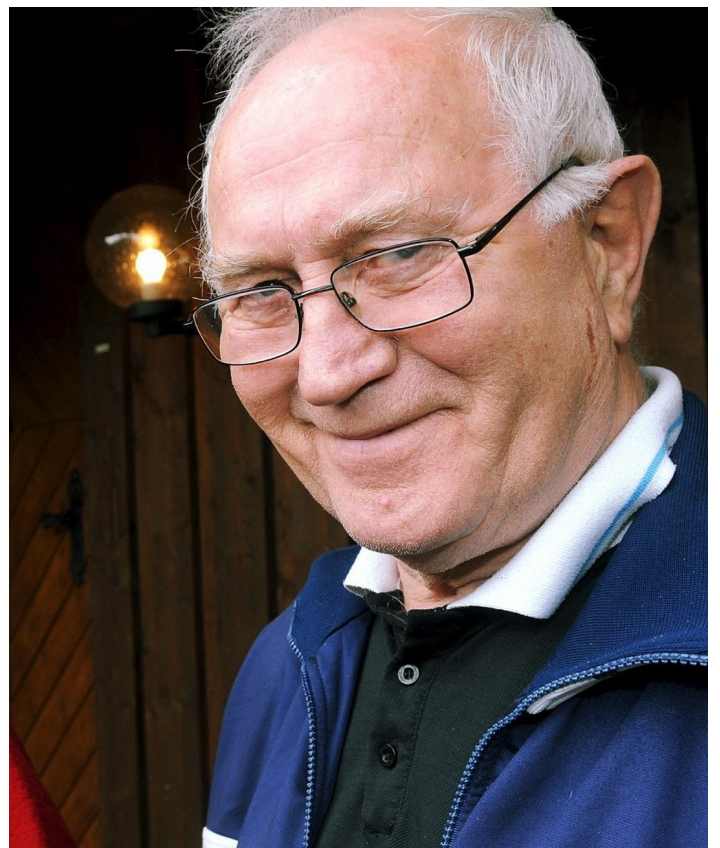
Rasmussen ble tildelt Tjalves gullmerke i 1967. I 1969 ble han tildelt Forbundets gullmedalje. Han ble slått til ridder av Tjalves orden i 1971.

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen

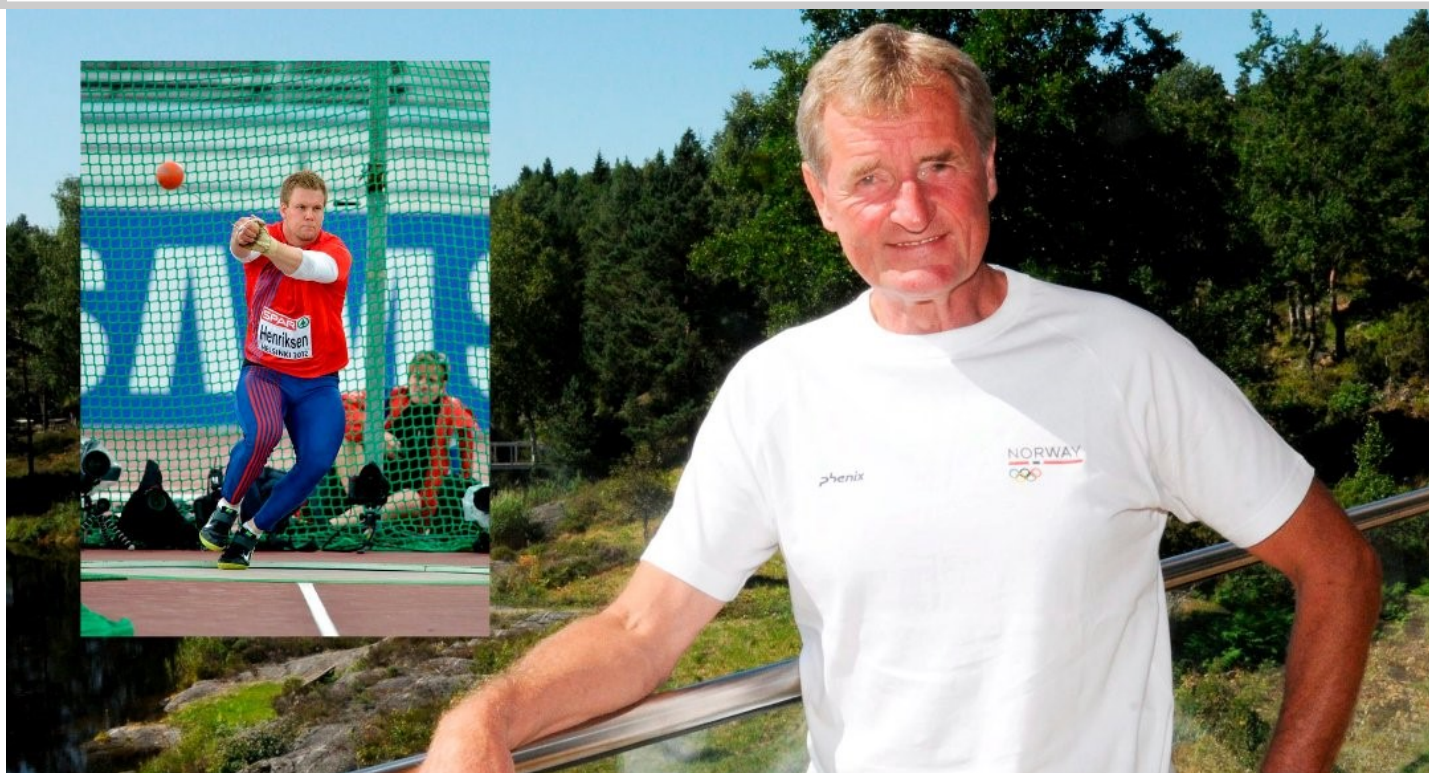


Willy Rasmussen fotografert under et stevne i 1961.



Willy Rasmussen 2017.

Einar Brynemo 1947-2018



Einar Brynemo fotografert av Nils Jul Lande (Telemarksavisen) rett før OL i London 2012. Einar var med som trener for Eivind Henriksen (innfelt).

Det er med tungt hjerte vi har mottatt budskapet om Einar Brynemo sin bortgang.

Einar Brynemo har virket som landslagstrener i kast i flere omganger, med slegge som sin spesialitet.

I 2005 opprettet Norges Friidrettsforbund Løftprosjektet i kast som i dag er kjent som Rekrutteringslandslaget.

Einar har i hele perioden frem til i fjor vært fagansvarlig for slegge på Rekrutteringslandslaget, og har vært en sterk bidragsyter til en ny renessanse for sleggekast i Norge de siste ti årene. Einar har trent mange av de beste slegge- og diskos-kasterne her hjemme, og i tillegg bidratt til en flott utvikling på juniorsiden.

I 2011 satte Mona Holm nordisk rekord i slegge med 70.43 og fikk kongepokalen under NM på Byrkjelo. Samme år satte Eivind Henriksen en av sin mange norske rekorder i slegge med 74.59m. Den tidligere rekorden på 74.46 var satt av Richard Olsen, som Einar også var trener for, i 1980.

Einar var forbundstrener i 1971 og virket i trenergjerningen helt frem til 2017, noe som viser en utrolig kontinuitet.

I 2012 fikk Einar med seg London-OL som trener da Eivind Henriksen fikk en flott 13. plass.

Eivind har trent med Einar helt siden Løftprosjektet ble etablert i 2005. I tillegg har Einar sammen med lokale trenere vært en sterk bidragsyter til de fine internasjonale resultatene på ungdoms- og junior-siden de siste årene. Det toppet seg med at Beatrice Nedberge Llano ble verdensmester for junior i 2016.

Jeg ble først kjent med Einar som aktiv på 1980-tallet, og var en av mange som hadde gleden av å delta på treningssamlinger og oppleve gjestfriheten hjemme hos Einar og Anne Ma i Kragerø.

Siden 2005 har vi hatt et flott samarbeid som trenerkolleger, og jeg har satt stor pris på Einar sin utrettelige innsats for å hjelpe flere generasjoner norske kastere og løfte kompetansen blant gode trenerkolleger.

Alle opplevde Einar som åpen og inkluderende og spesielt flink til å dele sin kunnskap med alle som tok kontakt. På vegne av trenerkolleger og alle de dyktige kasterne som har vært en del av Rekrutteringslandslaget ønsker jeg å uttrykke vår dype takknemlighet.

Thomas Rosvold

Einar Brynemo har ikke bare vært trener, selv om han startet treneryrket så tidlig som i 1973. Han var også aktiv og utmerket seg i øvelsene diskos og slegge. Muligens var han best i diskos.

Hans personlige rekorder er 45,20 m i diskos og 50,02 m i slegge. Det var stor stas den dagen i 2006 da Eivind Henriksen kastet 51.96m med seniorslegga og slå rekorden til læremesteren.

Einar ble B-mester i både slegge og diskos i 1971. Mesterskapet ble avholdt på Noresund stadion (Norefjell).

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen

Kunsten å velge riktige løpesko



Å velge riktig løpesko kan for mange virke komplisert og vanskelig – nesten skummelt. Vi i Mizuno ønsker å gjøre det enkelt!

For oss handler det om å legge til rette for at du finner riktig sko til foten din og deg. Basert på din erfaring og målene du har satt deg. Slikt kan det bli både store mestingsopplevelser, treningsglede og fremgang av.

Nybegynner eller erfaren løper?

Ikke alle skal løpe maraton, delta på løp eller sette personlige rekorder. En god sko som er behagelig på er like viktig for alle, uansett mål og drømmer. Før du skal kjøpe din første eller nyeste løpesko er det viktig å stille seg noen spørsmål.

Er du nybegynner? Ikke vær for opptatt av trender og fargevalg. Prøv flere par sko og finn den du er mest komfortabel med.

Er du en erfaren løper? Skal du bytte sko – stol på erfaringene dine. Ikke gjør for store endringer i type sko, demping og dropp. Har du ikke funnet skoen som sitter perfekt er det annerledes. Sørg for gradvis tilvenning og økning i antall kilometer for å unngå ”vondter” og overbelastningsskader.

Avdekk behovene dine

Hvor ofte skal du løpe? På asfalt eller i skogen? Med utgangspunkt i tilbakemeldinger, forskning og testing siden 1906 har Mizuno utviklet mange nok modeller til å dekke de fleste behov. I skog og mark er det for eksempel viktigere med godt grep og en overdel som tåler stor påkjenning, kontra en rendyrket asfalt sko. Noen ønsker sko med mye demping, andre er mer opptatte av at de skal være lette og raske.

Underlag, vekt på løperen og tiltenkt treningsmengde blir avgjørende for sko valget. Det samme gjelder kravene du stiller til komfort. Løper du tre eller flere ganger i uka, eller på ulikt underlag, kan det være fornuftig å ha flere

par løpesko. Eksempelvis vil mange trives med en lett og rask sko til kortere turer og intervalløker, samt en sko tilpasset lengre turer.

Ulike folk – ulike føtter

Det finnes like mange par føtter som det finnes mennesker. Variasjonene er mange, fra plattfot til høye fotbuer. Mizuno har nøytrale sko og varianter med mer oppbygning og stabilitet for den som overpronerer. Finn den skoen som passer for deg! Ønsker du hjelp har våre selgere i butikk kompetanse til å hjelpe deg.

Unngå skader

Gode sko er viktig, men vi kan verken garantere bedret form eller fine løpeturer i soloppgang. Den jobben må du gjøre selv. At nye Mizuno sko påvirket løpemotivasjonen tør vi likevel påstå! Med iver og stå-på-vilje på plass vil vi komme med to tips for å unngå kjedelige skadeavbrekk:

1. Ikke gå ut for hardt. Start løpingen på et fornuftig nivå og sørg for gradvis progresjon i løpsbelastningen.
2. Legg inn noen styrkeøvelser i treningsprogrammet ditt. Det kan redusere sjansene for overbelastningsskader med 50%.



Innendørs-NM i Rudhallen

Tjalvistene leverte et godt mesterskap i Rudhallen 3.-4. februar, hvor det ble åtte medaljer på klubben.

Det ble gullmedaljer i kule både i kvinne- og herreklassen. Charlotte Lund Abrahamsen vant kvinneklassen med 13.92 m og Marcus Thomsen vant herreklassen med 19.65 m. Tonje Angelsen tok Tjalves tredje gullmedalje da hun vant høyde med 1.81m.

Sigurd Ruud Skjeseth debuterte i Tjalve trøya og løp inn til sølv på 3000m (8.09.80), bare slått av Jacob Ingebrigtsen. Vår andre sølvmedalje ble vunnet av Tobias Lømo i 5000m kappgang. Resultatet her ble 25.25.34.

Charlotte Lund Abrahamsen fikk også med seg en bronsemedalje i høyde hvor hun hoppet 1.70m. Bronse ble det også til Sofie Olsholt i tresteg med resultatet 12.21m.

Vår siste medaljevinner var Martin N. Kanestrøm som tok bronsemedaljen på 60m hekk med tiden 8.77.

Ellers ble det perser og generelt gode resultater på de fleste av Tjalvistene som deltok, og det tyder på at treningen fungerer.

Takk til medlemmer i Tjalve og Koll som stilte opp som dommere- og funksjonærer i helgen.

Matias Lavik/Bjørn Henriksen



Sofie Olsholt vinner bronse i tresteg. Foto: Eirik Førde



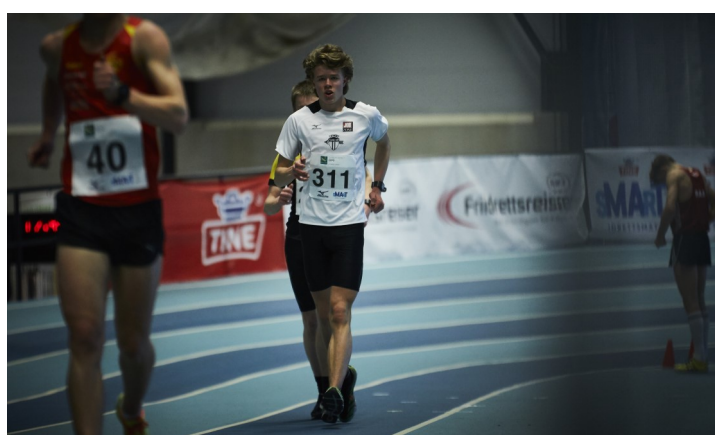
Tonje Angelsen går over 1.81m og vinner høyde for kvinner. Foto: Eirik Førde



Charlotte Lund Abrahamsen vinner kule for kvinner. Foto: Eirik Førde.



Marcus Thomsen vinner kule for menn. Bilder under: Sigurd Ruud Skjeseth løper inn til en strålende 2. plass på 5000m, mens Tobias Lømo vinner samme medalje i kappgang. Foto: Eirik Førde.



BUL og Gular seiret i YT Holmenkollstafetten

Det ble seier til BUL og Gular i eliteklassene i YT Holmenkollstafetten. Begge lagene var suverene i sine klasser og oppnådde fine tider.

BUL løp inn til tiden 1.00.05 og vant kvinneklassen med hele 1.13 min. ned til regjerende vinner Tjalve. Det var ventet at disse to lagene ville knive om seieren, men BUL viste seg allerede tidlig i stafetten at de ble for sterke. På førsteetappen ble det en jevn duell mellom Yngvild Elvemo og Strindheims Hedda Hynne, sistnevnte leverte pinnen først og det var da fem sekunder ned til tredje lag. BUL tok teten på andreetappe, forspranget bare økte utover i stafetten og Rachel Eide kunne løpe inn til en suveren seier. Oslo-klubben viste en imponerende jevnhet i laget ved at ingen av løperne hadde dårligere etappetid enn syvende beste i eliteklassen og tok da sin første seier siden 1995.

Tjalve lå lenge en stund bak i felt, men Karoline Bjerkeli Grøvdal løp Besserudetappen på 6.12min. og løp klubben opp på en andreplass. Da tre etapper gjenstod lå de bak Strindheim, men sterk avslutning sørget for andreplass til Tjalve. Strindheim endte tilslutt som nummer tre, 1.34 min. bak BUL.

Gular forsvarte fjorårsseieren

På herresiden var Ull/Kisa klart best i starten og etter en sterk fjerdeetappe av Andreas Kramer, delt beste etappetid med Snorre Holtan Løken med 5.16 min., ledet de med hele 27 sekunder ned til Gular og Tjalve. Gular løp sterkt oppover og etter seks etapper var Ull/Kisa og Gular likt, med Tjalve fem sekunder bak. Etter dette viste Bergens-klubben sin styrke og Torbjørn Lysne kunne



cruise inn til sin fjerde seier i Holmenkollstafetten 37 sekunder foran Tjalve. Ull/Kisa gjorde en sterk stafett og tok siste plass på pallen 1.15 min. bak vinnerlaget.



Julie Larsen (juniorlaget) på vei opp til veksling ved Besserud. Foto: Eirik Førde



Karoline Bjerkeli Grøvdal på vei opp til stafettens høyeste punkt. Tjalve passerer her som lag nr. 2

Foto: Eirik Førde

Lagoppstillinger IK Tjalve

Menn Elite

Lagleder: Knut Kvalheim

1. Awet Kibrab
2. Senay Fissehatsion
3. Mathias Berntzen Engevik
4. Snorre Holtan Løken
5. Martin Berntzen Engevik
6. Audun Nordtveit
7. Okubamichael Fissehatsion
8. Hans Kr. Fløystad
9. Henrik Koppang
10. Sigurd Ruud Skjeseth
11. Karl Fremstad
12. Nikolai Jallow
13. Anders Sørensen
14. Abdullai Ali
15. Marius Bull Hjeltnes

Kvinner junior

Lagleder: Eirik Førde

1. Johanna Ågeson Tofte
2. Inga Haifa Kverneberg Dajani
3. Kristin Maltun Helland
4. Marie Fiedler Amlien
5. Meili Christensen Steihaug
6. Oda Scheele
7. Julie Larsen

8. Emilie Paulen
9. Lakeri Ertzgaard
10. Lene Heimdal
11. Mathilde Blegen
12. Lea Scharff
13. Sunniva Cook
14. Selma Engdahl
15. Line Maltun Helland

Kvinner Elite

Lagleder: Eirik Førde

1. Johanna Ågeson Tofte
2. Caroline Ziesler
3. Kristin Maltun Helland
4. Annie Bersagel
5. Ingvild Nordtveit
6. Julie Larsen
7. Karoline Bjerkeli Grøvdal
8. Agnes Erlingsdottir
9. Lakeri Ertzgaard
10. Marie Synnøve Qvale
11. Mai Watson
12. Vilde Gjesbakk
13. Selma Engdahl
14. Line Maltun Helland
15. Benedicte Hauge



Okubamichael Fissehatsion på vei opp til høyeste punkt. Tjalve passerer her som lag nr. 2. Foto: Eirik Førde



IL Gular veksler først på toppen ved Besserud. Til høyre står Hans. Kr. Fløystad og venter på å overta stafettpinnen fra Okubamichael. Foto: Eirik Førde

Etappetider menn elite

Nr	Navn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Mål
1	.IL Gular	03:08(5)	06:19(2) 03:11(2)	07:46(2) 01:27(3)	13:18(2) 05:32(5)	16:30(2) 03:12(2)	20:20(2) 03:50(1)	26:04(1) 05:44(2)	30:13(1) 04:09(3)	31:45(1) 01:32(1)	39:15(1) 07:30(1)	43:29(1) 04:14(3)	44:14(1) 00:45(1)	47:09(1) 02:55(4)	48:54(1) 01:45(1)	50:08 +00:00 01:14(2)
2	.IK Tjalve	03:13(13)	06:38(10) 03:25(9)	08:02(6) 01:24(2)	13:18(2) 05:16(1)	16:33(3) 03:15(3)	20:25(3) 03:52(2)	26:09(2) 05:44(2)	30:31(2) 04:22(5)	32:04(2) 01:33(2)	39:45(2) 07:41(3)	44:01(2) 04:16(4)	44:50(2) 00:49(4)	47:39(2) 02:49(2)	49:28(2) 01:49(5)	50:45 +00:37 01:17(5)
3	.Ullensaker/ Kisa II Friidrett	03:05(1)	06:13(1) 03:08(1)	07:34(1) 01:21(1)	12:51(1) 05:17(2)	16:02(1) 03:11(1)	20:19(1) 04:17(15)	26:26(3) 06:07(9)	30:51(3) 04:25(6)	32:26(3) 01:35(5)	40:29(3) 08:03(12)	44:46(3) 04:17(5)	45:36(3) 00:50(5)	48:23(3) 02:47(1)	50:09(3) 01:46(2)	51:24 +01:16 01:15(3)
4	.Strindheim IL	03:06(3)	06:25(4) 03:19(4)	07:58(5) 01:33(9)	13:40(6) 05:42(12)	17:04(6) 03:24(8)	21:16(7) 04:12(12)	27:15(7) 05:59(5)	31:21(4) 04:06(1)	33:00(6) 01:39(10)	40:43(4) 07:43(4)	45:01(4) 04:18(6)	45:52(4) 00:51(6)	48:49(4) 02:57(5)	50:44(4) 01:55(12)	52:05 +01:57 01:21(15)
5	.Mosvik IL Friidrett	03:12(10)	06:34(8) 03:22(6)	08:06(7) 01:32(8)	13:45(10) 05:39(11)	17:04(6) 03:19(4)	21:11(6) 04:07(5)	27:13(6) 06:02(7)	31:21(4) 04:08(2)	32:58(5) 01:37(8)	40:45(5) 07:47(5)	45:14(6) 04:29(11)	46:08(6) 00:54(17)	48:57(5) 02:49(2)	50:47(5) 01:50(6)	52:07 +01:59 01:20(14)
6	.Kristian- sand Løpe- klubb	03:12(10)	06:37(9) 03:25(9)	08:11(11) 01:34(10)	13:32(5) 05:21(3)	16:52(4) 03:20(5)	20:59(4) 04:07(5)	27:02(5) 06:03(8)	31:44(7) 04:42(18)	33:27(8) 01:43(15)	40:58(6) 07:31(2)	45:04(5) 04:06(1)	45:57(5) 00:53(13)	49:07(6) 03:10(18)	51:02(6) 01:55(12)	52:25 +02:17 01:23(18)
7	.Gneist IL - Friidrett	03:07(4)	06:24(3) 03:17(3)	07:52(3) 01:28(4)	13:27(4) 05:35(9)	16:55(5) 03:28(11)	21:05(5) 04:10(9)	26:48(4) 05:43(1)	31:23(6) 04:35(14)	32:57(4) 01:34(4)	41:07(7) 08:10(16)	45:32(7) 04:25(10)	46:20(7) 00:48(2)	49:28(7) 03:08(16)	51:27(7) 01:59(19)	52:46 +02:38 01:19(10)
8	.Steinkjer Friidretts- klubb	03:08(5)	06:33(7) 03:25(9)	08:13(12) 01:40(20)	13:43(8) 05:30(4)	17:08(8) 03:25(9)	21:18(9) 04:10(9)	27:33(8) 06:15(13)	31:49(8) 04:16(4)	33:25(7) 01:36(7)	41:19(8) 07:54(8)	45:49(8) 04:30(12)	46:41(8) 00:52(11)	49:42(8) 03:01(7)	51:39(8) 01:57(17)	52:54 +02:46 01:15(3)
9	.Lyn Ski	03:17(16)	06:48(17) 03:31(15)	08:22(15) 01:34(10)	14:08(15) 05:46(13)	17:31(14) 03:23(7)	21:47(14) 04:16(14)	27:47(12) 06:00(6)	32:13(10) 04:26(7)	34:06(11) 01:53(20)	42:00(9) 07:54(8)	46:19(9) 04:19(7)	47:10(9) 00:51(6)	50:11(9) 03:01(7)	51:59(9) 01:48(4)	53:16 +03:08 01:17(5)
10	.IL Varegg Fleridrett	03:15(15)	06:45(15) 03:30(13)	08:22(15) 01:37(15)	13:55(13) 05:33(6)	17:21(12) 03:26(10)	21:31(12) 04:10(9)	27:41(10) 06:10(12)	32:11(9) 04:30(10)	33:53(9) 01:42(12)	42:00(9) 08:07(14)	46:21(10) 04:21(8)	47:14(10) 00:53(13)	50:18(10) 03:04(10)	52:16(10) 01:58(18)	53:41 +03:33 01:25(20)
11	.IL Tyrving	03:05(1)	06:27(5) 03:22(6)	07:57(4) 01:30(7)	13:50(11) 05:53(17)	17:12(10) 03:22(6)	21:31(12) 04:19(17)	27:54(14) 06:23(14)	32:33(14) 04:39(16)	34:06(11) 01:33(2)	42:14(12) 08:08(15)	46:48(11) 04:34(16)	47:36(11) 00:48(2)	50:41(11) 03:05(12)	52:27(11) 01:46(2)	53:46 +03:38 01:19(10)
12	.FIK Ren- Eng	03:19(19)	06:55(19) 03:36(19)	08:29(19) 01:34(10)	14:21(19) 05:52(16)	17:49(19) 03:28(11)	21:56(15) 04:07(5)	28:37(19) 06:41(19)	33:10(19) 04:33(11)	34:51(19) 01:41(11)	42:44(18) 07:53(7)	46:57(14) 04:13(2)	47:48(13) 00:51(6)	50:50(12) 03:02(9)	52:40(12) 01:50(6)	53:57 +03:49 01:17(5)
13	.Vollan IK	03:10(7)	06:42(13) 03:32(16)	08:19(14) 01:37(15)	14:13(17) 05:54(18)	17:47(18) 03:34(19)	22:00(18) 04:13(13)	28:24(17) 06:24(15)	32:58(17) 04:34(13)	34:40(16) 01:42(12)	42:40(17) 08:00(11)	47:01(15) 04:21(8)	47:52(15) 00:51(6)	50:51(14) 02:59(6)	52:41(14) 01:50(6)	53:58 +03:50 01:17(5)
14	.Lilleham- mer Idretts- forening	03:18(18)	06:41(12) 03:23(8)	08:10(10) 01:29(5)	13:43(8) 05:33(6)	17:11(9) 03:28(11)	21:16(7) 04:05(3)	27:42(11) 06:26(17)	32:17(11) 04:35(14)	33:59(10) 01:42(12)	42:18(13) 08:19(17)	46:50(12) 04:32(14)	47:41(12) 00:51(6)	50:50(12) 03:09(17)	52:40(12) 01:50(6)	54:01 +03:53 01:21(15)
15	.Herkules Friidrett	03:10(7)	06:42(13) 03:32(16)	08:17(13) 01:35(13)	14:11(16) 05:54(18)	17:41(16) 03:30(14)	21:58(16) 04:17(15)	28:06(15) 06:08(11)	32:39(15) 04:33(11)	34:14(14) 01:35(5)	42:09(11) 07:55(10)	46:51(13) 04:42(18)	47:48(13) 00:57(19)	50:54(15) 03:06(13)	52:49(15) 01:55(12)	54:11 +04:03 01:22(17)

Etappetider kvinner elite

Nr	Navn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Mål
1	. IL I Bul	03:26(1)	07:07(1) 03:41(1)	08:56(1) 01:49(7)	15:31(1) 06:35(5)	19:33(1) 04:02(3)	24:24(1) 04:51(1)	31:19(1) 06:55(3)	36:17(1) 04:58(2)	38:10(1) 01:53(5)	46:59(1) 08:49(2)	52:00(1) 05:01(1)	52:59(1) 00:59(4)	56:27(1) 03:28(2)	58:36(1) 02:09(4)	1:00:05 +00:00 01:29(3)
2	. IK Tjalve	03:47(8)	08:04(12) 04:17(13)	09:48(9) 01:44(5)	16:13(7) 06:25(3)	20:17(6) 04:04(5)	25:30(6) 05:13(8)	31:42(2) 06:12(1)	37:00(2) 05:18(9)	38:51(2) 01:51(2)	48:17(3) 09:26(6)	53:34(3) 05:17(7)	54:31(3) 00:57(3)	57:57(2) 03:26(1)	59:58(2) 02:01(1)	1:01:18 +01:13 01:20(1)
3	. Strindheim IL	03:26(1)	07:33(3) 04:07(6)	09:14(3) 01:41(2)	16:04(4) 06:50(12)	20:04(3) 04:00(2)	25:20(4) 05:16(12)	32:17(4) 06:57(4)	37:26(3) 05:09(5)	39:23(3) 01:57(7)	48:11(2) 08:48(1)	53:18(2) 05:07(4)	54:18(2) 01:00(6)	58:05(3) 03:47(9)	1:00:13(3) 02:08(2)	1:01:39 +01:34 01:26(2)
4	. IL Vagge Friidrett	03:50(11)	07:59(10) 04:09(10)	09:40(6) 01:41(2)	16:16(8) 06:36(6)	20:08(5) 03:52(1)	25:40(8) 05:32(16)	32:37(6) 06:57(4)	37:43(6) 05:06(3)	39:35(6) 01:52(4)	48:43(4) 09:08(3)	53:53(4) 05:10(5)	54:52(4) 00:59(4)	58:37(4) 03:45(7)	1:00:49(4) 02:12(6)	1:02:25 +02:20 01:36(9)
5	. Ullensaker/ Kisa IL Friidrett	03:53(13)	08:13(14) 04:20(14)	10:01(13) 01:48(6)	16:11(6) 06:10(1)	20:27(7) 04:16(10)	25:40(8) 05:13(8)	32:25(5) 06:45(2)	37:42(5) 05:17(8)	39:33(4) 01:51(2)	49:14(5) 09:41(10)	54:34(6) 05:20(9)	55:36(6) 01:02(8)	59:20(7) 03:44(6)	1:01:28(5) 02:08(2)	1:03:04 +02:59 01:36(9)
6	. Lillehammer Idrettsforening	03:50(11)	07:52(8) 04:02(4)	09:44(7) 01:52(9)	16:06(5) 06:22(2)	20:28(8) 04:22(15)	25:21(5) 04:53(2)	32:42(7) 07:21(10)	37:35(4) 04:53(1)	39:47(7) 02:12(15)	49:29(8) 09:42(11)	54:33(5) 05:04(3)	55:34(5) 01:01(7)	59:10(5) 03:36(3)	1:01:33(6) 02:23(15)	1:03:11 +03:06 01:38(12)
7	. IL Gular	03:40(5)	07:34(4) 03:54(2)	09:17(4) 01:43(4)	16:03(3) 06:46(9)	20:05(4) 04:02(3)	25:16(3) 05:11(7)	32:58(9) 07:42(16)	38:10(8) 05:12(6)	40:13(8) 02:03(9)	49:28(7) 09:15(4)	54:42(7) 05:14(6)	55:38(7) 00:56(2)	59:17(6) 03:39(5)	1:01:35(7) 02:18(10)	1:03:16 +03:11 01:41(16)
8	. IL Tyrving	03:31(3)	07:25(2) 03:54(2)	09:01(2) 01:36(1)	15:45(2) 06:44(8)	20:02(2) 04:17(11)	25:05(2) 05:03(3)	32:04(3) 06:59(7)	37:44(7) 05:40(16)	39:33(4) 01:49(1)	49:23(6) 09:50(14)	54:52(8) 05:29(13)	55:47(8) 00:55(1)	59:44(8) 03:57(15)	1:01:54(8) 02:10(5)	1:03:24 +03:19 01:30(4)
9	. Raumes & Arnes Idrettslag	03:49(10)	07:57(9) 04:08(8)	09:55(11) 01:58(11)	16:42(11) 06:47(11)	20:48(10) 04:06(8)	25:55(10) 05:07(5)	33:02(10) 07:07(8)	38:18(9) 05:16(7)	40:22(9) 02:04(10)	49:56(9) 09:34(8)	54:57(9) 05:01(1)	56:03(9) 01:06(13)	59:51(9) 03:48(10)	1:02:08(9) 02:17(9)	1:03:44 +03:39 01:36(9)
10	. FIK Renning	03:40(5)	07:49(7) 04:09(10)	09:39(5) 01:50(8)	16:25(10) 06:46(9)	20:30(9) 04:05(6)	25:38(7) 05:08(6)	32:51(8) 07:13(9)	38:26(10) 05:35(14)	40:42(10) 02:16(17)	50:22(10) 09:40(9)	55:39(10) 05:17(7)	56:41(10) 01:02(8)	1:00:35 (10) 03:54(13)	1:03:02 02:27(16)	1:04:33 +04:28 01:31(5)
11	. OSI Friidrett	03:55(16)	08:01(11) 04:06(5)	09:56(12) 01:55(10)	17:13(14) 07:17(16)	21:18(12) 04:05(6)	26:31(12) 05:13(8)	33:56(13) 07:25(12)	39:26(13) 05:30(12)	41:21(13) 01:55(6)	50:54(13) 09:33(7)	56:22(11) 05:28(11)	57:25(11) 01:03(11)	1:01:02 (11) 03:37(4)	1:03:16 (11) 02:14(8)	1:04:49 +04:44 01:33(6)
12	. Heming IL	03:59(17)	08:07(13) 04:08(8)	10:11(14) 02:04(16)	17:20(16) 07:09(15)	21:41(16) 04:21(13)	26:47(15) 05:06(4)	33:45(12) 06:58(6)	38:51(11) 05:06(3)	40:55(11) 02:04(10)	50:38(12) 09:43(12)	56:29(12) 05:51(15)	57:31(12) 01:02(8)	1:01:26 (12) 03:55(14)	1:03:46 (12) 02:20(12)	1:05:26 +05:21 01:40(13)
13	. Namdal Løpeklubb	03:31(3)	07:45(5) 04:14(12)	09:52(10) 02:07(18)	17:00(13) 07:08(14)	21:20(13) 04:20(12)	26:39(13) 05:19(14)	34:08(14) 07:29(14)	39:30(14) 05:22(10)	41:34(14) 02:04(10)	51:18(14) 09:44(13)	56:46(14) 05:28(11)	57:51(14) 01:05(12)	1:01:44 (13) 03:53(12)	1:04:03 (13) 02:19(11)	1:05:43 +05:38 01:40(13)
14	. Hauge-sund IL - Friidrett	03:40(5)	07:47(6) 04:07(6)	09:45(8) 01:58(11)	16:19(9) 06:34(4)	20:48(10) 04:29(16)	26:01(11) 05:13(8)	33:24(11) 07:23(11)	39:04(12) 05:40(16)	41:19(12) 02:15(16)	50:36(11) 09:17(5)	56:38(13) 06:02(17)	57:45(13) 01:07(14)	1:02:09 (14) 04:24(18)	1:04:38 (14) 02:29(17)	1:06:18 +06:13 01:40(13)
15	. Asker Skiklubb - Friidrett	04:04(18)	08:31(18) 04:27(16)	10:37(18) 02:06(17)	17:57(18) 07:20(17)	22:07(17) 04:10(9)	27:38(16) 05:31(15)	35:19(16) 07:41(15)	40:42(16) 05:23(11)	42:46(16) 02:04(10)	52:48(15) 10:02(15)	58:34(15) 05:46(14)	59:41(15) 01:07(14)	1:03:41 (15) 04:00(16)	1:06:13 (16) 02:32(18)	1:07:46 +07:41 01:33(6)

Clean Air Games: Ny norsk rekord i slegge

Clean Air Games ble arrangert som et kombinert miljøseminar og internasjonalt friidrettsstevne i perioden 1988-1994. Internasjonale stjerner fra både miljø og idrett deltok på arrangementene på Østmarkseteren og Lambertseter Stadion.

Tirsdag 29. mai og onsdag 30. mai 2018 startet det opp igjen. Både friidrett og miljø er i dag langt mer i vinden enn det var sist gang stevnet ble arrangert, og 2018 arrangementet ble også en god oppladning til Bislett Games uken etter, som nå også er blitt et ledende internasjonalt miljøarrangement.

Primus motor i 1988 var Vegard Rooth; primus motor i 2018 var den samme Vegard Rooth, som er tilbake i Lambertseter etter noen år i Bækkelaget SK.

Stevnene i 1988-1994 var skikkelige internasjonale stevner med mange kjente stjerner. Vi kan nevne blant andre Sally Gunnell (en periode medlem av Tjalve på 80-tallet), Linford Christie, Colin Jackson, og Jan Selezny.

Sally Gunnell ble seinere både olympisk mester og verdensmester på 400m hekk, hvor hun en periode også hadde verdensrekorden. Linford Christie har vunnet både OL, VM og EM på 100m. Colin Jackson ble verdensmester på 110m hekk i 1993 og satte samme år verdensrekord på distansen med tiden 12.91. Han har også sølv fra OL i Seoul 1988 og er 3x EM vinner, siste gang i 1998. Jan Selezny har som mange sikkert vet fortsatt verdensrekorden i spyd med 98.48m. Han har i tillegg 3 OL-gull og 3 VM-gull.

Årets stevne hadde ikke så mange internasjonale utøvere, men noen utøver fra andre land var å finne på startstrekken. Det er verdt å merke seg at Colin Jackson var tilstede for å kaste glans over arrangementet.

Størst forventning var det til om Eivind Henriksen kunne klare å slette sin norske rekord i slegge fra 2012. Sleggekonkurransen ble derfor arrangert på kastbanen etter at stevnet på stadion var ferdig. Vegard Rooth hadde på forhånd lovet at han skulle få publikum ned på kastbanen, og det klarte han.

Eivind hadde tidligere i år kastet 75.35m, så muligheten for en rekord var tilstede. Eivind åpnet med beskjedne 73.35m før han satte sin første rekord for kvelden med resultatet 76.34m i andre omgang. I fjerde omgang fikk han opp 76.11m før han satte sin andre rekord for dagen med 76.66m i femte omgang. Eivind viste enorm stabilitet denne kvelden ved å kaste 75.55m i siste omgang.

Fra stevnet kan vi ellers nevne at Marcus Thomsen vant kule med resultatet 18.75m, etter en meget jevn serie, men uten å få opp de virkelig lange kastene.

Tonje Angelsen vant høyde for kvinner med 1.86m, mens Charlotte Lund Abrahamsen ble nr. 2 med resultatet 1.66m.

Marius Bull Hjeltnes ble nr. 3 i lengde med 6.89m. Kai-tesi Ertzgaard løp 2, etappe på Norges lag på 4x100 ml stafett som ble slått av Sverige.

Bjørn Henriksen



Tre faser av Eivind Henriksens sleggekast. Nederst det obligatoriske rekordbilde ved tavla. Foto: Eirik Førde

Øvelser

Kvinner: 100m, 400m, 800m, 5000m, 400mHK, lengde, høyde og spyd.

Menn: 100m, 200m, 800m, 5000m, slegge, kule, stav og diskos.

Pengepremier

200 Euro for 1. plass i alle øvelser

Bonus – åtte beste på IAAF-tabellen:

1000 Euro

900 Euro

800 Euro

700 Euro

600 Euro

400 Euro

200 Euro

100 Euro

Norsk rekord: 5000 NOK



Årets eneste elitestevne i Norge i 2018, Boysen Memorial, ble arrangert på Bislett stadion 5. juli.

For å matche våre beste var det hentet inn en del utenlandske utøvere. Den største av dem var nok diskoskasteren Fredrik Dacres fra Jamaica som kastet 65.96 m. Det viste seg å bli stevnets beste resultat.

Som vanlig startet stevnet med slegge for herrer. Her hadde man hentet in Thomas Mardal fra Gloppen og Tuomas Seppönen fra Finland som konkurrenter til Eivind Henriksen. Eivind vant som han ville, selv om han hadde slitt med sykdom uken i forveien. Resultatet ble noe svakere enn forventet; 74.78 m.

I høyde og lengde for kvinner stilte Erika Kinsey fra Sverige for å matche bl.a. Tonje Angelsen i høyde. Svensken ble for sterk for Tonje og vant på 1.90 m. Tonje stoppet på 1.81 m. Charlotte Lund Abrahamsen ble nr. 4 i høyde med 1.76 m og nr. 3 i lengde med 5.78 m. Her vant Kinsey på 6.20 m.



Charlotte Lund Abrahamsen fotografert et luftig lengdehopp.
Foto: Eirik Førde

Margrethe Renstrøm stilte også til start i lengde, men ga seg etter 4 ugyldige hopp.

Marcus Thomsen presterte nok en god kulekonkurranse da han vant på 19.29 m. Hans slo blant andre svensken Wiktor Petersson.

Noe av det mest gledelige sett med Tjalve øyne var at Selma Løchsen Engedahl løp 800 m på 2.11.79. Det holdt til en sterk 4. plass, en plass hun delte med Christina Marie Toogood (tidligere Tjalve løper).



Selma og Christina i innbitt kamp på oppløpsiden. Foto: Eirik Førde

5000 m for herrer ble vunnet av Sigurd Ruud Skjeseth på tiden 13.56.54. Dessverre ikke i Tjalvedrakt denne kvelden, men for Orion hvor han for tiden hadde ferierepresentasjon. På plassen bak kom Okubamichael Fissehat-sion på tiden 14.01.07, noe som viste seg å bli hans beste løp på denne distansen i 2018.

Vi bør også nevne fra stevnet at Kaitesi Ertzgaard (18) kom til finalen på 100m hvor hun løp på 12.21. Dette var ikke personlig rekord, da hun løp på 12.13 i forbindelse med Verldsungdomsspelen i slutten av juni.

Boysen Memorial ble rangert som det 182. beste friidrettsstevne i verden i 2018, best av de norske etter Bislett Games (12)

Bjørn Henriksen

Svein Lilleberg 75 år

Svein Lilleberg fylte 75 år 8. mai. Vi gratulerer!

I juli 2013 (ved fylte 70 år) gikk han av som daglig leder i Tjalve etter å ha sittet i jobben siden august 2000. I 2016 var Svein tilbake igjen og satt som fungerende daglig leder til Matias Lavik ble ansatt sommeren 2017.

Svein vokste opp i Oslo i området rundt Ola Narr, og kom til Tjalve fra Oslo Idrettslag høsten 1960. Allerede i gutteklassene var han en av Norges mest lovende sprintere og redaktøren husker mange harde oppgjør mellom Svein, Lasse Woldseth fra Lambertseter og Wang Norderud brødrene fra Njård. Enten det var på Bislett eller Jordal var det alltid meget god deltagelse på 100m. Som oftest måtte man løpe både forsøk, mellomheat, kvartfinale og semifinale før man evt. var klar for en finale.

Svein hadde sin storhetstid på 60-tallet og oppnådde sin bestenotering i et løp på Røros 12.06 1965. Tiden ble så god som 10.7 (hundredeler var ikke oppfunnet den gangen). Det er ellers verdt å merke seg at man løp på grus, noe som er en stor ulempe sammenlignet med dagens tartandekke.

Svein oppnådde sin beste plassering i et norsk mesterskap i 1969 da han tok bronse på 100 m med tiden 10.9. Svein har ellers vært med og vunnet 4 gull og 3 sølvmedaljer i 4x100 m stafett og 3 gull og 2 sølvmedaljer i 1000 m stafett for Tjalve i sin aktive periode som strakk seg fra 1961 til 1972.

På bildet nederst til høyre ser vi laget som vant gull på 4x100m stafett under NM i 1964 og 1965.

Sammen med styret i Tjalve var han med på å snu den negative trenden i Holmenkollstafetten. Fra å ha vært nede i 788 lag i 2005 nådde vi 2720 lag i 2013.

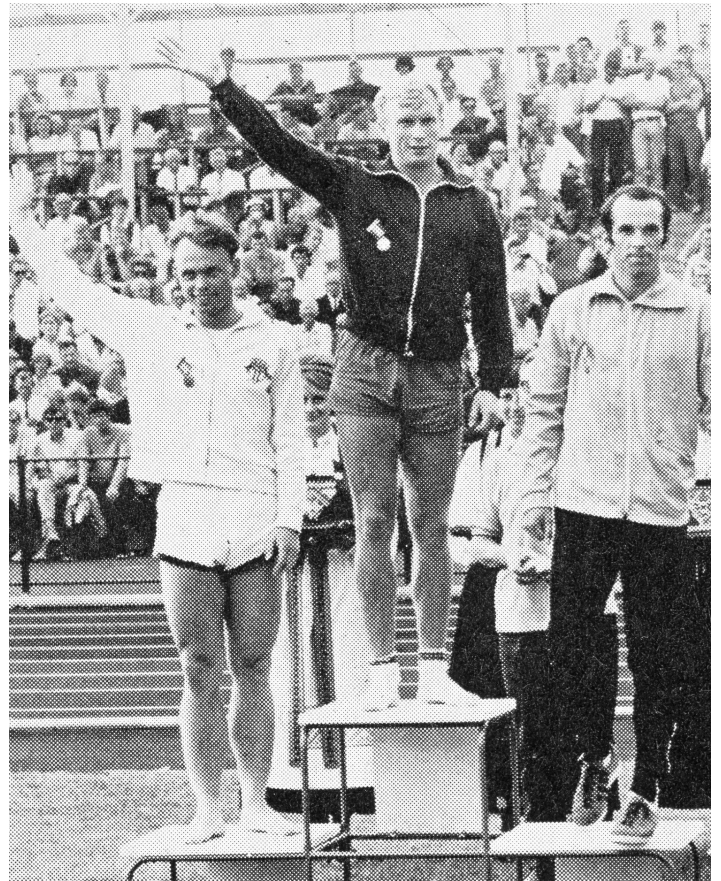
Svein ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 1976. Han ble tildelt gullmerke i 1992 og ble utropt til Æresmedlem i 2016.

Svein har i tillegg vært redaktør i Tjalvisten og satt i Tjalves styre i perioden 1967-1969 med John Midtbø og Anton Bech som ledere.

Bjørn Henriksen



Svein fotografert på Bislett i forbindelse med Holmenkollstafetten 2013. Foto: Eirik Førde



Svein vant bronsemedalje på 100m under NM på Fana stadion i 1969. Svein ses til venstre sammen med vinneren Nils Petter Guldseth fra Ranheim (10.8) og sølvmedaljevinner Ole Bernt Skarstein fra Stålkameratene (10.8). Svein fikk tiden 10.9. Det skilte 3/10 mellom vinneren og nr. 6 i finalen. Foto fra Sportsrevy 1969.



Laget som vant 4x100m stafett i NM 1964 og 1965. Fra venstre; Ola Syse, Svein Lilleberg, Carl Fredrik Bunæs og Svein Johnsen. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Helge Pharo 75 år



Helge Pharo fyller 75 år 29.12. Vi gratulerer!

Helge Pharo kom fra Sarpsborg IL til Tjalve før 1964 sesongen.

Allerede første året i Tjalvedrakt satte han sine personlige rekorder på 200m og 400m med tidene 22.4 og 48.4.

Hans personlige rekorder pr. 01.10.2018 er ellers: 800m: 1.48.8 (1968) og 1500m 3.51.8 (1969). Han har også løpt 400m hekk på 54.9 (1964).

Pharo ble norsk mester på 800m i 1964. Han har ellers vunnet sølv på samme distanse i 1968 og 1969. Bronsemedalje ble det i 1965. I 1970 toppet han Norgesstatistikken på 800m med tiden 1.49.9. På 400m vant han sin eneste medalje da det ble bronse i 1965.

Når det gjelder stafetter ble det mange medaljer på Pharo. Han var med på Tjalves lag som vant 4x400m i 1964, 1965 og 1966. Deretter ble det nye seiere i 1968 og 1969. Pharo var også med på å vinne bronsemedalje på samme distanse i 1974, noe av det siste han gjorde for Tjalve på banen.

Helge Pharo var først og fremst en 800m løper, men prøvde seg etter hvert også på 1500m. Han var med på Tjalves lag som vant 4x1500m stafett i 1969.

På 1000m stafett ble det gull i 1964, 1965, 1966 og sølv i 1968. Pharo løp også på Tjalves lag som satte nordisk rekord på 1000m stafett i 1964 med tiden 1.54.2.

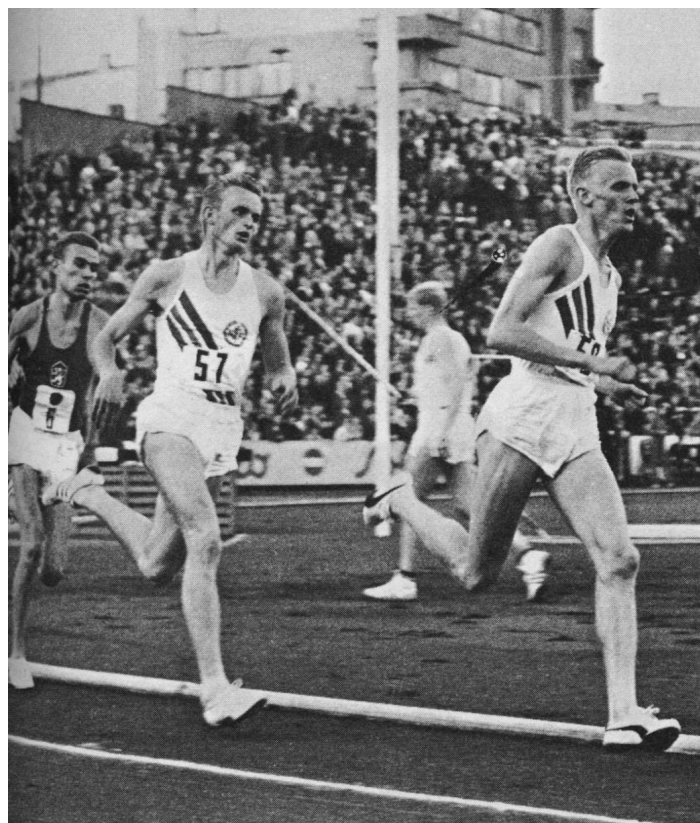
Han var også med på Tjalves vinnerlag i Holmenkollstafetten i perioden 1966-1969.

Helge Pharo ble utnevnt til Ridder av Tjalves Orden i 1976 og fikk gullmerke i 1990. Han satt i Tjalves styre i perioden 1990 til 1994 med Arne Kvalheim og John Skjelvaag som ledere.

Helge Pharo er historiker og var professor i historie ved UiO før han pensjonerte seg. Før 100-årsjubileet i 1990 skrev han Tjalves historie: Tjalve 100 år.

Denne boken er fortsatt tilgjengelig på Tjalvekontoret.

Bjørn Henriksen



Helge Pharo (t.h.) leder 800m feltet under landskampen mot Tsjekkoslovakia på Bislett i 1964. Helge ble tilslutt nr. 2 med tiden 1.49.8. I bakgrunnen ser vi Terje Pedersen gjøre seg klar til å kaste spyd. Grunnet innspurten på 800m var det ikke mange som fikk med seg spydkastet til Pedersen som landet langt ute på Bislettmattea. I dag vet vi at resultatet ble 91.72m og ny verdensrekord. Foto fra Sportsrevy.



Laget som vant 1000m stafett i NM 1964. Fra venstre; Svein Lilleberg, Svein Johnsen, Helge Pharo og Carl Fredrik Bunæs. Foto fra "Tjalve 100 år"

EM i Berlin ble en suksess

EM i Berlin ble en suksess for de Tjalveutøverne som hadde kvalifisert seg til mesterskapet. To finaleplasser ut av fem må sies å være veldig bra, spesielt når den ene finaleplassen endte med medalje.

Karoline Bjerkeli Grøvdal var hos mange den store favoritten på 3000m hinder. Hun hadde den klart beste tiden i Europa før mesterskapet. Dessverre pådro Karoline seg en forkjølelse uken før mesterskapet, som viste seg å sette henne noe tilbake når det gjaldt som mest.

I forsøket gikk det veldig greit. Karoline vant klart sitt heat uten å måtte anstrenge seg nevneverdig. I det andre heatet var det fem løpere som løp noe fortere, men egentlig ikke noe å engste seg for.

I finalen hang Karoline med til siste runde, men så var det slutt. Det endte opp med en bronsemedalje på tiden 9.24.46, etter hard kamp med Gega Luiza fra Albania som bare var tre tiendeler bak. Gesa-Felicita Krause fra Tyskland vant klart med tiden 9.19.80.

Eivind Henriksen kom til Berlin med et mål om en topp seks plassering i slegge. Eivind var ilden allerede første dagen av mesterskapet og tok seg før første gang greit videre til finalen. Dette var første gang siden Oddvar Krogh var i sleggefinalen i 1958 at en nordmann kvalifiserte seg for en finale. Det skulle bli sånn ca. 60 år siden.

Eivind kastet i gruppe B og hadde fordelen av å vite hva som måtte til for å komme til finalen. Han åpnet med 74.54m før han fortsatte med 74.36m i annen omgang. Han avsluttet kvalifiseringen med 75.14m. Han ble dermed nr. 3 i sin gruppe og nr. 6 totalt i kvalifiseringen.

Finalen i slegge gikk allerede dagen etter. Eivind åpnet med 76.02m før han i andre omgang satte sin første norske rekord for dagen med resultatet 76.71m. I tredje omgang ble det nok en rekord, denne gang med 76.86m. Eivind var dermed nr. 4 etter tre omganger. I fjerde omgang kom det en liten reaksjon. Resultatet ble 74.58m, før han i femte omgang igjen presterte et godt kast som ble målt til 75.89m. Det ble tilslutt en meget oppløftende 5. plass etter mange år med middels resultater grunnet et dårlig kne. Det som er verd å merke seg er at det var verdenseliten som konkurrerte i slegge, noe som ikke er tilfelle i alle øvelser i et Europamesterskap.

I høyde for kvinner var kvalifiseringshøyden satt til 1.92m. Det var det bare noen av utøverne i gruppe B som klarte. Tonje startet å hoppe på 1.76m. Denne høyden gikk greit, men allerede på neste høyde begynte hun å få problemer. Hun måtte ha tre forsøk for å gå over 1.81m. På 1.86m var det slutt og Tonje måtte bare innse at det ikke ble noen finale denne gang.

Marcus Thomsen gjorde en meget hederlig innsats i kulekvalifiseringen og var bare få centimeter fra å gå videre til finalen. Han endte tilslutt med resultatet 19.59m, som bare var noen få cm bak pers på det tidspunktet.

Ferdinand Kvan Edman var satt opp i første forsøksheat på 1500m. Her hadde han æren av å løpe sammen med Henrik Ingebrigtsen. Mens Henrik kom seg videre til finalen fra dette heatet med tiden 3.49.54, ble Ferdinand slått ut på tiden 3.50.26. Vi regner med at Ferdinand allikevel var rimelig fornøyd med sin debut i et EM.

Bjørn Henriksen



Karoline Bjerkeli Grøvdal går greit over vanngraven i det ene av to forsøksheat på 3000m hinder.

Foto: Eirik Førde



Eivind Henriksen fotografert i et av sine mange gode kast i Berlin.

Foto: Eirik Førde



Til venstre: Marcus Thomsen i kule kvalifiseringen.



Til høyre: Ferdinand Kvam Edman i forsøksheat 1500m. Foto: Eirik Førde

Trenere 2019 sesongen

Knut Kvalheim



Hovedtrener mellom og lang-
distanse.

Eirik Førde



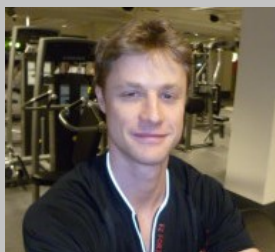
Trener mellom og langdistanse
ungdom

Dan Simion



Trener lengde og tresteg

Simon Hunt



Trener høyde

Espen Rooth



Trener mangekamp

Eirik Røe



Trener hekk, sprint og basis

Andreas Thorkildsen



Trener spyd mangekamp

Knut Jæger Hansen



Trener mellomdistanse

John Ertzgaard



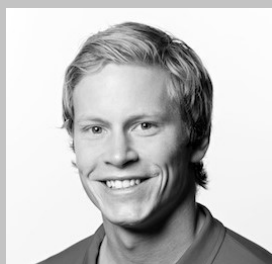
Trener mangekamp

Vesteinn Hafsteinsson



Trener for Marcus Thomsen

Martin Lager



Trener sprint

Silje Aukrust



Trener sprint

Trenere 2019 sesongen

Paul Solberg



Styrketrener for Eivind Henriksen.

Erik Sakshaug



Trener mellomdistanse

Ståle Jan Frøyenes



Trener for Karoline Bjerkeli Grøvdal

Kristiane Rygg



Trener kappgang

Thomas Rosvold



Trener kast

Per Skancke



Trener sprint

Topp 50 plasseringer Europastatistikken 2018

Menn

Slegge

Eivind Henriksen 76.86m (11)

Kule

Marcus Thomsen 19.82m (34)

1500m

Ferdinand Kvan Edman 3.38.64 (35)

Kvinner

3000m hinder

Karoline Bjerkeli Grøvdal 9.18.36 (1)

1500m

Karoline Bjerkeli Grøvdal 4.05.57 (15)

Høyde

Tonje Angelsen 1.91m (19)

Topp 200 plasseringer Verdensstatistikken 2018

Menn

Slegge

Eivind Henriksen 76.86m (17)

Kule

Marcus Thomsen 19.82m (73)

1500m

Ferdinand Kvan Edman 3.38.64 (109)

Kvinner

3000m hinder

Karoline Bjerkeli Grøvdal 9.18.36 (14)

1500m

Karoline Bjerkeli Grøvdal 4.05.57 (40)

Høyde

Tonje Angelsen 1.91m (25)

Historiske bilder



Defilering Holmenkollstafetten 1973. Haavard Nordlie er fanebærer.

Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Eirik Berge og Arne Nytrø (trener) gratulerer hverandre med seieren i Holmenkollstafetten 1983. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Historiske bilder



Tjalves utøvere har kommet fram til Odda i forbindelse med NM i stafetter 1952. Bjørn Bogerud ses fremst i bildet på høyre side.



Tjalves langdistansegruppe 1978. En av årets jubilarer, Gustav Huuse, står helt til venstre i bakerste rekke. Foto fra Tjalvisten nr. 1 1978.



HARD TRENING. ENKEL RESTITUSJON.

Restitusjonsfasen starter så fort siste steg er tatt. Valgene du tar etter trening, er like viktige som de du tar under økta. Karbohydrater restituerer musklene dine, proteiner bygger nye. YT® har i samarbeid med Toppidrettssenteret utviklet en serie med treningsmat og -drikke som gjør det enklere å spise riktig både før, under og etter trening.

UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Som en del av et variert kosthold bidrar proteiner til muskelvekst, mens påfyll av karbohydrater etter hard trening bidrar til restitusjon av normal muskelfunksjon.

YT
FÅ MER UT AV
TRENINGEN DIN



Det føles bra å gi noe til miljøet

I en travel hverdag er friidrettstalentet Karsten Warholm (22) helt avhengig av å komme seg raskt mellom treninger og andre gjøremål. Med bil har hverdagen blitt enklere og mer praktisk.

Karsten og trener Leif Olav Alnes har valgt to av de beste elbilene på markedet. Med Hyundai IONIQ electric og KONA electric kommer de seg fra sted til sted enkelt og miljøvennlig.

«I løpet av dagen forflytter jeg meg mellom flere plasser, og det er veldig greit å ha bil. Elbil er utrolig praktisk og greit. Jeg trodde rekkevidde skulle bli en utfordring, men det har jeg ikke opplevd. Som sunnmøring synes jeg at det er ekstra kjekt at den er så prisgunstig», forteller Karsten.

Imponerende rekkevidde

Som den første helelektriske kompakte SUV-en i Europa, har KONA electric markert seg som en banebrytende nykommer med imponerende rekkevidde. Du kan lade fleksibelt enten hjemme eller på hurtiglader, og den totale rekkevidden er hele 482 km. Karsten følte med dette at overgangen fra fossilbil til elektrisk har vært overraskende lett. Med mange småturer hver dag, kommer Karsten seg knirkefritt frem dit han måtte trenge. Bilen kan hurtiglades på bare 54 minutter.

«Lading er ikke noe stress. Jeg lader hjemme i garasjen eller på gata i byen om det trengs.»

 **HYUNDAI**

Rekkevidde vil avhenge av kjørestil og kjøreforhold. Ladehastighet vil variere med en rekke variabler, som ladestasjonen og temperatur. IONIQ electric - Forbruk bl. kjøring: 1,15 kwh/mil. Rekkevidden på 280 km er basert på NEDC. KONA electric - Forbruk bl. kjøring: 1,43 kwh/mil. Rekkevidden på 482 km er basert på WLTP

Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken 2018

Menn			Kvinner		
100m			100m		
Nicolai Jallow	10.76	(13)	Kaitesi Ertzgaard	12.13	(15)
			Vilde Gjesbakk	12.16	(17)
200m			200m		
Nicolai Jallow	21.99	(18)	Kaitesi Ertzgaard	24.71	(12)
1500m			400m		
Ferdinand Kvan Edman	3.38.64	(4)	Kaitesi Ertzgaard	55.71	(8)
Magnus Hannevig Pettersen	3.47.80	(10)	800m		
Sigurd Ruud Skjeseth	3.50.58	(20)	Elisabeth Angell Bergh	2.07.63	(5)
3000m			Selma Løchen Engdahl	2.11.79	(17)
Snorre Holtan Løken	8.16.54	(10)	1500m		
5000m			Karoline Bjerkeli Grøvdal	4.05.57	(1)
Okubamichael Fissehatsion	14.01.07		Elisabeth Angell Bergh	4.19.71	(5)
10 000m			3000m		
Okubamichael Fissehatsion	29.34.99		Marie Synnøve Qvale	9.39.77	(9)
110m hekk			5000m		
Martin N. Kanestrøm	16.52	(8)	Elisabeth Angell Bergh	17.13.33	(9)
400m hekk			3000m hinder		
Martin N. Kanestrøm	64.40	(18)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	9.18.36	(1)
5000m kappgang			Høyde		
Tobias Lømo	24.13.76	(2)	Tonje Angelsen	1.91	(1)
Høyde			Charlotte Lund Abrahamsen	1.76	(4)
Markus Rooth	1.84	(19)	Elin Forsberg Dale	1.66	(19)
Stav			Lengde		
Andres Gjesdal	5.05	(4)	Charlotte Lund Abrahamsen	5.84	(8)
Markus Rooth	4.20	(15)	Tresteg		
Lengde			Sofie Olsholt	12.35	(7)
Marius Bull Hjeltnes	7.15	(7)	Elin Sanden Søvik	12.04	(10)
Markus Rooth	7.03	(8)	Kule		
Sander Skotheim	6.73	(13)	Charlotte Lund Abrahamsen	14.14	(3)
Jesper Vestbø	6.65	(14)	Diskos		
Tresteg			Grete Etholm	50.29	(2)
Jesper Vestbø	14.60	(6)	Vilde Indseth Holten	44.48	(10)
Marius Bull Hjeltnes	14.23	(10)	Slegge		
Martin N. Kanestrøm	13.60	(19)	Vilde Indseth Holten	45.70	(12)
Kule			Spyd		
Marcus Thomsen	19.82	(1)	Marie-Therese Obst	48.54	(10)
Eivind Henriksen	15.09	(5)			
Thor Olav Rosvold	12.95	(13)			
Diskos					
Eivind Henriksen	52.45	(6)			
Thor Olav Rosvold	51.97	(7)			
Thomas Rosvold	43.46	(13)			
Rune Vegard Gotland	39.60	(15)			
Slegge					
Eivind Henriksen	76.86	(1)			
Spyd					
Markus Rooth	57.45	(17)			

Årets fasit: To nr. 1 plasseringer for menn senior. Ingen plasseringer blant de 20 beste på 400m og 800m. Beste øvelse for Tjalve er lengde, med fire plasseringer blant de 20 beste.

To topp plasseringer for kvinnene (Karoline). For første gang på mange, mange år er Grete Etholm ikke nr.1 i diskos.

For å komme med på de offisielle statistikkene må man være norsk statsborger. Vi har derfor satt inn resultatene i de øvelsene hvor vi har gode resultater, men hvor utøverne er utenlandske statsborgere. (5000m og 10 000m herrer).

Sigurd Ruud Skjeseth har løpt 3000m på 8.05.68 og 5000m på 13.49.85, men disse tidene ble oppnådd i ferierepresentasjon for FIK Orion.

Historiske Tjalvister

En lang rekke av landets ledende friidrettsutøvere har gjennom årene representert Idrettsklubben Tjalve. Vi vil i TJALVISTEN i utgavene framover presentere noen av dem. For ordens skyld nevner vi at «historisk» i denne sammenhengen ikke nødvendigvis betyr at vedkommende er gått bort. Rekkefølgen vi presenterer våre «gamle stjerner» i er helt tilfeldig.

Arne Kvalheim

Den første vi vil profilere er en av Tjalves aller største gjennom tidene, Arne Kvalheim.

Arne var i en lang årrekke fra midten av 1960-tallet og ut det neste tiåret en av Tjalves og ikke minst norsk friidretts mest markante skikkelser. Han leverte store prestasjoner på banen både nasjonalt og internasjonalt – og var en svært tydelig og meningssterk skikkelse i friidretten. Det har aldri vært vanskelig å skjønne hva Arne Kvalheim mener om det meste, men fortrinnsvis om toppidrett og trening – og også om politikk. Den uredde og direkte stilen hans ga ham tilnavnet «Leppa fra Grorud». Selv må jeg virkelig si at den ærlige direktheten til Arne er svært så befriende – uten at man alltid behøver å være enig med ham. Klubbmiljøet i Tjalve på den tiden var spesielt og nok ganske enestående – og Arne var i høy grad en av dem som bidro mest til det.

Arne tok 11 NM-gull individuelt, fikk HM Kongens pokal i 1969 og har personlige rekorder som står seg også i dag:

1.48,7 – 3.38,5 – 3.56,4 – 7.44,8 – 13.26,4 – 28.47,0. (Vi tar det for gitt at dere Tjalvister selv finner ut hvilke distanser disse tidene gjelder...).

Som aktiv for Tjalve bidro Arne sterkt til klubbens seire i Holmenkollstafettens eliteklasse i 1966, -67, -68, -69 og i 1973 og 1975.

Arne gjorde seg også sterkt bemerket internasjonalt. Han løp 1500m på Europa-laget mot Nord-Amerika i 1967, kom til semifinalen på 1500m i OL i Mexico City i 1968 og ble nummer 6 på 5000m i EM i Roma i 1974. Da EM ble lagt til Hellas i 1969 valgte Arne med sitt politiske engasjement å boikotte arrangementet i juntaens Hellas.

Etter sin aktive karriere var Arne aktiv i politikken. Han satt i Oslo bystyre for Arbeiderpartiet fra 1975 til 1987 og var kommunalråd fra 1984 til 1987.

Han påtok seg også et ansvar for klubbens drift og utvikling og var formann i fire år fra 1989 til 1992 og ledet Tjalves store 100-års-jubileum i 1990.

I 2016 fikk Arne utgitt sin biografi om den profilerte idrettsmannen og Arbeiderparti-politikeren Rolf Hofmo – «Et liv i idrett og politikk».

Arne, som i dag er leder av Tjalves valgkomite, er en meget sprek og aktiv pensjonist.

Svein Lilleberg



Arne med kongepokalen i 1969. Foto: Sportsboken 1969.



Arne vinner 800m i landskampen mot Sverige på Bislett i 1967. Foto: Sportsboken 1967.

Norgesmesterskapet i Byrkjelo

Årets hovedmesterskap ble avholdt i Byrkjelo i perioden 17-19.08. Tjalve stilte med en noe amputert tropp på 22 utøvere i årets hovedmesterskap i Byrkjelo.

Fredag

Tonje Angelsen tok klubbens første NM-medalje i mesterskapet, da hun hoppet 1.85m. Dette var hennes sjette Norgesmesterskapstittel og niende medalje. Høydehopperen hadde flere gode forsøk på 1.90m, selv med livlig Vestlandsvær. «Jeg er veldig fornøyd med hoppingen i de forholdene her. Jeg følte meg litt som et villdyr i disse forholdene og ville ta alle høydene i første forsøk slik at jeg ikke ble så våt og kald», sa EM-sølvvinneren fra 2012 til friidrett.no. I samme konkurranse gikk Elin Dale over 1.60.

Nicolai Jallow gjorde et godt heat på 100m, og tok seg til finalen med tiden 11.09 i -0.2. I finalen hadde vinden økt til -2,6 og Jallow endte på åttende plass med 11.33. Jonathan Quarcoo fra Orion vant med 10.70.

På 1500m forsøk gikk begge Tjalvistene videre, Thomas Byrkjeland med 3,59.33 (3) og Ferdinand Edman med 3.57.56 (3).

Malin Nyfors og Elise Søvik stilte til start på 100m, i vind -1.3, og løp begge på 13.14. Malin deltok også på 400m med tiden 60.96.

Sigurd Skjeseth og Senay Fissehatsion representerte klubben på 5000m. Løpet ble spennende da Ørjan Grønnevig gikk i brudd med 1200m igjen, og kun Jakob Ingebrigtsen greide å passere siddisen før mål. Sigurd kom på en sur femteplass med 14.28.81 og Senay endte på ellefte med 14.54.56.

Thor Olav Rosvold, som torsdag punkterte på vei til NM, hevdet han led samme skjebe som bilen da han kastet 46,97m og endte på fjerdeplass i diskoskonkurransen. Heller ikke Marius Bull Hjeltnes fikk det til å stemme, og hoppet 6.80m i lengde.

Lørdag

Lørdag fikk hovedstadsungdommen virkelig kjent på naturkreftene. Tre telt, to høyttalere og et ukjent antall paraplyer ble offer for stormen.

Eivind Henriksen har hatt norsk histories beste sleggesesong, og tok oppskriftsmessig gullet med sterke 74.27m. Lengden er tangering av egen mesterskapsrekord fra i fjor. Gullet var hans niende strake. «Det var ikke noe særlig å kaste i de forholdene som var her, men det var ganske bra. Jeg kjente at jeg hadde mye inne, men det var ikke lett å få de virkelig lange lengdene. Jeg kjenner at jeg godt kunne kastet 76 meter om det hadde klaffet, men jeg ble kald og motvind er ingen fordel», fortalte Eivind til friidrett.no.

Tresteghopperne Jesper Vestbø og Sindre Almsengen tok sølv og bronse med henholdsvis 14.70m og 14.65m. Jesper har nå fire strake NM-medaljer, mens Sindre er oppe i ni totalt. Marius Hjeltnes hoppet 14.20m.

Nickolai Jallow var igjen i aksjon på 200m, hvor han tok seg videre til semifinalen med 22.57. I neste løp var Jallow tom, og løp på 22.86 i -3.7 vind.

Tobias Lømo gikk 5000m kappgang på 24.24,63, bare ni sekunder bak pers. En fin tid for unggutten været tatt i betraktning.

På mennenes 1500m finale løp Edman inn til et sterkt sølv, kun slått av yngstemann Ingebrigtsen. Marie Qvale løp 1500m på 4.41.56.

Karoline Grøvdal, som har slitt med sykdom siden EM, måtte tvinges til å ikke løpe 3000m hinder etter stygg hoste på løpsdagen.

Søndag

Grete Etholm tok sølv i kvinnes diskos med 47.09m, og det er første gang på 17 år hun ikke tar gullet i NM. Grete har nå 24 NM-medaljer i diskos. Mona Jaidi heter kvinnen som brøt seiersrekken. I samme konkurranse kastet Vilde Holten 44.14m.

Elise Søvik og Sofie Olsholt stilte for Tjalve i tresteg, og begge hoppet 11.46m.

På 10.000m tok Okubamicheal Fissehatsion et gledelig gull med tiden 29.34.99. «Det var en god dag og det var fin temperatur for å løpe langt. Jeg var litt bekymret for vind underveis og jeg forsøkte å unngå tet. Jeg fikk mye energi da jeg merket at de andre slet», sa gullvinneren til friidrett.no.

Marcus Thomsen perset endelig i kule, hvor gullkastet hans var på 19.82m. Resultatet er det beste i NM i kule siden 1991 og han er fjerde beste U23-utøver i Europa i år. «Det er så nærme 20 meter at jeg blir sur. Jeg fikk ikke noe treff i dag, det var litt for mye stress i teknikken, men to ganger over den gamle persen er fantastisk», sa Thomsen til friidrett.no.

Andreas Gjesdal, som fikk bronse i stav, hoppet svært sterkt på 4.80m, og vi tror 5.00m er innen rekkevidde før sesongen er over.

Kongepokalene gikk til Karsten Warholm og Sigrid Borge. Gratulerer så mye! Vi spekulerer i at både Marcus og Eivind var inne i komiteens diskusjoner.

Tjalve ble nest beste klubb etter Norna-Salhus. Bergensklubben tok syv gull, tre sølv og to bronse, mens vi tok fire gull, fire sølv og to bronse. Naboenes våre i BUL fikk fire gull, tre sølv og to bronse.

Matias Lavik

Det bør legges til at noen av våre store gullmedalje kandidater ikke kunne stille opp grunnet skade og sykdom. Vi tenker da på Karoline Bjerkeli Grøvdal som kunne tatt flere gullmedaljer og Charlotte Lund Abrahamsen som var en av kandidatene til å vinne kule for kvinner, og en medalje i høyde.

Bjørn Henriksen

Mesterskapet i bilder



Tonje Angelsen fotografert i et av sine høydehopp under NM.

Foto: Eirik Førde



Eivind Henriksen i sleggeburet.

Foto: Eirik Førde

Mesterskapet i bilder forts.



Okubamicheal Fissehatsion på vei inn til seier på 10 000m.

Foto: Eirik Førde



Marcus Thomsen vinner en suveren seier i kule.

Foto: Eirik Førde

Mesterskapet i bilder forts.



Til venstre: Grete Etholm kaster sitt siste NM i karrieren og blir nr. 2. Til høyre: Jesper Vestbø vinner nok en medalje i tresteg. Den-
ne gangen blir det sølv.



Foto: Eirik Førde



Til venstre: Ferdinand Kvan Edman (302) under 1500m finalen hvor han blir nr. 2. Til Høyre: Tobias Lømo på inn til sølv i 5000m
kappgang.



Foto: Eirik Førde

Mesterskapet i bilder forts.



Til venstre: Sindre Almsengen vinner nok en medalje i tresteg. Denne gangen blir det bronse. Til høyre: Bronsemedalje blir det også til Andreas Gjesdal i stav.
Foto: Eirik Førde

Aktuelle bøker



Bøkene er tilgjengelige på Tjalvekontoret.

Haavard Nordlie 70 år



Haavard Nordlie fyller 70 år 7. desember. Vi gratulerer!

Haavard ble meldt inn i Tjalve 14. april 1957, bare 9 år gammel. Grunnen til det er at Otto Nordlie, Haavards far, var Tjalve medlem og en av klubbens beste utøvere tilbake på 1930-tallet, med flere seire for Tjalve i NM stafetter og Holmenkollstafetten. Han hadde nok ansvaret for at Haavard ble innlemmet i klubben på et tidlig tidspunkt.

Haavard var aktiv fra 1957 fram til 1978, det vil si i hele 22 sesonger.

Haavard var en allsidig utøver, som deltok i alt fra 100m til 800m, i tillegg til å hoppe lengde og tresteg. Han var også en meget habil tikjemper.

Pr. 01.10.2018 er hans personlige rekorder: 400m: 49.9 (1967), 400m hekk: 56.2 (1970), 800m: 1.54.6 (1973), lengde: 7.09m (1970), tresteg: 14.23 m (1968), Tikamp: 6134p (1969).

Haavard var med på laget som vant 1000m stafett for junior i 968 med resultatet 2.01.0. På laget løp Ragnar Thowsen, Bjørn Moe, Haavard og Per Kr. Haugen.

I 1970 ble Haavard norsk studentmester i lengde på Bislett med resultatet 7.09m. Undertegnede tok bronzen i samme mesterskap. Et par uker seinere ble han også Nordisk studentmester i lengde da han vant øvelsen i mersterkapet som ble arrangert på Nadderud. Han hoppet da 7.06m.

Han har ellers deltatt flere ganger på Tjalves vinnerlag i Holmenkollstafetten. Han har faktisk vært med og vunnet stafetten for Tjalve både i junior, elite og veteran-klassen.

I årene etter han ga seg som aktiv var han løypesjef i Holmenkollstafetten over en lang periode. Haavard var også en av grunnleggerne av Oslo Maraton, og satt som løypesjef i 5 år.

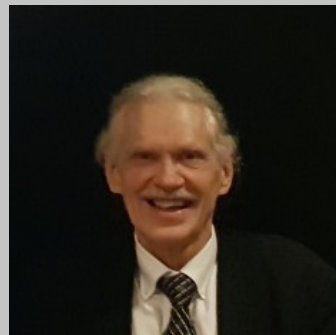
Haavard var medlem av Tjalves styre i perioden 1973-1977 med Egil Gustavsen og Torbjørn Briseid som ledere og i 1979 med Jan Hemsvik som leder.

Haavard ble utnevnt til Ridder av Tjalves Orden allerede i 1976. I 1988 ble han tildelt gullmerket og i 2005 ble han utropt som Æresmedlem av klubben.

I våre dager sitter Haavard som Stormester i Tjalves orden. Han har sittet i Ridderstyret siden 1987. Han har skrevet artikkelen om Tjalves Orden som dere finner på annet sted i denne utgaven av Tjalvisten.

Bjørn Henriksen

Eirik Berge 70 år



Eirik Berge fylte 70 år 22.september. Vi gratulerer!

Eirik Kom til Tjalve før 1973 sesongen og var aktiv til 1988. Allerede det første året oppnådde han relativt gode tider på øvelsene 1500m til 5000m, men det var i 1974 og 1975 den store framgangen kom. I 1975 løp han for første gang under 14 min på 5000m (13.57.2) og 1500m på 3.48.8. På 3000m oppnådde han 8.08.6.

I 1978 satte han flere av sine personlige rekorder som fortsatt er gjeldende: 1500m med 3.47.5, 3000m med 8.01.6 (2.plass på Norgesstatistikken) og 5000m med tiden 13.45.6. Dette holdt til en fjerdeplass på Norgestatistikken dette året.

I 1976 løp han sin beste 10 000m i karrieren med tiden 29.01.2. Omtrent samme tid oppnådde han også i 1982 (29.02.16). Dette året løp han også sin første halvmaraton på tiden 1.02.53.

Etter hvert gikk Eirik over til å løpe maraton og i 1985 presterte han 2.13.00 i forbindelse med London maraton. Dette var nest beste tid i Norge dette året. Tidligere pers var 2.13.50 fra 1983.

Eirik Berge tok sin eneste medalje i NM individuelt da han vant sølv i maraton i 1984 med tiden 2.16.45.

Eirik har også vært med og vunnet sølvmedaljer for Tjalve på 4x1500m stafett i 1977, 1979 og 1980. På laget i 1977 og 1979 løp i tillegg Knut Kvalheim, Peder Arne Sylte og Clas Hagli; kjente Tjalve navn fra den tiden.

Eirik Berge fikk tildelt gullmerket i 1983 og ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1990.

Som mange andre har også Eirik tatt sin tørn i Tjalves styre og komiteer etter endt aktiv karriere. Han satt i Tjalves styre i 1982-1983 med Ole Petter Sandvig som leder og i 2002 med Per Sletholt som leder. For tiden sitter han som Skattmester i Ridderstyret og leder i Fondsstyret.

Bjørn Henriksen



JR. NM 18 BISLETT

Junior NM på Bislett 24-26 august ble et bra mesterskap for Tjalve. Totalt ble det 7 gull, 8 sølv og 5 bronsemedaljer. Det ble medaljer både i U20 klassen og U23 klassen. To av gullmedaljene, en av sølvmedaljene og to av bronsemedaljene ble vunnet i U20 klassen, Resten ble vunnet i U23 klassen hvor deltakelsen dessverre er langt mindre enn i U20 klassen.

Kaitesi Ertzgaard og Tobias Lømo ble vinnerne i U20 klassen. Kaitesi vant 200 m på tiden 24.84. I tillegg tok hun bronse på 100m med tiden 12.08.

Tobias Lømo var best blant gutta på 3000m kappgang. Tiden her ble 14.21.76.

I U23 klassen ble det gull til Marcus Thomsen i kule med det sterke resultatet 19.58m. Thor Olav Rosvold var best i diskos med resultatet 47.57m. Han vant også sølv i kule med 12.95m. Vi fikk også en gullmedalje i slegge for kvinner hvor Vilde Holten vant klassen med resultatet 45.70m. Kanskje hun etter hvert kan ta over etter Mona Solberg Holm som har lagt opp. Vilde vant også sølv i diskos med resultatet 43.10m.

Sigurd Ruud Skjeseth vant 5000m i et løp som gikk i et forholdvis rolig tempo. Vinnertiden ble 14.59.19, over et minutt dårligere en det Sigurd har prestert tidligere i år.

Martin Nicolai Kanestrøm var best på 100m hekk med tiden 16.52. Martin tok også en sølvmedalje på 400m hekk hvor han løp på 64.40.

Marius Bull Hjeltnes fikk med seg to sølvmedaljer på Bislett. I lengde hoppet han 6.95m og i tresteg 14.05m.

I hoppøvelsene ble det sølv både til Kristin Mork i lengde (5.28m) og til Elin Dale i høyde med 1.66. Begge resultatene oppnådd i U23 klassen. I lengde for menn (U20) vant Sander Skotheim sølv i lengde med 6.73m. Sofie Olsholt tok bronse i tresteg med 12.09 m.

Thomas Byrkjeland løp en god 1500m i U23 klassen, noe som ble belønnet med en bronsemedalje. Tid: 3.51.92.

Malin Nyfors stilte på 400m i U23 klassen og vant bronse på tiden 62.39.

Tjalve stilte også stafettlag på 1000m i U20 klassen og tok en fin sølvmedalje. Laget bestod av Kajsa Rooth, Marie Amlien, Lakeri Ertzgaard og Kaitesi Ertzgaard. Tiden ble 2.17.79.



Kaitesi Ertzgaard på vei inn til gull på 200m i U20 klassen. Foto: Eirik Førde



Tobias Lømo vinner 3000m kappgang i U20 klassen. Foto: Eirik Førde

Bjørn Henriksen

Junior NM forts.



Marcus Thomsen vinner et suverent gull i kule i U23 klassen, med et meget sterkt resultat. Foto: Eirik Førde



Marius Bull Hjeltnes hopper her 14.05m i tresteg og vinner sølv. Foto: Eirik Førde



Sigurd Ruud Skjeseth (436) på vei mot gull på 5000m i U23 klassen. Foto: Eirik Førde



Vilde Holten vinner gull i slegge og tar sølv i diskos. Foto: Eirik Førde



Martin Nicolai Kanestrøm (433) tar sølv på 400m hekk. Han vinner også 110m hekk i U23 klassen. Foto: Eirik Førde

UM i Overhalla

Årets UM i friidrett ble arrangert av Overhalla IL i perioden 31.08 til 02.09.2018.

Samarbeidsklubbene Tjalve og Koll stilte med 12 utøvere; fire fra Tjalve og åtte fra Koll. Dette var halvparten i forhold til antall utøvere som stilte i Bergen 2017. Trolig har avstanden vært utslagsgivende for skiløpere som deltok i 2017 samt at en håndfull ungdommer har blitt for gamle for dette mesterskapet.

Troppen reiste med fly til Trondheim for videre transport til Overhalla med bil og buss. Troppen ble innlosjert på Overhalla hotell, det eneste hotellet i Overhalla. Rom ble bestilt et år i forveien.

Markus Rooth, som stilte i G17-klassen forsynte seg grovt av medaljene i klassen. Det ble totalt seks medaljer, to gull og fire sølvmedaljer. Vi bør for orden skyld legge til at Markus satser på mangekamp. I tillegg kommer han fra en friidrettsfamilie, brødrene Vegard, Marius og Espen Rooth, som representerte Lambertseter på 80 og 90-tallet. Espen Rooth er far til Markus.

Markus vant gull på 110m hekk med tiden 14.51, og spyd med resultatet 66.06m (700g spyd).

Sølvmedaljene ble vunnet i høyde med 1,74m, lengde med 6.63m, diskos med 42.64m og stav med 4.20m. Han stilte også i kule, hvor han ble fjerdemann med 14.75m.



Marcus Rooth fotografert i lengde, hvor han vant en av sine fire sølvmedaljer. Foto: Mette Rooth

Kaitesi Ertzgaard, som også er arvelig belastet, vant nok en seier på 200m med resultatet 24.94 (J18/19). Som nevnt et annet sted i dette nummeret vant hun også junior-NM på distansen. På 100m ble det sølv med tiden 12.49.

Lillesøster Astri tok en fin sølvmedalje i høyde med resultat 1.52m. På 200m ble hun nr.4 med 25.84.

Kajsa Rooth fikk også med seg en medalje fra mesterskapet. Hun vant bronse på 80m hekk med tiden 11.96.

På 1000m stafett i J17-19 vant Tjalve en fortjent gullmedalje. Laget bestod av Kajsa Rooth, Selma Engedal, Astri Ertzgaard og Kaitesi Ertzgaard.

John Ertzgaard og Bjørn Henriksen



Kaitesi Ertzgaard vinner gull på 200m J18/19. Hun får også med seg hjem en sølvmedalje på 100m. Foto: Mette Rooth



Stafettlaget som vinner 1000m stafett i klassen 17-19 år. Fra venstre, Selma Engedal, Astri Ertzgaard, Kajsa Rooth og Kaitesi Ertzgaard. Foto: Mette Rooth

Grete Etholm legger opp etter en karriere på 24 år

Grete Etholm har bestemt seg for å legge opp. NM 2018 ble hennes siste konkurranse for Tjalve. Grete skulle nok gjerne ha fortsatt, men ryggen vil ikke mer. Den har skrantet i mange år nå slik at videre satsning ikke lar seg gjøre.

Grete kommer opprinnelig fra Notodden og startet sin aktive karriere i Snøgg. Allerede i 1993, som 18-åring, tok hun sin første medalje i NM. Dette året ble hun nr. 3 i diskos. Grete fortsatte å vinne medaljer i NM og vant sølvmedaljen både i 1997, 1999 og 2000. Bronse ble det også i 1995. I 2001 tok hun steget helt til topps og tok sitt første NM gull i øvelsen.

Grete meldte overgang til Tjalve før 2002 sesongen. Siden da har hun vunnet NM i diskos hvert år helt fram til 2017, dvs. hun vant 17 NM på rad. Det er bare i årene 1996 og 1998 hun ikke har vært på pallen siden 1993. Stort bedre går det ikke an å gjøre det.

Under NM i 2004 ble hun tildelt kongepokalen for sitt resultat på 57.19m. For sin innsats for Norsk friidrett ble hun også tildelt Forbundets gullmedalje under NM i 2010.

Grete bodde og trente i Atlanta, USA i mange år, men var alltid hjemme når sesongen startet. I de seinere årene hadde hun Einar Brynemo som trener, helt til Einar ble syk i 2017.

Grete har ikke bare levert gode resultater i diskos. Hun



Grete fotografert i forbindelse med NM i Haugesund 2015.
Foto: Bjørn Henriksen

kan også briljere med flere NM medaljer i kule. Den første kom allerede i 1997 da hun vant bronse. Hun gjentok bedriften i 2001. I 2004 tok hun ett steg opp på pallen da det ble sølvmedalje (første for Tjalve i denne øvelsen). Bronsemedaljer ble det igjen i 2009 og 2010.

Det var knyttet stor spenning til om Grete kunne klare å vinne sitt 18. NM på rad under årets mesterskap i Byrkjelo. Dessverre var ryggen helt umulig denne dagen og Grete måtte nøye seg med en sølvmedalje. Dermed var en lang seiersrekke brutt.

Grete har representert Norge i tre Europamesterskap. Første gang i Göteborg 2006, deretter Barcelona 2010 og Zürich 2014. Ved alle tre anledninger har hun ikke klart å kvalifisere seg til finalen.

Grete er ikke bare god til å kaste diskos. Hun kan også synge! Grete har derfor ved flere anledninger fått lov til å takke for maten i forbindelse med Torskeften, enten med en sang eller et lite stev.

Vi som har kjent Grete i mange år vil herved på lov til å takke for den innsatsen hun har gjort for Tjalve, ikke bare på banen, men også utenfor banen. Grete ble derfor innlemmet i Tjalves Ridderorden i forbindelse med 125 års jubileet til Tjalve i januar 2016.

Hvis Grete skulle ombestemme seg og ryggen blir noe bedre etter litt mer hvile, ønsker vi henne velkommen til NM på Hamar i 2019!

Bjørn Henriksen



Grete med kongepokalen fra 2004.

Foto: Scanpix

Flott innsats av Vegard Dragesund Sverd i Para-EM i Berlin

Det ble ingen god start for Tjalves Vegard Dragesund Sverd under Para European Championship som ble arrangert i Berlin 20-26. august.

Allerede i første øvelse på første dag fikk han en skade under finalen i lengdehopp. Han ble allikevel nr. 9 med resultatet 5.78m. Vinnerresultatet var 6.77m så det var ingen tvil om at nivået var kjempehøyt i denne klassen (T13). Dessverre medførte skaden at han måtte stå over 200m dagen etter.

Vegard kom sterkere tilbake seinere i mesterskapet og kom seg til finalen på 100m i klasse T13 hvor han ble nr. 7 i finalen med tiden 11.72. Han kom seg til finalen ved å bli nr. 2 i sitt semifinalheat med tiden 11.35 (+2.4). Alt i alt må Vegard si seg godt fornøyd med årets mesterskap.

Bjørn Henriksen



Seier til Kristine Eikrem Engeset i Lidingöloppet

Det ble flere norske seire under Lidingöloppet lørdag 29. september. Kristine Eikrem Engeset fra Tjalve løp raskest av kvinnene på 15 kilometer med tiden 55.04. Det ble en jevn duell med etiopiske Yitayish Agidew om seieren, men Engeset hadde den sterkeste avslutningen. Hun kunne forøvrig ta imot seierskransen av den norske orienteringsløperen Øystein Kvaal Østerbø.

Dette må ha vært en stor seier for Kristine som har løpt lite i år grunnet sykdom.

På hoved-distansen 30 km, ble Annie Bersagel nr.2 med tiden 1.53.52, snaue minuttet bak vinner Sylvia Medugu. Annie er fortsatt i opptrening etter diverse skader så dette var en meget sterk prestasjon.

Bjørn Henriksen



Kristine Eikrem Engeset med laurbærkransen

Sølv til Senay i terreng-NM lang løype

Årets NM i terrengløp lang løype ble avholdt i Trondheim, nærmere bestemt Bratsberg stadion søndag 14. oktober.

Kun to Tjalvister var i utgangspunktet påmeldt, men bare Senay Fissehatsion stilte til start. Audun Nordtveit ble dessverre syk dagen før og måtte melde avbud.

På herrenes 10 kilometer skilte tre mann seg ut allerede før fire kilometer var passert. Dette var Senay Fissehatsion fra Tjalve, Marius Vedvik fra Gular og Didrik Tønseth fra Strindheim. Disse holdt følge ut på den åttende runden og da prøvde Tønseth seg med rykk i bakkene. Først måtte EM-deltaker Vedvik slippe, før Senay måtte gi tapt for Tønseth. Trønderen var tilslutt fullstendig suveren og løp inn til NM-gull i «feil» idrett med tiden 31.28 og var da 26 sekunder foran sølvvinner Fissehatsion, som løp siste fire kilometer med en sko. Vedvik sikret seg nok en NM-medalje da han løp inn til tiden 32.00 og ble bronsevinner.

Hvis ikke Senay hadde mistet den ene skoen halvveis i løpet hadde nok resultatlista sett annerledes ut. Det å løpe



Didrik Tønseth i ledelse foran Senay Fissehatsion. Legg merke til at Senay løper uten sko på venstre fot. Foto: Hegvold/Arrangøren.

med kun en sko i terrenget er absolutt ingen fordel. Allikevel, honnør til Didrik Tønseth for et meget godt løp.

Bjørn Henriksen

2. plass til Karoline i Hytteplanmila

Hytteplanmila ble avholdt i Hole kommune lørdag 20. oktober.

Det var fine forhold i Hole denne lørdagen med tørre veier og mer eller mindre ingen vind. Temperaturen var også på utøvernes side.

Karoline Bjerkeli Grøvdal og Ingvill Måkestad Bovim stilte til start på kvinnes 10 km. Karoline hadde vunnet kvinneklassen de seks siste årene, men måtte i år gi tapt for svenske Merab Bahta, som fikk revansj for fjorårets tap. Det er absolutt ingen skam å bli slått av Bahta som tok bronse på 10 000 meter under årets EM i Berlin. Vinnertiden ble 31.38 med Karoline fem sekunder bak. De var ikke langt bak Karolines løyperekord fra i fjor som lyder på 31.25.

Ingvill løp sin beste 10 km noen gang og kom i mål på 33.00. og ble nr. 3.

I herreklassen var brødrene Ingebrigtsen suverene. Henrik vant, noen sekunder foran Philip.

Okubamichael Fissehatsion tok en fin 3. plass, bare 32 sekunder bak Henrik Ingebrigtsen. Senay Fissehatsion ble nr. 5 (1.04 min. bak) og Sigurd Ruud Skjeseth nr. 6 (1.21min. bak).

Bjørn Henriksen



Karoline Bjerkeli Grøvdal fotografert underveis i Hytteplanmila 2018. Foto: Arrangøren

Dobbeltseier i NM halvmaraton til Senay og Okubamichael

Senay Fissehatsion fra Tjalve ble norgesmester i halvmaraton under 3-Sjøersløpet i Stavanger lørdag 3. november.

Senay vant herreklassen med tiden 1.07.38, tre sekunder foran Okubamichael Fissehatsion. Ørjan Grønnevig fra Stavanger sikret seg bronsemedaljen med 1.08.16.

I herreklassen tok Okubamichael Fissehatsion tidlig ledelsen. Da 4.6 kilometer ble passert var Senay Fissehatsion, Zerei Mezngi, Ørjan Grønnevig og Frew Zenebe Brkineh de eneste som hadde noenlunde kontakt med lederen. Ved passering drøyt halvveis var Okubamichael ensom i tet, ni sekunder foran Senay og hele 32 sekunder ned til Grønnevig, som lå på tredjeplass. Ved passering 16.5 kilometer hadde Senay tettet luken til Okubamichael, som hadde slakket litt av på farten. Luken ned til Grønnevig hadde økt med åtte sekunder og det var klart at det kom til å bli dobbelt Fissehatsion og dobbelt Tjalve. Senay var sterkst på slutten og tok sin andre seier i 3-Sjøersløpet etter at han også vant for to år siden.

I kvinneklassen ble Julie Marie Larsen nr. 6 med tiden 1.22.00. Hun var ca. 6.30 min. bak vinneren. En meget god prestasjon.

Bjørn Henriksen



Seierspallen NM halvmaraton 2018. Fra venstre: Okubamichael Fissehatsion, Senay Fissehatsion og Ørjan Grønnevig. Foto: Svein Erik Fylkesnes/Arrangøren

Klubbmestere 2018



Kvinner

Sprint:	Kaitesi Ertzgaard
Mellomdistanse:	Elisabeth Angell Bergh
Langdistanse:	Karoline Bjerkeli Grøvdal
Hopp:	Tonje Angelsen
Kast:	Grete Etholm
Mangekamp:	Charlotte Lund Abrahamsen

Menn

Sprint:	Nicolai Jallow
Mellomdistanse:	Ferdinand Kvan Edman
Langdistanse:	Okubamichael Fissehatsion
Hopp:	Andreas ET Gjesdal
Kast:	Eivind Henriksen

Klubbens beste utøvere 2018:

- 1. Eivind Henriksen**
 - *5.plass i slegge under Europamesterskapet i Berlin
 - *Slegge er en øvelse der europeerne er suverent best i verden
 - *Fire norske rekorder i slegge
- 2. Karoline Bjerkeli Grøvdal**
 - *Bronse på 3000m hinder under Europamesterskapet i Berlin
- 3. Marcus Thomsen**
 - *Gull i kule under Hovedmesterskapet
 - *Klubbrekord i kule U23. klassen

Beste Juniorer:

Markus Rooth

*7.plass i 10-kamp under Europamesterskapet U18

Kaitesi Ertzgaard

*Klubbrekord på 400m i U20 og U23 klassen

Utarbeidet av Kjetil Myrtun og Jan Jørgen Moe

Vellykket Torskeaften



Tradisjon tro ble vår årsfest, Torskeaften, avholdt på Scandic Solli. 75 tjalvister, og betydelig flere utøvere enn tidligere, møtte opp til treretters middag og feiring av året.

Riddertreff

Først ut var Riddertreffet for våre medlemmer i «Tjalves Orden». Ordenen ble opprettet for å hedre medlemmer som «særlig hadde gjort sig fortjent af Klubben og hadde vist denne eller Idrætten idetheletaget særlig Interesse». Medlemmene har utmerket seg spesielt idrettslig eller administrativt for Tjalve, med aldersspenn fra 94 til 40 år.

Vikarierende Stormester Gustav Huuse ledet forsamlingen i Haavard Nordlies skadefravær. På treffet ble det opplyst om at det per dato er 67 riddere, hvorav 20 hadde mulighet til å stille på årets arrangement. Det ble også opprettet en komité som skal foreslå nye riddere til opp-tak i 2020.

Torskeaften

Årsfesten åpnet med velkomstdrinker og sosialisering. I spisesalen ønsket styreleder Svein Søndena velkommen, og minnes avdøde spydkaster Willy Rasmussen. Før servering ble årets klubbmestre hedret av John Ertzgaard.



Et utvalg klubbmestre; Kaitesi Ertzgaard, Andreas Gjesdal, Eivind Henriksen og Grete Etholm. Foto: Matias Lavik

Meny

- Røket laks med bakte beter
- Torsk med bearnaisesaus eller biff med rødvinssaus, begge med amandinepoteter
- Crème Brûlée

Foruten en generell gjennomgang av året, ble det delt ut eksklusive Tjalve-caps til aktive som i 2018 har bidratt mer enn de forventede 20 timene dugnad på arrangementer. Flest timer hadde Erling Hisdal, som begrunnet dette med at han «ønsket å være til nytte til tross for årets skade-problemer».



Eivind Wikshåland (v.b.), Andreas Gjesdal, Eivind Henriksen, Snorre Løken, Erling Hisdal og Rune Godtland. Ingvild Nordtveit (v.f.), Hedda Korsæth, Kathinka Schumann og Kristine Helle-Andresen. Foto: Matias Løvik

Videre ble Sverre Gundersens fonds stipend utdelt til velfortjente utøvere under 23 år som har gjort seg spesielt bemerket på friidrettsbanen i år.

Marcus Thomsen (20 år): Thomsen støtet kule 19.82 meter. Hans prestasjoner ga han gull i nordisk mesterskap innendørs, NM innendørs, UM innendørs, NM utendørs og Jr.NM utendørs. Han ble også tatt ut til EM i Berlin, hvor han endte på 16. plass (rangert 37. plass før konkurransen).

Torskeaften forts.

Marcus Rooth (17 år): Rooth gikk mangekamp til 7253 poeng i år. Han vant UM G17 inne og ute, sølv i nordisk mangekamp U18 og tok en sterk syvendeplass i U18-EM i Győr. I tillegg vant han UM i 110m hk og spyd, og sølv UM i høyde, stav, lengde og diskos. I UM innendørs ble det gull i høyde og lengde, sølv i stav og kule, og bronse på 60m hk.

Torskeaften ble avsluttet med takk for maten av Grete Etholm, fremført i sangform (på kontoret spekulerte i om sangen var et kvad, et stev eller en annen lyrisk sjanger, men innser at vi har mangel på høykulturell kompetanse og ikke kan konkludere).

Utøvertreff

Flere enn førti utøvere deltok på fredagens festligheter. Etter middag var det utøvertreff, hvor Ertzgaard og Røe informerte om idrettslige bonuser, og Andreas Gjesdal avholdt en Kahoot-quiz om IK Tjalve. Erik Johannes Rosvold, som formelt blir medlem på nyåret, stakk av med seieren foran Lene Heimdal og Marie Qvale.

Klubbens ledelse takker alle som deltok til at årsfesten ble en stor suksess, og inviterer både årets oppmøtte og andre medlemmer tilbake i november 2019.

Matias Lavik



Fondets leder Eirik Berge (v.), Markus Rooth, Marcus Thomsen og fondsstyremedlem Audun Nordtveit. Foto: Matias Lavik

Terminliste Tjalve arrangementer 2019



19. januar: Bassen Sprint
11. mai: YT Holmenkollstafetten
30. mai – 2. juni: Tjalvelekene
13. juni: Oslo Bislett Games

3. juli: Boysen Memorial
5. september: Hyundai Barcode Challenge
7. september: KK-mila.

Nye utøvere 2019



Hedda Hynne
Født: 13.03.1990
Tidligere klubb: Strindheim
Personlige rekorder
400m: 53.24 (2016)
800m: 1.59.87 (2016)



Joachim Sandberg
Født: 18.05.1995
Tidligere klubb: Sandnes IL
Personlige rekorder
100m: 10.84 (2016)
200m: 21.11 (2016)
400m: 47.04 (2017)
400m hekk: 50.90 (2018)



Malin Edland
Født: 31.03.1999
Tidligere klubb: Larvik Turn
Personlige rekorder
400m: 56.40 (2015)
800m: 2.03.44 (2015)



Petter Rypdal
Født: 30.10.1993
Tidligere klubb: Strindheim
Personlige rekorder
3000m: 8.29.53 (2017)
5000m: 14.31.11 (2017)
10 000m: 30.16.30 (2017)



Maria Sagnes Wågan
Født: 22.05.1992
Tidligere klubb: Namdal LK
Personlige rekorder
800m: 2.13.23 (2018)
1500m: 4.25.03 (2018)
5000m: 16.21.99 (2017)
10 000m: 34.10.11 (2018)



Erik Johannes Rosvold
Født: 13.11.1998
Tidligere klubb: Asker SK
Personlige rekorder
Diskos: 48.66m (2018)
Kule: 12.52m (2018)



Emilie F. Grøterud
Født: 01.04.1997
Tidligere klubb: Moelven IL
Personlige rekorder
800m: 2.18.92 (2017)
1500m: 4.40.65 (2018)



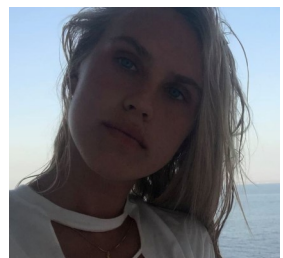
Sindre Olsvik
Født: 14.03.1998
Tidligere klubb: Lista IL
Personlige rekorder
100m: 11.61 (2017)
Lengde: 6.62m (2017)



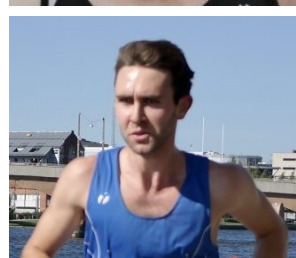
Line M. Johansson
Født: 09.02.1998
Tidligere klubb: Sørild IL
Personlige rekorder
100m hekk: 15.12 (2017)
Høyde: 1.71m (2017)



Leonard -Johan Nesheim
Født: 04.01.1995
Tidligere klubb: IL Gular
Personlige rekorder
400m: 50.96 (2016)
800m: 1.56.78 (2017)
400m hekk: 55.88 (2017)



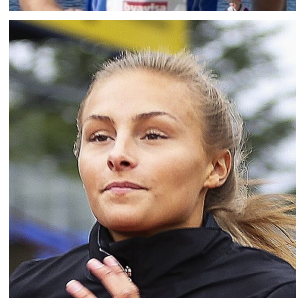
Christina F. Bruarøy
Født: 27.02.1998
Tidligere klubb: Opptur Motbakkeklubb
Langdistanse



Tomas Oskar Hellestø
Født: 29.04.1991
Tidligere klubb: Mosvik IL
Langdistanse



Håkon Skaftun
Født: 23.12.1997
Tidligere klubb: Sarpsborg IL
Personlige rekorder
100m: 11.47 (2018)
200m: 23.96 (2018)



Vilde Aasmo
Født: 10.10.1998
Tidligere klubb: Sandnes IL
Personlige rekorder
100m: 11.71 (2016)
200m: 24.54.11 (2016)

Tjalves Riddere-hvem er det?

Du har kanskje ved tilstelning-er i Tjalve registrert flere – for det meste litt tilårskomme og lett grånende – medlemmer som stolt bærer et ordenskors som kan minne om en St. Olav i miniatyr? Hvem er dette, og hvorfor et ridderkors? For det er nettopp det det er! Et Ridderkors. Og de som bærer det er medlemmer av Tjalves Orden – ”ridderne” blant venner.



Haavard Nordlie

Den 28. oktober 1897 foreslo Lauritz Ohlsen at man i Tjalve skulle etablere en orden *”der skulde uddeles til Mænd der særlig havde gjort sig fortjent af Klubben og hadde vist denne eller Idrætten idetheletaget særlig Interesse”* Forslaget ble diskutert i en egnet bodega, og Tjalves Orden ble formeldt stiftet 27. desember 1897 på klubbens 7-årsdag. Det var ikke uvanlig på denne tiden at idrettslag og andre foreninger hadde slike æresbevisninger og grupperinger. Tjalve var i sine første år preget av den fascinasjon for vikingtiden som rådet innen idrettsbevegelsen og det militære på denne tiden.

Helge Pharo skriver i sin fremragende historiefremstilling (*”Tjalve hundre år”*, 1990) *”Etter mønster av andre idrettslag opprettet en del av Tjalves første medlemmer, som på den tid var på vei ut av den aktive idrett, et Ordenskolegium i 1897. Medlemmer av Ordenskolegiet, ridderne, forplikter seg til ”Å tre rådende til om de dertil anmodes av klubbens bestyrelse” Videre forpliktet de seg til ”Å overta foreningens ledelse om den sittende bestyrelse finner stillingen uholdbar, å ta vare på foreningens bøker og eiendeler og påse at klubben ikke oppgis eller går over i nogen annen, med mindre varig fordeler der ved oppnås for Tjalves navn og ære historisk sett”. Ordenskolegiet skal møte en gang årlig og innstiller til nye riddere, noe også klubbens styre har anledning til. Ordenen kan bare tildeles ”såfremt minst halvparten av det forsamlede kollegium er enige derom”. Halvparten av ridderne må være tilstede for at kollegiet skal være beslutningsdyktig. Kollegiet kan også fradømme medlemskap dersom ”en ridder skulde vise seg uverdige”. Statutene er i dag justert og harmonisert med idrettens generelle lovverk, men mye er ved det samme. Den viktigste endringen er at i dag velges ikke nye riddere etter debatt i et samlet kollegium. Det er nå en komité bestående av ridderstyrets tre medlemmer, klubbens formann og tre valgte riddere som gjør valget basert på forslag fra Tjalves styre og øvrige riddere.*

Pharo skriver videre at: *Etableringen av Tjalves Orden skapte en kjernegruppe av eldre som i nødtilfelle kunne bidra til å opprettholde kontinuitet i klubbens arbeide og som skapte et miljø hvor eldre og fortjente medlemmer kunne bevare kontakten til klubben gjennom regelmessig gjenforening med sine jevnaldrende fra konkurranse- og administrasjonstiden. For de fleste knyttes tilhørighet til idrett og klubb til kameratene fra den aktive perioden. Gjennom ridderskapet blir flere generasjoner av kameratgjenger knyttet sammen til eget og klubbens beste. Det var de fremste, idrettslig og administrativt, som ble innvotert som riddere. De syv første var Henrik Angell, Wilhelm Baastad, Asbjørn Bjerke, P. Bredo Brodersen,*

Oscar Fredriksen, Hans Gulbranson og forslagsstilleren Lauritz Ohlsen. Tre år etter fulgte Hallstein Bjerke, Alfred Jensen og Gustav Thorp. Mange av de samme tankene preger ridderskapet i dag, over 120 år senere. Ordenen har bare en grad, ridder. I 1935 ble det fremmet forslag om å utvide til 3 grader: Ridder, Kommandør og Storkors. Forslaget ble heftig debattert på et møte i Strix Restaurant hvor særlig Johan Falchenberg og Wilhelm Blystad var i mot forslaget. Hovedargumentene var uro for rivalisering innen ridderskapet og krevende grenseoppgang i tildeling. Senere ridderstyrer har delt dette synet og ansett det som en styrke at ridderskapet er en likeverdig gruppe. Symbolene i ordenen har heller ikke forandret seg særlig. Medaljen er et hvitt emaljekors med Tjalves merke og en rød sløyfe. I tillegg får man ved utnevnelse et diplom som har vært omtrent uendret siden 1897 da det ble tegnet av kunstneren Olaf Gulbranson. Han var bror av Hans Gulbranson som ble ridder i 1897.

Utnevnelsen av nye riddere – som foretas hvert 5. år – var tidligere en svært høytidelig affære med et ikke ubetydelig seremoniell, ganske preget av den nevnte vikingånd! Det var 12 riddere utstyrt med hjelm, skjold og spyd som dan- net æresborg, og seremonimesteren startet det hele med ordene

*”Hvo som templets fred vil krenke,
blir ubønhørlig lagt i lenke.
Derfor i høitidelig stund,
holde uspurgt mand sin mund.”*

Et alter med *”Tjalves gamle alterduk og talglys i staker”* dannet rammen for selve utdelingen i *”en sparsomt oplyst sal”*. Og når *”musikken tier”* kommer *”Tjalve løpende frem og kneler for Stormesteren, leverer ham en pergamentrull og løper ut igjen. Herolden påbyr taushet og roper: Tjalves Stormester, den vise gamle, lader folket om sig samle. Taler Tor den sterkes ord, som han gjennom luften før. Spydberere hever sine spyd og roper hør hør!”* Fra midt på 1980-tallet og fram til 2010 var seremoniellet ikke i bruk. Da var det stor interesse for å gjøre ridderutnevnelser litt mer høytidelige igjen, og noe av fordums prakt ble gjennomopptatt i en forenklet form. Ikke minst på bakgrunn av at *..understrekingen av de historiske tradisjoner og klubbens betydning i norsk friidrett hadde som mål og funksjon å opprettholde Tjalve som eliteklubb, i tillegg til å bevare det sosiale nett og de nære vennskap som var skapt gjennom idrettens intense ungdomsår. For ridderne så vel som for de aktive og klubbens ledelse var det et mål ikke bare å opprettholde Tjalve som organisator av idrettslige prestasjoner, men også å opprettholde det miljø som ga rammen og forutsetningen for dem.* (Pharo, 1990)

Det var stil også over korrespondansen i ridderskapet i de første tider! Erling Schjerven skrev f.eks. i 1931 da han ble utnevnt til ridder: *”Herr Skattmester Fr. Printz Bugge, Hersteds. Jeg har mottat Deres hyggelige brev og er meget takknemlig over den store ære der skal vedrefares mig. Med hilsen Deres ærbødige E. J. Schjerven. Kr. 10,- medfølger”*. Og beskjedne var man ikke (det har ikke forandret seg noe særlig det heller). I 1902 sendte ridderskapet hilsningstelegram til kong Oscar II under en feiring, og kongen svarte!

Tjalves Riddere forts.

Det er særlig ved to anledninger ridderskapet har vært til stor direkte nytte for moderklubben. Den første var i kriseårene på begynnelsen av 1900-tallet da manglende kontinuitet i idrettsarbeidet og krevende økonomiske tider nær veltet klubben. Pharo sier det så klart som at *under krisen i 1907-1908 overtok Ordenskollegiet styringen og reddet klubbens videre eksistens. Idrettslig og økonomisk var Tjalve den gang i en så vanskelig situasjon at det er nærliggende å slutte at klubben ville ha blitt nedlagt hvis ikke kontinuitet og følelsesmessig engasjement var bevart gjennom riddervesenet.*

Også under den andre verdenskrig var ridderkollegiet ute i hardt vær da det nye nazistvennlige klubbstyret søkte å få disposisjon over kollegiet, dets midler og klenodier. Det hele toppet seg i 1944 da stormesteren – Johan Falchenberg – innledet sitt svarbrev til Eilif Dahl, ridder og styreleder, med: *"En har mottatt Deres trudselbrev av 28/3 1944"* og lenger ned påpeker at *"insinuasjonene avvises som hørende hjemme ene og alene i styrets fantasi"*. Etter krigen ble 6 riddere ekskludert fra ridderskapet grunnet sin deltakelse i den naziststyrte idrettsbevegelsen. To av dem ble tatt til nåde og gjenopptatt i kollegiet i 1963.

Ellers har ridderskapet i alle år bidratt med større eller mindre pengebeløp til moderklubben, betalt pokaler og reiser.

Hvem er så disse ridderne egentlig, og hvor mange er de? Det er siden 1897 utnevnt riddere ved 24 anledninger. Hver gruppe kalles en "avdeling", og de største avdelingene som er utnevnt var til klubbens 50-års og 60-årsjubileum i hhv. 1940 og 1950 med 17 riddere hver gang. I senere tider er den største avdelingen fra 100-årsjubileet i 1990, da det ble utnevnt 16 riddere.

Totalt er det utnevnt 198 riddere, hvorav 67 lever i dag. Den eldste er evigunge Lai Berg som kommende mai runder 95 og de yngste er Ragnhild Waldahl Holmen og Eirik Førde som snart fyller 41. Gjennomsnittsalderen er nå ca 71,5 år. Grunnen er nok at det er blitt færre utnevnelser enn før, de siste 25 år er det utnevnt 21 riddere, mens det i de 25 årene før det ble utnevnt 69. Om dette skyldes strengere kriterier eller færre «verdige» kan man avgjort spekulere på!

De som var yngst da de ble utnevnt, er Bugge Leganger med sine 24 år i 1906, og stifterne fra 1897 hvorav 4 var 25 år da de ble utnevnt. Men også etter steinalderen er det yngre som er utnevnt, f.eks. kjempene Audun Boyesen, Hallgeir Brenden, Carl Fr. "Bassen" Bunæs, Terje Schrøder-Nielsen samt Arne og Knut Kvalheim ble alle riddere 26 år gamle. Den eldste utnevnelser vi har hatt var Benny Hebo Larsen (75 år) i 2010, og Gudbrand Bakke (74 år) i 2015.

Det er to utlendinger i ridderskapet, begge svensker og utnevnt i 1955. Det er Bror "Brolle" Svärd og Sven Strömberg. Sistnevnte Gøteborg-friidrettens sterke mann en årrekke, formann i Ørgryte og svært habil løper med EM-bronse (1934) og 5. plass i OL 1936 på 4x400 m stafett.

Men hva med kvinnene da? De kom sent med i ridderskapet, som i Tjalve for øvrig. Det er seks kvinner som er riddere pr. dato. Først ut var tidligere leder i så vel Tjalve

som Friidrettsforbundet, Anne Thidemann og Bodil Lis Larsen i 1990, Ada Holmen fulgte i 2005, hennes datter Ragnhild Waldahl Holmen i 2010 og Grete Etholm og Inger Myrtun ble riddere i 2015.

Det vil ellers føre for langt å kommentere alle fortjenstfulle riddere her – til det er de for mange – så det får heller eventuelt være gjenstand for en senere epistel.

Bakgrunnen for riddersnes utnevning varierer. Mange har primært en aktiv karriere som grunnlag. Ca. 60 % av alle individuelle NM-gull for senior tatt av Tjalvister, er tatt av riddere. Andre er utnevnt til ridder på bakgrunn av en stor administrativ innsats, mens svært mange faktisk har utmerket seg så vel aktivt som administrativt. Så med fare for selvskrut siden jeg hører til gruppa, tør jeg hevde at ridderne er Tjalves kremgruppe! Det har vært ca. 5500 tjalvister gjennom tidene, dvs. at kun ca. 3,5 % av dem har vært riddere. Så ridderkorset henger høyt – som stifterne ønsket – husk at St. Olav kan alle nordmenn få, Tjalves Kors har bare vært oppnåelig for en brøkdel av befolkningen!

*Haavard Nordlie
Stormester*



Audun Boyesen blir slått til Ridder i forbindelse med 65 års jubileet i 1955. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Årets blinkskudd signert Eirik Førde



Marius Bull Hjeltnes presterte en del "hårreisende" lengde og tresteghopp under NM i Byrkjelo.

Foto: Eirik Førde



5000m feltet i forgrunnen. Dobbel regnbue i bakgrunnen. Bildet er tatt under første dag av NM i Byrkjelo.

Foto: Eirik Førde

Rekrutteringslandslagene 2019

Følgende utøvere fra Tjalve og IL Koll er tatt ut på Rekrutteringslandslagene for 2019. Utøvere merket med stjerne er prioriterte utøvere

Kast

*Marcus Thomsen (98) Trener: Vesteinn Hafsteinsson

Mangekamp

*Markus Rooth (01) Trener: Espen Rooth
Vilde Matstein (Koll) (02) Trener: John Ertzgaard
Sander Skotheim (Koll) (02) Trener: Rolf Skotheim

Hopp

Storm Koksvik (98) Trener: Roger Hollup
Vegard Dragsund Sverd (99) Trener: Dan Simion

Sprint/hekk

Kaitesi Ertzgaard (00) Trener: John Ertzgaard

Mellom/langdistanse og kappgang

*Ingrid H. Folvik (97) Trener: Førde/Kvalheim
*Thomas Byrkjeland (98) Trener Eirik Førde
Martin Berntzen Engevik Trener: Førde/Kvalheim



Markus Rooth, prioritert utøver i mangekamp.
Foto: Eirik Førde



Marcus Thomsen, prioritert utøver i kast.



Thomas Byrkjeland (316), prioritert utøver i mellom/langdistanse.
Foto: Eirik Førde



Ingrid H. Folvik (to fra venstre). Prioritert utøver i mellom/langdistanse. Foto: Eirik Førde

Lagserien 2018: Tjalve vinner klassen for menn

1. DIVISJON MENN

1	IK Tjalve	(30/18)	25 779 (1)	Oslo
2	IL Tyrving	(30/16)	24 841 (5)	Akershus
3	IL Norna-Salhus	(30/14)	24 033 (2)	Hordaland
4	IL Gular	(30/17)	23 978 (6)	Hordaland
5	Sandnes IL	(30/16)	23 816 (3)	Rogaland
6	IL Gneist	(30/13)	23 586 (4)	Hordaland
7	Fana IL	(29/16)	21 547 (3/2d)	Hordaland
8	FIK Orion	(28/13)	20 763 (8)	Hedmark
9	IL Skjalg	(29/10)	19 926 (1/2d)	Rogaland
10	Tønsberg FIK	(28/14)	19 897 (7)	Vestfold
11	IK Tjalves 2. lag	(30/14)	19 880 (9)	Oslo
12	Ullensaker/Kisa IL	(28/16)	18 983 (2/2d)	Akershus
13	Haugesund IL	(27/10)	18 476 (10)	Rogaland
14	Gloppen FIL	(29/18)	17 395 (4/2d)	Sogn og Fjordane

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Nicolai Jallow	1991	10.76	904	Lillehammer	24.06
200m	Nicolai Jallow	1991	21.99	862	Asker	10.09
400m	Markus Rooth	2001	51.33	719	Jessheim	09.06
800m	Anders Sørensen	1996	1.55.29	787	Oslo/Bi	15.07
1500m	Ferdinand Kvan Edman	1993	3.38.64	1004	Heusden/BEL	21.07
5000m	Okubamichael Fissehatsion	1993	14.01.07	917	Oslo/Bi	05.07
10000m	Okubamichael Fissehatsion	1993	29.34.99	895	Byrkjelo	19.08
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	1.97	796	Gyør/HUN	07.07
Stav	Andreas Gjesdal	1995	5.05	918	Oslo/Bi	07.06
Lengde	Marius Bull Hjeltnes	1996	7.15	859	Haugesund	01.08
Tresteg	Jesper Vestbø	1992	14.60	838	Jessheim	11.08
Kule	Marcus Thomsen	1998	19.82	1055	Byrkjelo	19.08
Diskos	Eivind Henriksen	1990	52.45	897	Nittedal	03.09
Slegge	Eivind Henriksen	1990	76.86	1080	Berlin/GER	30.05
Spyd	Markus Rooth	2001	57.45	725	Oslo/Bi	25.08

Antall noteringer: 15 Sum: 13 256

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
3000m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	8.05.86	926	Fana	22.08
1500m	Magnus Hannevig Pettersen	1995	3.47.80	945	Gainesville/USA	13.04
Diskos	Thor Olav Rosvold	1996	51.97	889	Geithus	27.06
3000m	Snorre Holtan Løken	1994	8.16.54	875	Fana	09.05
1500m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	3.50.58	858	Oslo/Bi	07.06
5000m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	14.28.81	845	Byrkjelo	17.08
1500m	Thomas J. Byrkjeland	1998	3.51.92	843	Oslo/Bi	25.08
Lengde	Markus Rooth	2001	7.03	833	Göteborg/SWE	29.06
5000m	Magnus Hannevig Pettersen	1995	14.46.46	803	Gainesville/USA	29.03
Kule	Eivind Henriksen	1990	15.09	802	Nittedal	22.09
Tresteg	Marius Bull Hjeltnes	1996	14.23	800	Lillehammer	21.06
Lengde	Jesper Vestbø	1992	6.83	790	Sandefjord	12.06
1500m	Abdullahi Hassan Ali	1994	3.57.14	789	Oslo/Bi	15.05
3000m	Abdullahi Hassan Ali	1994	8.35.43	789	Oslo/Bi	18.07
Stav	Audun Bakke Jensen	1998	4.35	787	Nadderud	16.06

Antall noteringer: 15 Sum: 12 523

Noteringer totalt: 30 Total sum: 25 779

Lagserien 2018: Tyrving vinner klassen for kvinner

1. DIVISJON KVINNER

1	IL Tyrving	(30/17)	24 309	(2)	Akershus
2	IK Tjalve	(30/20)	24 284	(1)	Oslo
3	IL Norna-Salhus	(30/15)	23 897	(3)	Hordaland
4	IL Gular	(30/11)	22 744	(5)	Hordaland
5	IL i BUL	(30/15)	22 399	(4)	Oslo
6	Sandnes IL	(29/15)	20 795	(6)	Rogaland
7	Selsbakk IF	(30/8)	20 033	(9)	Sør Trøndelag
8	Bækkelaget SK	(29/14)	19 672	(1/2d)	Oslo
9	IF Urædd	(30/11)	19 436	(10)	Telemark
10	IL Tyrving 2. lag	(27/18)	19 343	(2/2d)	Akershus
11	Steinkjer FIK	(30/12)	18 767	(4/2d)	Nord Trøndelag
12	Sørild FIK	(26/10)	16 923	(7)	Aust Agder
13	IF Sturla	(26/11)	16 735	(8)	Buskerud
14	Haugesund IL	(26/12)	16 604	(3/2d)	Rogaland
13					

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Kaitesi Ertzgaard	2000	12.13	829	Gøteborg/SWE	30.06
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	24.71	831	Oslo/Bi	07.06
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	55.71	829	Gøteborg/SWE	30.06
800m	Elisabeth Angell Bergh	1996	2.07.63	839	Oslo/Bi	07.06
1500m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	4.05.57	993	Stockholm/SWE	10.06
5000m	Elisabeth Angell Bergh	1996	17.13.33	761	Knoxville/USA	13.05
400m hekk	Marie Fiedler Amlien	2000	67.47	640	Overhalla	01.09
3000m hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	9.18.36	1052	Monaco/MON	20.07
Høyde	Tonje Angelsen	1990	1.91	971	Sollentuna/SWE	28.06
Lengde	Charlotte Lund Abrahamsen	1987	5.84	805	Florø	02.06
Tresteg	Sofie Olsholt	1996	12.35	804	Gøteborg/SWE	01.07
Kule	Charlotte Lund Abrahamsen	1987	14.14	817	Lillestrøm	26.05
Diskos	Grete Etholm	1976	50.29	866	Spikkestad	16.06
Slegge	Vilde Indseth Holten	1997	45.70	757	Oslo/Bi	26.08
Spyd	Marie-Therese Obst	1996	48.54	8932	Eugene/USA	07.06

Antall noteringer: 15 Sum: 12 626

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
1500m	Elisabeth Angell Bergh	1996	4.19.71	866	Gainesville/USA	30.03
Høyde	Charlotte Lund Abrahamsen	1987	1.76	825	Oslo/Bi	05.07
100m	Vilde Gjesbakk	1996	12.16	823	Oslo/Bi	15.05
3000m	Marie Synnøve Qvale	1994	9.39.77	801	Oslo/Bi	18.07
Diskos	Vilde Indseth Holten	1997	44.48	786	Spikkestad	30.06
800m	Selma Løchen Engdahl	2001	2.1.79	775	Oslo/Bi	05.07
400m	Line Maltun Helland	2001	57.30	771	Gøteborg/SWE	30.06
Tresteg	Elise Sanden Søvik	1997	12.04	771	Oslo/Bi	26.08
1500m	Marie Synnøve Qvale	1994	4.34.37	761	Drammen	24.06
Tresteg	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	11.94	760	Lillehammer	23.06
200m	Lakeri Ertzgaard	2002	25.67	752	Gøteborg/SWE	01.07
400m	Malin Nyfors	1997	57.86	751	Lillehammer	23.06
Lengde	Lea Taraldsrud Dormagen	2001	7.87	744	Ski	22.08
Høyde	Elin Dale	1996	1.66	740	Oslo/Bi	25.08
400m	Elisabeth Angell Bergh	1996	58.42	732	Nadderud	17.06

Antall noteringer: 15 Sum: 11 658

Noteringer totalt: 29 Total sum: 24 284

Lagserien 2018: Tjalves 2. lag for menn blir nr. 11

1. DIVISJON MENN

1	IK Tjalve	(30/18)	25 779 (1)	Oslo
2	IL Tyrving	(30/16)	24 841 (5)	Akershus
3	IL Norna-Salhus	(30/14)	24 033 (2)	Hordaland
4	IL Gular	(30/17)	23 978 (6)	Hordaland
5	Sandnes IL	(30/16)	23 816 (3)	Rogaland
6	IL Gneist	(30/13)	23 586 (4)	Hordaland
7	Fana IL	(29/16)	21 547 (3/2d)	Hordaland
8	FIK Orion	(28/13)	20 763 (8)	Hedmark
9	IL Skjalg	(29/10)	19 926 (1/2d)	Rogaland
10	Tønsberg FIK	(28/14)	19 897 (7)	Vestfold
11	IK Tjalves 2. lag	(30/14)	19 880 (9)	Oslo
12	Ullensaker/Kisa IL	(28/16)	18 983 (2/2d)	Akershus
13	Haugesund IL	(27/10)	18 476 (10)	Rogaland
14	Gloppen FIL	(29/18)	17 395 (4/2d)	Sogn og Fjordane

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Vegard Dragsund Sverd	1999	11.43	736	Oslo/Bi	01.06
200m	Vegard Dragsund Sverd	1999	23.89	658	Oslo/Bi	02.06
800m	Michael Mørk	1999	1.56.7	755	High Point/USA	25.04
1500m	Martin Berntzen Engevik	2000	3.59.36	767	Jessheim	31.05
5000m	Senay Fissehatsion	1995	14.54.56	784	Byrkjelo	17.08
10000m	Henrik Andre Nicolaisen	1990	32.37.11	702	Oslo/Bi	18.07
110m hekk	Martin Nicolai Kanestrøm	1996	16.52	650	Oslo/Bi	26.08
400m hekk	Martin Nicolai Kanestrøm	1996	64.40	523	Oslo/Bi	25.08
5000m kappgang	Tobias Lømo	2000	24.13.76	502	Hvidovre/DEN	12.08
Høyde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	1.88	722	Gøteborg/SWE	30.06
Lengde	Martin Nicolai Kanestrøm	1996	6.43	703	Oslo/Bi	26.08
Tresteg	Martin Nicolai Kanestrøm	1996	13.60	733	Oslo/Bi	25.08
Diskos	Thomas Rosvold	1967	43.46	747	Asker	27.09
Kule	Thomas Rosvold	1967	12.03	599	Heggedal	04.10
Spyd	Bjørn Arne Kristiansen	1968	46.16	574	Nittedal	06.08

Antall noteringer: 15 Sum: 10 190

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
1500m	Michael Mørk	1999	4.02.19	740	High Point USA	06.04
1500m	Eivind Trym Wikshåland	1997	4.02.47	737	Jessheim	31.05
800m	Martin Berntzen Engevik	2000	1.57.99	728	Lillestrøm	26.05
3000m	Mads Bigum Johansen	1988	8.56.71	701	Nadderud	15.06
3000m	Eivind Trym Wikshåland	1997	8.57.14	699	Nadderud	15.06
Diskos	Rune Vegard Gotland	1982	39.60	677	Stjørdal	25.08
5000m	Mads Bigum Johansen	1988	15.46.97	672	Oslo/Bi	05.07
800m	Eivind Trym Wikshåland	1997	2.00.84	671	Lillestrøm	26.05
3000m	Henrik Andre Nicolaisen	1990	9.04.60	671	Gøteborg/SWE	18.08
Lengde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	6.10	629	Oslo/Bi	24.08
1500m	Mads Bigum Johansen	1988	4.16.63	619	Jessheim	31.05
200m	Hans Kr. Bjørge Kværum	2002	24.43	606	Lillestrøm	27.05
Lengde	Vegard Dragsund Sverd	1999	5.80	561	Berlin/GER	01.07
Diskos	Bjørn Arne Kristiansen	1968	31.14	505	Nittedal	06.08
Høyde	Jørgen Bergh	2003	1.60	461	Asker	09.06

Antall noteringer: 15 Sum: 9 690

Noteringer totalt: 30 Total sum: 19 880

Lagserien 2018: Kvinnernes lag i 2. divisjon blir nr. 11

2. DIVISJON KVINNER

1	IL Skjalg	(25/11)	18 223	(3/3d)	Rogaland
2	Fredrikstad IF	(25/11)	17 134	(6)	Østfold
3	Stjørdal FIK	(25/12)	16 658	(1/3d)	Nord Trøndelag
4	Dimna IL	(25/10)	16 471	(4/3d)	Møre og Romsdal
5	IL Sandvin	(25/11)	16 462	(2/3d)	Buskerud
6	Nittedal IL	(25/13)	15 990	(9)	Akershus
7	Larvik T&IF	(25/15)	15 755	(13/1d)	Vestfold
8	Il Fri	(25/9)	15 259	(7)	Hordaland
9	Lillehammer IF	(23/9)	15 061	(8)	Oppland
10	IL Gneist	(21/10)	14 299	(11/1d)	Hordaland
11	IK Tjalve 2. lag	(22/13)	13 952	(5)	Oslo
12	SK Vidar	(19/11)	12 655	(12/1d)	Oslo
13	Ski IL	(24/11)	12 615	(10)	Akershus
14	Strindheim IL	(18/10)	10 965	(14/1d)	Sør Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Kristin Maltun Helland	2002	12.84	698	Gøteborg/SWE	30.06
200m	Vilde Marstein	2002	27.14	640	Lillestrøm	27.05
400m	Johanna Ågesen Tofte	2003	59.20	705	Nadderud	17.06
800m	Kristin Maltun Helland	2002	2.15.37	839	Oslo/Bi	05.07
1500m	Johanna Ågesen Tofte	2003	4.45.29	693	Milton Keynes/GDR	26.06
5000m	Lene Heimdal	2000	21.03.48	458	Oslo/So	26.06
5000m kappgang	Iris Engeness	2003	27.20.0	570	Os	17.03
Høyde	Vilde Marstein	2002	1.56	659	Geithus	26.05
Lengde	Vilde Marstein	2002	5.45	717	Oslo/Bi	03.06
Diskos	Randi Nymoene-Jahren	1968	17.44	312	Heggedal	21.10

Antall noteringer: 10 Sum: 6 178

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
800m	Johanna Ågesen Tofte	2003	2.15.94	718	Overhalla	01.08
400m	Kristin Maltun Helland	2002	59.48	696	Nadderud	17.06
800m	Iris Engeness	2003	2.18.01	692	Nadderud	20.08
800m	Mai Watson	1989	2.18.47	686	Oslo/Bi	29.08
100m	Kajsa Rooth	2003	12.93	683	Oslo/Bi	24.08
Lengde	Kristin Færøvik Mork	1997	5.28	679	Oslo/Bi	25.08
Høyde	Kristin Færøvik Mork	1997	1.55	651	Lillestrøm	27.05
800m	Anna Mathilde Blegen	2003	2.24.46	616	Overhalla	01.09
400m	Anna Mathilde Blegen	2003	62.09	615	Lillehammer	23.06
800m	Hannah Mørk	1996	2.25.21	608	Charlotte/USA	14.04
Lengde	Anna Mathilde Blegen	2003	4.81	577	Oslo/So	07.08
Lengde u.t.	Inga Charlotte Bergh	2001	2.38	553	Bærum	10.04

Antall noteringer: 12 Sum: 7 774

Noteringer totalt: 22 Total sum: 13 640

De dårlige nyhetene er at Tjalves 2.lag i 1.div. herrer og Tjalves 2.lag i 2.div. kvinner rykker ned.

I 1.div. for herrer var Tjalve langt bak sin rekord fra 2016 på 27 383 poeng.

I 1.div. for kvinner var vi 25 poeng bak seirende Tyrving.

Her har vi noe å jobbe mot for 2019 sesongen.

Bjørn Henriksen

Klubbrekorder senior pr. 01.10.2018

Menn

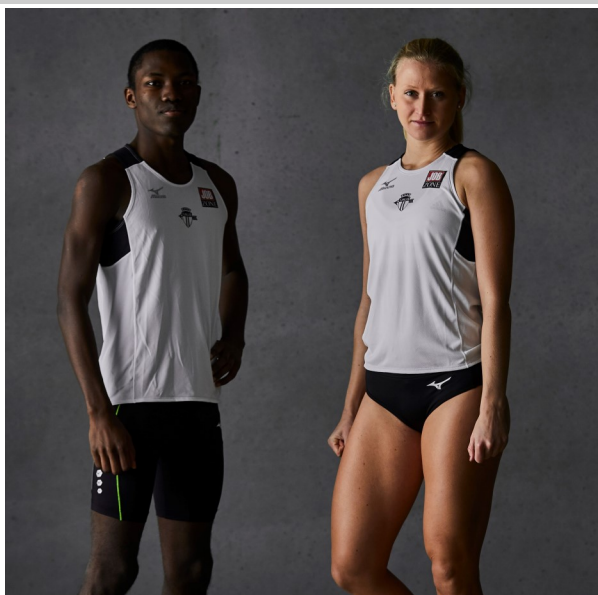
100 m	10.25	Per Ivar Sivle	Gjøvik	14.09.97	+0.7
200 m	20.95	Einar Sagli	Luzern, SUI	21.06.86	+1,7
	20.95	Per Ivar Sivle	Overhalla	20.07.97	+0.2
400 m	46.71	Svein Erik Storlien	Trondheim/Lerk.	31.07.83	
	46.6	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	15.09.63	
800 m	1:45.9	Audun Boysen	Oslo/Bi		
	1:45.68	Jussi Udelhoven (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 011m	Tor Torgersen	Oslo	24.09.60	
110 m hekk	13,85	Per Nicolaisen	Oslo/Bi	19.09.90	-2.7
200 m hekk	23.35	Per Nicolaisen	Ravnanger	12.09.90	+1.2
400 m hekk	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	76.86	Eivind Henriksen	Berlin	07.08.18	
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

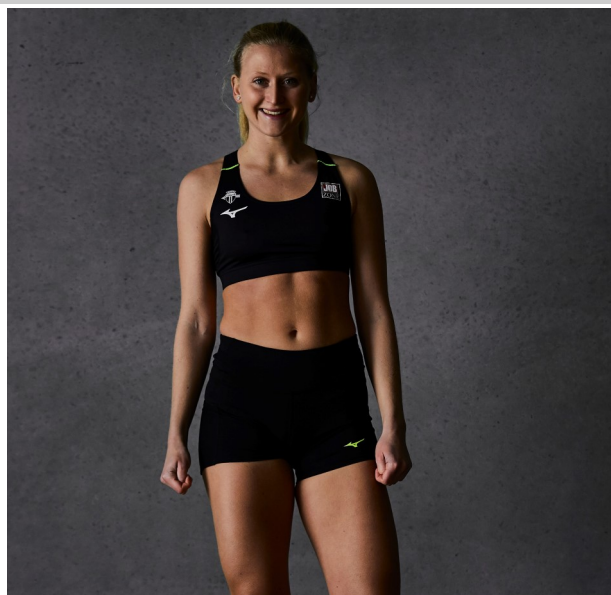
100 m	11.63	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	17.07.02	+0.9
200 m	24.20	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	18.07.02	+1.5
400 m	54.31	Randi Nymoene	Malmö, SWE	20.08.97	
800 m	2:02.05	Ingvill Måkestad	Zagreb, CRO	31.08.09	
1000 m	2:45.46	Trine Pilskog	Rovereto, ITA	28.08.02	
1500 m	4:05.57	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Roma, ITA	11.07.03	
3000 m	8:37.58	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Monaco, MON	21.07.17	
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 hekk	13.95	Nina Johannessen	Drammen	07.07.01	+1.2
	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
200 m hekk	30.7	Inger-Cecilie Østensen	Moss	07.09.91	-2.1
400 m hekk	58.51	Margit Katrine Strand	Raufoss	17.08.03	
3000 m hinder	9:13.35	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Sandnes	26.08.17	
Høyde	1.93	Tonje Angelsen	Oslo/Bi	06.07.16	
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	

Uthevede linjer er også gjeldende norske rekorder.

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsshorts/truse



Hettegenser og tights
Modeller: Hedda og Thomas. Fotos: Eirik Førde



mizuno.no

POWER TO
PERFORM