

TJALVISTEN

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



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

Nr. 5 Oktober 2015

100. årgang

Terreng-NM i fantastiske omgivelser

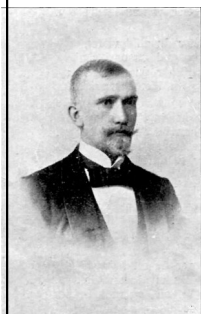


NM i terreng, lang løype, ble akkurat den suksessen vi hadde håpet på. Mange flotte prestasjoner i strålende vær og fantastiske omgivelser på Ekeberg. Thomas Byrkjelands seier i juniorklassen ble dagens høydepunkt for Tjalve. I senior-klassene ble det favorittseire til Kristin Størmer Steina (Vidar) og Henrik Ingebrigtsen (Sandnes), men i lagkonkurransen for menn var Tjalve best. 280 starter sier litt om interessen for årets mesterskap. Dette var Tjalves store jubileumsarrangement i 2015, men vi skal ikke se bort fra at vi prøver å gjenta suksessen neste år.

Foto: Eirik Førde



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1847 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissete diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Styret 2015

Leder: Per Sletholt	90779536	per@pssport.no
Nestleder: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
Styremedlem: Svein Søndena	95232321	
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518	
Styremedlem: Egil Reidar Osnes	99040599	
Styremedlem: Ada Holmen	22236150p	
Styremedlem: Eirik Førde	91121195	
Styremedlem: Ingvild Vedde	99434045	
Styremedlem: Andreas Gjesdal	93651020	

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

Tjalvisten

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

IK Tjalve

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

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Historiske bilder	4
Stort og smått	6
Rapport fra UM på Lillestrøm	8
Best cross country NM ever	9
Krav og kriterier 2016	12
Nye utøvere	21
Midtsidene	22
Lagserien 2015	24
Tjalvegolf	27
Artikkel av Arne Kvalheim	28
Tjalvetøy	32
Statistikk G15	33



Fra 50-årsjubileet i 1940. Johan Falchenberg og daværende formann Holger Albrechtsen.

Midtsidene

Eirik Berge og Per Haga fotografert under Lidingøloppet en gang på 70-tallet.

Redaktørens hjørne

Vi skriver nå november 2015 og sesongen er over for i år. Nok en gang vant vi lagserien for herrer, mens kvinnene måtte nøye seg med en 3. plass.

Vi har nettopp arrangert NM i terreng, lang løype, på Ekberg. Mesterskapet ble meget vellykket, først og fremst på grunn av det fine været og de flotte omgivelsene. Resultatmessig ble det heller ikke så galt for Tjalve, med seier til Thomas Byrkjeland i menn junior. Thomas er et talent som må tas vare på. Neste år er det U20 VM i Russland, hvor han har store muligheter til å kvalifisere seg til 3000m hinder. Det har også Marcus Thomsen i kule.

I dette nummeret vil dere finne en artikkel som Arne Kvalheim skrev i 2010; Løpstrening-en historisk oversikt. Artikkelen er like aktuell i dag, og vi regner med at svært få av dagens Tjalvister leste denne for 5 år siden.

Krav og kriterier for 2016 fra Norges Friidrettsforbund er nå kommet, og kan leses på sidene 12-20. Her finnes alle kvalifiseringskrav i alle de internasjonale konkurranser som måtte finnes i 2016. De mest interessante er nok EM i Amsterdam, OL i Rio De Janeiro, U18 EM i Tbilisi, Georgia og U20 VM i Kazan, Russland. Vi vil komme tilbake med nærmere analyser av utøvere som har potensiale til å kvalifisere seg til de forskjellige mesterskapene, så fort vi har alle nye utøvere på plass.

Neste nummer, som kommer i desember, vil være et rent jubileumsnummer med informasjon om Tjalves historie gjennom 125 år, hva vi har oppnådd av medaljer i norske og internasjonale mesterskap, rekorder, utmerkelser osv.

5. januar 2016 er Tjalvisten 100 år. Første nummer i 2016 vil også bli et jubileumsnummer, hvor vi bl.a. kommer til å presentere Tjalve statistikk gjennom 125 år.

Redaktøren har i mange år jobbet med prosjektet "Tjalve i bilder gjennom 125 år". De to første bindene, som dekker perioden fra 1890 og opp til 1989, vil bli lagt ut på Tjalve sidene om ikke så lenge. Siste bind, som dekker perioden 1990 til slutten av 2015, bør være klar til jubileumsfesten i januar. Dessverre blir det for dyrt å trykke alle bindene i det opplaget vi trenger. Vi satser derfor på en digital utgivelse.

En av de store profilene i norsk friidrett de siste årene, Tonje Angelsen fra Trondheim, har meldt overgang til Tjalve før 2016 sesongen. Som sikkert mange husker tok Tonje sølv i høyde under Europamesterskapet i Helsingfors i 2012 etter en spennende fight om gullmedaljen. Tonje har slitt med en vond ankel de siste årene, men vi håper at nye omgivelser og ny trener (Adrian Proteasa) vil gjøre susen. Tonje vil sammen med Margrethe Renstrøm og Eivind Henriksen danne grunnstammen i vår OL satsing fram mot Rio neste år.

En av våre beste 400m løpere for kvinner de siste årene, Benedicte Hauge fra Kristiansand, har også meldt overgang til Tjalve. Benedicte satte senest i år ny personlig rekord på 400m med tiden 53.64. Vi venter spent på fortsettelsen. Vi ønsker begge velkommen til Tjalve, og håper at enda flere finner veien til klubben før endelig frist går ut 31. desember.

Bjørn Henriksen



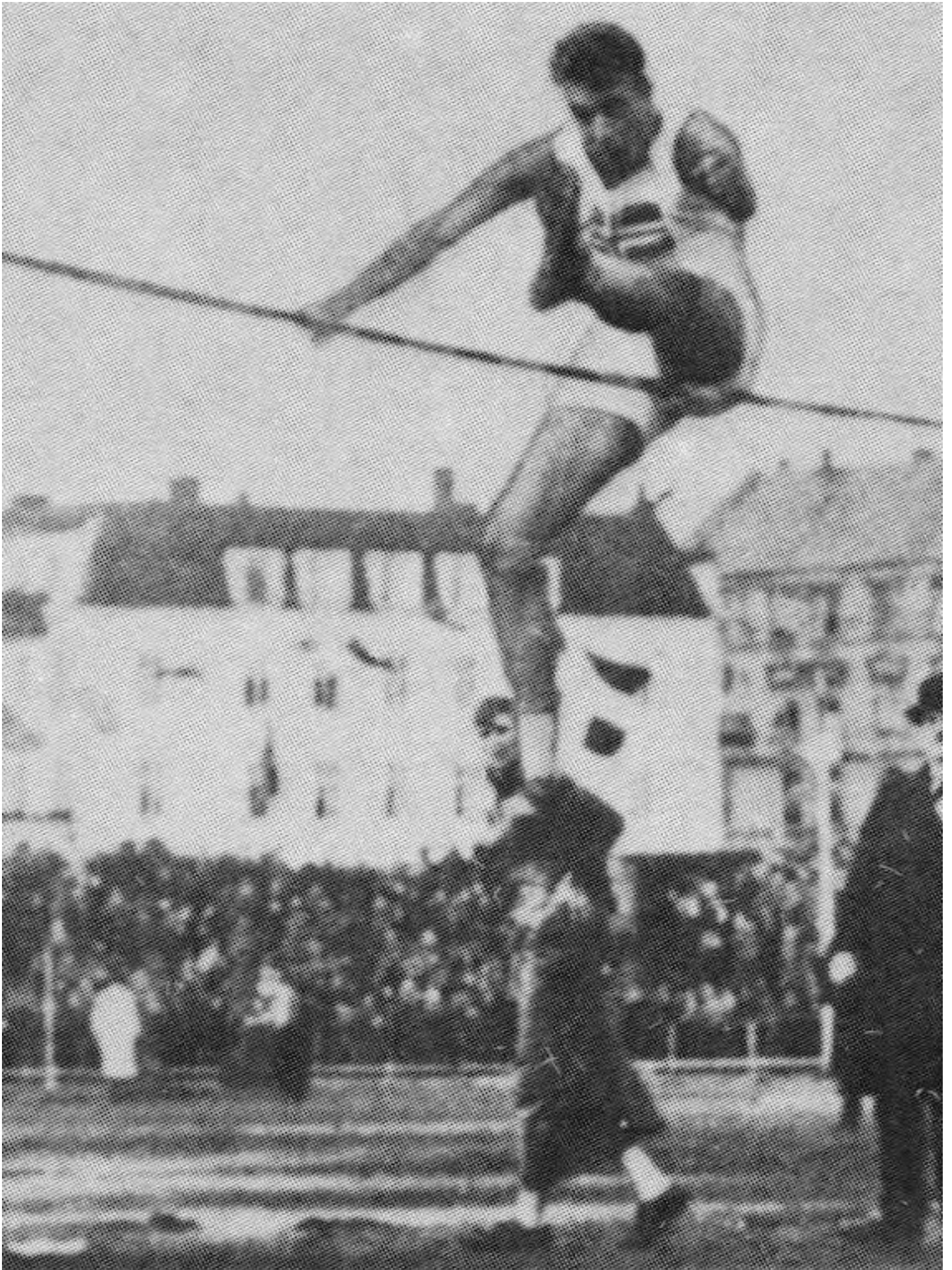
Offisielt Tjalvetøy 2015

Historiske bilder



Roar Berthelsen fotografert på Bislett underlandskampen mot Frankrike 6-7. august 1959. Berthelsen hoppet ved denne anledning 7.47m.

Historiske bilder



Sverre Helgesen fotografert på Bislett i 1926. Han ble norsk mester dette året og satt norsk rekord i høyde med 1.913m.

Mona Holm Solberg 61.75m



Mona Holm Solberg ga seg offisielt etter NM på Jessheim i 2014.

Det første comebacket i år kom under NM i Haugesund hvor hun oppnådde en meget respektabel 5. plass i diskos.

Nå har Mona også prøvd seg i sleggeringen. Under et treningsstevne i Halden 27.08 kastet hun 61.75m. Det holder til 3. plass på årets Norgesstatistikk.

Oslo maraton

Oslo maraton gikk av stabelen 19.09. Flere av våre beste utøvere stilte til start i halvmaraton med gode resultater.

Okubamichael Fissehatsion ble totalt nr. 2 på distansen med resultatet 1.04.25. Resultatet holdt til seier i klasse M18-21.

Sinay Fissehatsion ble nr. 3 totalt og nr. 2 i M18-21 med resultatet 1.04.54. Asbjørn Ellefsen Persen ble nr. 10, og nr. 5 i NM senior med tiden 1.07.45. Mads Johansen ble totalt nr. 26 med tiden 1.12.40.

I kvinneklassen ble Juni Osnes Lund nr.13 med tiden 1.26.20. Dette holdt til sølv i NM junior etter Elise Selvikvåg Molvik fra Spirit Stavanger.

Hytteplanmila

Hytteplanmila gikk av stabelen samme dag som vi arrangerte NM i terreng. Da våre løpere fra Eritrea ikke var klarert for NM var valget å stille i dette løpet.

Awet Kibrab vant 10 km med tiden 29.11 knapt foran Okubamichael Fissehatsion som fikk tiden 29.16. Senay Fissehatsion ble nr. 4 med tiden 29.36. Alle slo Sindre Buraas fra Vidar som kom i mål på tiden 29.55.

Bedre kan det neppe gjøres.

Vi gratulerer.

Awet Kibrab 3.39.25 og 7.48.50



Siden forrige utgave av Tjalvisten har Awet Kibrab prestert tider som ligger helt i Norgestoppen.

Under Norwegian Milers på Bislett 29.08 løp han 1500m på 3.39.25. Det er nest beste tid i Norge i år etter Henrik Ingebrigtsen. Det er også en av de beste tidene en Tjalveutøver har oppnådd.

Under Folksam Grand Prix i Göteborg 05.09 løp han 3000m på 7.48.50. Det er også nest beste tid i Norge i år etter Henrik Ingebrigtsen som topper med 7.46.59.

Da Kibrab fortsatt regnes som utenlands statsborger kommer han ikke inn på den offisielle norske statistikken. 28. oktober har han vært lenge nok i Norge til å kunne stille i norske mesterskap. Det gleder vi oss til.

Asbjørn Ellefsen Persen 2.16.30



Asbjørn Ellefsen Persen (midt i bildet) løp Frankfurt maraton 25.10. Der satte han en solid personlig rekord med tiden 2.16.30. Det holdt til en 20.plass.

Sist han løp maraton var i Düsseldorf 24. april. Da gikk han tiden 2.20.07.

OL-kravet er 2.14.0. I EM neste år er det ikke maraton, men halvmaraton. For å kvalifisere seg til denne må han løpe på 1.06.0. I Oslo maraton løp han på 1.07.45. Han bør derfor ha alle muligheter til å kvalifisere seg til EM i Amsterdam.

RESTITUSJONS 'SHAKE'

MED SMAK AV KAFFE ELLER SJOKOLADE



UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET



Nok en aldersrekord under UM på Lillestrøm



Marcus Thomsen fotografert under kulekonkurransen som han vant på sterke 20.71m. Foto: Thore-Erik Thoresen, friidrett.no

Marcus Thomsen ble Tjalves største medaljesanker under UM på Lillestrøm stadion 12-14 september. Ikke nok med det, han satte nok en aldersrekord i kule G17 med resultatet 20.71 (5 kg). Marcus hadde en utrolig jevn serie: x-20.22-20.64-20.31-20.71-x. Før sesongen var den norske aldersrekorden 19.08m og tilhørte Sven Martin Skagestad. Den har fått seg en skikkelig løft i løpet av sesongen. I diskos ble det nok en seier; denne gang med resultatet 53.40m (1.5 kg). Det er ikke langt bak hans personlige rekord på 54.67 m.

I tillegg til Marcus sitt gull i kule på fredag ble det også gull til Muhammed Jatta på 400m i G17. Tiden ble så god som 50.57. Vår gode mellomdistanseløper Thomas Byrkjeland fulgte opp med å ta en pen 9. plass med tiden 52.95. Ikke nok med det, rett i forveien løp Thomas inn til en sølvmedalje på 3000m med tiden 8.40.50.

På 100m J15 løp Kaitesi Ertzgaard inn til en meget gledelig sølvmedalje med tiden 12.45. Det er ikke bare lille-søster Lakeri som kan løpe fort i familien Ertzgaard. Vinner ble Emilie Sandberg fra Sandnes, som også kommer fra en meget kjent friidrettsfamilie.

Av samarbeidsklubbene kan nevnes at det ble 3 sølv og 2 bronse til Koll, mens Lambertseter kapret 1 sølv og 3 bronsemedaljer.

Tjalve ble nr. 14 i medaljesammendraget med sine 3 gull og 2 sølvmedaljer. Denne konkurransen vant Dimna IL med 10 gull, hvor Karsten Warholm stod for 9 av dem (inkludert stafettmesterskapet).



Kaitesi Ertzgaard (594) på vei mot sølvmedalje på 100m J15. Foto: Thore-Erik Thoresen, friidrett.no

Bjørn Henriksen

Best cross country NM ever!

NM i terreng, lang løype, ble arrangert på Ekeberg 17. oktober. Da vi en vakker vinterdag i desember 2014 var på befarings på Ekeberg for å bestemme hvor vi ønsket å arrangere mesterskapet, hadde vi ett håp for 17. oktober 2015. Like fint vær som det var den dagen vi var på befarings. Det fikk vi, selv om det var rimelig kaldt i Oslo-området på morgenkysten. Etter hvert som sola fikk tak ble det en fantastisk dag på den såkalte hundesletta som ligger ned mot Ekeberg restauranten.

På forhånd var vi spent på hva våre utøvere fra Eritrea kunne prestere. For første gang skulle de få stille i et norsk mesterskap, trodde vi. Dessverre viste det seg at mesterskapet kom noen dager for tidlig for deres del. I stedet måtte de stille i Hytteplanmila, hvor de gjorde rent bord.

Henrik Ingebrigtsen hadde lovet å stille opp. Det hadde også resten av brødrene Ingebrigtsen. Lillebror Jacob var først i ilden, og han vant som ventet en suveren seier i G15-17.

I menn senior var farten stor allerede fra start, med en tetklynge bestående av Hans Kr. Fløystad fra Tjalve, Ørjan Grønnevig fra Spirit i Stavanger og Johan Bugge fra Eidsvåg. Henrik Ingebrigtsen la seg pent litt lenger bak i feltet som han pleier å gjøre på bane. Litt over halvveis hadde Hans Kr. fått nok og måtte slippe teten. Ikke lenger etter valgte han å bryte løpet. Som Hans Kr. selv uttalte: "Det er sjelden jeg blir så stiv som jeg ble i dag". Muligens hadde Hans Kr. åpnet for hardt, selv om han selv mente at farten hadde vært helt grei.

Ørjan Grønnevig var fortsatt i ledelsen da det gjenstod ca. 100m, men nok en gang i år måtte han se seg slått mot slutten i et terrengmesterskap. Henrik Ingebrigtsen kom sterkt bakfra og vant en klar seier, da Grønnevig fikk mer eller mindre sammenbrudd på slutten. Det er ikke mange månedene siden Grønnevig ble slått på målstreken av vår egen Erik Udø Pedersen under terreng-NM kort løype på Ås.

Våre egne utøvere leverte en meget god innsats med Erik Udø Pedersen på 4. plass, Audun Nordtveit på 5. plass og Snorre Holtan Løken på 13. plass. Det holdt til å sikre Tjalve seieren i den innlagte lagkonkurransen. Med plassifre 22 for Tjalve og 23 for Sandnes ble det veldig jevnt.

I kvinner senior var det aldri noen tvil om hvor seieren ville havne. Kristin Størmer Steira var suveren fra start til mål og slo neste kvinne med over ett minutt. Av våre egne løp Kristine Helle et solid løp og kom inn som nr. 8. Juni Osnes Lund ble nr. 11 og Christina Toogood nr. 19. Det holdt til en 3. plass i lagkonkurransen, bak Vidar og Gular.

I klassen for menn junior ble det et jevnt oppgjør mellom Thomas Byrkjeland fra Tjalve og Sigurd Ruud Skjeseth fra FIK Orion. De fulgte hverandre tett gjennom hele løpet, og det var først på oppløpssiden at Thomas fikk det lille forspranget som var nok til å bli norsk mester. Det skilte kun 0.5 sek mellom disse to. Gratulasjoner til Thomas som dermed avsluttet en meget god sesong på en fremragende måte.

Ingen tvil om at dette ble et meget vellykket jubileums-



Thomas Byrkjeland i det han løper inn som seierherre i menn junior. Foto: Eirik Førde



Dette er nok ikke noe vi kommer til å se igjen i framtiden. Per Sletholt på toppen av seierspallen med Henrik Ingebrigtsen på trinnet under. Da ingen av våre aktive var tilstede under premieutdelingen for lagkonkurransen måtte leder Sletholt innta plassen på toppen av seierspallen. Foto: Eirik Førde.

arrangement for Tjalve. Omgivelsene var perfekte, været var bra, det eneste som manglet var kanskje litt mer festivitets rundt arrangementet. Kanskje burde nasjonalsangen vært spilt som seg hør og bør under et norsk mesterskap, kanskje burde vi ha invitert våre æresmedlemmer og ridere til å overvære arrangementet. Det får vi ta med oss neste gang vi arrangerer et norsk mesterskap. Når vi kommer til januar og den store jubileumsfesten håper vi alle de nevnte er på plass.

Ledelsen i Tjalve er ikke fremmed for tanken om å søke arrangementet også neste år. En årlig terrengfestival på Ekeberg mot slutten av sesongen bør være av interesse for mange. I år var det ca. 280 som løp de forskjellige distansene. Muligens kan vi etter hvert øke dette antallet betraktelig.

Bjørn Henriksen





Venstre side: Hans Kr. Fløystad i tet tidlig i løpet. Bildet i midten viser Audun Nordtveit side om side med Henrik Ingebrigtsen med Philip Ingebrigtsen rett bak. Nederst: Erik Udø Pedersen går i mål som nr. 4.

Høyre side: Christina Toogood (116) som tilslutt ble nr. 19. I midten. Kristine Helle (116) og Caroline Ziesler (108), som brøt løpet. Nederst: Hans Kr. Fløystad foran Johan Bugge Eidsvåg og vår egen Snorre Holtan Løken. Alle foto: Eirik Førde.



Krav og kriterier Norges Friidrettsforbund

Internasjonale mesterskap, Team Championships/ E-cup mangekamp/landskamp 2016

INNHold:

FIN-SWE-NOR-ISL/DEN innendørslandskamp, Växjö/SWE 13. februar
European Winter Throwing Cup, Arad/ROU 12-13. mars
VM innendørs, Portland/USA 17.-20. mars
VM halvmaraton, Cardiff/GBR 26. mars
IAAF Race Walking Cup, Cheboksary/RUS 7-8. mai
Nordic 10000 m Challenge, FIN 15. mai
European 10000 m Cup, Mersin/TUR 5. juni
Nordisk mesterskap mangekamp, Växjö/SWE 11.-12. juni
EM, Amsterdam/NED 6.-10. juli
U18 EM, Tbilisi/GEO 14.-17. juli
U20 VM, Kazan/RUS 19.-24. juli
OL, Rio de Janeiro/BRA 12.-21. august
Nordisk juniorlandskamp, ISL 13.-14. august
Nordisk-Baltisk U23, FIN 20.-21. august
VM motbakkeløp, Sapareva Banya/BUL 4. september
Nordisk mesterskap kappgang bane, NOR 17. september
Nordisk mesterskap terrengløp, Kristiansand/NOR 12. november
EM terrengløp, Chia/ITA 11. desember

Vedtatt av Sentralstyret 16.9.15

Dok. 1/16 16.9.15

Prosedyre:

Det er sportssjef som har ansvaret for uttak, forberedelse og gjennomføring av landskamper, European Team Championships og internasjonale mesterskap og konkurranser.

For at det skal være samsvar mellom ansvar og myndighet er det sportssjef som tar ut utøvere til internasjonale mesterskap (også U23), European Team Championships/E-Cup mangekamp og landskamper på seniornivå. Dette gjøres i samråd med toppidrettsansvarlig i sentralstyret. Fagansvarlige for rekrutteringslandslag og aktuelle trenere kan bli engasjert i uttaksprosessen.

Det er utviklingsansvarlig som har ansvaret for landslagsoppgaver for juniorlandslaget. For at det skal være samsvar mellom ansvar og myndighet er det utviklingsansvarlig som tar ut utøvere til internasjonale juniormesterskap. Dette gjøres i samråd med sportssjef. Fagansvarlige for rekrutteringslandslag og aktuelle trenere kan bli engasjert i uttaksprosessen.

Alle uttak skal kvalitetssikres. Endelige deltakelse er avhengig av at utøver er frisk, skadefri og har bekreftet form før uttak. Medisinsk ansvarlig vil bli involvert i denne prosessen. Gyldig helseskjema og helsesertifikat (kvinnelige løpere) må foreligge for hver utøver senest på dato for uttak.

Enkelte datoer og informasjon i dokumentet er merket med **røde** skrifttegn. Dette betyr at informasjon foreløpig ikke er 100 % avklart.

Prioriterte stevner:

Begrepet prioriterte stevner vil gå igjen i uttakskriteriene. De er definert som:

IAAF Diamond League
IAAF World Challenge
IAAF Race Walking Challenge
IAAF Combined Events Challenge
IAAF Grand Prix
IAAF Permit/Classic Meetings, samt European Athletics-stevner
European Team Championship og E-Cup mangekamp/kappgang
Norgesmesterskap
Elitestevner og store nasjonale stevner.

Stevnet skal minimum være i tråd med kravene for at norsk rekord kan godkjennes. Alle andre stevner som skal brukes til kvalifisering skal forhåndsgodkjennes av enten sportssjef (U23- og seniorutøvere) og/eller utviklingsansvarlig (U20- og U18-utøvere).

Merknad:

Utover hva som fremgår av innholdet i Sportslig plan, skal utøver for å få tillatelse til å delta i internasjonale mesterskap ha stilt seg til disposisjon for deltakelse i European Team Championship, E-cup mangekamp og kappgang, samt ha gjennomført Antidoping Norges «Ren utøver»-opplæring.

Egenandel:

På bakgrunn av budsjett og tidligere praksis vil styret komme tilbake høsten 2015 med nærmere informasjon om bruk av egenandeler på de forskjellige mesterskap.

FIN-SWE-NOR-ISL/DEN innendørslandskamp, Växjö/SWE 13. februar

Norge møter Finland, Sverige og Danmark/Island i en årlig innendørslandskamp.

- Øvelser (for begge kjønn): 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 60mh, 4x200m stafett, lengde, tresteg, høyde, stav og kule. Det blir seks forsøk i lengde og tresteg.
- Norge stiller med to utøvere i hver individuelle øvelse.
- Resultater oppnådd i konkurranser til og med 2.2.16 vil legges til grunn ved uttak.
- Prinsipp: Vi skal ha det sterkeste laget!
- Laguttak: 2.2.16.

European Winter Throwing Cup, Arad/ROU 12-13. mars

- Deltagelse: Norge kan sende seks utøvere og to ledere.
- Uttak baseres på resultater oppnådd i 2015 og 2016.
- Laguttak: 1.3.16

VM innendørs, Portland/USA 17.-20. mars

Kvalifiseringskriterier:

- Kvalifiseringsperioden 1.1.2015 - 6.3.2016.
- Utøvere som klarer kvalifiseringskravet inne eller ute 2015 må dokumentere form innendørs 2016.
- Ytterligere kriterier vil det bli orientert om når dette foreligger fra IAAF.
- Laguttak: 6.3.16

Kvalifiseringskrav:

Menn	Øvelser	Kvinner
Inne/ute		Inne/ute
6.65/10.15	60	7.32/11.20
46.70/45.10	400	53.15/51.20
1:46.50/1:44.00	800	2:02.50/1:58.50
Inne: 3:55.00 (mile) og 3:39.50/Ute: 3:33.00	1500	Inne: 4:30.00 (mile) og 4:13.00/Ute: 4:03.00
Inne: 7:50.00/Ute: 7:40.00 og 13:10.00	3000	Inne: 9:00.00/Ute: 8:36.00 og 14:56.00
7.72/13.45	60 m H	8.14/12.85
Avventer IAAF's kriterier	4 x 400 m	Avventer IAAF's kriterier
2.33	Høyde	1.97
8.18	Lengde	6.75
17.00	Tresteg	14.30
5.77	Stav	4.71
20.50	Kule	18.10
Avventer IAAF's kriterier	Mangekamp	Avventer IAAF's kriterier

VM halvmaraton, Cardiff/GBR 26. mars

- Norge vurderer å stille med inntil seks utøvere individuelt med krav 1:04:00 for menn og 1:12:00 for kvinner. Resultater må være gjort i løp i 2015 og 2016.
- Uttak: 10.3.16
- For å stille med lag må alle utøverne ha prestert bedre enn følgende:

Menn	Øvelser	Kvinner
29:48.98	10000m	34:47.24
29:45	10km	34:23
1:05:30	Halvmaraton	1:14:51
2:19:30	Maraton	2:37:56

IAAF Race Walking Cup, Cheboksary/RUS 7-8. mai

Øvelser: 50km menn, 20 km menn og kvinner senior, 10km menn og kvinner junior.

- Deltagelse: Norge stiller med inntil 3 utøvere.
- Uttak: Resultater oppnådd i konkurranser i 2015/2016.
- Laguttak: 22.4.2016

Nordic 10000 m Challenge, FIN 15. mai?

- Øvelser: 10 000 meter for menn og kvinner senior.
- Deltagelse: Norge kan delta med 3 løpere av hvert kjønn. Eventuell deltagelse utover dette må godkjennes av arrangør.
- Uttak: Resultater oppnådd i gate- og baneløp til og med 1.5.16 vil legges til grunn ved uttak, og spesielt Sentrumsløpet 23.4.16.
- Laguttak: 1.5.16

European 10000 m Cup, Mersin/TUR 5. juni

Kvalifiseringskriterier:

- Kvalifiseringsperioden 1.1.2015 – 28.5.2016. Utøvere med resultat fra 2015 må bekrefte form før uttak.
- NFIF kan stille lag med inntil 6 utøvere i hver øvelse. De tre utøverne med best plassering teller i lagkonkurransen.
- Laguttak: 29.5.2016

Kvalifiseringskrav:

Menn	Øvelser	Kvinner
14:00.31	5000m	16:12.48
29:38.42	10000m	34:37.38
8:50.64	3000mh	10:20.88
29:40	10km	34:13
1:05:30	Halvmaraton	1:15:16
2:17:45	Maraton	2:36:18

Nordisk mesterskap mangekamp, Växjö/SWE 11.-12. juni?

- Deltagende nasjoner: Norge - Sverige - Finland - Danmark - Island
Norge kan delta med maks tre utøvere i hver klasse (U18, U20, U23).
- Uttak: Resultater i mangekamp oppnådd innen 29.5.16. Resultater oppnådd i 2015 tas med i vurderingen.
- Laguttak: 30.5.16

EM, Amsterdam/NED 6.-10. juli

Premisser for uttak:

- Uttak baseres på følgende:
 - NFIF følger de vedtatte kravene til European Athletics, herunder særskilte kriterier.
 - NFIF kan melde på fem utøvere som har kravet, men kun tre kan delta.
 - Norge kan etter vurdering melde på utøver som ikke har kravet dersom dennes resultat ligger tett opp mot dette. Det er opp til arrangør/teknisk delegert å bekrefte deltakelsen og det er således ingen garanti for deltakelse. Utøveren blir stående på venteliste og endelig bekreftelse fra arrangør gis 27.6.16. NFIF vil ha løpende dialog med utøvere som er aktuelle for venteliste.
- Kvalifiseringsperioden er 1.1.2016 til 26.6.2016. Uttak er avhengig av at utøver er frisk, skadefri og har bekreftet form før påmeldingsfristens utløp.
- Norge kan sende lag med minimum 3 og maksimum 6 løpere i halvmaraton for begge kjønn. Det blir vurdert lag for kvinner og menn. Følgende vil gi uttak - gjennomsnitt på de tre beste: Menn under: 1:07:00, kvinner under 1:17:00.
- Stafettlag: Sammenlagtresultatet av de to beste resultatene i kvalifiseringsperioden teller. Påmeldingsfrist stafett er **19.6.16**.
- Kravet skal være gjort i prioriterte stevner og mixed øvelser på stadion gjelder ikke.
- Laguttak: 27.6.16

Menn	Øvelse	Kvinner
10.38	100	11.50
20.95	200	23.60
46.70	400	53.40
1:47.60	800	2:02.90
3:40.50	1500	4:12.00
13:40.00	5000	15:40.00
28:50.00	10000	33:20.00
1:06:00	Halv-maraton	1:15:00
8:37.50	3000 H	9.55.00
13.90	110/100	13.30
51.00	400 Hekk	57.90
2.26	Høyde	1.90
5.55	Stav	4.40
7.95	Lengde	6.55
16.55	Tresteg	13.95
19.75	Kule	16.20
63.00	Diskos	56.00
73.50	Slegge	68.00
79.00	Spyd	57.50
7800pts	10/7-kamp	5900
16 nasjoner	4x100/ 4x400	16 nasjoner

U18 EM, Tbilisi/GEO 14.-17. juli

Krav: Norge opererer med European Athletics krav, i tillegg til egne kriterier. Kun utøvere født i 2000 og 1999 kan delta i dette mesterskapet, og dersom en også er kvalifisert for U20 EM må en velge ett av mesterskapene.

- Norge kan melde på 3 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 2 utøvere kan delta. 6 utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene. Mixed-resultater gjelder ikke.
- Norge kan sende inntil 26 utøvere til mesterskapet og uttaket baseres på europeisk ranking.
- Ved stafettdeltakelse skal minst 2 av utøverne være kvalifisert individuelt og laget ha god finalesjansje. Det forutsettes at aktuelle utøvere deltar på vekslingsstreninger i forkant av mesterskapet.
- Utøverne må være fysisk, teknisk, taktisk og mentalt forberedt til å prestere på sitt personlige toppnivå i mesterskapet
- Resultat i siste del av kvalik-perioden vektlegges mer enn resultat tidlig i perioden
- Kvalifiseringsperioden er 1.1.2016 til 4.7.16 og endelig laguttak 5.7.16.
- Egenandel:

Menn	Øvelse	Kvinner
11.10	100	12.25
22.55	200	25.20
49.60	400	57.20
1:55.00	800	2:13.50
4:01.00	1500	4:37.00
8:40:00	3000	9:53.00
6:15.00	2000	7.25.00
	Hinder	
14.55 (91.4)	110/100	14.25 (76.2)
55.90 (84.0)	400 Hekk	63.00
2.02	Høyde	1.74
4.60	Stav	3.70
7.00	Lengde	5.90
14.45	Tresteg	12.25
17.70 (5 kg)	Kule	14.85 (3 kg)
53.10 (1.5 kg)	Diskos	41.50 (1 kg)
63.00 (5 kg)	Slegge	59.50 (3 kg)
64.00 (700 g)	Spyd	46.00 (500g)
6400	10/7-kamp	4800
	5000m kappgang	25.30.00
48:30.00	10000m kappgang	
Ikke krav	4x100m	Ikke krav
Ikke krav	4x400m	Ikke krav

U20 VM, Kazan/RUS 19.-24. juli

Krav:

- NFIF vil bruke kvalifiseringskrav og kriterier fra IAAF som grunnlag for uttak til U20 VM. Kun utøvere født i 1998 og 1997 kan delta i dette mesterskapet.
- Norge kan melde på 3 utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun 2 utøvere kan delta. Ved stafettdeltakelse skal minst 2 av utøverne være kvalifisert individuelt og laget ha god finalesjanse. Det forutsettes at aktuelle utøvere deltar på vekslingsstreninger i forkant av mesterskapet.
- Kvalifiseringsperioden er 1.1.2016 til 14.7.2016*.

Menn	Øvelse	Kvinner
10.55	100	11.90
21.50	200	24.50
47.70	400	55.25
1:50.50	800	2:09.10
3:48.00	1500	4:28.00
-	3000	9:35.00
14:15.00/8:15.00	5000	16:40.00
31:29.30	10000	-
9:10.00	3000 h	10:50.00
14.64 (1,067) 14.24 (0,99)	110/100 mh	14.20
53.30	400 mh	60.75
2.16	Høyde	1.82
5.05	Stav	3.95
7.55	Lengde	6.10
15.60	Tresteg	12.90
16.50 = 7.26kg 18.25 = 6kg	Kule	14.30
51.50 = 2kg 55.00 = 1.75kg	Diskos	47.50
61.40 = 7.26kg 67.50 = 6kg	Slegge	57.00
68.50	Spyd	49.00
Juniorutstyr 7090 Seniorutstyr 6875	10/7-kamp	5250
44:20.00	10000m kappgang	51:00.00
Snitt:10.75/41.00 Snitt 48.20/3:12.50	4x100 4x400	Snitt:12.08/45.50 Snitt 55.55/3:40.80

OL, Rio de Janeiro/BRA 12.-21. august (NB! Ikke godkjent av OLT pr. 16.9.15)

De Olympiske Leker er det fremste mesterskapet en utøver kan delta i og hvor Norge har et mål å stille med utøvere som har et potensial å bli topp-12. Dette vil også gjenspeile seg i uttaket. I denne prosessen vil OLT ha tett dialog med NFIF, trener og utøver før eventuell innstilling og uttak gjøres. Normalt vil en bli innstilt fra NFIF til OLT når en tar kravet.

Premisser for uttak:

- Kvalifiseringsperioden er 1.1.16 til 1.8.16, bortsett fra i 50km kappgang og maraton hvor kvalifiseringsperioden er 1.1.15-1.8.16.
- Kravet skal være gjort i prioriterte stevner.
- Utøvere må følge OLT og NFIFs mesterskapsforberedelser, her under deltakelse på pre camp..
- Endelig laguttak: 2.8.16.

Menn	Øvelse	Kvinner
10.16	100	11.32
20.50	200	23.20
45.40	400	52.00
1:45.80	800	2:01.00
3:36.00	1500	4:06.00
13:25.00	5000	15:20.00
28:00.00	10000	32:15.00
2:14:00	Maraton	2:34:00
8:28.00	3000 H	9.45.00
13.47	110/100	13.00
49.40	400 Hekk	56.20
2.29	Høyde	1.94
5.70	Stav	4.50
8.15	Lengde	6.70
16.90	Tresteg	14.20
20.50	Kule	17.80
66.00	Diskos	61.00
78.00	Slegge	71.00
83.00	Spyd	62.00
8100pts	10/7-kamp	6200
1:24:00	20km kappgang	1:35:00
4:00:00	50km kappgang	-
16 nasjoner	4x100m	16 nasjoner
16 nasjoner	4x400m	16 nasjoner

Nordisk juniorlandskamp, ISL 13.-14. august

- Deltagende nasjoner: Norge - Sverige - Finland – Danmark-Island.
- Norge stiller med to utøvere i hver øvelse.
- Prinsipp: "Vi skal ha det sterkeste laget"!
- Laguttak: 2.8.16

Nordisk-Baltisk U23, FIN 20.-21. august

- Dette er et rent individuelt mesterskap for utøvere født 1994-1996. Unntak kan gjøres.
- Deltagende nasjoner: Norge - Sverige - Finland – Danmark – Island, samt de baltiske land.
- Norge vil i utgangspunktet stille med 1 utøver pr. øvelse, hvor sportslige vurderinger er avgjørende for uttak. Det kan bety ingen eller flere deltakere i enkelte øvelser. Som kvalifiseringsgrunnlag gjelder resultater oppnådd i stevner til og med 7.8.16
- Uttak: 8.8.16

VM motbakkeløp, Sapareva Banya/BUL 4. september

- Deltagelse: Norge vurderer å stille med inntil 6 utøvere.
- Uttak: Resultater oppnådd i Norges Cup-konkurranser i perioden frem til uttaksfrist.
- Uttak: Dato er foreløpig ukjent.

Nordisk mesterskap kappgang bane, NOR 17. september?

- Norge vil stille med utøvere individuelt.
- Uttak baseres på resultater oppnådd i 2015/2016.
- Uttak: Dato er foreløpig ukjent.

Nordisk mesterskap terrengløp, Kristiansand/NOR 12. november

- Øvelser:
 - Kvinner:
 - Senior: 7.5 km
 - U20: 4.5 km
 - Menn:
 - Senior: 9.0 km
 - U20: 6.0 km.

Nordisk mesterskap i terrengløp inneholder både individuell konkurranse og lagkonkurranse i de ulike klassene.

- Deltagere: I menn senior får hver nasjon delta med max 8 løpere, hvor de 4 beste teller i lagkonkurransen. I de øvrige klasser får hver nasjon delta med max 7 løpere, hvor de 3 beste teller i lagkonkurransen. Konkurransen er åpen for ikke-nordiske løpere, men disse regnes ikke med i Nordisk mesterskap. Norge stiller lag i alle klasser – dvs. minimum 4 løpere i menn senior og minimum 3 løpere i de øvrige klassene.
- Uttak: Resultater oppnådd i terrengløp til og med 1. november vil legges til grunn ved uttak, med særlig vekt på NM terrengløp.
- Det er landslagsansvarlig og fagansvarlige for rekrutteringslandslag som innstiller utøvere til Nordisk mesterskap i terrengløp.
- Uttak: 1.11.16

EM terrengløp, Chia/ITA 11. desember

- Norge vurderer å stille med utøvere individuelt og for lag.
- Øvelser:
 - Kvinner:
 - Senior: 8.0 km
 - U23: 6.0 km
 - U19: 4.0 km
 - Menn:
 - Senior: 10 km
 - U23: 8.0 km
 - U20: 6.0 km
- EM terrengløp inneholder både individuell konkurranse og lagkonkurranse i de ulike klassene.
- Deltagere: I alle klassene får hver nasjon delta med inntil 6 løpere, hvor de 4 beste teller i lagkonkurransen.
- Resultater oppnådd i terrengløp til og med 1.12.16 vil legges til grunn ved uttak med spesiell vekt på Nordisk mesterskap terrengløp. Det vil vurderes uttak av andre utøvere, dersom de er spesielt kvalifiserte på bakgrunn av internasjonale resultater.
- Det er landslagsansvarlig og fagansvarlige for rekrutteringslandslag som innstiller utøvere til EM terrengløp og endelig uttak er: 1.12.16.

Nye utøvere 2016



Benedicte Hauge

Født: 19.01.1989

Tidligere klubb: Kristiansand IL

Personlige rekorder:

200m: 24.64 (2015)

400m: 53.60 (2015)

400m hekk: 58.46 (2008)

Gull 400 i NM 2006

Sølv i 2007 og 2008

Gull 400m hekk i NM 2008.

Deltok i U20 VM 2006 og 2008.



Tonje Angelsen

Født: 17.01.1990

Tidligere klubb: Trondheim Friidrett

Personlig rekord: 1.97 m (2012)

Sølv i EM 2012 i Helsingfors

OL-deltaker i London 2012

Gull i NM 2011, 2012 og 2014.

Sølv i 2009

Bronse i 2006 og 2010

Kongepokal i 2012



Jørgen Frost Bø

Født: 10.08.1994

Tidligere klubb: Ull/Kisa

Personlige rekorder:

1500m: 3.50.79 (2015)

3000m: 8.20.16 (2014)

5000m: 14.23.17 (2015)

Bronse 5000m i NM 2015



Markus Borge Harbo

Født: 07.04.1996

Tidligere klubb: IL Skjalg

Personlige rekorder:

1500m: 4.02.92 (2015)

5000m: 14.40.98 (2015)

Deltok i årets U20 EM hvor han ble nr. 21 på 5000m.

Vegard Dragsund Nilsen

har nettopp kommet hjem fra IPC VM som ble arrangert i Doha 17.10-01.11. Her løp han 100m og 200m i klassen T13 (svaksynte). På 100m ble han totalt nr.12 med tiden 11.67. Det er ny personlig rekord. På 200m ble han dessverre diskvalifisert.

Hans neste mål er å kvalifisere seg til Paralympisk i Rio De Janeiro neste år. Vi ønsker lykke til.





Lagserien 2015: Tjalve vinner klassen for menn

1. DIVISJON MENN

1	IK Tjalve	(30/20)	26 813	(1)	Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/16)	25 989	(3)	Hordaland
3	Sandnes IL	(30/14)	25 360	(2)	Rogaland
4	IL Tyrving	(30/18)	23 181	(5)	Akershus
5	IF Herkules	(30/14)	22 951	(8)	Telemark
6	IL i BUL	(28/20)	22 247	(4)	Oslo
7	IK Tjalve 2. lag	(30/18)	21 551	(1/2d)	Oslo
8	FIK Orion	(29/15)	21 013	(10)	Hedmark
9	SK Vidar	(25/12)	20 886	(7)	Oslo
10	IL Gneist	(28/14)	20 481	(3/2d)	Hordaland
11	Stord IL	(29/11)	20 073	(6)	Hordaland
12	Ullensaker/Kisa IL	(30/18)	19 289	(9)	Akershus
13	Tønsberg FIK	(29/15)	18 018	(4/2d)	Vestfold
14	IF Sturla	(26/13)	16 042	(2/2d)	Buskerud

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Alexander D. Winger	1989	10.88	873	Oslo/Bi	25.08
200m	Alexander D. Winger	1989	21.98	863	Lillehammer	11.08
400m	Mohammed D. Jatta	1998	50.29	770	Oslo/Bi	25.08
800m	Edvard Kamperud Nygaard	1996	1.50.47	904	Oslo/Bi	28.06
1500m	Awet Nftalem Kibrab	1995	3.39.25	996	Oslo/Bi	29.08
5000m	Awet Nftalem Kibrab	1995	13.43.48	967	Oslo/Bi	28.06
10000m	Audun Nordtveit	1988	29.23.11	910	London/GBR	16.05
110m hekk	Jostein André Kvikstad	1993	14.94	826	Haugesund	31.07
3000m hinder	Thomas Jefferson Byrkjeland	1998	9.10.80	824	Espoo/FIN	30.08
Stav	Audun Bakke Jensen	1998	4.60	833	Byrkjelo	14.08
Lengde	Vetle Utsi Onstad	1987	7.16	861	Haugesund	01.08
Tresteg	Sindre Almsengen	1985	15.91	968	Strandebarm	20.06
Kule	Stian Andersen	1988	15.32	816	Oslo/La	22.09
Diskos	Eivind Henriksen	1990	46.41	798	Spikkestad	29.08
Slegge	Eivind Henriksen	1990	71.84	1 022	Tønsberg	30.05

Antall noteringer: 15 Sum: 13 231

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
3000m	Awet Nftalem Kibrab	1995	7.48.50	1 014	Göteborg/SWE	05.09
3000m	Snorre Holtan Løken	1994	8.01.99	945	Hamar	23.05
3000m	Okubamichael M. Fissehatsion	1993	8.02.35	943	Karlstad/SWE	22.07
1500m	Sindre Løchting	1993	3.43.63	939	Heusden/BEL	18.07
3000m	Senay Amlesom Fissehatsion	1995	8.03.84	936	Hamar	23.05
5000m	Okubamichael M. Fissehatsion	1993	13.54.77	935	Oslo/Bi	28.06
3000m	Sindre Løchting	1993	8.04.56	933	Hamar	23.05
Tresteg	Vetle Utsi Onstad	1987	15.51	929	Strandebarm	20.06
1500mErik	Udø Pedersen	1994	3.44.89	924	Oslo/Bi	11.06
3000mErik	Udø Pedersen	1994	8.06.73	922	Oslo/Bi	29.08
1500m	Hans Kristian Fløystad	1989	3.46.77	901	Gwangju/KOR	12.07
Tresteg	Jesper Vestbø	1992	15.00	879	Nadderud	13.06
Stav	Rasmus Stene	1994	4.46	807	Göteborg/SWE	03.07
Lengde u.t.	Vetle Utsi Onstad	1987	3.22	793	Steinkjer	08.02
Lengde	Jesper Vestbø	1992	6.79	782	Oslo/Bi	08.08

Antall noteringer: 15 Sum: 13 582

Noteringer totalt: 30 Total sum: 26 813

Resultatene vi presenterer i år er pr. 12.10. I lagserien er det mulig å konkurrere fram til 01.11. Ingenting tyder på at noen skal passere Tjalve i herreklassen. Poengsummen 26 813 er ikke langt bak rekorden fra i fjor som lyder på 26 876. I år er vi for svake i sprint og kast, bortsett fra slegge. Det er faktisk mellomdistanse og langdistanseløperne som redder oss i år, først og fremst utøverne som kommer fra Eritrea. Vi har også to resultater over 1000 poeng; det er lenge siden sist. Vi merker oss også at Tjalves 2. lag blir nr. 7.

Neste år vil forhåpentligvis flere av de som har vært skadet i år være tilbake for fullt. Da setter vi nok en gang ny rekord.

Lagserien 2015: 3. plass i klassen for kvinner

1. DIVISJON KVINNER

1	IL Tyrving	(30/15)	24 739	(2)	Akershus
2	IL Gular	(30/11)	23 687	(3)	Hordaland
3	IK Tjalve	(29/18)	22 597	(1)	Oslo
4	IL i BUL	(30/17)	22 188	(4)	Oslo
5	IL Norna-Salhus	(30/12)	21 761	(6)	Hordaland
6	Steinkjer FIK	(30/11)	21 016	(5)	Nord Trøndelag
7	Sandnes IL	(28/11)	20 759	(1/2d)	Rogaland
8	IF Urædd	(30/11)	19 883	(4/2d)	Telemark
9	IL Gneist	(28/14)	18 200	(10)	Hordaland
10	Kristiansand IF	(25/12)	18 158	(9)	Vest Agder
11	Fredrikstad IF	(27/12)	17 521	(2/2d)	Østfold
12	IL Fri	(29/16)	16 766	(7)	Hordaland
13	Selsbakk IF	(24/10)	15 269	(8)	Sør Trøndelag
14	Gloppen FIL	(19/11)	12 320	(3/2d)	Sogn og Fjordane

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Alvilde Grønneberg	1992	12.18	819	Lillehammer	21.06
200m	Alvilde Grønneberg	1992	25.61	757	Haugesund	02.08
400m	Solveig Emilie Olsen	1991	59.40	698	Nittedal	18.05
800m	Rebecca Hammond	1991	2.11.32	782	Oslo/Bi	28.06
1500m	Christina Maria Toogood	1989	4.28.38	801	Sollentuna/SWE	25.06
400m hekk	Tina Helen Bergem	1994	63.65	736	Oslo/Bi	08.08
Høyde	Henriette Foss	1998	1.55	651	Nadderud	12.06
Stav	Henriette Foss	1998	3.20	717	Oslo/So	25.06
Lengde	Margrete Renstrøm	1985	6.35	921	Oslo/Bi	08.08
Tresteg	Hedda Utsi Onstad	1992	11.86	752	Haugesund	31.07
Kule	Linn Louise W. Kvaale	1998	13.03	764	Oslo/So	08.06
Diskos	Grete Etholm	1976	52.21	892	Aremark	16.07
Slegge	Mona Holm Solberg	1983	61.75	945	Aremark	27.08
Spyd	Marie-Therese Obst	1996	54.98	932	Espoo/FIN	30.08

Antall noteringer: 14 Sum: 11 167

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
Slegge	Mari Strange Øya	1990	54.34	860	Tønsberg	31.05
3000m	Caroline Ziesler	1995	9.35.55	815	Göteborg/SWE	03.07
1500m	Lisbet Pedersen	1975	4.29.54	793	Göteborg/SWE	04.07
1500m	Rebecca Hammond	1991	4.30.05	790	Oslo/Bi	11.06
1500m	Caroline Ziesler	1995	4.30.98	783	Sollentuna/SWE	25.06
3000m	Lisbet Pedersen	1975	9.46.87	780	Oslo/Bi	09.08
Diskos	Mona Holm Solberg	1983	43.43	772	Haugesund	31.07
800m	Christina Maria Toogood	1989	2.12.08	771	Oslo/Bi	28.06
800m	Solveig Emilie Olsen	1991	2.13.50	750	Oslo/Bi	28.06
800m	Caroline Ziesler	1995	2.14.48	737	Nadderud	13.06
Tresteg	Sofie Olsholt	1996	11.61	725	Byrkjelo	15.08
800m	Anne Xiu Heide Hoff	1996	2.15.47	724	Oslo/Bi	08.08
100m	Kaitesi Ertzgaard	2000	12.70	723	Lillestrøm	11.09
Lengde u.t.	Sofie Olsholt	1996	2.63	706	Steinkjer	08.02
Diskos	Linn Louise W. Kvaale	1998	38.29	701	Lillestrøm	12.09

Antall noteringer: 15 Sum: 11 430

Noteringer totalt: 29 Total sum: 22 597

I år må vi finne oss i å bli nr. 3 i kvinneklassen, etter å ha vunnet noen år på rad. Flere av våre beste har vært skadet og har ikke kunnet løpe. Det gjelder blant annet Kristine Helle og Annie Bersagel. Vi savner også resultater fra Inger Anne Frøysedal og Oda Utsi Onstad i lengde og tresteg. Mona Holm Solberg har også lagt opp, men hun har kastet slegge en gang, og har oppnådd høyeste poengsum blant kvinnene.

Neste år vil vi forhåpentligvis ha fått inn noen nye utøvere som kan være med å forbedre poengsummen betraktelig. Det får vi komme tilbake til i neste utgave av Tjalvisten.

Lagserien 2015: 13. plass til Tjalve i 2.div.

2. DIVISJON MENN

1	IL Skjalg	(25/12)	18 714	(11/1d)	Rogaland
2	IL Gular	(25/14)	18 532	(12/1d)	Hordaland
3	Haugesund IL	(25/15)	18 509	(6)	Rogaland
4	Gloppen FIL	(25/10)	17 988	(2/3d)	Sogn og Fjordane
5	Lillehammer IF	(25/13)	17 561	(9)	Oppland
6	Steinkjer FIK	(25/13)	17 427	(14/1d)	Nord-Trøndelag
7	IL Fri	(25/13)	16 695	(5)	Hordaland
8	Osterøy IL	(24/9)	15 919	(13/1d)	Hordaland
9	Dimna IL	(23/10)	15 330	(10)	Møre og Romsdal
10	Sandnes IL 2. lag	(25/15)	15 009	(8)	Rogaland
11	IL i BUL 2. lag	(22/14)	14 223	(4/3d)	Oslo
12	Moelven IL	(20/8)	13 241	(7)	Hedmark
13	IK Tjalve 3. lag	(24/12)	12 552	(3/3d)	Oslo
14	Selsbakk IF	(16/7)	11 599	(1/3d)	Sør-Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Sivert Eikrem	1997	11.71	673	Oslo/Bi 07.08
200m	Sivert Eikrem	1997	23.68	679	Byrkjelo 15.08
400m	Sivert Eikrem	1997	52.73	656	Nadderud 14.06
800m	Michael Mørk		2.02.30	644	Greensboro/USA 02.05
1500m	Mads Bigum Johansen	1988	4.21.21	585	Göteborg/SWE 04.07
5000m	Mads Bigum Johansen	1988	16.00.75	644	Göteborg/SWE 03.07
5000m kappgang	Tobias Lømo	2000	30.16.96	195	Moss 28.06
Høyde	Patrick Eriksen-Ekeli	2000	1.55	408	Oslo/La 16.06
Lengde	Vegard Dragsund Nilsen	1999	6.08	624	Oslo/Bi 08.08
Kule	Olav Egeland	1945	8.44	329	Ski 03.10
Diskos	Stian Flo	1988	26.76	398	Grimstad 20.08
Spyd	Olav Egeland	1945	34.25	400	Ski 03.10

Antall noteringer: 12 Sum: 6 235

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Vegard Dragsund Nilsen	1998	11.84	644	Oslo/Bi 09.08
200m	Vegard Dragsund Nilsen	1999	24.21	627	Lillehammer 19.06
800m	Sivert Eikrem	1997	2.03.50	623	Lillehammer 21.06
100m	Christian Settemslis Mogstad	1985	11.7	623	Notodden 26.08
3000m	Mads Bigum Johansen	1988	9.19.44	618	Oslo/Bi 16.07
200m	Vegard Lie	1986	24.37	612	Oslo/St 30.08
100m	Vegard Lie	1986	12.03	604	Oslo/St 30.08
100m	Noah Charles-Harris	2000	12.39	532	Nadderud 14.06
Lengde	Patrick Eriksen-Ekeli	2000	5.39	465	Kil/SWE 07.06
Lengde	Noah Charles-Harris	2000	5.13	403	Kil/SWE 07.06
Diskos	Olav Egeland	1945	22.63	288	Oslo/Bi 16.07
Høyde u.t.	Omar Ragnvald Hansen	1944	1.20	278	Haukås 07.03

Antall noteringer: 12 Sum: 6 317

Noteringer totalt: 24 Total sum: 12 552

Deltagere: 12

Vårt 3.lag, som holder til i 2. divisjon blir i år nr. 13. Dvs. at vi rykker ned i 3. divisjon fra neste år.

Vi merker oss med glede at to av våre tidligere stjerner, Stian Flo og Christian Settemslis Mogstad er med og bidrar. Stian i en såpass uvant øvelse som diskos, og Christian i en av sine glansøvelser, nemlig 100m. Vi merker oss også at Omar Ragnvald Hansen, født i 1944, er med å sanke poeng for Tjalve.

I år klarte vi bare å få resultater i 24 av de 25 øvelsene man kan ha med.

Hæ?! Spiller Tjalvister golf??

Hva gjør gamle friidrettsentusiaster når det er blitt for krevende å komme ned i startblokkene og avstanden til gropa er for lang, men konkurranseinstinktet fremdeles gløder i stive kroppar? Jo, da begynner man å slå små hvite baller til skogs og tidvis i små hull på velpleide gressbakker.

Med andre ord: Man konverterer til GOLF!

I Tjalvegolfen dyrkes kameratskap og minner – replikken sitter like løst som alltid, og det er selvsagt INGEN konkurransefaktor involvert...

Hver mandag møtes vi med nye forhåpninger om at akkurat denne dagen skal svinge sitte, puttene gå i og utslagene være rette og lange. Når man etter skeive slag til skogs, frenetisk rasering av sandbunkere og mistrøstig fisking etter baller i diverse vannhindere møtes over kaffe og vaffel, er vi allikevel gamle mestere! Like lett som vi tidligere glemte tjuvstarter, døde hopp og sprekke på oppløpet er golfrundens flauter glemte – vi husker og selvskryter av et godt slag her og en satt putt der.

Tjalvegolfen går inn i sin 10. organiserte sesong i 2016, og består av 14 – 15 deltakere i alderen 67–77 med fra 10 til 25 års golfspill bak seg. Golfhandicappet varierer fra ca. 10 til ca. 22, mens de øvrige handicap kunne holde et middels distriktssykehus i fullt arbeid. Det spilles hver mandag fra slutten av april til begynnelsen av oktober, og det føres en til dels hysterisk detaljert statistikk over poeng, slag, seire, par, birdier og gjennomsnittresultater. Det sørger for at når gruppen møtes til den store avslutningsfesten etter sesongen, har alle vunnet et eller annet!

Vi har på de ni årene spilt 224 ganger fordelt på 37 forskjellige baner fra Kvinesdal i sør til Hemsedal i nord. Det er spilt totalt 1677 runder golf og slått 169 436 slag – med andre ord kan man anta at utropet «nei!!!» har gjallet sånn ca. sytti – åtti tusen ganger.

Vi kan vel ikke akkurat si at Tjalvegolfen er en «åpen og inkluderende» organisasjon, vi opptar sjelden nye medlemmer – men har noen lovende aspiranter som f.eks. Erik Evensen på blokka!

MEN: Hvert år arrangeres det en åpen konkurranse – Tjalve Open – der alle friidrettsinteresserte er hjertelig velkommen. Kravet er at du spiller golf, og ser forskjell på ei slegge og en hekk.

Turneringen går på Aas Gaard Golfpark i Hakadal, der den halvgamle spydkaster, Tjalvist og hedersmann Nils Thomas Fearnley regjerer. I 2015 var det 54 deltakere, hvor det i tillegg til Tjalvegolfen var inkludert klassenavn som Arne Hole, Leif Roar Falkum, Edvard Stolba, Ståle Engen, Hans Hotvedt, Jack Waitz, Tom Maurud, Bjørn Bogerud, Ole-Petter Alfstad, Erik Evensen, Hans Chr. Høegh, Stein Tagge og Jan Haavind. Og her er det plass til flere! Så spiller du golf, eller kjenner noen som gjør det, så ta kontakt med undertegnede. Det er en uhøytidelig turnering med høy munterhetsfaktor og premiebord som sikrer god inngang av offentlige avgifter. For de av dere som ikke er kjent med Tjalvegolf deltakernes tidligere meritter, kan nevnes at gruppa har vel sånn ca. 50-60 NM, et betydelig antall landskamper, mange seirer i Holmenkollstafetten og man kan vel si at flere var dominanter i sine øvelser – riktignok i yngre

steinalder – og nøt så vel respekt som beundring. Akkurat det er det lite av i våre golf liv, men du verden så trivelig vi har det! Så fortvil ikke tjalvister, når rundetider, mave-mål og blodtrykk stiger, er det fremdeles gode muligheter for idrettslig glede, mosjon og godt vennskap. Du må bare bytte ut piggskoa med knottesko, tartanen med gress og lange løpeturer med ditto golfslag!

Haavard Nordlie



Glade golfere i Asker. Bak fra venstre: Jan Henrik Bentzon, Knut Berglund, Torbjørn Briseid, Haavard Nordlie, Kjell Jensen og Harald Berglund. Foran fra venstre: Åge Galgerud, Gustav Huuse, Bjørn Berglund og Bassen Bunæs. Finn Sjølie, Helge Svaar, John Skjelvaag, Martin Jensen og Petter Drefvelin var ikke til stede denne dagen.

Løpstrening – en historisk oversikt

Kondisjonstrening er blitt et diskusjonstema, ikke bare blant aktive, trenere og i fagblad, men også blant mosjonister og i så uventede publikasjoner som næringslivsblad og -aviser. Diskusjonen går om hvilke treningsformer som er mest effektive. Det er spesielt interessant at den 50 år gamle treningsformen intervalltrening dukker opp igjen som den eneste saliggjørende.

Av Arne Kvalheim

Så vidt jeg har brakt i erfaring er denne diskusjonen særnorsk. Det er kanskje typisk at en slik diskusjonen oppstår i et land med en ikke veldig ærefull historie i kondisjonsidretter. Unntaket er et par fantastiske kvinnelige distanseløpere og langrenn som vi har verdens suverent beste forhold for. Men ellers har norske utøvere ikke akkurat glimret med triumfer i de store kondisjonsidrettene – distanseløp i friidrett og landeveissykling. Thor Hushovds fantastiske VM-triumf kan kanskje være starten på en stor periode for sykling.

Jeg har ingen idrettsfaglig utdanning, men har drevet kondisjonsidrett hele mitt 65-årige liv, først løping, seinere også ski og litt sykkel. Temaet kondisjonstrening har derfor interessert meg, og jeg har lest mye og pratet med utallige utøvere. I en periode (1966–1974) da jeg konkurrerte mot verdens beste, fikk jeg mye kunnskap om hvordan datidens beste trente. I mangel på teoretisk bakgrunn har jeg unnlatt å bruke faguttrykk (som jeg heller ikke forstår særlig godt).

«The proof of the pudding lies in the eating,» heter det i et engelsk ordtak. Beviset på treningens effektivitet er resultatene. Friidrettens lange løp (1500, 5000 og 10.000 meter) har endret seg lite over 100

år og er målbare. Distansene er de samme, konkurranseformen den samme, første utøver i mål vinner, minutter og sekunder er de samme og utstyret (piggsko, shorts og singlet) og banedekken har endret seg marginalt. Det kan selvsagt føres en diskusjon om hvor meget ulike banedekker betyr i tid. Men som min amerikanske trener Bill Bowerman sa når vi klaget på banene: «Det finnes ikke dårlige baner, bare dårlige løpere.»

Fordi konkurranseformen, utstyret og banedekket har endret seg lite, kan en historisk oversikt over langdistansetreningen og de resultater den ga, også være en oversikt over kondisjonstreningens effektivitet. I de tre langdistansene er **generell og spesiell utholdenhet** og **bevegelseeffektivitet** de mest dominerende parametere for resultatet. Disse kvalitetene trenes jo nettopp opp gjennom effektiv løpstrening. Men også andre kondisjonsidretter har samme problemstillinger.

Jeg har valgt å dele denne oversikten i fem hovedperioder eller grupper om man vil:

1. Finnens første storhetstid (1912–1940)
2. Svenskenes storhetstid (1940–1948)
3. Intervalltreningens periode (1945–1960)
4. «Down under»-perioden
 - a. Australia (1958–1970)
 - b. Lydiard (1958–dd)
5. Moderne balansert trening (1965–dd)

Tidsperiodene er til dels svært overlappende, og det finnes selvsagt andre treningsskoler i ulike land. Men alle de er basert mer eller mindre på prinsippene som er nedfelt i disse fem hovedgruppene.

Jeg har valgt å bruke uttrykkene **generell utholdenhet** om kondisjon og **spesifikk utholdenhet** om det å kunne holde stor fart (konkurransefart) over en lengre distanse. Siden artikkelen dreier seg om kondisjons-trening, berører den lite andre treningsformer, slik som styrke, bevegelighet osv.

1. Finnens første storhetstid

Selv om Finland først fikk sin selvstendighet i 1917, og de første



Gåing og løping: Paavo Nurmi er en av de største langdistanseløperne gjennom alle tider. Han var forut for sin tid og satte 22 offisielle verdensrekorder. Treningen bestod av en blanding av lange gåturer og raske, kortere løpeturer.

løperne formelt representerte Russland, er Hannes Kolehmainen og hans samtidige utvilsomt finner. Et svært imponerende antall verdensrekorder (mer enn 30) ble disse løperne til del. De mest kjente er: Johannes Kolehmainen, Paavo Nurmi, Viljam Ritola og Viljo Heino. (Heino tilhører en noe seinere tidsepoke og trente litt annerledes og mer «avansert» enn de første.)

Kombinasjon av gang og intens løping

Antakelig var finnene de første kondisjonsidrettsutøvere som drev med systematisk trening. Treningen bestod i lange og raske spaserturer på opptil 2 timer samt skiturer og relativt korte og intense løpeturer på 4–7 km. Nurmi sier at han alltid løp hardt de siste 1–2 kilometerne av en løpetur. Ofte besto treningen av en hard spasertur om morgenen og en løpetur om kvelden. Intervalltrening

forekom ikke, men noen av finnene drev litt hurtighetstrening (sprint over 80–100 meter).

I tillegg til mye fysisk arbeid og gang til de fleste gjøremål ble dette en betydelig mengde trening, og tidene fra disse finnene ble til slutt ganske imponerende: 3.52 på 1500, 14.08 på 5000 og 29.27 på 10.000 m (riktignok i tidsrommet fram til 1946). Nurmi (the flying Finn) var den største langdistanseløperen i verden i tiden før 1940 og langt foran sine samtidige.

Vurdering

Det som særmerket disse finske løperne var at de trente mye totalt – løp og gang – og garantert mer enn sine samtidige konkurrenter. All løping ser ut til å ha vært med høy intensitet, nærmest spesifikk utholdenhetstrening. Mengdetreningen i lav intensitet (generell utholdenhet) bestod for det meste av gang. Nurmi sa i et intervju at han burde ha løpt

noe intervalltrening i raskere fart enn konkurransefarten, ikke for å få bedre kondisjon, men for å bli raskere.

Jeg tror disse finenes trening var effektiv og fornuftig sett i et tidsperspektiv. Veksling mellom stor og lav intensitet (generell og spesifikk utholdenhet) har vist seg effektivt. Hadde flere av spaserne blitt byttet ut med en rolig joggetur på 45–60 minutter, ville antakelig resultatene blitt oppsiktsmessig mye bedre. Mer løping ville ført til bedre løpsøkonomi. Nurmi løp med alt for lange og krevende steg.

2. Svenskenes storhetstid

Denne perioden ligger i en tid da resten av verden var i krig (1939 – 1945). Men den revolusjonerte treningsmetodene. Svenskene (Gunder Hägg, Arne Andersson og Lennart Strand som de mest profilerte) satte et betydelig antall verdensrekorder. De endte på så gode tider som 3,43 på 1500 m, 4.01,7 på mila, 8.01 på 3000 meter og 13.58 på 5000 meter. Det er tre særtrekk: nesten ingen banetrening, fartslek og snøpulsing.

Fartslek ble Hägg og hans samtidiges trening kalt av ettertiden (treneren Gösta Holmer i boka «Veien til rekorden»). Fartsleken bestod som regel av ca. 5 km løp i vekselfart, noe rolig og noe rakst (avhengig av terrenget og føret). I lange perioder av året løp de to slike fartsleker per dag, roligere om morgenen og hardere om kvelden. Om vinteren løp de i dyp løssnø (snøpulsing) og gikk på ski. Vår egen Audun Boysen drev mye med snøpulsing om vinteren og mente det var en effektiv måte både å trene kondisjon og drive spesifikk styrketrening på. Fordi svenskene i denne perioden løp relativt mye, ble løpesettet mer effektivt enn hos tidligere tiders løpere.

Vurdering

Dessverre ble både Hägg og Andersson diskvalifisert for å ha mottatt startpenger i 1945, så vi fikk ikke sett hvordan de ville ha hevdet seg i internasjonal konkurranse. Strand fortsatte i noen år og hevdet seg svært bra internasjonalt. Dessverre var han preget av ustabile nerver slik at han antakelig ikke fikk vist sitt beste. Hägg og hans samtidige løp betydelig flere km enn tidligere tiders løpere. Prinsippene deres synes å ha vært svært effektive. I denne tidsperioden gikk man mye, mye mer enn i dag. Under krigen var det lite bensin selv i Sverige, og beina var det viktigste fremkomstmiddelet. Dette kom i tillegg til treningen.

Svenskenes viktigste treningsprinsipp, fartsleken, er jo blitt et begrep som svært mange aktive har benyttet helt fram til i dag. Fartslek er en usystematisk intervalltrening, men med større vekt på mengde enn

Fartslek: *Gunder Hägg (til høyre) setter ny verdensrekord på en engelsk mil på Slottsskogsvallen i Göteborg 1. juli 1942. Han blir tett fulgt av Arne Andersson, og den nye rekorden lyder på 4.06,2. Grunnlaget hadde de to svenskene for en stor del lagt gjennom å løpe fartslek i variert terreng.*

vanlig intervalltrening. Franskmannen Michel Jazy med fem verdensrekorder (i tiden 1960–1966), hadde fartslek som sin viktigste treningsform for generell utholdenhet. Jazy kunne løpe økter opp i mot 20 km med fartslek om vinteren. Det er kanskje ikke tilfeldig at Jazy ofte dro på treningsleir til Vålådalen, Häggs favoritttreningssområde.

Fartslek er den treningsformen jeg likte best, og som har gitt meg de hardeste treningsøkter utover ren banetrening for spesifikk utholdenhet. Fartsleker opp i mot 20 km i én økt gir mye effektiv trening på 75 minutter. Fordelen med fartslek er jo at den best utøves i terrenget i parker, skog og mark. For oss i Norden er jo dette en perfekt treningsform, men den krever selvdisiplin slik at man ikke bare går ut og jogger en tur med noen lette drag. Det er å nærre seg selv. Mange trenere og særlig dem med stort ego på egne vegne liker ikke fartslek fordi den fører til at treneren mister kontroll. Men utøveren på den andre siden øker kontrollen over egen trening og lærer seg signalene i kroppen.

3. Intervallperioden

Mot slutten av 1930-tallet startet en del tyske løpere opp med intervalltrening. Prinsippet er basert på teoretiske modeller og virker typisk for tysk mentalitet. I tyskernes intervalltrening skal pulsen variere mellom 170–180 slag per min. under dragene og 120–130 per min i pausene. Distansene varierte fra 200 m og opp til 800 m eller mer. Pausene var relativt korte 1–2 min. med gange eller rolig jogg. Denne treningsformen dominerte langdistanseløping helt opp til begynnelsen av 1960-åra. Løpere som Emil Zatopek fra Tsjekkia, Vladimir Kutz og Pjotr Bolotnikov fra Sovjet og Gordon Pirie fra Storbritannia og en hærskare ungarske løpere brakte verdensrekordene til svært gode nivåer med denne treningsformen (3.38 på 1500, 13.35 på 5000 og 28.18 på 10.000 m).

Typiske treningsøkter kunne være for eksempel: 30 x 200 m, 20 x 400 m, 6 x 800 m, 4 x 1200 m. Farten varierte vel med årstid, form

Intervalltrening: *Emil Zatopek var kjent for å kjøre store doser med intervalltrening. Denne treningen gjorde han så god at han kunne vinne tre gull – på 5000 m, 10.000 m og maraton – i samme OL – og han var også førstemann i verden under 29 minutter på 10.000 m.*



og nivå. Poenget er at disse løperne løp intervalltrening hver dag året rundt og noen ganger til og med to ganger per dag. Treningsmengdene ble etter hvert svært store. Zatopek kunne løpe opptil 40 x 400 meter i en økt. For mange ble mengdene intervalltrening så store at man faktisk kan snakke om mengdetrening.

De mest ekstreme var ungarene (Tabori, Iharos og Roszavölgi som de mest profilerte). De ble trent av legendariske Mihaly Igloi. Igloi og en rekke av hans løpere emigrerte til USA etter Sovjets invasjon i Ungarn i 1956. Dermed ble treningsprinsippene allment kjent fordi mange amerikanske løpere også ønsket å trene med Igloi. Selv deltok jeg på en Igloi-økt i Los Angeles i 1968. Vi løp ca. 10 km med variert intervalltrening, distanser fra 1200 m og ned til 100 m. Farten og pausene varierte. Treneren fortalte ikke hva økten skulle inneholde på forhånd.

En annen berømt løper hvis resultater er blitt tilskrevet intervalltrening, er britten Roger Bannister som var den første til å løpe mila under 4 minutter. Dette er både riktig og galt. Riktig fordi Bannister løp mesteparten av treningen sin som intervalltrening, galt fordi han ikke brukte intervalltrening for å oppnå generell utholdenhet. Bannister trente nesten bare spesifikk utholdenhet. Han løp nesten all trening i konkurransefart, dvs. 60 sekund per 400 m. Hans trening likt ikke til forveksling det dagens løpere

bruker på toppen av sin generelle utholdenhetstrening, men mer om dette seinere i artikkelen.

Vurdering

Fordi de beste utøverne løp så vidt mange repetisjoner, ble antall løpte km stort. Det tror jeg er den viktigste årsaken til at intervallperioden ga så vidt gode resultater. Dessuten inneholdt treningen en blanding av generell og spesifikk utholdenhetstrening.

I løpet av 1950-årene ble det intervalltrening for all kondisjons- trening. Den såkalte skøytere- volusjonen i Norge i 1963–1964 bygget jo nettopp på intervalltrening. Stein Johnson hentet som gammel diskos- kaster inspirasjon fra sine klubbka- merater i Tjalve, ikke minst fra langdistanseskjempen Tor Torgersen. Men treningen hadde åpenbart sin begrensning i og med at svært lite trening skjedde uten pauser. De treningsprinsippene som fulgte etter intervallperioden, viste seg da også å være helt overlegen og «smadret» rekordene.

4. «Down under» perioden

«Down under» har jeg kalt denne perioden fordi den oppstod i Australia og New Zealand. Selv om begge treningsprinsippene først og fremst la stor vekt på mengdetrening (antall km løpt per uke) er det adskilte treningsprinsipper. Australias plass i denne perioden er dominert av særlig to utøvere (Herb Elliott og Ron Clarke) og en trener (Percy Cerutti).

New Zealands plass er totalt dominert av treneren Arthur Lydiards treningsprinsipper. En mengde løpere ble trent etter disse prinsippene, ikke bare i New Zealand, men i resten av verden. Det er bare å nevne i fleng: Peter Snell, Murray Halberg og John Davies i «originalgruppa» fra New Zealand, Juha Vätäinen og Lasse Viren fra Finland, Anders Gärderud fra Sverige, Thor Helland fra Norge osv, osv.

a. Australia

Kontinuerlig løping

Treningsformen brøt fullstendig med intervalltreningssprisset, og kontinuerlig løping uten pauser fikk dominans. Elliott og Clarke som er de fremste representanter for denne treningsformen, hadde mye felles mens noe var forskjellig. Begge revolusjonerte resultatene i løpingen, Elliott på 1500 og mile og Clarke på de lengre distansene. Elliott tapte aldri et 1500 m- eller mileløp, satte verdensrekorder med store forbedringer (3 sekunder på 1500 og 4 sekunder på en mile), ble olympisk mester og la opp som 22-åring. Clarke flyttet 5000 og 10.000 m-rekordene fra 13.35 til 13.16 og fra 28.18 til 27.39. Han løp alle sine rekorder (18 verdensrekorder) stort

sett i front. Få andre løpere i samti- den var gode nok til å følge han.

Ekstrem trening

Elliott ble trent av Percy Cerutti og trente ekstremt hver helg. Hans program bestod stort sett av 1 times løpetur (15–18 km) per dag i en park mandag til torsdag. Lørdag og søndag var han hos Cerutti i Portsea, en times biltur fra Melbourne. Her startet dagen med en drøy times løpetur over strandterreng, sand, grusveier og strender. Midt på dagen var det vekttrening og sanddyneløping opp og ned en 30 meter høy sanddyne med ca. 30 graders hel- ling. Ofte kunne Elliott gjøre 50 repetisjoner eller mer. Dagen ble avsluttet om kvelden med en 45 minutters fartslek på gress (golf- bane). Mye av løpingen var barbeint. Samme program på søndag. Dette ville si opp imot 40 km løping per dag hver lørdag og søndag. Mesteparten av treningen var gene- rell utholdenhet, men sanddynene og fartsleken ga nok spesifikk uthol- denhet i tillegg.

Totalt løp Elliott altså opp imot 140 km per uke fordelt på seks dager og ti økter. Det var ingen banetrening og ingen systematisk intervalltrening. Ingen 1500 meter- løper i verden hadde tidligere hatt i nærheten av Elliotts generelle uthol- denhet eller kroppsstyrke. En venn av meg som tilbrakte noen weeken- der sammen med Elliott i Portsea, sa at han aldri verken før eller seinere hadde sett en idrettsutøver som var så sterk i kroppen kg for kg som Elliott (180 cm høy og 66 kg). Elliott vant som han ville, vanligvis ved å løpe fra konkurrentene på tredjerun- den. Hans Bislett-løp i september 1958 fikk mange av oss til å ville bli løpere.

Lange harde turer

Ron Clarke som løp i 1960-årene, var sin egen trener. Få, viss noen enkeltutøver, har endret treningsme- todene mer enn han. Clarke trente sjelden på bane og aldri intervall. Hans trening var lange og harde turer, opp imot 25–35 km om dagen. Hans ukeprogram kunne bestå av tre økter per dag: 5–8 km rolig om mor- genen, etterfulgt av litt styrketre- ning, 10–12 km relativt hardt midt på dagen og 15–20 km hardere om kvelden. På lørdager løp han kun en tur på 25–30 km i kupert løype. Dette programmet med opptil 200–250 km i uka kjørte Clarke hele året med unntak av den mest hektiske konkurransesesongen. Hard langkjøring ville si fart mellom 2.50 og 3.20 på kilometeren. Han kon- kurrerte ofte, noen ganger opp til tre ganger per uke om sommeren i Europa og USA. Da løp han stort sett rolig to ganger om dagen mellom konkurransene. Så enkelt er det altså mulig å trene og bli frykte- lig god.

Vurdering

Disse to treningsmåtene kom etter perioden med intervalltrening, og

resultatene deres «smadret» som sagt tidene til og utøverne som baserte seg på intervalltrening. Langdistanseløpingen og kondi- sjonstreningen i alle idretter fikk en ny dimensjon på grunn av disse to australske løperne. I løpet av første halvdel av 1960-åra forsvant inter- valltreningen mer eller mindre som middel for kondisjonstrening. Intervalltreningen ble etter dette en treningsform for å forberede den spesifikke utholdenheten og «spis- se» utøveren mot konkurranser. Clarke trente som man forstår vel- dig lite spesifikk utholdenhet. Noen av langturene var vel så raske at de grenset mot spesifikk utholdenhet. De mange konkurransene var slik trening. Derfor ble han bedre og bedre etter hvert som sesongen skred fram. Han konkurrerte først i Australia om vinteren, deretter i USA om våren og i Europa om sommeren.

To ting skiller disse to løperne: Elliot var meget ung 18–22 år da han var på sitt beste. Elliott hadde ekstre- me fysiske og psykiske forutset- ninger som gjorde det mulig å tåle denne harde treningen. Clarke var blitt 24 år da han startet med mengdetreningen etter noen år med frustrerende intervalltrening. Clarke brukte også flere år med gradvis oppbygging av mengdetreningen før han virkelig fikk den store fram- gangen.

For en som har prøvd å konkur- rere med Clarke, er det ikke vanske- lig å beundre hans kapasitet. Hans stadige smårykk i løpene og vilje til å kjøre andre i feltet i senk, gjorde han til en fryktet konkurrent. Etter noen uker med 2–3 konkurranser over 3000, 5000 og 10.000 m per uke, spurte jeg han i 1969 om han aldri hadde vondt i beina. «Vondt i beina,» svarte Clarke, «det har jeg da alltid. Har du ikke det, trener du ikke nok.»

Slik kan det også sies.

b. Lydiard (New Zealand)

Ingen enkelt trener har betydd så mye for kondisjonstreningen som Arthur Lydiard fra New Zealand. Utøvere som har brukt hans treningsmetoder har vunnet mange OL-gull og satt verdensrekorder på distanser fra 800 m til maraton. Enkelt forklart går treningen hans ut på å dele året i fire deler:

1. Maratonperioden
2. Bakketreningsperioden
3. Banetreningsperioden
4. Konkurransetreningsperioden

Maratonperioden, som Lydiard selv kalte den, består stort sett av halvhard langkjøring i variasjon fra 8 til 30 km per økt, ofte med stor variasjon av øktenes lengde. Halvhardt for en toppløper ligger vel i en variasjon mellom 3.20 og 4 minutter per km. Totalt over 160 km i uka for 800 meterløpere og opp til 250 km i uka for 10.000 m- og

Arne Kvalheim



Alder: 65 år
Bosted: Oslo
Yrke: Pensjonist
Klubb: Tjalve
Trenere: Arne Nytrø og Bill Bowerman
Idrett: Løping
Perser:
 49,4 på 400, 1.48,7 på 800, 3.38,5 på 1500, 3.56,4 på 1 engelsk mil, 7.44,8 på 3000, 13.26,4 på 5000, 28.47,0 på 10.000 m og 1.07.35 på halvmaraton
Meritter:
 6. plass i EM og OL-deltakelse på 5000 m, 10 gull, 5 sølv og 2 bronse i NM (800, 1500, 5000 m og terrengløp), 1 kongepokal



Periodisering: *Få, om noen, har preget moderne kondisjonstrening så mye som Arthur Lydiard fra New Zealand. De mange suksessfulle utøverne hans la grunnlaget gjennom en lang periode med kontinuerlig løping for intensiteten ble skrudd opp i to kortere perioder med bakke- og baneløping. Så var en konkurranseklar.*
(Foto: Mark Shearman)

maratonløpere. Som regel to økter per dag hvor morgenøkten var betydelig roligere enn kveldsøkten. Denne perioden skulle ideelt vare i 3-4 måneder. Men før det hadde man en «tilvenningsperiode» over 6-8 uker der man vente kroppen til den store mengden.

Bakketreningsperioden var ment å gi spesifikk styrke i beina og besto av bakkeløp over ca. 200-300 meter med «sprunglauf» (lange steg med kraftig fraspark, likner vel nærmest på «spretten skigang»). Denne treningsformen ble gjort minst fire ganger i uka. Resten av øktene bestod av noe roligere langkjøring enn i kondisjonstreningsperioden. Perioden varte i ca. 6 uker.

Banetreningsperioden for spesifikk utholdenhet og hurtighet besto av ulike former for baneintervaller i konkurransefart: 200, 300 og 400 metere, igjen minst fire ganger i uka. Resten av øktene var rolig langkjøring. Alle dager startet med en rolig løpetur på 45 min. eller lenger. Perioden varte i ca. 4 uker.

I konkurranseperioden løp utøverne bare rolig på dagene uten konkurranser.

Vurdering

I begynnelsen fulgte utøverne Lydiards periodiserte program strengt, men mange oppdaget etter hvert at bakketreningsperioden og banetreningsperioden svekket den generelle utholdenhet såpass mye at man ikke holdt hele konkurranseperioden ut. Peter Snell sa i 1965 under en lang konkurransesong i USA og Europa der han merket at formen sviktet, at han trengte noen lange turer på 30 km for å gjenvinne 800 meter-formen, ikke 200 metersintervall som Lydiard selv beskrev.

Seinere utgaver av Lydiards programmer har da også beholdt flere lange turer også i bakketrenings- og banetreningsperiodene. Noen løpere som drev Lydiard-inspirert trening, som for eksempel Lasse Viren, kuttet ut bakketreningsperioden helt og holdent. En annen finne som også trente Lydiard-inspirert, Pekka

Vasala, sa seg ikke fornøyd med den generelle utholdenheten før han hadde løpt 10.000 på 29.00 i slutten av mai, da startet han treningen for spesifikk utholdenhet. I september samme år løp han 800 på 1.44,3 (ikke dårlig for en løper som knapt kunne bryte 50,0 på 400 m) og ble olympisk mester på 1500 m.

Ingen enkelt person har betydd så mye som Lydiard for forståelsen for at det er nødvendig med en lengre periode med relativt mye mengdetrening med kontinuerlig og sammenhengende aktivitet for å bygge opp den generelle utholdenheten. Dette forstår i dag nær sagt alle utøvere i alle idretter der kondisjon er en viktig konkurranseparameter: Løpere, svømmere, syklist, langrennsløpere og andre har alle perioder av Lydiards mengdetrening på sine programmer.

5. Moderne balansert trening og et forsøk på konklusjon

Man kan vel si at prinsippene det trenes etter i dag har utviklet seg gradvis fra 1970-åra uten noen store revolusjoner, bare mer og mer effektiv trening. Tidene er blitt bedre også fordi konkurransene er hardere med de mange afrikanerne som fighter i hvert løp.

Etter hvert har de fleste toppløpere i verden satt sammen et treningsprogram som inneholder en lengre periode med mengdetrening i form av mye langkjøring (150-220 km i uka) minst 4-6 måneder per år for generell utholdenhet. Noen gjør denne perioden nesten uten innslag av spesifikk utholdenhetstrening (som oftest hard intervall), mens andre ser ut til å ha 2-3 økter spesifikk utholdenhetstrening i uka treningsåret rundt. Når noen av disse løperne har opptil 18-20 økter i uka, er det klart at denne treningen har en liten plass totalt sett. Typiske økter kan være 10 x 400 m i relativt stor fart (55-60 sek), 6 x 800 m (1.54-2.00), osv. for en toppløper. Broder Knut løp en gang en økt med 2 x 1500 m på 3.47 og 3.45 med 4 minuts pause. Slike harde økter med spesifikk utholdenhetstrening krever svært god generell utholdenhet.

Ikke intervall for generell utholdenhet

Det er verdt å merke seg at for generell utholdenhet kjører de aller fleste toppløpere i verden ikke intervall. Daniel Komen fra Kenya med tider som 7.20 på 3000 og 12.40 på 5000 m løp ingen intervall overhodet i perioden november til april. Fra april løp han spesifikk utholdenhets-trening med to intervalløkter og en fartslek per uke.

Intervalltreningen er for de aller fleste kun for spesifikk utholdenhet

Sebastian Coe som ble OL-mester på 1500 m to ganger og satte ver-

densrekord på 800, 1500 og en mile, sa en gang at det var vanskelig å markedsføre 20 km hard langkjøring i regnvær som treningsform, men det var nødvendig for å bli god, som svar på at noen norske løpere og trenere mente det var Coes 45 minutter med sirkeltrening i en gymsal to ganger i uka som var hans «hemmelighet.» Coe løp selvsagt også mange harde økter med spesifikk utholdenhet, repetisjoner over 400, 800 osv. i stor fart. Slik ser det ut til at de fleste moderne utøvere trener.

Det som kanskje best illustrerer prinsippene i moderne trening, er nettopp forståelsen for behovet for generell og spesifikk utholdenhet. Det kan vel sies at skal man ikke konkurrere, trenger man kun å trene generell utholdenhet. Sammensetningen av trening for generell og spesifikk utholdenhetstrening for gode utøvere varierer sikkert, men jeg tipper forholdet er 75-85/25-15 for de fleste. Det er gjerne også slik at dess bedre generell utholdenhet en utøver har, dess hardere spesifikk utholdenhetstrening tåler vedkommende.

Som et ledd i å bedre den generelle utholdenheten, trekker stadig flere utøvere til fjells. Høydetrening er blitt populært og har sikkert sin virkning for en toppløper som ønsker å få enda mer ut av treningen. Men for de fleste «dødelige» tror jeg dette er bortkastede penger. Det er bedre «å lære å krype før man lærer å gå». Med andre ord: Tren godt i lavlandet og bli god før du prøver å bli «supergod» med høydetrening. Farene ved høydetrening

uten kyndig veileder er større enn fordelene.

Konklusjon

Sammenliknet med mer tekniske idretter er egentlig kondisjonsidretter enkle idretter å trene for: løping og atter løping (sammenhengende løping i økter på alt fra 30-90 min) avhengig av alder og nivå gir den største generelle utholdenheten. En periode på ca. 6 måneder per år med slik trening er nødvendig. Dernest trenger man litt hard intervalltrening for spesifikk utholdenhet om våren før konkurransesesongen.

Slik trening i forholdet 80/20 i progresjon etter hvert som utøverne blir eldre og sterkere, er et enkelt og godt prinsipp. Trener man fornuftig slik, er sikkert pulsmåleren også unødvendig. Løperen lærer da seg fort hvordan kroppen reagerer. Til slutt: Drikk før og etter trening, drikkpauser under trening som varer mindre enn 60 minutter er bare et forstyrrende element som bryter rytmen i treningen.

Det er viktig å huske at det tar lang tid å bli god i kondisjonsidretter. De aller fleste når sine beste resultater i alderen 25 til 35 år. Derfor er det lurt å ha litt tålmodighet og tenke langsiktig.

Litteratur

Gösta Holmer: Veien til rekorden.

Fred Wilt: How they train.

Peter Snell: No Bugles no Drums.

Thor Gotaas: Løping en verdenshistorie.

Alan Trengove: The Golden Mile.

Pat Butcher: The Perfect Distance.

Jürg Wirz: Run to Win, The training Secrets of the Kenyan Runners.

800 m-ener: Sebastian Coe trente både generell og spesifikk utholdenhet, og nivået han holdt for om lag 30 år siden, ville vært verdensklasse også nå. Her ser vi han under OL i Los Angeles i 1984 der han tok gull på 1500 og sølv på 800 m. (Foto: Mark Shearman)



Tjalvetøy



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



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



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



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



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



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



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



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

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

NB! Medaljen følger ikke med. Den må dere vinne sjæl!

Statistikk G15 gjennom alle tider

100 METER HEKK (91,4 CM):

14.52	+1.7	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	GRIMSTAD	07.07.1991
14.98	+1.8	JON DAE LEHRE	15.03.1982	LILLEHAMMER	08.07.1997
15.13	-0.7	CHRISTIAN TANUM	09.11.1986	BERGEN/FANA	07.09.2001
15.52		ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980		1995
16.49	-1.5	TRI M DANG	20.04.1977	BERGEN/FANA	29.08.1992
18.25	+1.2	ANDERS LORENTZEN	14.08.1977	OSLO/LAMBERTSETER	11.08.1992
19.68	+0.5	EIRIK FØRDE	25.02.1977	OSLO/BISLETT	03.09.1992

MANUELLE TIDER

15.2		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964		1979
15.5		GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	OSLO/BISLETT	13.09.1976
15.6	+1.9	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	05.09.1980
15.6		CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	18.09.1980
15.8		TØRE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	12.09.1975
16.0	+1.9	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	24.09.1981
16.1		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	13.09.1976
16.2		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	06.10.1979
16.4		JAN SKOVLY	30.03.1967	OSLO/BISLETT	23.09.1982
16.5	-1.0	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	NADDERUD	30.05.1985
17.9		GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/STOVNER	25.09.1980
18.0		HENNING HOFF	30.03.1964	OSLO/NORDRE ÅSEN	10.09.1979
18.4		FRANK HAUGEN	16.02.1963	OSLO/BISLETT	21.09.1978
18.7	-0.2	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	12.09.1979
19.1		LARS PETTER THORBJØRNSSEN	21.07.1959	OSLO/BISLETT	27.05.1974
19.2		JAN CHRISTOFFERSEN	03.04.1968	OSLO/BISLETT	22.09.1983
19.5	+0.2	JØRGEN SUNDSVOLD	14.02.1972	OSLO/BISLETT	16.09.1987
20.0		FRODE NILSEN 24.08.1962	OSLO/BISLETT		27.09.1977

110 METER HEKK (106,7 CM):

MANUELLE TIDER

18.7	-0.8	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	20.08.1979
------	------	---------------------	------------	--------------	------------

110 METER HEKK (91,4 CM):

MANUELLE TIDER

17.1		FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/BISLETT	18.06.1972
17.4		GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961		1976
17.6		JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	09.10.1973
17.7		OTTO SØBERG	31.01.1957	OSLO/JORDAL	30.08.1972
17.9		JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	01.09.1970
19.0		TOR SKOTAAM	01.01.1958	SANDVIKA	24.09.1973
19.5		FRANK HAUGEN	16.02.1963	OSLO/BISLETT	06.10.1978
20.2		ARNE WESTGÅRD	22.04.1956	OSLO/JORDAL	02.09.1971
20.3		ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/JORDAL	02.09.1971
20.3		ASBJØRN PALM	19.02.1957	OSLO/JORDAL	30.08.1972
21.4	+2.0	ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/BISLETT	07.10.1982

200 METER HEKK (76,2 CM):

MANUELLE TIDER

26.9		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	06.10.1976
29.7		TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	03.10.1981
30.1		TØRE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	09.10.1975
30.5		ØIVIND ØDEGAARD	30.10.1962	OSLO/BISLETT	05.10.1977
31.2		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	03.10.1979
31.4		FRANK HAUGEN	16.02.1963	NADDERUD	04.10.1978
31.7		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	03.10.1979
32.5		RUNE BJERKVOLD	20.05.1964	OSLO/BISLETT	03.10.1979
34.8		FRODE NILSEN	24.08.1962	OSLO/BISLETT	05.10.1977

300 METER HEKK (91,4 CM - 10 HEKKER):

45.8		JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	29.08.1973
46.3		FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/BISLETT	09.10.1972
47.2		JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/FROGNER	03.10.1970
49.8		SIGURD SNOEN	04.10.1958	OSLO/BISLETT	29.08.1973
51.4		ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/JORDAL	05.10.1971
51.7		TOR SKOTAAM	01.01.1958	SANDVIKA	20.08.1973

Statistikk G15 forts.

300 METER HEKK (84,0 CM - 7 HEKKER):

41.64	JON DAE LEHRE	15.03.1982	SOFIEMYR	27.07.1997
42.36	ANDRÉ ØDEMARK	09.03.1980	OSLO/BISLETT	31.08.1995

300 METER HEKK (76,2 CM - 7 HEKKER):

41.75	THOMAS J.BYRKJELAND	11.02.1998	LILLEHAMMER	06.09.2013
-------	---------------------	------------	-------------	------------

300 METER HEKK (76,2 CM - 10 HEKKER):

	MANUELLE TIDER			
42.6	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	09.10.1980
43.7	TØRE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	05.10.1975
44.6	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	08.10.1981
44.9	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	07.09.1976
45.0	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	29.08.1980
46.1	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/BISLETT	12.09.1985
46.2	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	07.09.1979
46.4	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	03.10.1969
46.6	ØIVIND ØDEGAARD	30.10.1962	OSLO/BISLETT	08.10.1977
47.1	FRANK HAUGEN	16.02.1963	OSLO/BISLETT	07.10.1978
48.3	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	07.09.1979
48.7	VIGGO WESTBYE	15.08.1954	OSLO/BISLETT	03.10.1969
49.1	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	07.09.1979
51.6	ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/LAMBERTSETER	08.10.1982

400 METER HEKK (91,4 CM):

	MANUELLE TIDER			
63.1	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	03.10.1976
64.1	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	04.10.1973
64.6	GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	OSLO/BISLETT	03.10.1976
67.9	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	21.08.1979
68.8	ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1979

1500 METER HINDER (91,4 CM):

5:07.41	ERLING CHRISTIANSEN	01.06.1982	OSLO/BISLETT	15.09.1997
---------	---------------------	------------	--------------	------------

1500 METER HINDER (76,2 CM):

4:50.60	EIRIK BAKKE	05.04.1991	OSLO/BISLETT	13.09.2006
5:03.21	MAGNUS BAKKE	05.04.1991	NADDERUD	18.06.2006

2000 METER HINDER:

6:47.10	EIRIK BAKKE	05.04.1991	BERGEN/FANA	21.07.2006
7:10.80	MAGNUS BAKKE	05.04.1991	BERGEN/FANA	21.07.2006

HØYDE:

1.94	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LISLEBY	17.08.1991
1.86	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	03.09.1973
1.85	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	11.05.1976
1.75	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	STOCKHOLM, SWE	06.08.1972
1.75	TØRE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	06.10.1975
1.75	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	10.06.1980
1.75	TORGEIR FALKUM	27.10.1980		1995
1.73	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	08.09.1980
1.72	TOR SKOTAAM	01.01.1958	SKI	07.09.1973
1.70	CATO ELNÆS	05.06.1956	OSLO/BISLETT	02.10.1971
1.70	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	VELDRE	09.06.1973
1.70	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	15.05.1979
1.66	TØRE KRISTENSEN	03.04.1938		1953
1.65	BJØRN ARNE EKEHEIEN	05.09.1965	OSLO/BISLETT	08.10.1980
1.65	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/SOGN	21.05.1985
1.65	ANDERS LORENTZEN	14.08.1977	OSLO/BISLETT	01.06.1992
1.61	TORFINN SUNDAL	18.02.1920		1935
1.61	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/JORDAL	27.08.1968
1.60	ROGER BECKLUND	15.05.1944	NESTTUN	20.06.1959
1.60	KJELL STORDAHL	28.08.1945	HAKADAL	12.06.1960
1.60	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1962
1.60	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/BISLETT	04.10.1965
1.60	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/BISLETT	20.08.1967

Statistikk G15 forts.

1.60	HENRIK SARTO	11.04.1959	OSLO/BISLETT	05.10.1974
1.60	GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961		1976
1.60	ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	OSLO/BISLETT	17.09.1982
1.60	JON DAE LEHRE	15.03.1982	OSLO/BISLETT	31.05.1997
1.60	CHISOM OKEKE	06.09.1982	OSLO/BISLETT	23.09.1997
1.58	OLE CHRISTIAN SOLHEIM	21.07.1941	OSLO/JORDAL	17.06.1956
1.57	EGIL GRANHOLT	30.06.1938		1953
1.57	ERIK LUNDGREN	16.01.1938		1953
1.56	LASSE AABEL GULBRANDSEN	07.01.1939	OSLO/JORDAL	04.09.1954
1.56	ANDERS GJERDE	13.03.1951		1966
1.56	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	OSLO/BISLETT	06.10.1969
1.56	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/LAMBERTSETER	29.06.1981
1.55	GEORG JØNSBERG	16.08.1915		1930
1.55	EGIL MØRK	23.06.1920		1935
1.55	BJØRN VADE	02.05.1922		1937
1.55	ØIVIND ARNESEN	14.01.1938		1953
1.55	JAN PAUS	10.01.1938	OSLO/FROGNER	03.06.1953
1.55	JAN NORDVIK	11.01.1940	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
1.55	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
1.55	TORE VIK	15.05.1947	OSLO/JORDAL	15.09.1962
1.55	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949		1964
1.55	TERJE BERNTSEN	11.05.1952	OSLO/JORDAL	23.09.1967
1.55	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/BISLETT	13.06.1970
1.55	OTTO SØBERG	31.01.1957	OSLO/JORDAL	29.08.1972
1.55	STEIN SKOGVOLD	20.03.1959	OSLO/BISLETT	05.10.1974
1.55	HENNING HOFF	30.03.1964	OSLO/BISLETT	15.05.1979
1.52	THORALF RUUD	04.01.1912		1927
1.50	GUNNAR GRIMSTAD	27.05.1940	OSLO/BISLETT	25.08.1955
1.50	PER ODMAR AUKNER	31.05.1941	OSLO/JORDAL	17.06.1956
1.50	SVEN IVAR FUHRE	12.04.1942	OSLO/BISLETT	22.08.1957
1.50	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/JORDAL	01.09.1960
1.50	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/JORDAL	23.09.1967
1.50	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/JORDAL	20.09.1968
1.50	TOR KVAM JOHANSEN	23.08.1954	SANDEFJORD	08.06.1969
1.50	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	10.08.1969
1.50	CARL TRIER	23.02.1954	OSLO/BISLETT	30.09.1969
1.50	ÅGE SANDVIK	07.08.1962	OSLO/BISLETT	12.05.1977
1.50	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/BISLETT	21.09.1992
1.50	NHAT NGUYEN	07.11.1982	OSLO/BISLETT	28.08.1997
1.45	ODD RUI	24.01.1938		1953
1.45	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/SPORTSPL.	19.06.1954
1.45	ERIK BAUTZ-HOLTER	04.10.1942		1957
1.45	PER FINNERUD	04.07.1942	OSLO/JORDAL	02.06.1957
1.45	ERIK GRØNN	29.11.1943	OSLO/BISLETT	03.09.1958
1.45	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/BISLETT	03.09.1958
1.45	FRODE ASCHIM	10.08.1943	OSLO/BISLETT	06.10.1958
1.45	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943		1958
1.45	KNUT GULBRANDSEN	25.02.1944	OSLO/BISLETT	03.06.1959
1.45	ROY HELLVIN	09.01.1944	OSLO/BISLETT	03.06.1959
1.45	OLE PETTER ØVRE	14.03.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
1.45	FINN GYLLSTRØM	20.03.1947	OSLO/JORDAL	13.06.1962
1.45	ERIK HANSEN	14.01.1950		1965
1.45	JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	07.09.1966
1.45	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/BISLETT	25.08.1968
1.45	ØIVIND ERSTAD	1958	OSLO/BISLETT	03.09.1973

HØYDE (U / TILLØP):

1.53	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/POLITIHUSET	31.01.1991
1.47	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/TURNHALLEN	12.04.1959
1.42	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO	14.03.1973
1.37	EIVIND SARTO	27.12.1961	HOSLE/HOSLET.SKOLE	20.03.1976
1.37	GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	HOSLE/HOSLET.SKOLE	20.03.1976
1.36	ROY HELLVIN	09.01.1944	OSLO/HANDELSGYM.	18.12.1959
1.34	THORBJØRN TUFTE	06.04.1933		1948
1.34	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	GREFSEN BRANNST.	18.03.1969
1.34	OLE CHRISTIAN HEKSEM	16.06.1962	OSLO/MAJORSTUA SK.	11.02.1977
1.34	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/VESTLI SKOLE	07.03.1979
1.32	JAN HUSE	17.02.1955	MARIENLYST SK.	19.02.1970

Statistikk G15 forts.

1.31	KNUT GULBRANDSEN	25.02.1944	RUSELØKKA SK.	10.02.1959
1.30	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/TURNHALLEN	09.10.1960
1.30	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO	14.03.1973
1.28	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1962
1.25	OLE PETTER ØVRE	14.03.1944	RUSELØKKA SK.	10.02.1959
1.25	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/HANDELSGYM.	10.04.1959
1.25	MORTEN HUSE	24.11.1953	OSLO/TURNHALLEN	25.02.1968
1.25	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	OSLO	14.03.1973
1.25	ATLE DYBÅ	30.11.1964	OSLO/VESTLI SKOLE	07.03.1979
1.23	OLE CHRISTIAN HEKSEM	16.06.1962	MAJORSTUA SKOLE	11.02.1977
1.22	LASSE AABEL GULBRANDSEN	07.01.1939	OSLO/HANDELSGYM.	02.04.1954
1.22	OLA NERSVEEN	16.04.1952	RUSELØKKA SK.	19.12.1967
1.22	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	MARIENLYST SK.	19.02.1970
1.21	TERJE NILSEN	17.03.1951	RUSELØKKA SKOLE	11.02.1966
1.21	PÅL BERG-JOHNSEN	23.03.1953	OSLO/HANDELSGYM.	19.02.1968
1.21	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/HANDELSGYM.	19.02.1968
1.20	GORDON NOTTO	30.01.1934	1949	
1.20	JAN PAUS	10.01.1938	1953	
1.20	ERIK GRØNN	29.11.1943	OSLO/HANDELSGYM.	28.02.1958
1.20	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/TURNHALLEN	09.03.1958
1.20	OLE PETTER SANDVIG	31.03.1944	OSLO/HANDELSGYM.	11.04.1959
1.20	TORE HOMBLE	29.07.1960	MAJORSTUA SKOLE	11.04.1975
1.19	PÅL STRØMBERG	16.10.1960	EIKELI GYMNAS	10.03.1975
1.18	ØIVIN HOLTER	21.03.1934		1949
1.17	BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942		1957
1.17	JON BERG-JOHNSEN	06.06.1955	MARIENLYST SKOLE	19.02.1970
1.16	EGIL MØRK	23.06.1920		1935
1.16	KNUT HØIEGGEN	09.03.1953	OSLO/HANDELSGYM.	19.02.1968
1.15	BJØRN VADE	02.05.1922		1937
1.15	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943	OSLO/TURNHALLEN	09.03.1958
1.15	FRODE ASCHIM	10.08.1943	OSLO/TURNHALLEN	09.03.1958
1.15	STÅLE BJAANÆS	17.03.1944	OSLO/TURNHALLEN	12.04.1959
1.15	TERJE GRØNN	12.04.1946	USELØKKA SKOLE	26.01.1961

STAV:

3.26	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	08.10.1969
3.25	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	HÅLSINGBORG, SWE	27.07.1968
3.22	ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/FROGNER	02.07.1971
3.00	JON DAE LEHRE	15.03.1982	NESBYEN	01.08.1997
2.80	RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/BISLETT	04.09.1959
2.80	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947	OSLO/JORDAL	05.09.1962
2.80	MORTEN HUSE	24.11.1953	OSLO/FROGNER	12.06.1968
2.75	BJØRN ABILDSØ	25.04.1945		1960
2.70	JAN JØRGEN MOE	08.07.1943	OSLO/BISLETT	10.10.1958
2.50	ROY HELLVIN	09.01.1944	OSLO/BISLETT	15.06.1959
2.50	BJØRN ERIK KARSTENSEN	07.03.1946	OSLO/JORDAL	30.08.1961
2.50	ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/JORDAL	11.08.1966
2.50	CARL TRIER	23.02.1954	OSLO/BISLETT	09.09.1969
2.50	ARNE HENRIK CHRISTENSEN	07.06.1954	OSLO/BISLETT	03.10.1969
2.40	ROLF MELLE	03.01.1944	OSLO/BISLETT	04.09.1959
2.40	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964		1979
2.40	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	NADDERUD	30.05.1985
2.30	BJØRN PAULSEN	05.06.1946	OSLO/JORDAL	30.08.1961
2.20	KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/JORDAL	31.08.1960
2.20	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	STOCKHOLM, SWE	05.08.1972
2.20	ØIVIND HUSE	05.02.1961	OSLO/BISLETT	20.09.1976
2.10	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/BISLETT	22.09.1970

LENGDE:

6.58	BJØRN MOE	29.09.1951	KONGSBERG	04.09.1966
6.47	+2.0 TRI M DANG	20.04.1977	HAUGESUND	31.07.1992
6.35	TOR BREVIG	05.03.1948		1963
6.26	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/FROGNER	08.10.1972
6.21	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/JORDAL	04.09.1954
6.19	INGAR LORENTZEN	04.01.1944	OSLO/BISLETT	13.08.1959
6.17	+1.9 PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	SOFIEMYR	27.07.1991
6.05	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964		1979
6.01	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/JORDAL	09.10.1969

Statistikk G15 forts.

5.97		ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/HUSEBY SK.	14.06.1959
5.94		CHISOM OKEKE	06.09.1982	LILLEHAMMER	28.06.1997
5.91		ROGER HERMANSEN	28.06.1952	KONGSBERG	17.09.1967
5.90		JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	06.09.1966
5.81	+0.6	CHRISTIAN TANUM	09.11.1986	BERGEN/FANA	07.09.2001
5.80		BJØRN HANSEN	10.01.1952	KIL, SWE	18.06.1967
5.80	+1.7	ANDERS LORENTZEN	14.08.1977	HAUGESUND	31.07.1992
5.78		KNUT GULBRANDSEN	25.02.1944	JEVNAKER	30.08.1959
5.77		TORE BERGER	14.06.1946		1961
5.71		JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	11.08.1959
5.71		YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	29.08.1980
5.70	+0.6	MORTEN WINTHER	27.04.1979	SOFIEMYR	23.07.1994
5.69		GUNNAR GJERDE	05.02.1943	OSLO/BISLETT	04.09.1958
5.69		JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	08.09.1970
5.68	+0.5	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/BISLETT	03.09.1992
5.67	+0.6	JON DAE LEHRE	15.03.1982	SOFIEMYR	26.07.1997
5.66		REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1962
5.66		TROND AJER	20.02.1950	OSLO/JORDAL	10.09.1965
5.65		ROLF MELLE	03.01.1944	OSLO/BISLETT	31.05.1959
5.62		GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	OSLO/BISLETT	28.08.1974
5.61		JAN CLEMENS	05.06.1968	OSLO/BISLETT	22.09.1983
5.60		BJØRN BERGLUND	22.04.1938		1953
5.59		CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	18.09.1980
5.58		CATO ELNÆS	05.06.1956	OSLO/JORDAL	07.09.1971
5.58		JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/FROGNER	30.09.1973
5.58	+0.5	ANDERS DUGSTAD	25.01.1979	OSLO/LAMBERTSETER	12.06.1994
5.57		JAN WANG ENGDAHL	09.01.1953	OSLO/JORDAL	26.08.1968
5.56		FINN GYLLSTRØM	20.03.1947		1962
5.56		TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/FROGNER	27.09.1964
5.56		FRANK HAUGEN	16.02.1963	SANDVIKA	28.08.1978
5.55		LASSE GLOMM	05.09.1944	OSLO/BISLETT	12.09.1959
5.55		TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/GRORUD	15.09.1973
5.54		RAGNVALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/BISLETT	04.10.1959
5.54		TOM PETTERSEN	10.04.1946	OSLO/FROGNER	24.09.1961
5.52		OLE H. LIE	01.10.1933		1948
5.49		BJØRN PAULSEN	05.06.1946	OSLO/JORDAL	30.08.1961
5.49		FRANK MATHISEN	02.05.1960	OSLO/NORDRE ÅSEN	27.08.1975
5.49		GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961		1976
5.48		ARNE JØRGENSEN	1915		1930
5.48		ARNE SAUNES	20.02.1946	HAMAR	03.06.1961
5.48		ARNE WESTGÅRD	22.04.1956	OSLO/FROGNER	31.05.1971
5.46		KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/HUSEBY SKOLE	18.06.1960
5.45		ODD HANSEN	29.07.1945	OSLO/JORDAL	24.05.1960
5.45		PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/FROGNER	27.09.1964
5.44		ERIK GRØNN	29.11.1943	OSLO/JORDAL	13.09.1958
5.43		HENNING HOFF	30.03.1964	OSLO/BISLETT	13.06.1979
5.42		PER NYGAARD	1945	OSLO/JORDAL	31.08.1960
5.41		ØIVIND ARNESEN	14.01.1938	SANDVIKA	22.06.1953
5.41		PÅL BERG-JOHNSEN	23.03.1953	OSLO/BISLETT	23.08.1968
5.41		GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	29.08.1980
5.40		TORE VIK	15.05.1947	OSLO/FROGNER	30.09.1962
5.39		JAN NORDVIK	11.01.1940	SANDVIKA	26.06.1955
5.39		ULRIK MALT	06.02.1946	OSLO/FROGNER	16.06.1961
5.37		JON BERG-JOHNSEN	06.06.1955	OSLO/FROGNER	04.05.1970
5.36		ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/BISLETT	17.09.1965
5.35		JAN PAUS	10.01.1938		1953
5.34	+1.6	NHAT NGUYEN	07.11.1982	OSLO/BISLETT	26.08.1997
5.32		ODD RUI	24.01.1938		1953
5.32		OLE CHRISTIAN SOLHEIM	21.07.1941		1956
5.30		OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/JORDAL	16.10.1960
5.30		TORGEIR SKOGSET	17.06.1958		16.09.1973
5.29		EGIL GRANHOLT	30.06.1938		1953
5.29		ROLF THORKILDSEN	22.01.1946	OSLO/FROGNER	04.06.1961
5.28		TERJE NILSEN	17.03.1951	OSLO/JORDAL	06.09.1966
5.28		ØIVIND HUSE	05.02.1961	OSLO/NORDRE ÅSEN	30.08.1976
5.27		TOM HANSEN	09.03.1948	OSLO/JORDAL	10.06.1963
5.27		TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/FROGNER	26.09.1965
5.27		HENRIK SARTO	11.04.1959	OSLO/FROGNER	06.10.1974
5.26		BJØRN ERIK KARSTENSEN	07.03.1946	OSLO/JORDAL	30.08.1961

Statistikk G15 forts.

5.25	FRODE ASCHIM	10.08.1943	SANDVIKA	29.06.1958
5.24	ROY HELLVIN	09.01.1944	SANDVIKA	28.06.1959
5.23	OLE-JOHAN WESSEL-BERG	09.04.1943	OSLO/JORDAL	13.09.1958
5.23	FRODE ANDRESEN	23.04.1950	OSLO/JORDAL	31.08.1965
5.23	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	04.10.1975
5.21	BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942	OSLO/BISLETT	19.09.1957
5.20	JAN EGGESVIK	05.01.1951	OSLO/JORDAL	06.09.1966
5.20	JAN EGIL SVENDSEN	1953	OSLO/GRORUD	30.05.1968
5.20	-0.5 LARS TØSSE	27.02.1975	OSLO/BISLETT	13.09.1990
5.19	TOM JØRGENSEN	21.03.1944	OSLO/BISLETT	31.05.1959
5.19	TORE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	02.09.1975
5.18	OLE PETTER SANDVIG	31.03.1944	JEVNAKER	30.08.1959
5.17	JAN ERIK LARSEN	03.06.1942	OSLO/BISLETT	21.08.1957
5.16	JON GULBRANDSEN	05.01.1948	OSLO/FROGNER	19.06.1963
5.16	ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/FROGNER	02.10.1966
5.16	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	NADDERUD	10.08.1985
5.15	-0.7 OLE CHRISTIAN MARTI	08.05.1977	OSLO/BISLETT	03.09.1992
5.14	STÅLE BJAANÆS	17.03.1944	OSLO/BISLETT	12.09.1959
5.14	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	JEVNAKER	04.09.1960
5.14	LARS PETTER THORBJØRNSSEN	21.07.1959	OSLO/NORDRE ÅSEN	04.06.1974
5.12	TORE KRISTENSEN	03.04.1938		1953
5.12	TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/LAMBERTSETER	30.06.1981
5.10	JON NYGAARD	19.12.1946		1961

LENGDE (U / TILLØP):

3.04	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947	OSLO/HANDELSGYM.	29.01.1962
3.00	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/HANDELSGYM	03.04.1959
3.00	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/RUSELØKKA SK.	19.12.1967
2.92	TERJE NILSEN	17.03.1951	OSLO/RUSELØKKA SK.	16.12.1966
2.89	JON NYGAARD	19.12.1946	OSLO/MØLLERG. SK.	08.02.1961
2.86	INGAR LORENTZEN	04.01.1944	OSLO/HANDELSGYM	03.04.1959
2.85	ARNE SAUNES	20.02.1946	OSLO/HANDELSGYM	20.01.1961
2.80	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/RUSELØKKA SK.	08.10.1960
2.80	ROLF GUNNAR RUNHOVDE	10.02.1948	OSLO/RUSELØKKA SK.	29.01.1963
2.79	ODD HANSEN	29.07.1945	OSLO/MØLLERG.SK.	27.02.1960
2.78	JAN STRANGEL	08.08.1947	OSLO/HANDELSGYM	29.01.1962
2.77	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939		1954
2.76	OLE PETTER SANDVIG	31.03.1944	OSLO/RUSELØKKA SK.	03.02.1959
2.76	FINN GYLLSTRØM	20.03.1947	OSLO/HANDELSGYM.	29.01.1962
2.76	JONNY MELLUM	07.04.1955	OSLO/READYHUSET	06.03.1970
2.75	OVE ØVERLAND	22.06.1922		1937
2.75	ØIVIN HOLTER	21.03.1934		1949
2.73	GUNNAR GJERDE	05.02.1943	OSLO/TURNHALLEN	09.03.1958
2.73	STÅLE BJAANÆS	17.03.1944	OSLO/RUSELØKKA SK.	14.12.1959
2.73	PER KOREN	07.04.1947	OSLO/HANDELSGYM.	09.04.1962
2.73	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	OSLO/RUSELØKKA SK.	23.03.1973
2.73	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/RUSELØKKA SK.	23.03.1973
2.72	TROND AJER	20.02.1950	OSLO/TURNHALLEN	09.10.1965
2.72	GUNNAR IVERSEN	18.01.1959	ØSTERÅS SKOLE	02.03.1974
2.71	ERIK BAUTZ-HOLTER	04.10.1942	OSLO/RUSELØKKA SK.	17.12.1957
2.71	TOR SØRENSEN	16.09.1944	OSLO/RUSELØKKA SK.	14.12.1959
2.71	TOR BREVIG	05.03.1948		1963
2.71	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/BISLETT	10.03.1972
2.67	RAGNALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/RUSELØKKA SK.	14.12.1959
2.67	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/READYHUSET	06.03.1970
2.66	TORE BERGER	14.06.1946	OSLO/HANDELSGYM.	03.03.1961
2.64	LEIF SVENNINGSEN	17.08.1945	OSLO/RUSELØKKA SK.	02.02.1960
2.64	TOM HANSEN	09.03.1948	OSLO/RUSELØKKA SK.	29.01.1963
2.64	BJØRN MOE	29.09.1951	OSLO/HANDELSGYM	07.02.1966
2.64	PÅL BERG-JOHNSSEN	23.03.1953	OSLO/READYHUSET	22.03.1968
2.64	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	GREFSEN BRANNST.	18.03.1969
2.64	KNUT SLETNES	13.07.1960	EIKELI GYMNAS	10.03.1975
2.64	PÅL STRØMBERG	16.10.1960	OSLO/MAJORSTUA SK.	11.04.1975
2.63	GORDON NOTTO	30.01.1934		1949
2.63	BJØRN GUTTULSRUD	15.02.1947	OSLO/HANDELSGYM	09.04.1962
2.63	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/HANDELSGYM	07.02.1964
2.63	GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	HOSLETOPPEN SKOLE	20.03.1976
2.62	EGIL MØRK	23.06.1920		1935

Statistikk G15 forts.

2.62	THORBJØRN TUFTE	06.04.1933		1948
2.62	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO	14.01.1973
2.61	PER BIRKEDAL	22.03.1944	OSLO/RUSELØKKA SK.	03.02.1959
2.60	ARNE STENDOV	25.02.1947	OSLO/HANDELSGYM.	09.04.1962
2.60	VIGGO WESTBYE	15.08.1954	OSLO/READYHUSET	08.02.1969
2.60	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/VESTLI SKOLE	07.03.1979

TRESTEG:

13.70	-0.2	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	OSLO/BISLETT	27.08.1991
12.50		CATO ELNÆS	05.06.1956	OSLO/JORDAL	02.09.1971
12.37		FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/JORDAL	30.08.1972
12.22		INGAR LORENTZEN	04.01.1944	1959	
12.17		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/JORDAL	08.10.1954
12.17		BJØRN MOE	29.09.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
12.09		JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
12.07		GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/JORDAL	04.09.1969
11.95		CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/BISLETT	08.10.1980
11.78	+1.5	FREDRIK JERNBERG	06.07.1977	OSLO/BISLETT	10.09.1992
11.74		LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	NADDERUD	17.06.1979
11.74	+0.4	TOM EINAR JENSEN	15.11.1970	OSLO/BISLETT	09.09.1985
11.64		GISLE FÆRAVAAG	13.03.1961	OSLO/BISLETT	13.09.1976
11.64	-1.4	ANDERS DUGSTAD	25.01.1979	OSLO/BISLETT	01.07.1994
11.63		BJØRN HANSEN	10.01.1952	OSLO/JORDAL	11.09.1967
11.62		TOR SKOTAAM	01.01.1958	SANDVIKA	21.09.1973
11.58		YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	05.09.1980
11.56	-0.4	JON DAE LEHRE	15.03.1982	OSLO/BISLETT	02.09.1997
11.47		REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1962
11.46		FINN GYLLSTRØM	20.03.1947		1962
11.45		ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/JORDAL	16.08.1966
11.34		PÅL BERG-JOHNSEN	23.03.1953	OSLO/JORDAL	04.09.1968
11.29		RAGNALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/FROGNER	09.10.1959
11.24		TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/BISLETT	03.10.1964
11.22		GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	05.09.1980
11.16		TOR KVAM JOHANSEN	23.08.1954	OSLO/JORDAL	04.09.1969
11.13		TORE HOMBLE	29.07.1960	OSLO/BISLETT	12.09.1975
11.09		JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	01.09.1970
11.02		OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/JORDAL	11.09.1967
11.00		PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/BISLETT	03.10.1964
10.95		ULRIK MALT	06.02.1946	OSLO/JORDAL	10.09.1961
10.95		JON NYGAARD	19.12.1946	OSLO/FROGNER	06.10.1961
10.93		ROGER KRISTIANSEN	05.02.1967	KIRKENÆR	29.05.1982
10.92	+0.8	NHAT NGUYEN	07.11.1982	OSLO/LAMBERTSETER	08.06.1997
10.89		TOR BREVIK	05.03.1948	OSLO/FROGNER	27.09.1963
10.88		ASBJØRN JOKSTAD	11.06.1956	OSLO/JORDAL	05.10.1971
10.88		LARS PETTER THORBJØRNSEN	21.07.1959	OSLO/BISLETT	11.09.1974
10.85		OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/BISLETT	04.10.1968
10.82		ARNE WESTGÅRD	22.04.1956	OSLO/JORDAL	02.09.1971
10.78		TOM HANSEN	09.03.1948	OSLO/FROGNER	27.09.1963
10.74		JAN EGGESVIK	05.01.1951	OSLO/BISLETT	06.10.1966
10.54		RUNE WECKHORST	05.01.1947		1962
10.53		EIVIND ERSTAD	1958	OSLO/BISLETT	12.09.1973
10.39		TORE BERGER	14.06.1946	OSLO/JORDAL	10.09.1961
10.36		TERJE AANNERØD	18.02.1966	OSLO/BISLETT	07.09.1981
10.34		ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/JORDAL	05.10.1971
10.28		JON BERG-JOHNSEN	06.06.1955	OSLO/JORDAL	01.10.1970
10.28		FRODE NILSEN	24.08.1962	OSLO/BISLETT	06.10.1977
10.15	+0.7	EIRIK FØRDE	25.02.1977	OSLO/BISLETT	10.09.1992
10.05		FRANK HAUGEN	16.02.1963	OSLO/BISLETT	11.09.1978
10.05	+0.8	ANDREAS HALSE	25.01.1977	OSLO/BISLETT	23.09.1992
10.02		THOMAS JENSEN	1967	KIRKENÆR	29.05.1982
10.00		ROY HELLVIN	09.01.1944	OSLO/FROGNER	09.10.1959
9.95		DAG BISETH	28.11.1944	OSLO/FROGNER	09.10.1959
9.95		ROAR SANDVIK	01.02.1964	OSLO/BISLETT	05.10.1979
9.77	+0.5	NICOLAS KNUDTZON	28.05.1989	OSLO/LAMBERTSETER	16.09.2004

Statistikk G15 forts.

KULE (7,257 KG):

10.83	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	27.07.1973
9.64	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	OSLO/BISLETT	28.07.1953
7.75	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	HOLMSBU	05.10.1969

KULE (5,5 KG):

14.13	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958		1973
13.27	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	KONGSBERG	17.09.1967
13.18	EINAR GUDIM	12.09.1945		1960
12.40	TORE KRISTENSEN	03.04.1938		1953
12.28	JAN HUSE	17.02.1955		1970
12.24	GORDON NOTTO	30.01.1934		1949
11.88	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/BISLETT	07.06.1973
11.86	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/BISLETT	03.10.1964
11.72	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/BISLETT	09.10.1968
11.26	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/JORDAL	21.09.1968
11.06	LEIF ROSÉN	28.05.1951	KONGSBERG	04.09.1966
10.94	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	30.09.1969
10.78	TOM HANSEN	09.03.1948	OSLO/BISLETT	02.06.1963
10.69	ODD RUI	24.01.1938		1953
10.61	TROND AJER	20.02.1950	OSLO/BISLETT	09.10.1965
10.57	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/BISLETT	09.10.1965
10.44	TORE VIK	15.05.1947	OSLO/JORDAL	12.06.1962
10.40	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/BISLETT	09.10.1965
10.29	BJØRN MOE	29.09.1951	KONGSBERG	04.09.1966
10.29	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	OSLO/BISLETT	30.09.1969
9.93	JAN ARNEBERG	30.05.1954	OSLO/BISLETT	30.09.1969
9.81	BJØRN TERJE THORESEN	16.04.1955	HØNEFOSS	27.09.1970
9.72	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	OSLO/BISLETT	31.05.1970
9.72	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1979
9.69	JAN EGGESVIK	05.01.1951	KONGSBERG	04.09.1966
9.57	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/LAMBERTSETER	01.10.1979
9.45	CARL TRIER	23.02.1954	OSLO/BISLETT	30.09.1969

KULE (4,0 KG):

16.89	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	GJØVIK	25.08.1973
16.35	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/JORDAL	12.09.1967
16.05	TOR SKOTAAM	01.01.1958	SOKNA	23.09.1973
15.35	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	OSLO/FROGNER	03.06.1953
15.10	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	08.10.1960
14.95	GORDON NOTTO	30.01.1934		1949
14.79	ROGER BECKLUND	15.05.1944	NESTTUN	20.06.1959
14.75	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/BISLETT	04.10.1959
14.67	ERIK HANSEN	14.01.1950		1965
14.58	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/BISLETT	17.09.1970
14.20	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/BISLETT	28.09.1958
14.13	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/JORDAL	21.09.1968
13.89	SIGURD STEEN	28.06.1957	STOCKHOLM, SWE	05.08.1972
13.76	TRON ROSÉN	09.01.1949		1964
13.37	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	05.09.1979
13.32	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	GRIMSTAD	06.07.1991
13.27	HENNING HOFF	30.03.1964	OSLO/BISLETT	29.08.1979
13.25	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	06.09.1976
13.22	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/JORDAL	14.09.1966
13.15	NILS SIVERTSEN	23.04.1945	OSLO/JORDAL	02.09.1960
13.14	STEINAR BONDEVIK	11.03.1937	OSLO/BISLETT	20.09.1952
13.00	THORBJØRN TUFTE	06.04.1933		1948
12.80	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/BISLETT	17.09.1965
12.75	GUNNAR DAVIDSEN	27.04.1961	OSLO/BISLETT	06.09.1976
12.71	TORE VIK	15.05.1947	OSLO/FROGNER	30.09.1962
12.71	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955		1970
12.68	ODD RUI	24.01.1938		1953
12.66	KNUT GULBRANDSEN	25.02.1944	OSLO/BISLETT	04.10.1959
12.65	GEIR-ARNE ANDRESEN	23.10.1965	OSLO/BISLETT	27.08.1980
12.54	ROY HELLVIN	09.01.1944	NESTTUN	20.06.1959
12.53	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/FROGNER	05.10.1969
12.51	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/BISLETT	05.10.1968
12.48	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/JORDAL	24.08.1954

Statistikk G15 forts.

12.48	ØIVIND GUDIM	14.03.1951	OSLO/JORDAL	14.09.1966
12.45	ØIVIN HOLTER	21.03.1934		1949
12.36	TOR VEGAR VATNE	08.06.1976	OSLO/BISLETT	22.08.1991
12.32	FRODE ANDRESEN	23.04.1950		1965
12.30	LASSE GLOMM	05.09.1944	OSLO/BISLETT	04.10.1959
12.20	TROND AJER	20.02.1950	OSLO/FROGNER	26.09.1965
12.16	JAN CLEMENS	05.06.1968	OSLO/BISLETT	22.09.1983
12.04	ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/FROGNER	03.10.1971
11.95	ASBJØRN PALM	19.02.1957	OSLO/BISLETT	29.09.1972
11.93	TOM HANSEN	09.03.1948	OSLO/FROGNER	29.09.1963
11.90	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	04.10.1973
11.87	JAN PAUS	10.01.1938	OSLO/JORDAL	07.09.1953
11.75	ERIK GRØNN	29.11.1943	OSLO/BISLETT	06.10.1958
11.72	SØREN BERGER	28.08.1914		1929
11.65	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	05.09.1979
11.57	CARL TRIER	23.02.1954	OSLO/JORDAL	12.06.1969
11.50	KAI HAGMANSEN	17.06.1943	OSLO/BISLETT	14.09.1958

DISKOS (1,5 KG):

50.60	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BLAKER	06.09.1973
47.50	SIGURD STEEN	28.06.1957	SPIKKESTAD	20.10.1972
42.68	TOR SKOTAAM	01.01.1958	HØNEFOSS	16.09.1973
39.84	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	OSLO/BISLETT	10.09.1969
38.84	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	09.09.1970
38.14	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957	SPIKKESTAD	10.10.1972
38.12	ERIK STEEN	20.02.1961	SPIKKESTAD	21.09.1976
37.38	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/JORDAL	20.09.1968
37.24	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/JORDAL	06.09.1966
36.54	HANS MARTIN AUVE	13.09.1956		1971
36.12	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/JORDAL	03.10.1959
35.96	THORBJØRN TUFTE	06.04.1933		1948
35.68	TORE KRISTENSEN	03.04.1938		1953
35.12	NILS HENRIK STEEN	10.04.1955	SPIKKESTAD	10.10.1970
34.48	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/BISLETT	05.10.1968
34.10	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	27.09.1960
33.58	ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/JORDAL	07.10.1971
32.44	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/BISLETT	05.10.1965
32.36	GORDON NOTTO	30.01.1934		1949
31.58	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/BISLETT	05.10.1965
31.39	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/FROGNER	07.10.1964
30.58	ØIVIN HOLTER	21.03.1934		1949
30.17	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947	OSLO/JORDAL	06.09.1962
30.07	GUNNAR GRIMSTAD	27.05.1940	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
29.50	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/JORDAL	15.09.1972
29.07	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/JORDAL	09.10.1958
28.88	BJØRN HANSEN	10.01.1952	OSLO/JORDAL	05.09.1967
28.52	SINDRE GULDVOG	21.03.1955	OSLO/JORDAL	09.09.1970
28.38	GUNNAR DAVIDSEN	27.04.1961	OSLO/BISLETT	14.09.1976
27.78	JAN NORDVIK	11.01.1940	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
27.68	JAN EGGESVIK	05.01.1951	OSLO/JORDAL	11.08.1966
26.92	ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/JORDAL	11.08.1966
26.45	BJØRN ERIK KARSTENSEN	07.03.1946	OSLO/JORDAL	31.08.1961
26.26	CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	OSLO/FROGNER	12.09.1980
26.22	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/BISLETT	01.10.1968
26.22	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/BISLETT	05.10.1968

DISKOS (1,0 KG):

64.24	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	07.07.1973
38.62	HANS MARTIN AUVE	13.09.1956	SPIKKESTAD	28.05.1971
34.26	SINDRE HENRIKSEN	10.11.1993	OSLO/SOGN	11.05.2008
31.40	TOR VEGAR VATNE	08.06.1976	OSLO/LAMBERTSETER	19.09.1991
30.81	TOR ARONSEN	16.01.1950		1965

SLEGGE (7,257 KG):

35.84	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957		1972
-------	---------------------	------------	--	------

Statistikk G15 forts.

SLEGG (6,0 KG):

32.74	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958		14.10.1973
24.08	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/FROGNER	22.09.1973
21.94	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/FROGNER	26.09.1970
17.30	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/SOGN	04.10.1979
16.34	ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/FROGNER	10.10.1971
15.80	BJØRN TERJE THORESEN	16.04.1955	OSLO/FROGNER	26.09.1970
15.54	ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/FROGNER	10.10.1971

SLEGG (4,0 KG):

45.10	SINDRE HENRIKSEN	10.11.1993	OSLO/SOGN	11.05.2008
36.40	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	07.07.1973

SPYD (800 GR):

GAMMEL TYPE (FØR 1986):

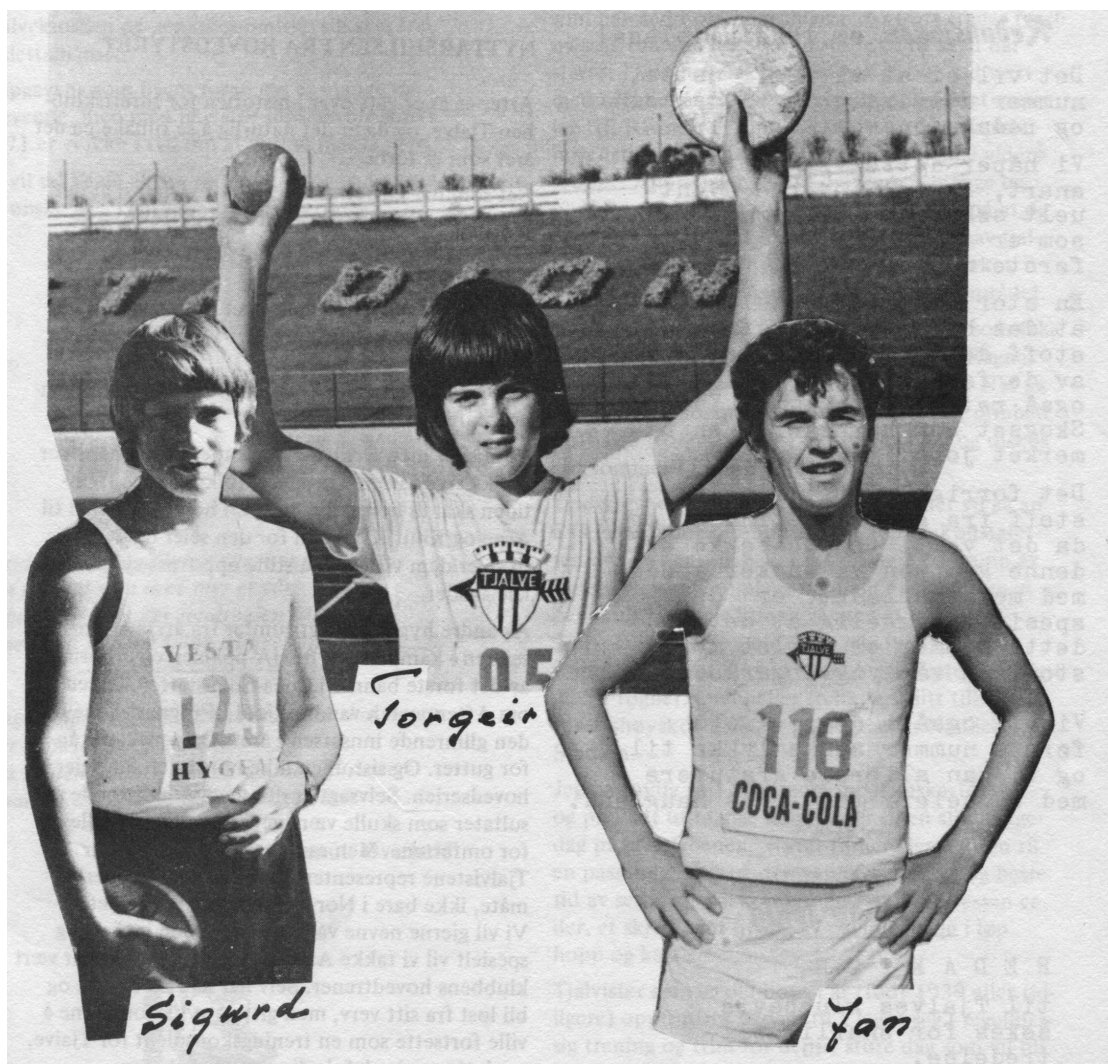
46.22	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/JORDAL	10.10.1965
44.96	ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/FROGNER	10.10.1971
43.82	TERJE HAGE OLSEN	14.10.1951		1966
43.66	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	08.10.1970
41.00	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/BISLETT	07.10.1968
40.80	GEORG JØNSBERG	16.08.1915		1930
40.12	CARL TRIER	23.02.1954	SANDEFJORD	08.06.1969
37.16	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958		1973
36.12	TOR SKOTAAM	01.01.1958		01.10.1973
35.68	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/BISLETT	07.10.1968
34.58	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	HOLMSBU	05.10.1969
34.22	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	02.10.1975
34.04	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/BISLETT	05.10.1967
32.80	ÅGE SANDVIK	07.08.1962	OSLO/BISLETT	03.10.1977
31.50	OLE CHRISTIAN HEKSEM	16.06.1962	OSLO/BISLETT	03.10.1977

SPYD (600 GR):

58.24	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/JORDAL	14.09.1965
56.56	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	OSLO/JORDAL	11.05.1971
52.50	ØIVIND CHRISTENSEN	26.07.1956	OSLO/JORDAL	05.10.1971
49.42	CARL TRIER	23.02.1954	OSLO/JORDAL	04.09.1969
49.16	TORE KRISTENSEN	03.04.1938	1953	
48.98	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
48.90	ROGER HERMANSEN	28.06.1952	OSLO/JORDAL	11.09.1967
48.80	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	21.04.1973
48.70	JAN HUSE	17.02.1955	OSLO/JORDAL	08.09.1970
48.51	PER THORESEN	02.07.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
48.44	ANDERS GJERDE	13.03.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
48.21	ROGER BECKLUND	15.05.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
46.12	TERJE HAGE OLSEN	14.10.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
45.83	REIDAR RUNE LARSEN	06.03.1947		1962
45.54	FINN GYLLSTRØM	20.03.1947	OSLO/BISLETT	17.06.1962
45.54	BJØRN MOE	29.09.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
45.48	GEORG JØNSBERG	16.08.1915		1930
45.48	LEIF ROSÉN	28.05.1951	OSLO/JORDAL	11.08.1966
44.93	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	OSLO/BISLETT	09.09.1956
44.74	JAN CLEMENS	05.06.1968		1983
44.72	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/LAMBERTSETER	23.08.1973
44.38	FRODE FÆRAVAAG	15.01.1957	OSLO/BISLETT	02.10.1972
44.20	TOM PETTERSEN	10.04.1946	OSLO/JORDAL	10.10.1961
44.08	ERIK HANSEN	14.01.1950	OSLO/JORDAL	14.09.1965
44.02	PER ERIK ARONSEN	29.01.1951	OSLO/JORDAL	13.09.1966
43.58	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	OSLO/BISLETT	04.10.1968
43.54	ASBJØRN JOKSTAD	11.06.1956	OSLO/JORDAL	07.09.1971
43.52	OLAV JAHRE	15.12.1944	OSLO/BISLETT	03.09.1959
43.34	JAN ERIK LARSEN	16.07.1951	OSLO/JORDAL	14.06.1966
42.88	TOR VEGAR VATNE	08.06.1976	OSLO/LAMBERTSETER	19.09.1991
42.42	GEIR ERIKSEN	31.03.1954	OSLO/BISLETT	29.09.1969
42.14	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	06.10.1964
42.05	TOM HANSEN	09.03.1948	KARLSTAD, SWE	16.06.1963
41.80	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	OSLO/BISLETT	20.09.1979
41.42	JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	OSLO/BISLETT	04.10.1968
41.06	EINAR GUDIM	12.09.1945	OSLO/JORDAL	01.09.1960

Statistikk G15 forts.

40.70	BJØRN SAXHAUG	13.09.1960	OSLO/BISLETT	06.10.1975
39.78	TERJE GRØNN	12.04.1946	OSLO/JORDAL	10.10.1961
39.46	CATO ELNÆS	05.06.1956	OSLO/JORDAL	05.10.1971
39.46	ÅGE SANDVIK	07.08.1962	OSLO/STOVNER	27.08.1977
39.27	SVEN IVAR FUHRE	12.04.1942	OSLO/BISLETT	23.08.1957
39.08	JAN EGIL SVENDSEN	1953	OSLO/BISLETT	04.10.1968
38.74	OLA NERSVEEN	16.04.1952	OSLO/JORDAL	25.05.1967
38.72	ARNE SAUNES	20.02.1946	OSLO/JORDAL	31.08.1961
38.61	EGIL GRANHOLT	30.06.1938		1953
38.44	PER NYGAARD	1945	OSLO/JORDAL	01.09.1960
38.39	GUNNAR GRIMSTAD	27.05.1940	GÖTEBORG, SWE	01.10.1955
38.20	JON OBERG	30.10.1956	OSLO/JORDAL	19.05.1971
38.00	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/JORDAL	21.09.1968
37.74	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/FROGNER	23.09.1960
37.72	JØRGEN NIELSEN	14.07.1958	OSLO/BISLETT	05.10.1973
36.52	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	03.10.1954
35.62	ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/JORDAL	07.09.1971
35.52	PER DALMAR	06.05.1953	OSLO/BISLETT	25.08.1968
35.52	YNGVE AMUNDSEN	28.04.1965	OSLO/BISLETT	11.09.1980



Sigurd Steen, Torgeir Skogset og Jan Huse preget forsiden av Tjalvisten nr. 1, 1972.



MIZUNO FINNER SKOEN TIL DIN UNIKE FOT!

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

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

