

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 August 2020

105. årgang

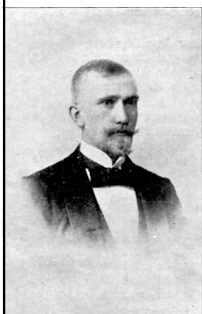
Markus snuste på verdensrekorden!



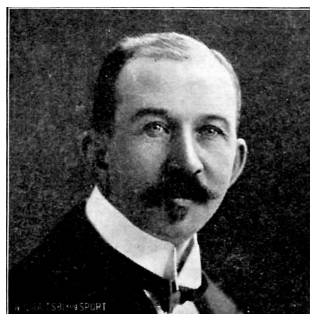
Markus Rooth gjennomførte en strålende 10-kamp i forbindelse med Oslo Combined Events som ble arrangert på Bislett stadion 27-28.juni. Markus satte ny norsk juniorrekord med poengsummen 8238, bare 197 poeng bak juniorverdensrekorden til Niklas Kaul fra 2017. Niklas Kaul vant forøvrig 10-kampen under VM i Doha i fjor.



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1887 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for saken"

Styret 2020

Leder: Egil Reidar Osnes	99040599
Nestleder: Svein Søndena	95232321
Styremedlem: Benedicte Hauge	95025033
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223
Styremedlem: Grete Etholm	91550693
Styremedlem: Andreas Gjesdal	93651020
Styremedlem: Mai Watson	45914605

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

Tjalvisten

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

IK Tjalve

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

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonen hjørne	3
Organisasjonskart 2020	4
Styret i Tjalve 2020	5
EM terrengløp 2019	6
Nye Tjalveutøvere 2020	7
Terje-Schrøder-Nielsen 75 år	9
Tilbakeblikk på innendørs-sesongen	10
Bassen sprint	11
NM mangekamp inne	14
Små og store øyeblikk inne	16
Innendørs-NM 2020	17
Nordenkampen	25
Karsten Warholm Int.	26
Norgesstatistikken inne	28
Matias Lavik 30 år	28
Tor Torgersen 92 år	29
Historiske bilder	30
Snorre Holtan Løken	34
1990-årgangen fyller 30 år	35
Arne Kvalheim 75 år	36
Årsberetning 2019	38
Protokoll årsmøte 2019	42
Impossible Games	44
Boysen Memorial	45
Oslo Combined Events	46
Knut Kvalheim 70 år	48
Junior NM 10-kamp	50
Årsmøte i Bislettalliansen	51
Historiske bilder	52
Junior NM	54
Svein Arne Hansen til minne	56
Små og store øyeblikk ute	57
Norgesstatistikken utendørs	58
Hva kan vi forvente i NM?	59
Kvalheimmila	60
Jubilanter 2020	61
Klubbrekorder	62



Tjalvepin fra før 1927

Tjalves første banner ble utskåret i tre av treskjærer Senstad (henger i dag på Tjalvekontoret). Tjalve beholdt riksvåpenet som klubbmerke fram til 01.01.1927, da ble det erstattet av dagens merke. Utenriksdepartementet nedla i 1926 forbud mot at private organisasjoner fikk bruke riksvåpenet. Det hadde pågått strid om saken siden 1922.

Som man kan se av bildet fantes det også pins med dette motivet.

Redaksjonens hjørne

Innendørssesongen var knapt avsluttet før Norge og mange land i verden måtte stenge ned grunnet et virusutbrudd som startet i Kina tidlig på året. Dette medførte at flere av årets store internasjonale mesterskap måtte avlyse eller flytte til neste år. OL skulle vært arrangert i Tokyo i perioden 24.juli til 9.august. Så langt er dette mesterskapet flyttet til 23.juli til 8.august 2021.

EM i friidrett skulle i utgangspunktet arrangeres i Paris etter OL, nærmere bestemt 25-30.august. Arrangøren håpet i det lengste at det skulle være mulig å gjennomføre dette mesterskapet, men måtte tilslutt gi tapt. Mange håpet på en utsettelse til seinere på året. Slik ble det heller ikke. Tilslutt valgte man å avlyse mesterskapet grunnet en mulig kollisjon med VM i Eugene neste år. Dette mesterskapet (VM) er nå flyttet til 2022 grunnet kollisjon med OL.

I juli skulle det vært arrangert et U20 VM i Nairobi. Det er så langt utsatt til 17-22.august 2021. Spesielt ergerlig for Tjalve som har utøvere som kunne vært med å kjempe om medaljer. I tillegg ble U18 EM i Rieti utsatt til 26-29.august 2021.

For Tjalve har korona-epidemien vært svært uheldig. Holmenkollstafetten måtte avlyses, noe som får visse økonomiske utfordringer for Tjalve. Heldigvis har man fått en viss kompensasjon gjennom de støtteordningene som regjeringen har kommet med overfor idretten. Heldigvis har man også tatt høyde for at slike ting kunne skje ved å legge til side penger gjennom de siste årene. Tjalvelekene måtte også avlyses uten at det får samme konsekvenser som HK-stafetten.

NM skulle i år vært arrangert i Bergen i juni grunnet OL i juli. Dette mesterskapet har blitt utsatt og går av stabelen på Fana stadion 18-20 september, muligens uten tilskuere.

Selv om det tok litt tid før stevneaktiviteten kom i gang i sommer har flere av våre utøvere utmerket seg. Marcus Thomsen satte tidlig i juni ny klubbrekord i kule og Hedda Hynne satte ny klubbrekord på 800 m helt i begynnelsen av august.

Markus Rooth gjennomførte en fantastisk 10-kamp under Oslo Combined Events i slutten av juni. Det samme gjorde Sander Aae Skotheim under NM i mangelkamp i august. Forhåpentlig kan disse to utøverne gi oss mange gledesstunder i årene som kommer.

Tjalve ble beste klubb i junior-NM, noe vi også har som mål å bli under hovedmesterskapet i Bergen.

Vi må heller ikke glemme at Lakeri Ertzgaard har satt ny norsk aldersrekord på 400 m i J18 med tiden 53.96.

I år fyller Arne og Knut Kvalheim henholdsvis 75 og 70 år. I den forbindelse introduserer klubben Kvalheimmila som arrangeres på Bislett 26.september. Her er det mulighet til å løpe 5 km eller 10 km. 23.september lanseres boken "Kvalheim brødrene-to løperliv". Boken er skrevet av Thor Gotaas.

Vi hadde planer om å gi ut fire nummer av Tjalvisten i år. Slik ble det ikke grunnet forskjellige omstendigheter. Det blir derfor bare to som det var i 2019. Undertegnede ser i etterkant at det hadde vært mulig å få ut nr.1 i slutten av mars som opprinnelig planlagt. Vi hadde basert oss på

mye OL-stoff i alle utgavene i år, men da OL ble utsatt og mye stoff måtte ut av første nummer mistet redaktøren noe av piffen. Derfor har det ikke blitt noen Tjalvist før nå. Vi satser på en ny utgave litt seinere i år med stoff fra UM, NM, lagserien og Torskeaften hvis den lar seg gjennomføre. Tjalve er faktisk 130 år i år så det hadde vært stas med en liten feiring.

Redaksjonen ønsker alle utøvere lykke til med NM i Bergen.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



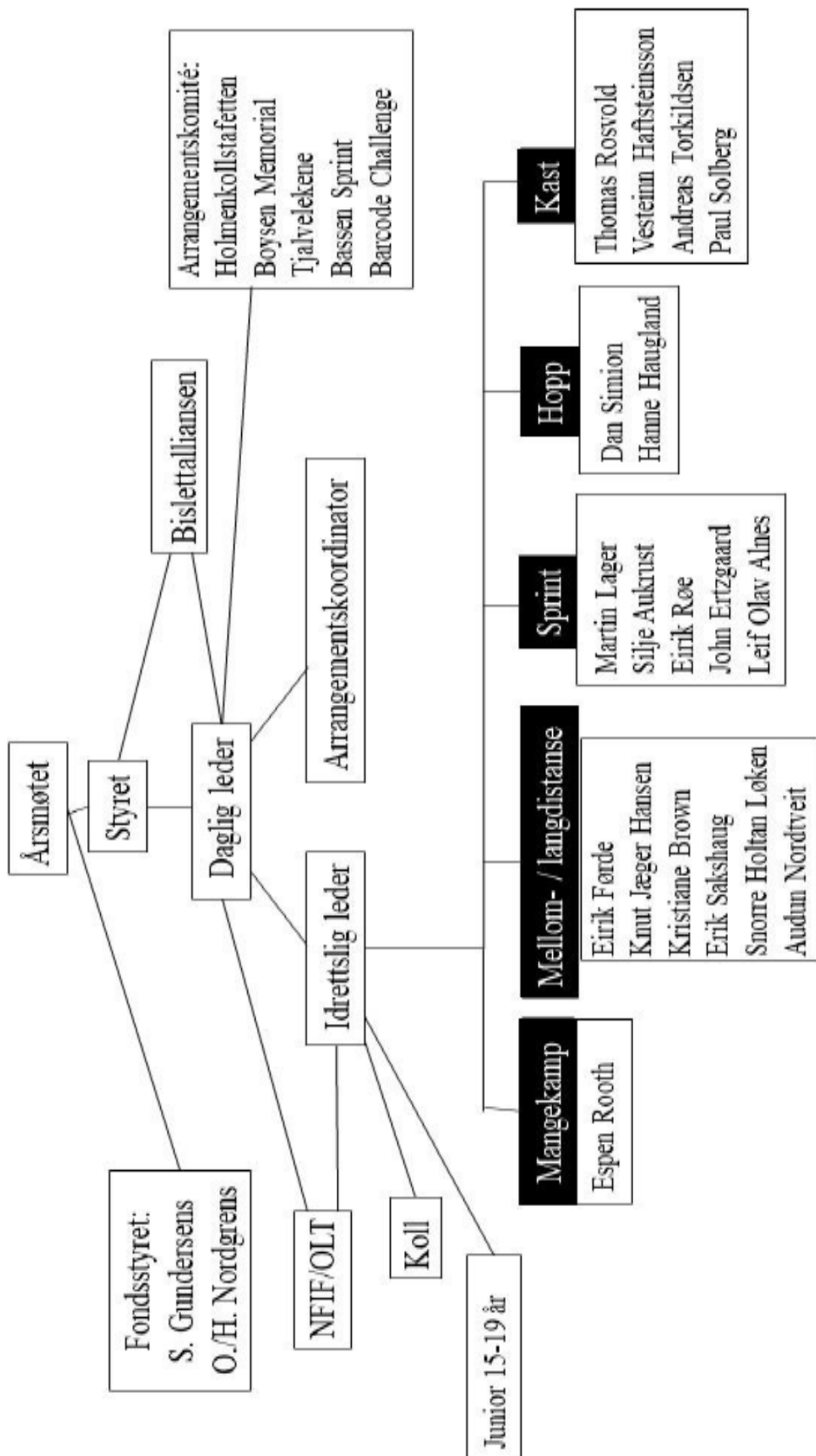
John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Organisasjonsplan IK Tjalve 2020

Organisasjonsplan IK Tjalve - 2020



Styret i IK Tjalve 2020



Egil Reidar Osnes, styreleder



Svein Søndena, nestleder



Andreas Høiby, styremedlem



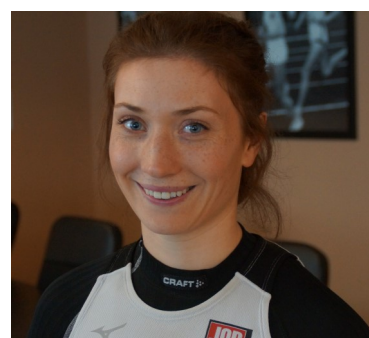
Grete Etholm, styremedlem



Benedicte Hauge, styremedlem



Andreas Gjesdal, styremedlem



Mai Watson, styremedlem

Administrasjonen



Matias Lavik, daglig leder



John Ertzgaard, sportssjef



Eirik Røe, arrangementsansvarlig

Sølv til Karoline i EM terrengløp 2019



Karoline fotografert med sølvmedaljen etter løpet. Foto: Knut Skeie Solberg.

EM i terrengløp 2019 ble avholdt i Lisboa 8. desember. Tjalve hadde med to løpere i mesterskapet; Karoline Bjerkeli Grøvdal og Maria Sagnes Wågan.

Etter å ha vunnet 4 strake bronsemedaljer klarte Karoline å kapre en sølvmedalje. Hun var 15 sek. bak vinneren Yasemin Can fra Tyrkia. Karolines tid var 27:07.

Karoline har tidligere vunnet totalt 6 bronsemedaljer i EM inkludert de to hun har på bane. Karoline har også vunnet gull i U20 klassen både på bane og i terrenget.

Maria Sagnes Wågan debuterte i EM i terrengløp og leverte en meget sterk prestasjon. Maria ble nr.18 med tiden 28:54.

Sigrid Jervell Våg (som nå representerer Tjalve) måtte dessverre melde forfall uken før mesterskapet grunnet et tretthetsbrudd i leggen.

Bjørn Henriksen



Nye Tjalveutøvere 2020



Amalie Iuel

Født: 17.04.1994

Tidligere klubb: IL Tyrving

Personlige rekorder:

400 m: 51.81 (2017)

400 m hekk: 54.72 (2019)

Gull 400 m NM: 2017, 2018, 2019

Gull 400 m hekk NM: 2016, 2017, 2019

Semifinale VM Doha 2019

Bronse 400 m hekk Universiaden 2019



Sara Dorthea Jensen

Født: 15.03.1996

Tidligere klubb: Kristiansand IF Friidrett

Personlige rekorder:

200 m: 24.62 (2017)

400 m: 53.51 (2016)

800 m: 2:09.53 (2019)

Sølv 400 m NM :2016, 2018, 2019



Sigrid Jervell Våg

Født: 06.06.1992

Tidligere klubb: IL BUL

Personlige rekorder:

800 m: 2:07.90 (2018)

1500 m: 4:17.16 (2018)

3000 m: 9:15.34 (2019)

5000 m: 16:19.14 (2018)

Gull 1500 m NM: 2017, 2018, 2019

Gull 5000 m NM: 2018



Tobias Lømo

Født: 13.05 2000

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

Kappgang 3000 m: 13:53.48 (2019)

Kappgang 5000 m: 23:14.23 (2019)

Sølv 5000 m kappgang NM: 2018, 2019

Nye Tjalveutøvere 2020 forts.



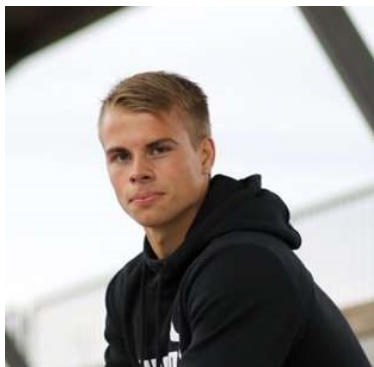
Marie Fiedler Amlien
Født: 27.06.2000
Tidligere klubb: IL Koll
Personlige rekorder:
100 m: 13.34 (2018)
800 m: 2:19.36 (2018)



Odin Hallquist
Født: 01.10.1997
Tidligere klubb: Fana IL
Personlige rekorder:
100 m: 11.54 (2016)
Lengde: 6.91 m (2017)



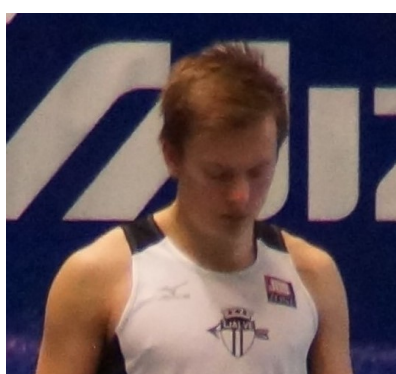
Lene Heimdal
Født: 08.09.2000
Tidligere klubb: IL Koll
Personlige rekorder:
5000 m: 21:03.48 (2018)
10 000 m: 42:40.41 (2019)



Sander Myrvang
Født: 07.02.2000
Tidligere klubb: Ull/Kisa IL
Personlige rekorder:
100 m: 11.52 (2018)



Ingrid Færøvik Mork
Født: 12.05.1999
Tidligere klubb: IL Norna-Salhus
Personlige rekorder:
Høyde: 1.68 m (2017)
Tresteg: 10.79 m (2017)



Elias Sanden Søvik
Født: 10.04.2000
Tidligere klubb: IL Norna-Salhus
Personlige rekorder:
100 m: 11.78 (2018)
200 m: 23.95 (2018)
Lengde: 6.40 m (2019)

Terje Schröder-Nielsen 75 år



Terje Schröder-Nielsen fylte 75 år 29.januar. Vi gratulerer!

Schröder Nielsen vokste opp på Majorstuen i Oslo og kom til Tjalve tidlig på 60-tallet. Schröder Nielsen er jevnaldrende med Arne Kvalheim og konkurrerte med Kvalheim

hele sine aktive periode som varte ut 1974 sesongen. Som Arne Kvalheim var heller ikke Schröder-Nielsen noen barnestjerne, men hadde en fin utvikling fram til han satte sine personlige rekorder i perioden 1966-1970 (800 m-5000 m). På slutten av karrieren valgte han etter hvert også å prøve seg på 10 000 m og oppnådde sin beste tid på denne distansen i 1973. Han var også med i 1974 før han valgte å gi seg for godt.

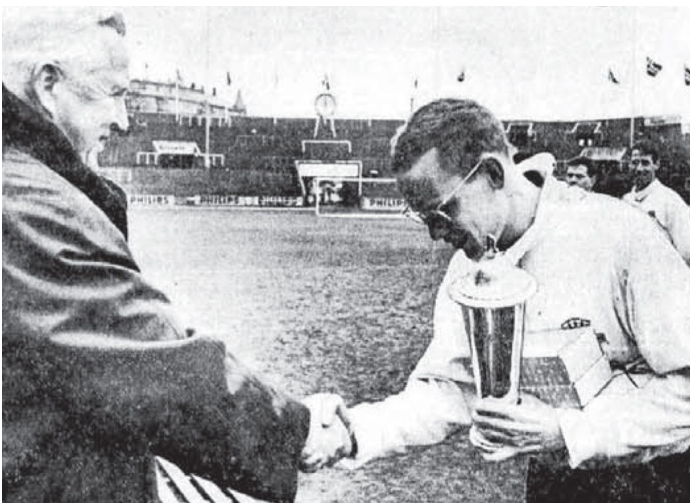
Allerede som 18-åring, i 1963, finner vi Schröder Nielsen på Norgesstatistikken på 1500 m. Det året løp han på 3:54.8 og hadde faktisk bedre tid enn Arne Kvalheim. Året etter hadde Kvalheim snudd dette til sin fordel da Arne løp på 3:49.0 og Terje på 3:53.0. I 1966 satte Terje sin personlige rekord på 800 m med tiden 1:51.0, fulgt av 3:44.3 på 1500 m i 1968. Hans personlige rekorder på 3000 m og 5000 m stammer fra 1968.

Schröder-Nielsen sørget for å få seg en utdanning samtidig med idrettskarrieren. I 1970 tok han teologisk embetseksamen ved UiO. Deretter fulgte to år ved Norges idrettshøgskole, med grunnfag i psykologi og pedagogisk seminar.

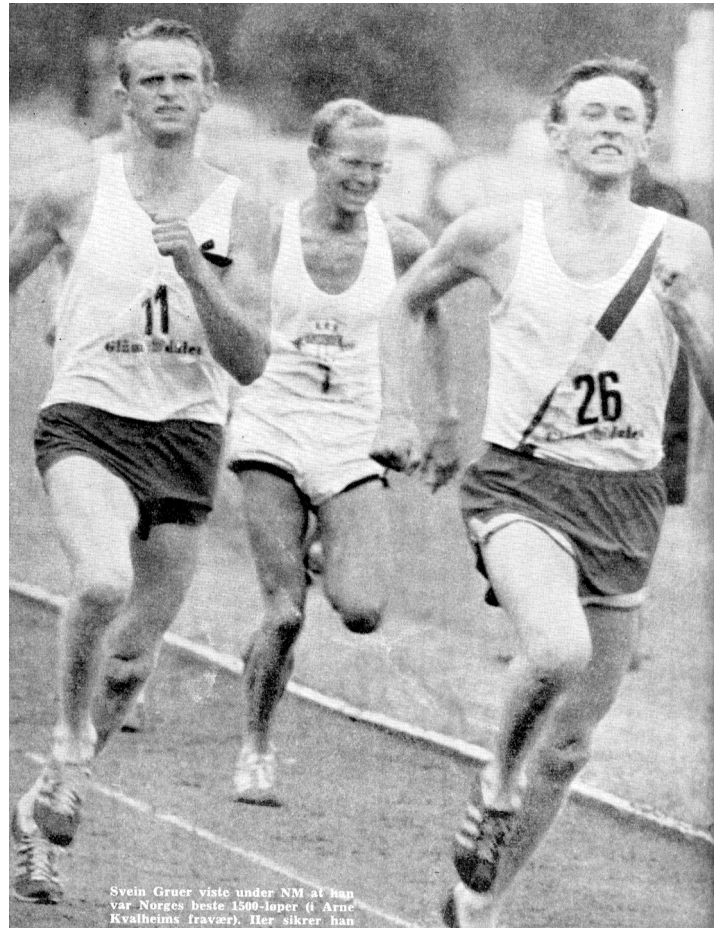
Schröder-Nielsen har vært prest i Vestre Aker, Ringebu, sjømannsprest i Durban og fengselsprest ved Ila landsfengsel. I 1997 tok han et halvt års vikariat som sogneprest i Bø i Vesterålen. Dette ble et vendepunkt for han. Han ble fanget av lyset, livet og landskapet der. I 2003 ble han sogneprest i Bø, en stilling han hadde til fylte 70 år og periodisk vikar fram til 2019.

Terje Schröder-Nielsen ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 1971 og mottok klubbens gullmerke samme år. Han løp på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1966, 1967, 1968 og 1969. Vi ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen



Terje Schröder-Nielsen mottar premien etter seieren i HK-stafetten 1967. Schröder-Nielsen var kaptein. Foto: Aftenposten



Svein Gruer viste under NM at han var Norges beste 1500-løper (i Arne Kvalheims travær). Her sikrer han

Terje Schröder-Nielsen vinner bronse på 1500 m i NM 1968 med tiden 3:54.3. Svein Grue fra Ringerike vinner. Foto: Sportsboken 1968.

Medaljeoversikt

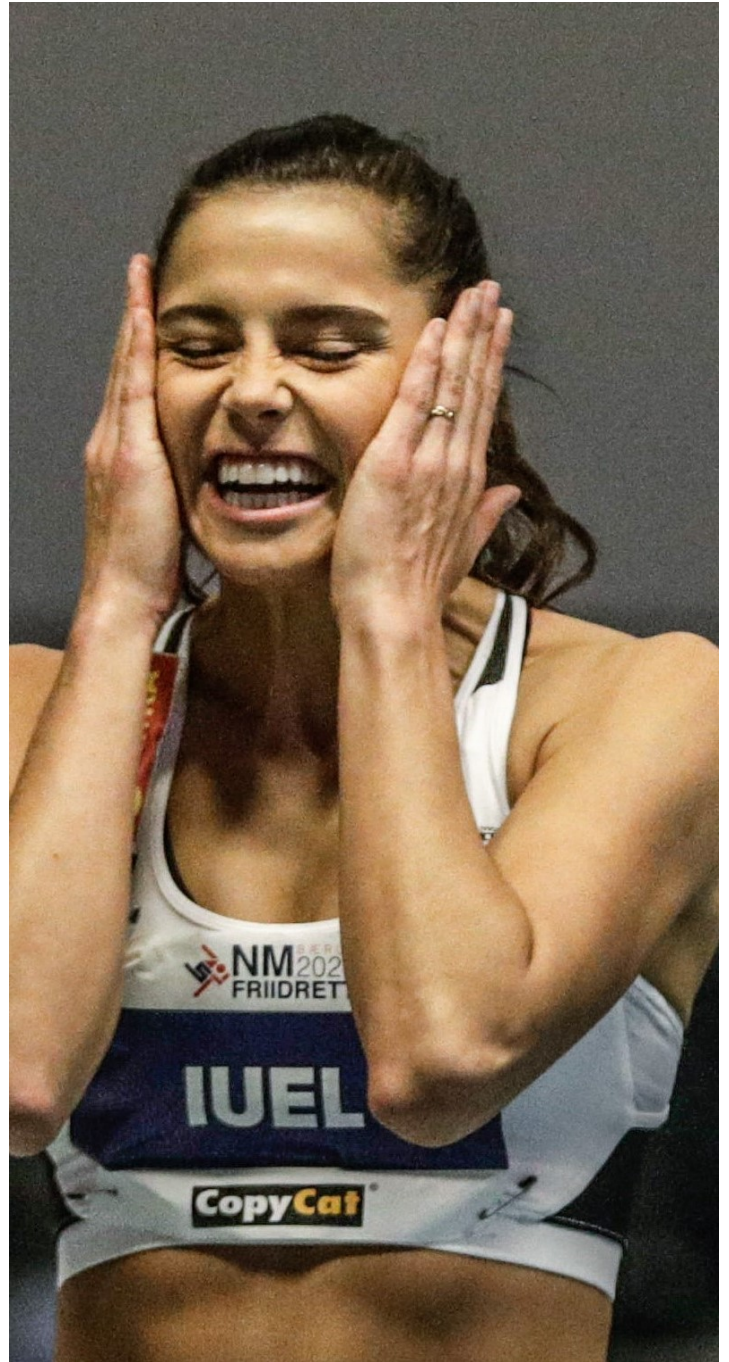
Norske mesterskap

Sølv	1966	2 km terreng
Bronse	1966	1500 m
Bronse	1967	1500 m
Bronse	1968	1500 m
Bronse	1968	5000 m
Bronse	1968	5000 m
Sølv	1969	5000 m
Bronse	1970	5000 m
Gull	1963	4x400 m
Sølv	1963	4x1500 m
Gull	1964	4x400 m
Sølv	1964	4x1500 m
Gull	1967	4x1500 m
Gull	1968	4x1500 m
Gull	1969	4x1500 m
Gull	1970	4x1500 m

Personlige rekorder

800m	1:51.0	1966
1500m	3:44.3	1968
3000m	8:06.4	1970
5000m	14:04.3	1970
10000m	29:23.4	1973

Tilbakeblikk på innendørs sesongen



To meget fornøyde utøvere etter innendørs NM i Bærum. Til venstre Marcus Thomsen som støtte kula 21.03 m og til høyre Amalie Iuel som løp 400 m på 52.25. Fotos: Eirik Førde

Innendørs sesongen var så vidt avsluttet før et lite virus fra Kina medførte at Norge måtte stenge ned i en periode. Den perioden pågår ennå og vil nok dessverre vare ut til en vaksine er klar en gang i 2021. Da det bare blir to nummer av Tjalvisten i år og ikke fire som planlagt vil dere her finne et lite tilbakeblikk på innendørs sesongen. Dette stoffet skulle egentlig ha kommet ut i slutten av april.

Vi har tatt for oss NM inne, Bassen Sprint, NM mange-kamp inne, Nordenkampen og Karsten Warholm Int. i Ulsteinhallen. I tillegg har vi satt opp en statistikk for plasseringer blant de 30 beste i Norge og plasseringer på Europa og verdensstatistikken for de beste Tjalve utøverne.

Bassen sprint mot nye høyder



Berit Berthelsen, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes kaster glans over arrangementet. Foto: Bjørn Henriksen



Carl Fredrik Bunæs intervjujes av Håkon Skaftun. Foto: Bjørn Henriksen

Bassen Sprint har blitt Norge største sprintstevne innendørs. Årets utgave ble arrangert i Rudhallen i Bærum 18. januar med totalt 330 starter. En stor andel av startene kom i Minibassen, et uhyøytidelig stevne for barn i alderen 6-10 år.

Bassen Sprint har blitt et stort arrangement. Stevnet startet 09.30 på morgenen og var ferdig ca. 18.00 på kvelden. Et stort antall Tjalve og Koll medlemmer stilte opp for å ro stevnet i havn. Som vanlig var Carl Fredrik Bunæs tilstede for å kaste glans over arrangementet. I tillegg var han med å dele ut premier. Gledelig var det også å observere både Berit Berthelsen og Ivar Saunes i hallen. Begge var fremtredende utøvere for noen år tilbake.



Matias Løvik på plass med sin stab for å ønske velkommen. Foto: Bjørn Henriksen



Kjetil Myrtun og Jan Jørgen Moe gjør de siste oppdateringer før det braker løs. Foto: Bjørn Henriksen

Så til det rent sportslige. Det ble løpt mange heat denne lørdagen i Bærum. I tillegg til forsøksheat fikk alle også mulighet til å løpe et finaleheat på 60 m. Det var nok de fleste glad for. Men før alle 60 meterene startet var det klart for 60 m hekk. Her ble Kajsa Rooth nr. 2 i J17 med tiden 8.70. Det var ny innendørs pers på distansen, tidligere rekord lød på 8.91 fra Tyrvinglekene inne i 2019. Kajsa har blitt raskere siden i fjor, noe resultatene på 60 m viser.

Ikke uventet ble Kaitesi Ertzgaard best av våre yngre sprintere på 60 m. Kaitesi ble nr. 5 totalt med tiden 7.81.



Fru Myrtnun var som vanlig på plass og bidro i sekretariatet. Hun gjør en fantastisk jobb for klubben. Foto: Bjørn Henriksen

Deretter fulgte Lakeri Ertzgaard, som ble nr. 9 totalt, med tiden 7.92. Sara Dorthea Jensen ble nr.10 med tiden 7.95, Kajsa Rooth nr.17 med tiden 8.04 (8.00 i forsøk), Linn Maltun Helland nr.21 med 8.18 og Malin Nyfors nr.22 med 8.22.

Kvinnefinalen ble vunnet av Ezinne Okparaebo med tiden 7.34. Det ble registrert mellomtider på 30 m under 60 m heatene. Det som er interessant er at Ezinne passerte 30 m på 4.25 mot Kaitesi 4.59. Det viser at Kaitesi taper mye mindre til Ezinne på de siste 30 meterene sammenliknet med de 30 første.

Blant herrene ble Marius Bull Hjeltnes totalt nr. 9 i finalen med tiden 7.22 (7.20 i forsøk), Kenny Emi Tijani-Ajayi nr.14 med tiden 7.33 (7.30 i forsøk), og Elias Sanden Søvik nr. 20 med tiden 7.50. Sindre Olsvik løp på 7.26 i forsøksheatet, men ble dessverre disket i finalen.

Det ble også løpt 200 m under Bassen Sprint. Kaitesi Ertzgaard ble igjen best av våre med en 3.plass og tiden 24.79. Det er på samme nivå som hun presterte innendørs i 2019. Sara Dorthea Jensen fulgte på plassen bak med tiden 25.02, noe bak hennes innendørs pers fra 2017 på 24.40. Lakeri Ertzgaard ble nr. 9 med tiden 25.33.

Bjørn Henriksen



John Ertzgaard var som vanlig på plass og sørget for at alle startene gikk som de skulle. Her med en av sine assistenter; Joachim Sandberg. Foto: Bjørn Henriksen



Leder i klubben, Egil Reidar Osnes (t.h.), var også til stede for å hjelpe til der det måtte trenges. Foto: Bjørn Henriksen

Bassen sprint 2020 forts.



Vår eminente diskos og sleggekaster Vilde Indseth Holten tok sin tørn i kiosken og sørget for at deltakere og tilskuere fikk noe å bite i. Foto: Bjørn Henriksen



Hard fight mellom Kajsa Rooth (t.v) og Sara Dorthea Jensen i forsøksheatet på 60 m. Foto: Mette M. Rooth



Søstrene Ertzgaard fotografert etter fullført finale på 60 m. Lakeri (t.v.) og Kaitesi (t.h.). Foto: Bjørn Henriksen



Linn Maltun Helland på vei ut av blokken på en av sine 60 metre. Foto: Mette M. Rooth



Ezinne Okparaebo vinner 60 m i kvinneklassen med den gode tiden 7.34. I bakgrunnen ser vi Lakeri Ertzgaard (234). Foto: Mette M. Rooth.

Norsk juniorrekord i 7-kamp av Markus Rooth



Sander Aae Skotheim og Markus Rooth med medaljene etter endt dyst. Foto: Mette M. Rooth.

Samme helg som Tjalve arrangerte Bassen Sprint i Rudhallen, ble NM i mangekamp arrangert i Nes Arena.

I juniorklassen ble det oppnådd resultater i ypperste verdensklasse. Konkurransen stod mellom Markus Rooth (19) og klubbkamerat Sander Aae Skotheim (18).

Mesterskapet åpnet med 60 m, hvor Markus fikk notert tiden 7.11 og Sander 7.28. Dette var innendørs perser for begge utøverne. Neste øvelse var lengde hvor Markus perset til 7.25 m, som var bedre enn pers både inne og ute. Sander fulgte opp med 7.22 m som var pers med hele 25 cm. I kule (6 kg) støtte Markus 14.36 m, mens Sander fikk opp et støt på 13.52 m. For Sander var dette pers; Markus har støtt lenger tidligere. Siste dag ble avsluttet med høyde hvor Sander var klart best med sine 2.06 m, mens Markus avsluttet dagen med ny pers 1.91 m.

Etter første dag ledet Sander med 3210 poeng, 19 poeng foran Markus. Begge var klart foran det Markus hadde da han satte norsk rekord under samme stevne i fjor (3100p).



Markus og Sander fotografert etter første dag. Foto: Mette

Mesterskapets dag to åpnet med 60 m hekk, hvor Markus noterte 8.03 mot Sander 8.17. Markus perset med 12 hundredeler, mens Sander løp sitt første løp på hekk høyde 99 cm. Etter hekkeløpet hadde Markus overtatt ledelsen i sammendraget. I Norge er det bare Karsten Warholm og Vladimir Vukicevic som har løpt fortere enn Markus på distansen i denne klassen.



Markus på vei til seier i 60 m hekk. Foto: Mette M. Rooth.

7-kampen fortsatte med stav, hvor Markus ikke uventet var best med 4.80 m. Dette var også klar personlig rekord. Sander stoppet på 4.40 m, tangering av bestenotering. I dagens siste øvelse, 1000 m, var Sander klart best med tiden 2:44.90 mot Markus 2:48.24.

NM mangekamp inne forts.



Begge gutta var godt fornøyd med hekken. Foto: Mette Rooth

Markus ble dermed norsk mester med poengsummen 5798. I fjor oppnådde han 5506p i samme mesterskap. Sander var ikke langt bak og kapret sølvmedaljen med 5700p. Dette resultatet var også klart bedre enn den tidligere rekorden til Markus. På daværende tidspunkt var dette de to beste resultatene i verden.

Både Markus og Sander har tatt store steg i løpet av vinteren. Personlige rekorder i nesten alle øvelser tyder på det.

I juni er det U20 verdensmesterskap i Nairobi, så sant det blir arrangert. Kvalifiseringskravet er 7100 poeng. Markus oppnådde 7692 poeng allerede i fjor under EM U20 i Borås. Sander rykker opp i 18/19 klassen i år, men vi regner med at kvalifiseringskravet ikke vill være noe problem. Vi har stor tro på at de kommer til å figurere høyt oppe på resultatlisten. Som alle nå vet ble U20-VM utsatt.

Bjørn Henriksen



Markus på vei over 4.60 m i dette hoppet. Foto: Mette Rooth



Sander tangerer pers med 4.40 m. Foto: Mette Rooth



Her holder det på å gå galt for Markus, men han kommer seg ned på beina. Foto: Mette Rooth.



En fornøyd Markus etter stavkonkurransen. Foto: Mette Rooth.

Små og store øyeblikk fra friidrettens verden innendørs

Marcus Thomsen startet 2020 på samme måte som i 2019 ved å støte langt under et stevne i Rudhallen tidlig i januar. I fjor oppnådde han 20.58 m, i år ble det 20.56 m.

Andreas F.T. Gjesdal har de siste årene vært mye plaget av skader, men nå synes det å gå mot lysere tider. I forbindelse med Pallasspelen i Malmø 25.januar hoppet han 5.20 m i stav. Det er nye personlig rekord. Uken før hoppet han 5.10 m under et hoppstevne i Rudhallen. Når dette skrives er han nr.5 på norgesstatistikken.

Norgeslekene og Tyrvinglekene innendørs er typiske barn/ungdomsstevner med noen innlagte øvelser for seniorklassene. Fra årets stevner kan vi rapportere følgende.

Norgeslekene ble arrangert i Nes Arena 25-26. januar.

I J11 vant **Martine Rooth** kule med resultatet 6.71 m (2 kg). Hun ble nr. 5. på 60 m med 9.93 og nr. 3 i høyde med 1.15 m. Storesøster **Kajsa Rooth** (J17) vant både 60 m og 60 m hekk med resultatene 7.90 og 8.76. 60 m resultatet er ny personlig rekord.



Martine Rooth mottar premien for sitt kuleresultat. Foto: Mette M. Rooth.

Lakeri Ertzgaard vant 60 m i J18/19 med resultatet 7.82. Det er tangering av personlig rekord innendørs.

I seniorklassen hoppet **Tonje Angelsen** 1.83 m i høyde og **Eivind Trym Wikshåland** løp en meget god 3000 m på tiden 8:28.99. Det er ikke langt bak hans personlige rekord utendørs, satt under Tyrvinglekene i 2019.

Tyrvinglekene innendørs ble arrangert i Rudhallen 8-9.februar.

Martine Rooth tok nok en seier i kule J11, denne gang med resultatet 6.75 m. Storebror **Markus Rooth** forbedret sin personlige rekord i høyde til 1.95 m. **Kajsa Rooth** vant 60 m hekk i J17 med tiden 8.72. Hun oppnådde også en 5.plass på 60 m med tiden 7.98.

Sara Dorthea Jensen og **Line Maltun Helland** stilte til start på 400 m. Sara ble nr. 2 med tiden 55.98 og Line nr.5 med tiden 57.68. **Sindre Olsvik** vant lengde i MS med 6.81 m



Kajsa Rooth på vei mot seier på 60 m i Norgeslekene. Foto: Mette M. Rooth.



Markus Rooth går over 1.95 m i høyde og setter ny personlig rekord under Tyrvinglekene inne. Foto: Mette M. Rooth.



Sara Dorthea Jensen på vei ut av startblokken på 400 m. Foto: Mette M. Rooth.

Amalie og Marcus dominerte i innendørs-NM

To norske rekorder, en mesterskapsrekord, syv gull, ett sølv og syv bronsemedaljer. Det er status etter NM - innendørs i Rudhallen 1-2 februar 2020.

IK Tjalve var medarrangør sammen med IL i BUL og Oslo og Akershus Friidrettskrets. For første gang sendte NRK 4 timer direkte fra mesterskapet.

På de korte sprintløpene har vi ikke vært altfor bortskjemt med medaljer de siste årene. Vilde Aasmo, som kom til Tjalve før fjorårssesongen, ser ut til å nærme seg gamle høyder. I finalen løp hun 60 m på 7.57, noe som holdt til en bronsemedalje. Løpet ble vunnet av Henriette Jæger fra Aremark som løp på 7.37.



Vilde Aasmo fotografert rett etter at bronsemedaljen var sikret.
Foto: Eirik Førde

Tiden til Vilde var naturligvis personlige rekord. Tidligere rekord lød på 7.62 fra 2017.

I denne øvelsen hadde vi to med til semifinale. Lakeri Ertzgaard ble nr. 4 i heat to med tiden 7.82. For å komme til finale måtte hun ha løpt på 7.68 eller bedre.

På 200 m for kvinner stilte Tjalve med Linn Maltun Helland, Sara Dorthea Jensen og Lakeri Ertzgaard. Ingen av dem klarte å kvalifisere seg til finalen. Best tid hadde Lakeri som ble nr.2 i 4.heat med tiden 25.25. Finaleplassene gikk på 24.88 eller bedre.

På kvinnesiden har vi blitt mye bedre på langsprint de siste årene. Etter at to av våre beste 400 m løpere meldte overgang til Tjalve før denne sesongen måtte det blir bra. Amalie Iuel vant en klar seier og satt i tillegg norsk innendørsrekord på 400 m med tiden 52.25 i finalen. Her fikk hun med seg Sara Dorthea Jensen som ble nr.4 med tiden 55.62. Våre to andre deltakere i øvelsen, Linn Maltun Helland og Malin Nyfors ble slått ut i forsøket med henholdsvis 58.12 og 57.62.



Amalie Iuel vant en klar seier på 400 m foran Line Kloster fra SK Vidar.
Foto: Eirik Førde.

På 800 m og 1500 m begynner vi nå å få en tropp som presterer helt i toppen i Norge. Hedda Hynne viste allerede under fjorårets VM at hun også kan hevde seg i toppen internasjonalt.

Hedda var helt suveren på 800 m og vant som hun ville. Tiden ble så god som 2:04.79. På plassen bak henne fulgte nok en Tjalvist; Malin Edland med tiden 2:09.71. Av finaleheatet på syv utøvere fikk vi også en 4.plass. Solveig Hernandez Vråle løp inn til 2:13.76, noe som var ny personlig rekord.



Hedda Hynne vant 800 m i suveren stil med tiden 2:04.79.
Foto: Eirik Førde



Malin Edland var klart i teten da det ringte for siste runde på 1500 m. Foto: Eirik Førde

På 1500 m fortsatte Malin Edland å imponere. Hun vant klart på tiden 4:30.20, og var ca. 2 sek. foran sølvmedalje-vinneren.

På 3000 m for kvinnene var det ingen Tjalveutøvere som stilte til start. Karoline Bjerkeli Grøvdal valgte isteden en treningstur til Sør-Afrika.

I løpene fikk kvinnelaget med seg 3 gull, 1 sølv og 1 bronsemedalje. Det må vi si oss veldig godt fornøyd med.

I mange år nå har vi vært bedre i de tekniske øvelsene på kvinnesiden. Det er vi ikke lenger. Grunnen til dette er at mange av de som tok medalje tidligere har gitt seg eller gått over til ande klubber.

Tonje Angelsen er en av de som dominerer i sin øvelse høyde. Det har hun gjort i mange år nå selv om resultatene ikke lenger er som tilbake i 2012. Skader får ta mye av skylden for det. Tonje var igjen suveren i sin favorittøvelse og vant med resultatet 1.90 m. Hun var klart foran Katarina Mögenburg fra Tyrving som stoppet på 1.81 m.

Hedda Kronstrand Kvalvåg er en av våre unge som er på vei oppover. Denne gang klarte hun å kapre bronsemedaljen i tresteg med resultatet 12.25 m, litt bak hennes innendørsers fra 2018. Hedda K. hadde samme resultatet som sølvmedaljevinneren, men 9 cm kortere nest lengste hopp.

Hva så med kastøvelsene? De er det dessverre ikke så mange av i innendørs-NM. Ikke uventet hadde vi ingen deltakere i kule for kvinner.

Det finnes faktisk en kastøvelse til som kunne ha vært arrangert i forbindelse med NM, nemlig vekt kast. Det hadde vært en fin øvelse å ta med for sleggekastere som ikke får mulighet til å konkurrere noe på denne tiden av året. Da må man i hvert fall dra til varmere strøk. Jeg har problemer med forbundets argument om at dette ikke er mulig. Alt er mulig hvis man bare forsøker. Det er mulig i



Tonje Angelsen på vei opp og over lista. Foto: Eirik Førde.



Hedda K. jobber seg gjennom 2.hoppet i tresteg. Foto: Eirik Førde

USA så da burde det også vært mulig her i Norge.

Alt i alt ble det da ett gull og en sølvmedalje til jentene i de tekniske øvelsene. Ikke uventet da vi mangler både spyd, diskos og slegge i dette mesterskapet.

Det som jeg håper de fleste har fått med seg er at jentene nå har fått singlet i hvit farge slik at de kan matche gutta. De har blitt skikkelig fine.

Bjørn Henriksen

NM innendørs forts.

Hva så med våre mannlige utøvere? På 60 m stilte vi med en utøver. Sindre Olsvik var satt opp i heat seks av åtte og kom inn på 7.23. Det holdt ikke til videre avansement. For å komme videre måtte han ha løpt på 7.11 eller bedre.

På 200 m menn var det enda verre. Ikke en utøver fra Tjalve. Vi lette derfor videre på 400 m listene, og fant at Tjalve hadde en mann på startstreken. Leonard-Johan Nesheim løp i tredje og siste heat i forsøket og ble nr. 7 med tiden 51.75. Det holdt ikke til videre avansement. Heller ikke på 800 m var det spor etter Tjalvister. Underregnede måtte helt opp på 3000 m før vi igjen fant en Tjalvist på startstreken. Eivind Trym Wikshåland løp 3000 m på 8:37.48 og ble nr.12. Vinnertiden ble 8:23.63. Ikke så langt opp til teten, men det var jevnt mellom plassene fra 1 til 12. Dermed ble det ingen medaljer til våre mannlige løpere under dette mesterskapet.

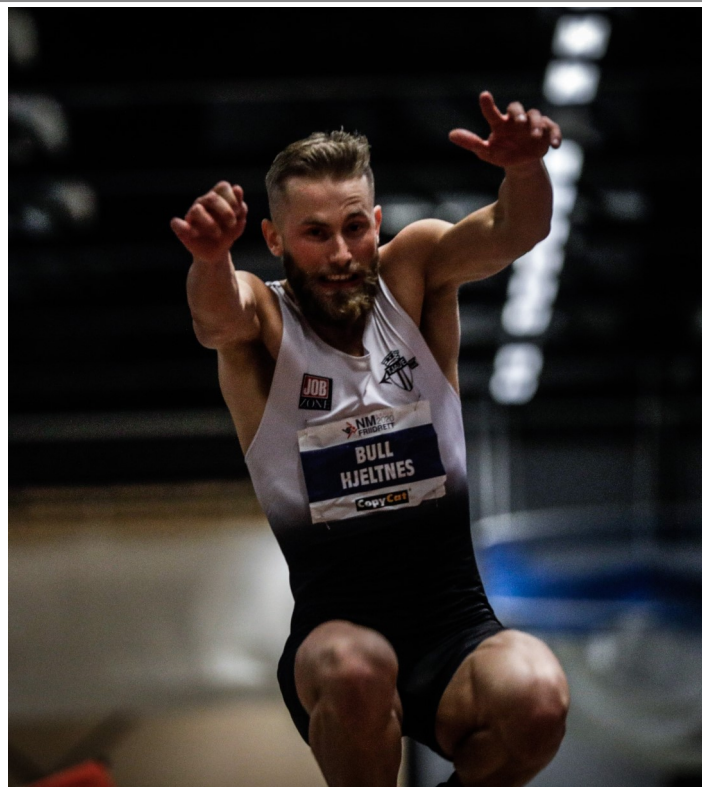


Eivind Trym Wikshåland (308) fotografert under 3000 m løpet. Han ligger her til venstre for Marius Vedvik fra Gular som vant løpet. Foto: Eirik Førde.

Hva kunne vi så forvente av våre hoppere? Marius Bull Hjeltnes var en av favorittene i tresteg og han skuffet ikke. Marius vant en jevn duell med Sondre Vie Ytrearne fra Fana. Tilslutt skilte det kun 5 cm i Marius sin fordel. Vinnerresultatet ble 14.96 m. Det er ingen tvil om at Marius har mer inne, men han fikk det ikke ut ved denne anledningen.

Den store overraskelsen (muligens) var at Sander Aae Skotheim vant bronsemedaljen med resultatet 14.89 m. Sander hoppet langt i tresteg også i fjor så her har vi nok mer i vente. Gutten kan tydeligvis mer enn å hoppe høyde.

Høydekonkurransen for gutta ble også både spennende og overraskende. Ikke overraskende at Vetle Raa Ellingsen fra Fana vant, men at Abraham Sandvin Vogelsang vant



Marius Bull Hjeltnes fotografert i det han går inn for landing i tresteg. Foto: Eirik Førde



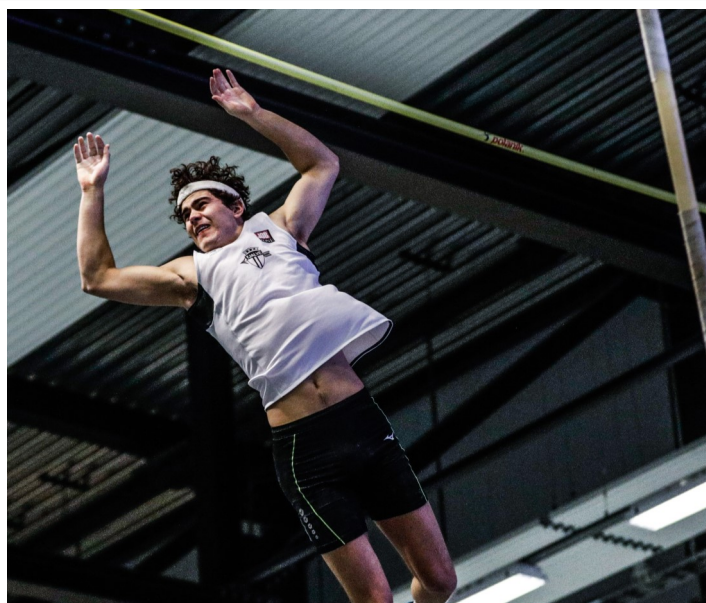
Sander Skotheim strekker seg mot 14.89 m og bronsemedalje. Foto: Eirik Førde

bronsemedaljen på 2.04 m. Det var naturligvis klar ny personlige rekord. Han slo dermed fjorårets norgesmester og klubbkamerat Sander Skotheim som stoppet på 1.95 m og tok 5.plassen. Sander hadde nok ikke sin beste dag da han antagelig satset for tidlig og rev listen på vei ned. Noen eksperter mener han er god for 2.15 m om ikke så lenge. Allikevel, dagens helt i høydegropa ble Abraham. Stilen hans er en skue verdt, som man kan se av bildene.

NM innendørs forts.



Abraham Vogelsang snor seg over 2.04 m og vinner bronsemedaljen. Foto: Eirik Førde



Andreas på vei ned fra taket i Rudhallen og til bronsemedalje. Foto: Eirik Førde.



En meget fornøyd utøver etter bragden. Foto Eirik Førde

Andreas Gjesdal har vært mye skadet de siste årene, men ser nå ut til å være på god vei mot sine mål. Tidligere i vinter hoppet han 5.20 m under et stevne i Sverige. Hva kunne han få til nå? Andreas klarte 5.10 m ved denne anledningen. Han prøvde seg to ganger på 5.20 m før han sparte det siste forsøket til 5.30 m. Det gikk heller ikke, men det ble bronsemedalje til Andreas på 5.10 m. Pål Haugen Lillefosse fra Fana satte forøvrig ny norsk juniorrekord da han gikk over 5.65 m i andre forsøk.

I lengde for menn var tre Tjalvister påmeldt. To stilte til start. Vi hadde forhåpninger til at Marius Bull Hjeltnes også skulle være med i medaljekampen i denne øvelsen. Nok en gang presterte Marius opp mot sitt beste og kapret

bronsemedaljen med resultatet 7.29 m. Han var fire cm fra sølv og bare 19 cm etter Ingar Kiplesund som vant på 7.47 m. Forholdsvis ordinært til han å være.

Markus Rooth valgte å stille i kun en øvelse under dette mesterskapet.. Valget falt på lengde uten tilløp i junior-klassen. Markus landet på 3.05 m i sitt lengste hopp og vant bronsemedaljen. Det var kun fire cm opp til gull og en cm til sølv. Serien var veldig jevn: 3.05, 3.03, 3.04, 3.03, 3.04 og 3.01 cm.

Blant gutta ble det da ett gull og fem bronsemedaljer i hopp. Det mest imponerende er at Tjalve tar medalje i alle hoppøvelsene.



Marius Bull Hjeltnes strekker seg til 7.29 m i lengde. Foto: Eirik Førde



Markus Rooth i satsen i ett av sine hopp i lengde uten tilløp.
Foto: Eirik Førde

Den som nok imponerte mest i Rudhallen disse to dagene i februar (sammen med Amalie) var Marcus Thomsen. Marcus har så langt hatt en fin treningsvinter, blant annet en vellykket treningssamling i Sør-Afrika. Der har han støtt veldig langt på trening.

Marcus åpnet konkurransen med 20.64 m før han fikk opp 21.01 m i andre omgang. Ny norsk innendørsrekord, ny mesterskapsrekord og ny personlig rekord. Etter det ble nok forventningene til det helt store resultatet muligens for stort, noe som endte med fire ugyldige støt. Marcus er helt suveren i Norge. Da Ola Stunes Isene valgte ikke å stille opp, ble sølv et vunnet på 14.34 m.



Marcus dytter kula for første gang over 21 m i konkurranse og setter ny norsk innendørsrekord. Foto: Eirik Førde

Stafettene over 4x200 m avsluttet årets innendørs-NM. Ikke overraskende var Tjalve klart best i kvinneklassen og vant med tiden 1:39.09, nesten to sekunder foran Fredrikstad på sølvplass. På laget løp Lakeri Ertzgaard, Kajsa Rooth, Sara Dorthea Jensen og Amalie Iul. Tiden var også mesterskapsrekord.



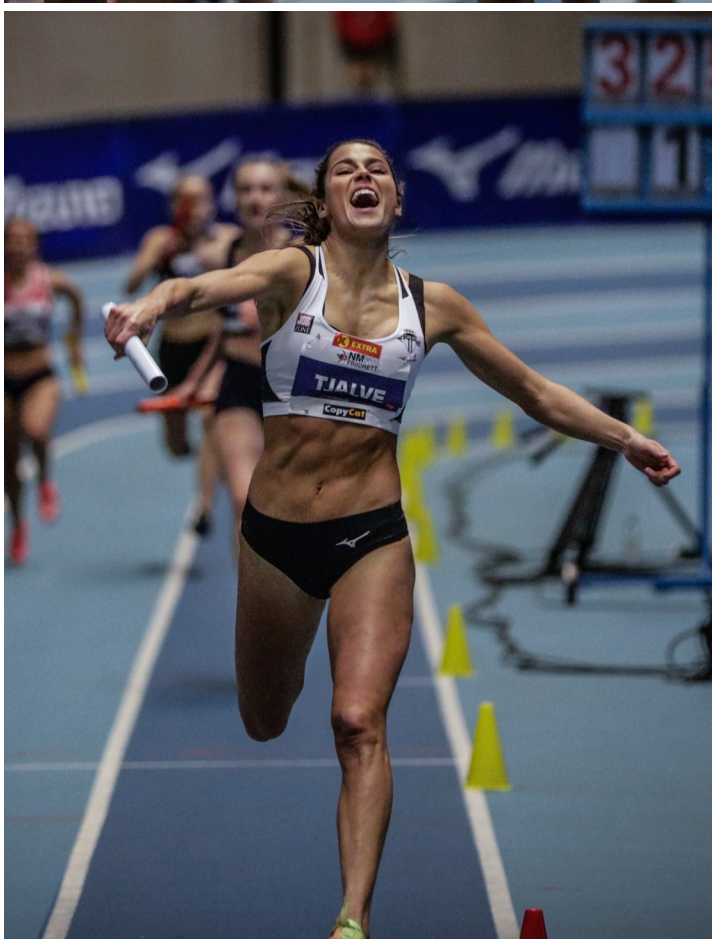
4x200 m laget. Fra venstre: Kajsa Rooth, Lakeri Ertzgaard, Sara Dorthea Jensen og Amalie Iuel. Foto: Eirik Førde

Alt i alt ble dette en meget trivelig helg for Tjalve, selv om man i mange øvelser ikke er helt på høyden. Nå skal det legges til at ikke alle av våre utøvere på de lengre distansene satser på innendørs sesongen. På sprintdistansene er vi fortsatt for dårlig, men undertegnede håper virkelig at det tas grep for å rette på dette. Vi gleder oss i hvert fall til utendørs sesongen.



Tonje Angelsen var veldig godt fornøyd med å klare 1.90 m i høyde. Foto: Eirik Førde

Stafetten i bilder



Kvinnestafetten over 4x200 m. Øverst fra venstre: Lakeri Ertzgaard har fullført 1.etappe og gir pinnen til Kajsa Rooth. Til høyre: Kajsa gir pinnen videre til Sara Dorthea Jensen som løp 3.etappe. Nederst til venstre: Sara gir pinnen til Amalie som løp pinnen inn til mål og seier for Tjalve. Foto: Eirik Førde

NM i bilder



Sander Aae Skotheim i trestegkonkurransen. Foto: Eirik Førde



Tre fornøyde utøvere etter 800 m. Fra venstre: Hedda Hynne, Malin Edland og Solveig Hernandez Vråle. Foto: Eirik Førde



Hedda Kronstrand Kvalvåg koser seg i sandkassa. Foto: Eirik Førde



Abraham Sandvin Vogelsang på vei ned fra de store høyder. Foto: Eirik Førde

Malin Edland 4:17.77 i Nordenkampen

Nordenkampen innendørs 2020 ble avholdt søndag 9.februar i Liikuntamyly-hallen en mil nordøst for Helsingfors.

Flere Tjalvister ble tatt ut til å representere Norge ved denne anledningen, mens noen valgte å stå over. Ingen tvil om at de Tjalvistene som var tatt ut var med på å prege stevnet.

Den store overraskelsen var at Malin Edland endelig var tilbake til det nivået hun var på for 5 år siden da hun løp 800 m på 2:04. Mange skader har nok vært årsaken til at Malin ikke slo ut i full blomst den gangen. Nå er hun tilbake og vant 1500 m for kvinner med tiden 4:17.77. Det var en forbedring av innendørspers med 12 sekunder og 4 sekunder bedre enn hun noen gang har løpt utendørs.



Malin Edland løp inn til en meget sterk personlig rekord på 1500 m. Foto: Decabild

På 400 m for kvinnene løp Amalie Iuel igjen et sterkt løp og kom inn til tiden 52.87. Det var 0.5 sek. bak den tiden hun presterte i NM uken før. Det holdt til en klar seier foran lagvenninne Line Kloster som fikk tiden 54.33.

Mange var nok spente på om Marcus Thomsen kunne forbedre den rekorden han satt i NM uken før. Marcus fikk opp et støt på 20.67 m i første omgang, noe som holdt til seier. Han hadde i tillegg to støt til over 20 m før han avsluttet konkurransen med tre støt på 19-tallet. Stabiliteten mangler nok på denne tiden av året, men det kan fort komme et støt på større lengder.

Av de andre Tjalvistene som var tatt ut på laget kan vi nevne at Tonje Angelsen vant høyde med resultatet 1.88 m. Tonje prøvde seg også på 1.91 m uten å lykkes.



Amalie Iuel løper inn til en klar seier på 400 m. Foto: Decabild



Marcus Thomsen fotografert i et av sine støt under konkurransen. Foto: Decabild

Vilde Aasmo stilte til start på 60 m hvor hun ble nr.7 med tiden 7.60, bare 3 hundredel bak sin personlige rekord fra NM.

Solveig Hernandez Vråle fikk mulighet på 800 m hvor hun satte personlig rekord med tiden 2:12.44 og ble nr. 6 i det sterke feltet.

Marius Bull Hjeltnes, som uken før ble norsk mester i tre-steg, ble denne gang nr. 6 med resultatet 14.81 m.

Bjørn Henriksen

Hedda, Lakeri, Marcus og Steinar imponerte i Ulsteinvik

Karsten Warholm International ble arrangert i Ulsteinhallen 28.februar. Flere av verdens beste utøvere kastet glans over arrangementet. Vi kan nevne Juan Miguel Echevarra fra Cuba i lengde, Sam Kendricks USA i stav, Yaroslava Mahuchikh i høyde og naturligvis han som kommer fra Ulsteinvik; Karsten Warholm på 400 m flatt. Dette var Karstens eneste konkurranse innendørs denne sesongen. I tillegg var tidligere stjerner som Colin Jackson, Wilson Kipketer, Andreas Thorkildsen og Steinar Hoen tilstede.

En fullsatt hall sørget for meget god stemning under stevnet. Arrangøren hadde sørget for at Hedda Hynne fikk noe å bryne seg på, da både latviske Liga Valvere og belgiske Renee Eykens stilte til start. Etter en godt disponert løp, hvor 400 m ble passert på 59 sekunder, gikk hun opp i ledelsen i siste runde og stod i mot all konkurranse fram til mål. Tiden ble 2:03.53 som er norsk årsbeste innendørs. Hedda fikk en liten skade etter NM i begynnelsen av februar og måtte ta det litt rolig i en periode. Hun har mer inne og vi gleder oss til at utendørssesongen skal starte om ikke så lenge. Det stor målet i år er å kvalifisere seg til OL i Tokyo. Da må hun løpe på 1:59.50 eller hun kan sørge for at hun er blant de som får invitasjon selv om de ikke klarer kravet.



Marcus fotografert av Eirik Førde.

Etter en forsiktig åpning kom hun meget sterkt på slutten og løp inn til den gode tiden 55.67. Det holdt til pallplassering.



Hedda kan tydeligvis mer enn å løpe fort. En tydelig fornøyd utøver etter løpet. Foto: Eirik Førde

Under NM i Bærum støtte Marcus Thomsen for første gang over 21 m i kule. Kunne han gjenta bedriften og støte noe lenger enn sist? Marcus åpnet forsiktig med 19.64 m før han økte til 20.44 m i neste omgang. Videre oppnådde han 20.16 m, 20.28 m og 20.48 m før han i siste omgang fikk opp et støt på 20.57 m som var dagens lengste for hans del. OL i Tokyo er naturligvis også Marcus store mål for sesongen. Kvalifiseringskravet i kule er 21.10 m. Da vi vet at Marcus har støtt lenger enn dette på trening regner vi med at OL-tur er innen rekkevidde.

Lakeri Ertzgaard presterte noen gode løp på 400 m i fjor. For første gang i karrieren løp hun 400 m innendørs.



Lakeri Ertzgaard har akkurat fullført sin første 400 m innendørs. Foto: Eirik Førde

Tonje Angelsen hadde nok ikke sin beste dag i høydegruppa. Hun trengte to forsøk både på 1.85 m og 1.88 m. På 1.91 m hadde hun et par gode forsøk, men kom seg ikke over. Kravet til OL i denne øvelsen er 1.96 m. Spørsmålet er om hun har denne høyden inne. Hun må nok håpe på en invitasjon.

Karsten Warholm International forts.

Heller ikke Marius Bull Hjeltnes hadde en god dag i lengdegropa. Etter tre ugyldige hopp måtte han innse at det ikke ble noe finale denne kvelden. Cubaneren Juan Miguel Echevarra som har hoppet 8.68 m utendørs vant på 8.08 m. Beste nordmann ble Henrik Flåtnes fra Tønsberg med 7.53 m. Norgesrekordholderen Ingar Kiplesund hadde bare ett gyldig hopp som målte 7.45 m.

Hva så med Karsten Warholm? Han vant 400 m flatt, men uten å imponere. Tiden ble 45.97. Karsten ble fulgt til døra av Pavel Maslak som oppnådde 46.47.

Stevnet ble avsluttet med en kjendisstafett over 4x200 m. Stjernelaget bestod av Colin Jackson, Wilson Kipketer, Andreas Thorkildsen og Karsten Warholm. På dette laget imponerte Colin Jackson med en meget god 200 m. Det er faktisk en stund siden han var verdens beste 110 m hekkeløper (nylig fylt 53 år). Vi lot oss også imponere av vår egen Steinar Hoen som løp en etappe for Team Olympiatoppen. Etter en hard fight med Amalie Iuel kunne han levere pinnen videre. Amalie skulle opprinnelig løpe 400 m i selve konkurransen, men av grunner vi ikke kjenner til valgte hun å avstå.

Det bør nevnes at Pål Haugen Lillefosse satte ny norsk juniorrekord innendørs i stav med resultatet 5.70 m. Sam Kendricks vant med 5.80 m. Han prøvde seg også på 6 m uten å lykkes.

Bjørn Henriksen



Steinar Hoen i innbitt fight med Amalie Iuel. Foto: Eirik Førde

Topp 25 plasseringer Europastatistikken inne pr. 31.03.2020

Kvinner

400 m

Amalie Iuel 52.25 (7)

800 m

Hedda Hynne 2:03.53 (17)

Høyde

Tonje Angelsen 1.90 m (14)

Menn

Kule

Marcus Thomsen 21.01 m (11)

Kvinner

400 m

Amalie Iuel 52.25 (19)

800 m

Hedda Hynne 2:03.53 (71)

Høyde

Tonje Angelsen 1.90 m (48)

Menn

Kule

Marcus Thomsen 21.01 m (15)

Topp 30 plasseringer Norgesstatistikken innendørs pr. 31.03

Menn	Kvinner
60m	60m
Markus Rooth 7.11 (23)	Vilde Aasmo 7.57 (5)
	Kaitesi Ertzgaard 7.81 (18)
400m	Lakeri Ertzgaard 7.82 (19)
Leonard-Johan Nesheim 51.75 (28)	Kajsa Rooth 7.90 (29)
3000m	100m
Eivind Trym Wikshåland 8:28.99 (13)	Kaitesi Ertzgaard 11.86 (6)
Michael Mørk 8:36.09 (18)	Vilde Aasmo 12.13 (19)
Kappgang 5000 m	200m
Tobias Lømo 23:27.78 (3)	Kaitesi Ertzgaard 24.79 (8)
	Sara Dorteia Jensen 25.02 (12)
Høyde	Lakeri Ertzgaard 25.25 (17)
Sander Aae Skotheim 2.06 m (3)	Line Maltun Helland 25.75 (30)
Abraham Sandvin Vogelsang 2.04 m (4)	
Markus Rooth 1.95 m (7)	400m
Stav	Amalie Iuel 52.25 (1)
Andreas Gjesdal 5.20 m (5)	Sara Dorteia Jensen 55.62 (4)
Markus Rooth 4.80 m (11)	Lakeri Ertzgaard 55.67 (5)
Lengde	800m
Marius Bull Hjeltnes 7.29 m (3)	Hedda Hynne 2:03.53 (1)
Markus Rooth 7.25 m (4)	Malin Edland 2:09.71 (3)
Sander Aae Skotheim 7.22 m (5)	Solveig Hernandez Vråle 2:12.44 (6)
Sindre Olsvik 6.81 m (8)	
Elias Sanden Søvik 6.53 m (15)	1500m
	Malin Edland 4:17.77 (1)
Tresteg	Høyde
Marius Bull Hjeltnes 14.96 m (2)	Tonje Angelsen 1.90 m (1)
Sander Aae Skotheim 14.89 m (4)	Ingrid Hamsund 1.60 m (21)
Elias Sanden Søvik 13.92 m (9)	
Kule	Lengde
Marcus Thomsen 21.01 m (1)	Margrethe Renstrøm 5.63 m (10)

Matias Lavik 30 år



Vår eminente daglige leder Matias Lavik fylte 30 år 12.februar. Vi gratulerer! Som nevnt annet sted er Matias en del av den gylne 1990 årgangen.

Selv om Matias først og fremst er en dyktig administrator, har han også en kort aktiv karriere bak seg. Under UM i Moss 2015 vant Matias bronse i diskos med resultatet 37.06 m (1 kg). Vinner av konkurransen var Eivind

Henriksen som da representerte Bjørndal IF. Matias tok også medalje på 1500 m under UM inne i 2005 og 2006. Deretter var det slutt for hans del.

Matias har sin utdanning fra Norwegian School of Sport Science som det så fint heter på engelsk. Her hjemme kalles vi skolen Norges Idrettshøgskole. Der fullførte han en Bachelor i Sport Management i 2015. I den tiden han var student var han trener i IL Tyrving i aldersgruppen 13-16 år for de som drev med mellomdistanseløping.

I perioden januar 2012 til mai 2013 var han lærer på Idrettshøgskolen hvor han underviste friidrettsstudentene i teknikk og metodikk.

I perioden januar 2013 til september 2015 var han også prosjektsjef for Ung leder utdannelsen i regi av Norges Friidrettsforbund. I samme periode hadde han et vikariat som seksjonsleder barn, ungdom og kompetanse i forbundet.

I september 2016 ble han huket inn som daglig leder i IL Tyrving Friidrett. Der var han til han startet som daglig leder i Tjalve i 2018. Vi ønsker Matias lykke til videre!

Bjørn Henriksen

Tor Torgersen 92 år



Tor Torgersen fylte 92 år 20 mars. Vi gratulerer! Vi fikk dessverre ikke med oss hans 90-årsdag da vi startet opp Tjalvisten igjen i 2018. Derfor benytter vi muligheten til å hedre han nå.

Tor Torgersen ble født i Drammen, men representerte klubbene IL Torrodd, Sarpsborg IL og IK Tjalve i sin aktive periode. I Tjalve var han fra 1958 til 1960.

Tor Torgersen dukket opp på de norske statistikkene første gang i 1953. Da løp han 1500 m på 4:05.8 og 3000 m på 9:02.2. Året etter hadde han flyttet sine personlige rekorder til 3:59.8 på 1500 m og 8:38.2 på 3000 m. Dette året løp han også sin første 5000 m på 15:34.4. I 1955 var han nr. 6 på norgesstatistikken på 5000 m og 10 000 m med tidene 14:46.2 og 31:33.4.

Tor Torgersen vant sitt første norgesmesterskap i 1957 ved å vinne 8 km terrengløp. I Tjalvedrakt vant han sin første medalje på 5000 m i 1958 (sølv). Hans beste sesong var nok 1959 da han ble norsk mester både på 5000 m og 10 000 m under NM på Hamar.

I stafetter var han med å vinne 4x1500 m i 1958 sammen med John Aalborg, Leif Egge og Ulf Bertil Lundh. Han var også med å vinne sølv på samme distanse i 1959.

Tor Torgersen kvalifiserte seg til OL i Roma 1960 i maraton, hvor han ble nr. 26. Han har også en 11.plass på 10 000 m under EM i Stockholm 1958. Han løp på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten 1958.

I 1959 satte han norsk rekord på 10 000 m med tiden 29:30.8 i forbindelse med landskampen mot Tsjekkoslovakia på Bislett.

Tor Torgersen er utdannet fra Statens gymnastikkskole og jobbet 10 år som idrettsoffiser. I 1961 flyttet han til Larvik hvor han har bodd siden. Torgersen ble ansatt som idrettslærer ved Larviks kommunale høiere almen-skole. Han var også trener i friidrettsgruppa til Larvik Turn fra 1961. Torgersen gikk for å være en knallhard gymnastikklærer, men han klarte å skille mellom de elevene som ville noe og de som bare hadde gym fordi de måtte. Det sies også at det var Torgersen som oppdaget Lars Martin Kaupang.

Det er nok som svømmetrener Torgersen har satt sin dybeste spor. Han kom til Larvik Svømmeklubb i 1971 og ganske snart fikk klubben et løft som gjorde den til Norges beste. Torgersen var også landslagstrener i 1981. Han har også vært svømmetrener i den danske klubben AGF Aarhus.

Vi ønsker lykke til videre!

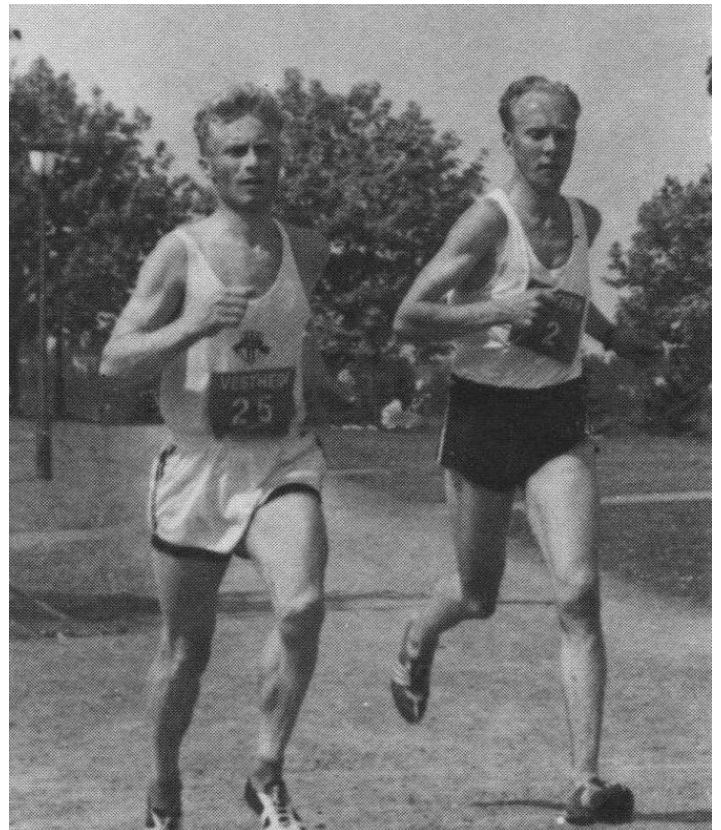
Bjørn Henriksen

Medaljeoversikt Norske mesterskap

Bronse	1955	5000 m
Bronse	1956	Skogsløp
Sølv	1956	5000 m
Gull	1957	8 km terreng
Gull	1957	Skogsløp
Sølv	1957	10 000 m
Sølv	1958	5000 m
Bronse	1958	3 km terreng
Bronse	1958	Skogsløp
Gull	1959	5000 m
Gull	1959	10 000 m
Gull	1959	8 km terreng
Bronse	1959	3 km terreng
Sølv	1960	5000 m
Sølv	1960	8 km terreng
Bronse	1960	3 km terreng
Gull	1958	4x1500 m
Sølv	1959	4x1500 m

Personlige rekorder

3000m	8:11.0	1959
5000m	14:13.8	1959
10000m	29:30.8	1959
Maraton	2:27:30	1960
Timesløp	19011 m	1960



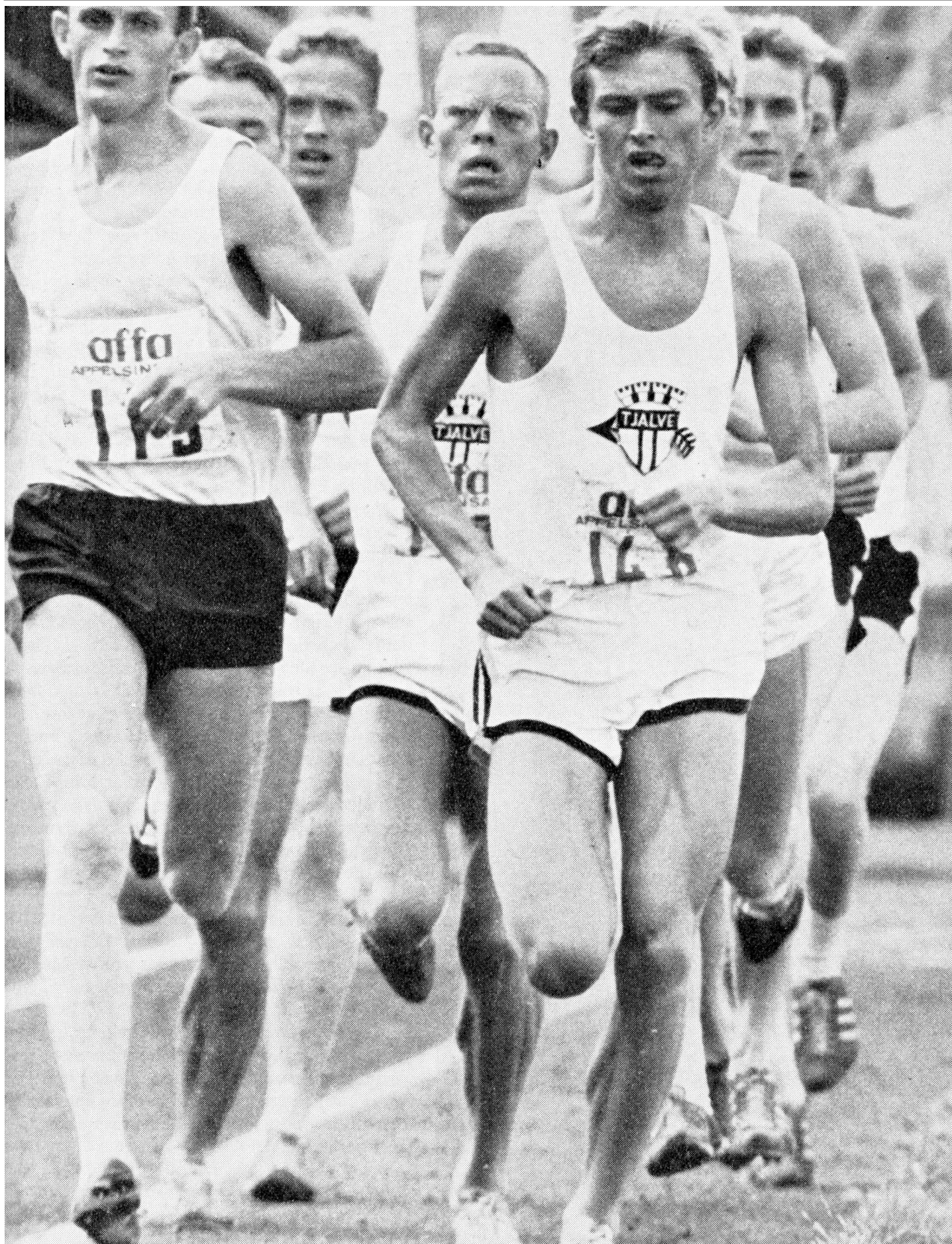
Tor Torgersen (t.v) vinner 8 km terrengløp i NM 1959. Arrangementet ble avholdt i Frognerparken. Foto: Sportsrevy 1959

Historiske bilder



I samtlige tre landskamper i 1970, mot Sveits, Bulgaria og Tsjekkoslovakia, vant brødrene Arne og Knut Kvalheim dobbeltseiere på 1500 m. Arne vinner også 5000 m mot Bulgaria og Tsjekkoslovakia. Knut er fortsatt junior det året. Foto: Sportsboken 1970.

Historiske bilder



1500 m feltet under NM i Trondheim 1967. Arne Kvalheim (til høyre foran) vinner. Terje Schröder-Nielsen (til venstre bak Kvalheim) blir nr. 3. Foto fra Sportsboken 1967.

Det føles bra å gi noe til miljøet

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

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

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

Imponerende rekkevidde

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

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

 **HYUNDAI**

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



HARD TRENING. ENKEL RESTITUSJON.

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

UTVIKLET I SAMARBEID MED
TOPPIDRETTSSENTERET

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

YT
FÅ MER UT AV
TRENINGEN DIN



Hva skjedde med Snorre Holtan Løken?

Snorre Holtan Løken kom til Tjalve før 2015 sesongen. Han meldte da overgang fra Herkules Friidrett i Skien. Snorre hadde følgende personlige rekorder da han kom til Tjalve:

800 m: 1:54.45 (2013)
1500 m: 3:53.64 (2013)
3000 m: 8:29.25 (2012)

2015 sesongen startet meget bra med 3.plass i Sentrumssprinten. Han løp 1.etappe for Tjalve i Holmenkollstafetten, hvor Tjalve vant klart. Ikke nok med det, i NM i Haugesund slo han Filip Ingebrigtsen i spurten på 1500 m og ble norsk mester. Ved utgangen av 2015 var hans personlige rekorder senket betraktelig.

800 m: 1:50.74
1500 m: 3:43.52
3000 m: 8:01.99

2016 sesongen startet også meget bra. Snorre var suveren i Sentrumssprinten over 800 m. Snorre fikk tiden 1:46.08, noe som var en meget god tid i denne løypa. Som året før løp han 1.etappe for Tjalve i Holmenkollstafetten. Forskjellen fra året før var at han vekslet først og kunne sende Senay Fissehatsion i tet ut på 2.etappe. Nok en gang ble det seier til Tjalve i klasse menn elite. Under åpningsstevne på Hamar fulgte han Henrik Ingebrigtsen helt inn på 3000 m og forbedret sin personlige rekord til 7:56.09. På 800 m presset han tiden ytterligere noen tiendeler ned fra året før da han under Boysen Memorial løp på 1:50.32.

Sitt store gjennombrudd fikk han på 1500 m under Bislett Games da han løp persenen på 1500 m ned til 3:38.63. Det holdt til 3.plass på norgesstatistikken det året bak Filip og Henrik Ingebrigtsen. I NM i Askøy slo han igjen brødrene Ingebrigtsen i spurten (denne gang Henrik og Jacob) og tok sin andre tittel på distansen.

Så ble det helt stille. 2017 sesongen ble en ikke sesong. I 2018 prøvde han seg først under Arne Risa Classic i Bergen hvor han løp 3000 m på 8:16.54, deretter under Jessheim 1500 m elite i slutten av mai hvor han presterte 4:04.55. Det holdt til en 18.plass.

I desember 2016 reiste Snorre til Sør-Afrika for å starte forberedelsene til 2017 sesongen. Der fikk han etter hvert påvist et tretthetsbrudd i lårbeinet. Etter fire uker i ro startet han opp igjen med treningen. Det gikk ikke mer enn to uker før han fikk påvist et nytt tretthetsbrudd, denne gang i kneskålen.

Etter en lengre periode i ro startet han opp igjen med treningen sommeren 2017. Da fikk han etter hvert problemer med akillesenen. Det ble forsøkt å sette en kortison-sprøyte i senen. Den virket i en kortere periode før smertene kom tilbake. En ny sprøyte i samme sene viste seg å ikke ha noen virkning.

Som nevnt prøvde Snorre seg litt i 2018-sesongen, men smertene var for store. Det hele endte med at han høsten 2019 ble operert for Haglunds hæl. Da Tjalvisten snakket med Snorre i november i fjor kunne han jogge i ca. 30 minutter uten å få smerter. Der er han fortsatt når vi skriver mars 2020.

Snorre har etter hvert innsett at hans karriere er over.



Sentrumssprinten 2016. Snorre på vei mot mål i klar ledelse. Foto: Eirik Førde



Snorre vinner 1500 m i Haugesund 2015 foran Filip Ingebrigtsen. Foto: Eirik Førde

Heldigvis er ikke Snorre tapt for klubben. Han opererer nå som assistent for Eirik Førde, med spesielt ansvar for Awet Kibrab og Emilie Grøterud. Awet har også slitt med skader de siste årene, men rapporteres nå å være på vei tilbake. Vi ønsker alle lykke til med 2020-sesongen.

Bjørn Henriksen

Den gylne 1990-årgangen fyller 30 år i 2020

Året er 1990. Flere av våre beste utøvere ble født det året. I år fyller de 30 år og begynner etter hvert å se slutten på den aktive perioden. Noen av dem har kanskje nådd sitt potensiale, mens andre fortsatt er på vei oppover.

Flere av de som ble født i 1990 representerer nå Tjalve. Her kan nevnes Tonje Angelsen, Hedda Hynne, Karoline Bjerkeli Grøvdal og Eivind Henriksen. Nevnes bør også Matias Lavik som også har en idrettslig karriere bak seg, men som nok har utmerket seg mer på det administrative plan. Noen andre har vært medlem av Tjalve, men representerer nå andre klubber. Her kan nevnes Oda Utsi Onstad.

Først ut er Tonje Angelsen og Hedda Hynne.

Tonje Angelsen fylte 30 år 17.januar. Vi gratulerer!



Tonje er født i Trondheim og har tidligere representert Selsbakk IL og Trondheim Friidrett før hun kom til Tjalve i 2016.

Allerede som 15-åring var Tonje blant de beste i landet. Under UM i Moss dette året vant hun høyde på 1.71 m, tok sølv i lengde med 5.63 m og ble nr. 3 på 80 m hekk med resultatet 12.26. Lengde og hekk ble for øvrig vunnet av Oda Utsi Onstad, som var meget god som 15-åring.

Året etter stilte Tonje i junior-NM og vant sølv i høyde med resultatet 1.72 m. Hun vant også sølv i spyd (!) med 40.44 m og bronse i lengde med 5.55 m. Disse resultatene viser at Tonje var god i flere øvelser enn høyde som 15/16-åring.

I 2006 vant hun sin første medalje i NM da hun ble nr. 3 i høyde. Hun satte også ny aldersrekord i denne øvelsen med resultatet 1.82 m.

De neste årene slet hun en del med en korsbåndskade og stagnerte noe fram til 2009.

I 2010 satte hun ny personlig rekord med 1.89 m og kvalifiserte seg til EM i Barcelona. 2011 sesongen var også god for Tonje med ny personlige rekord i høyde med 1.92 m. Hun deltok i VM i Daegu (Korea) uten å kvalifisere seg til finalen.

2012 ble det store gjennombruddsåret for Tonje. Under EM i Helsingfors vant hun sølvmedaljen med resultatet 1.97 m. Tonje deltok også i OL i London hvor hun ikke kvalifiserte seg til finalen.

Fra 2013 har Tonje slitt med skader i høyrefoten. Hun klarte allikevel å kvalifisere seg til finalen under EM i Zürich i 2014 hvor hun ble nr. 9. Hun klarte også å kvalifisere seg til OL i Rio de Janeiro i 2016 hvor hun ble uplassert.

Tonje har vunnet høyde i NM 7 syv ganger. I tillegg har hun vunnet en sølv og to bronsemedaljer.

Tonje har allerede kvalifisert seg til EM i Paris i august. Tiden vil vise om også dette mesterskapet blir flyttet til noe seinere på året. (avlyst).

Hedda Hynne fylte 30 år 13.mars. Vi gratulerer!



Hedda er født i Skien og har representert klubbene Herkules Friidrett og Strindheim IL fram til hun meldte overgang til Tjalve før 2019 sesongen.

Hedda var litt seinere ute med sin friidrettskarriere enn Tonje. Hun deltok i sitt første UM i 2007. Her vant hun bronse på 200 m med resultatet 25.47 og sølv på 400 m med resultatet 57.96. Under NM junior samme år ble hun nr. 6 på 400 m med tiden 58.79. På 200 m ble hun utslått i semifinalen.

Deretter ble det en aldri så liten pause før hun var tilbake på banen igjen i 2011. Dette året vant hun bronse på 400 m i innendørs-UM. I 2012 fortsatte framgangen og Hedda vant både 400 m og 800 m i samme mesterskap. Hun vant også begge distansene i NM innendørs. På 800 m oppnådde hun tiden 2:12.90.

I 2013 satte hun personlig rekord på 800 m utendørs da hun presterte 2:05.11 i NM. Med dette resultatet vant hun sølvmedaljen. Deretter gikk det kun en vei; oppover. I 2014 forbedret hun persen på 800 m til 2:02.24. Denne persen fikk stå til 2016 da hun løp på 2:00.94. Hun løp også 400 m på 53.24. I 2017 løp hun for første gang under 2 minutter på 800 m (1.59.87). Det er fortsatt hennes personlige rekord.

2018 ble en noe skuffende sesong. Hedda var kvalifisert til EM i Berlin, men trakk seg rett før kvalifiseringsheatet da hun følte at kroppen ikke fungerte som den skulle. Hedda kvalifiserte seg også til VM i Doha 2019. Her ble hun slått ut i semifinalen, men var ikke langt fra å gå til finalen. Bestetid på 800 m ble 2:00.53 det året.

Så langt har Hedda vunnet NM på 800 m utendørs i 2014, 2018 og 2019. Hun har også en sølvmedalje fra 2013.

På 400 m vant hun sølv i 2014 og 2017 og bronsemedalje i 2018. Hedda har allerede kvalifisert seg til EM i Paris i august (avlyst).

Bjørn Henriksen

Arne Kvalheim 75 år



Arne Kvalheim fylte 75 år 25.april. Vi gratulerer!

Arne meldte seg inn i Tjalve 05.02.1962, 17 år gammel. Arne var ingen typisk barnestjerne, men hadde en fin utvikling på 800 og 1500 m fram til han satte sine personlige rekorder på disse distansene i 1967 og 1968. Det første året i Tjalve (1962) løp Arne 800 m på 1:57.6 og 1500 m på 4:04.8.

I perioden 1962 til 1966 hadde han Arne Nytrø som trener. Nytrø var landets første trener med teoretisk bakgrunn. Han hadde også stor interesse for hva man gjorde i andre land og abonnerte på tyske, engelske, amerikanske og russiske friidrettsblader. Arne Nytrø var da også Idrettshøgskolens første lektor med friidrett som fagfelt.

I 1966 flyttet Arne Kvalheim til USA for å studere ved University of Oregon i Eugene. Der fikk han legendariske Bill Bowerman som trener. Livet som løper og student ble lettere etter ankomsten til USA. Mange ting var bedre lagt til rette for at man skulle kunne kombinere studier med trening og konkurranser. På universitetsområdet var det treningsbaner, joggeløyper, vektrom, fysioterapi og annet som etter hvert ble nødvendig for å bli bedre.

Selve treningsprinsippene til Nytrø i Tjalve og Bowerman i Oregon var stort sett de samme. Dog var det en forskjell. I Oregon var det ingen tøyning (Bowerman hadde ikke noe tro på det) og lite styrketrening. I Oslo trente man styrke to ganger i uken på Oslo Handelsgym.

Treningen i Oregon var nok hovedgrunnen til at Arne satte solide perser på 800m og 1500m i 1967 og 1968. 1:48.7 på 800 m og 3:38.5 på 1500 m. Med den tiden på 1500 m senket Arne rekorden til Arne Hamarsland fra 1958 med 1.5 sekunder. Arnes tid fikk stå i fred fram til 1976 da Lars Martin Kaupang løp på 3:37.4. I 1968 var Arnes tid på 1500m tredje best i Europa. Han var derfor en av favorittene til å vinne 1500 m i EM i Hellas 1969.

Arne fikk sin debut i internasjonale mesterskap under EM i Budapest i 1966 hvor han ble uplassert på 800 m og 1500 m. I 1968 kvalifiserte han seg til OL i Mexico hvor han ble slått ut i mellomheatet på 1500 m.

I 1969 var det så klart for EM i Hellas. I 1967 avsatte en militærjunta den greske kongen og tok makten i landet. Et knallhardt regime uten respekt for menneskerettigheter ble innført. - I 1969 lå Norge i sak mot juntaen i menneskerettsdomstolen i Haag. Det, sammen med regimets forhold til menneskerettigheter, gjorde at jeg ikke hadde noe lyst til å reise dit for å konkurrere, sier Kvalheim, som ikke var helt alene om å boikotte EM i 1969. -Ingen nasjoner uteble, men Helge Pharo og svenske Anders Gärderud, senere olympisk mester, gjorde som meg. -Kom det noe ut av boikotten? - Det var aldri målet, jeg fulgte bare min egen lyst og magesfølelse. Det var et personlig standpunkt som jeg aldri har angret på. Jeg hadde ingen lyst til å delta i noe som kunne bli en propagandaforestilling for juntaen.

Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Gull	1966 Nadderud	800m
Gull	1966 Nadderud	1500m
Gull	1967 Trondheim	1500m
Gull	1969 Bergen	1500m
Gull	1969 Bergen	5000m
Gull	1970 Kristiansand	1500m
Gull	1970 Kristiansand	5000m
Gull	1971 Hamar	5000m
Gull	1972 Stavanger	1500m
Gull	1975 Stavanger	3 km terreng
Sølv	1965 Haugesund	800m
Sølv	1973 Mandal	3 km terreng
Sølv	1974 Hønefoss	1500m
Sølv	1975 Bergen	1500m
Sølv	1977 Lillehammer	5000m
Bronse	1976 Askim	5000m
Bronse	1978 Steinkjer	5000m

Personlige rekorder

400m	49.4	1966
800m	1:48.7	1967
1500m	3:38.5	1968
1 eng. mil	3:56.4	1971
3000m	7:44.8	1974
5000m	13:26.4	1974
10000m	28:47.0	1974

I 1971 var det klar for et nytt Europamesterskap, denne gang i Helsingfors. Arne måtte dessverre bryte underveis på 5000 m grunnet problemer med akillessenen.

I 1974 var det klart for et nytt Europamesterskap i Roma. Her oppnådde Arne sin beste plassering i et internasjonalt mesterskap utendørs da han ble nr.6 på 5000 m med tiden 13:27.2. Den beste plasseringen til Arne kom samme året under innendørs EM i Göteborg hvor han ble nr.4 på 3000 m med tiden 7:53.4.

Arne prøvde seg på 5000m allerede i 1968 hvor han løp på 13:46.4. I 1970 løp han distansen på 13:42.4 før han i 1973 og 1974 senket persen til henholdsvis 13:30.4 og 13:26.4. Tiden fra 1973 var norsk rekord. Denne rekorden forbedret Arne til 13:28.48, 09.06.1974, før broder Knut senket rekorden til 13:20.54, 26.06.1974. Personlig rekord på distansen er 13:26.4 (se tabell).

Vi må også legge til at Arne i løpet av sin karriere har satt to norske rekorder på 3000 m; fra 7:54.8 i 1970 (tangering av Thor Hellands rekord) til 7:47.2 i 1973. Personlig rekord på distansen er 7:44.8 (se tabell). Han har også satt fire norske rekorder på 1 engelsk mil. Den første så tidlig som i 1967 (3:59.4) etterfulgt av 3:58.5 i 1968. De to siste ble satt i 1971; 3:58.1 etterfulgt av 3:56.4, begge rekordene satt i USA. Rekorden stod fram til broder Knut løp på 3:56.2 i 1974. Som alle vet stod denne rekorden helt fram til 2012 da Henrik Ingebrigtsen satte sin første rekord på distansen.

Arne Kvalheim 75 år forts.

Ved inngangen til sesongen 2020 er Arne Kvalheims tider fra 60 og 70-tallet fortsatt høyt oppe på listene over de beste resultatene i Norge gjennom alle tider. På 1500m ligger han som nr. 7, 1 engelsk mil som nr. 5, 3000 m nr. 4 og 5000 m nummer 13.

Som det fremgår av tabellen på forrige side har Arne totalt vunnet 10 norske mesterskap på distansene 800 m, 1500 m, 5000 m og 3 km terrengløp. Han har også diverse sølv og bronsemedaljer fra NM, den siste kom under NM i Steinkjer 1978. Arne vant kongepokalen under NM i 1969 for sine seire på 800 m og 1500 m.

I stafett NM har Arne vært med å vinne to gull på 4x400 m (1965 og 1966), fem gull på 4x1500 m (1965, 1967, 1969, 1970 og 1975). Han har også sølvmedalje fra 4x400 m i 1967 og sølvmedaljer på 4x1500 m i 1963, 1972 og 1978.

Arne Kvalheim fikk tildelt Norges Friidrettsforbunds gullmedalje og Tjalves gullmerke i 1971. Han har vært æresmedlem i Tjalve siden 2005. Han har også sittet som leder i Tjalves styre fra 1989 til og med 1992.

I det sivile liv har Arne Kvalheim bl.a. sittet i bystyret for Oslo Arbeiderparti og vært direktør i Oslo Spektrum.

Vi ønsker lykke til med dagen og framtiden og håper at vi kan dra nytte av hans ekspertise i mange år framover.

Svein Lilleberg og Bjørn Henriksen



Arne vinner 800 m under landskampen mot Sverige i 1967. Foto fra Sportsboken 1967.



Arne Kvalheim vinner kongepokalen under NM i 1969 for sine seire på 800 m og 1500 m. Her er han avbildet sammen med Britt Ramstad, Tyrving, som vant pokalen for kvinnene. Foto fra Sportsboken 1969



Arne fotografert under mellomheatet på 1500 m under OL i Mexico 1968. Arne klarte ikke å gå videre fra dette heatet.



Landskamp mot Romania i 1966. Sig Rekdal og Arne vinner dobbeltseier på 800 m. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Årsberetning for IK Tjalve 2019

1. Styret, utvalg og komiteer:

Styret: Egil Reidar Osnes Leder

Svein Søndena Nestleder

Grete Etholm Medlem, Andreas Høiby Medlem,

Ada Holmen Medlem, død 3.7.19

Benedicte Hauge Vara, medlem fra 3.7.19

Andreas Gjesdal Utøvere representant

Kontrollkomité: Jon Andre Preststulen (gj.v.)

Pål Hexum Solbu (ny)

Tjalvisten: Bjørn Henriksen Redaktør

Matias Lavik

John Ertzgaard

Valgkomité: Arne Kvalheim Leder

Kjetil Myrtun Medlem

Stiftelsen Sverre Gundersens fond: Eirik Berge, Petter

Eggan, Audun Nordtveit.

Olga og Henning Norgrens fond: Egil Reidar Osnes (klubbens leder), Haavard Nordlie (stormester i Tjalves Ridderorden). Det er igangsatt innlemmelse av dette fondet i Sverre Gundersens fond.

Styremøter: Det er i perioden avholdt ni styremøter.

Administrasjon: Matias Lavik Daglig leder

John Ertzgaard Idrettslig leder

Eirik Røe Arrangementskoordinator og trener

Regnskapsfører: Harald Sletten, Econpartner (tidl.

Link Regnskap)

Revisor: Stein Håkon Vatle, Inisgnis AS

Prokura hver for seg: Svein Søndena og Egil Reidar

Osnes

Bislettalliansens styre: Svein Søndena Medlem

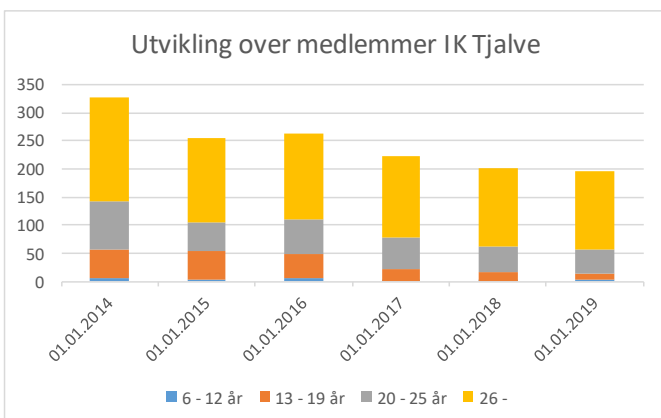
Per Sletholt Medlem

Sportslig utvalg: John Ertzgaard Leder

Grete Etholm Medlem

Thor Gjesdal Medlem

2. Medlemstall



3. Økonomi

Regnskap:

Klubbens økonomi fortsetter å bedre seg. Regnskapet for 2019 viser et overskudd på kroner 3.812.385

Tjalve kjøpte også klubblokalene for 4.219.414.

Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

Samarbeidspartnere:

IK Tjalve har i 2019 hatt følgende samarbeidspartnere:

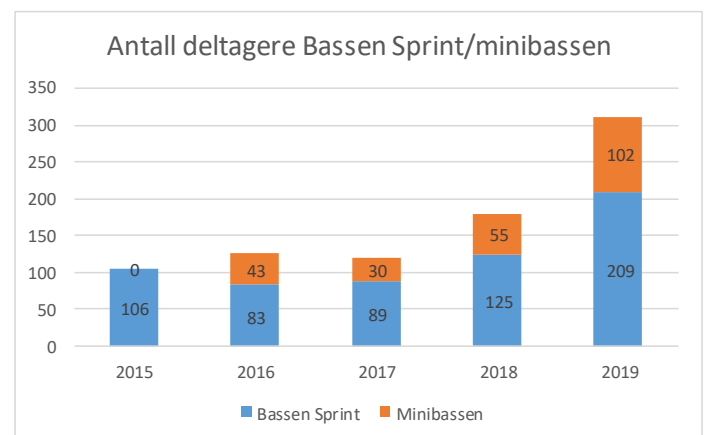
Tine, Hyundai, Mizuno Norge, Jobzone, Rola, Backegruppen, Bekken & Barn., St. Hanshaugen Utendørs, Shades of Norway, Stena Line, Arctic Superhealth, Right to play og Kreftforeningen.

Arrangementer og stevner

IK Tjalve har i sesongen 2019 arrangert eller vært medarrangør av følgende friidrettsstevner:

Bassen Sprint og Minibassen 19. januar

Sprintstevnet ble arrangert i Bærum Idrettspark. Bassen Sprint hadde 209 deltakere. Alle får to løp på 60 m, og det blir tatt mellomtid på 30 m. På Minibassen var det 102 deltakere. Carl Fredrik Bunæs bidro på stevnet.



YT Holmenkollstafetten 11. mai

Leder av hovedkomiteen

Per Sletholt

Stevneledere

Ole Petter Sandvig

Per Sletholt

Matias Lavik

Resultatservice, data

EQ Timing

Sekretariat

Ada Holmen

Haavard Nordlie

Løypesjef

Morten Mørck

Ass. løypesjef

Rune Godtland

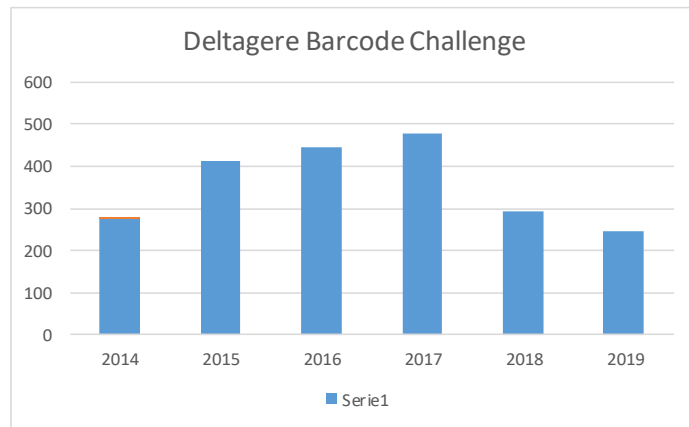
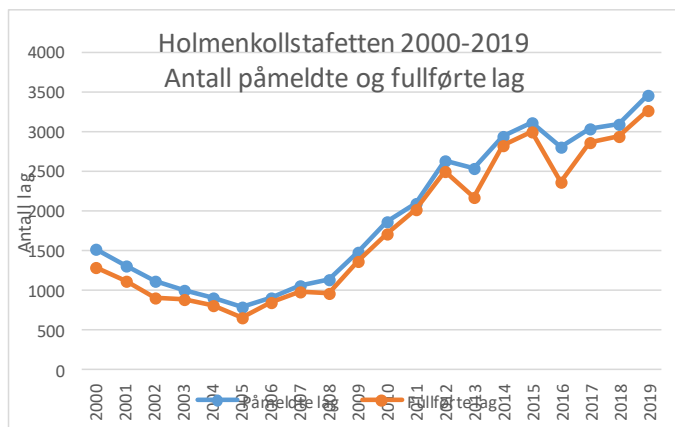
Vekslingssjef

Silje Johnson

Vaktsjef

Eivind Henriksen

Starten ble som vanlig fordelt på Bislett og Knud Knudsens plass

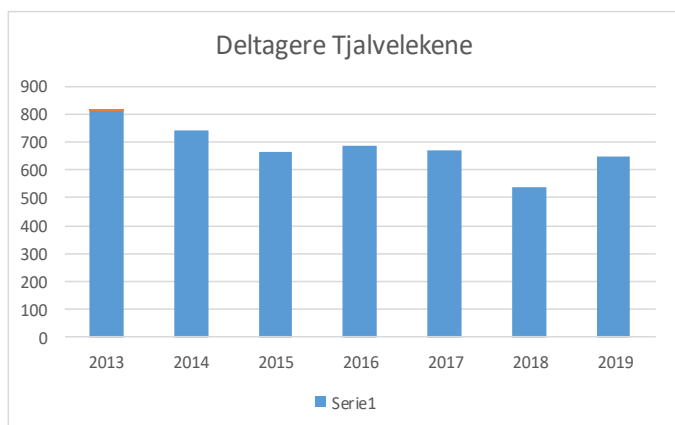


Oslo Bislett Games 13. juni

Årets Bislett Games ble arrangert torsdag 13. juni av Bislettalliansen (IK Tjalve, SK Vidar & IL i BUL). BG ble utsolgt grunnet stor interesse for norske utøvere, og bra markedsføring av BA av disse.

Mizuno Tjalvelekene 1.-3 juni

Mizuno Tjalvelekene hadde 1318 starter fordelt på 645 deltakere. Stevnets deltakelse øker etter flytting fra august til juni på fjorårets arrangement.



Boysen Memorial 5. juli

Boysen Memorial har utviklet seg til å bli et kvalitetsstevne, hvor norske utøvere får internasjonal konkurranse. Årets stevne ble bra sportslig, men IAAF-rankingen ble dårlig. Grunnen til det var at vi hadde for få øvelser, som gjorde at øvelsesgrunlaget for rankingen ble redusert. Dette vil tas hensyn til fremover.

Barcode Challenge 5. september

Barcode Challenge ble arrangert i DNB-bygget i Bjørvika og 246 deltakere løp 330 trappetrinn og 110 høydemeter. De siste to årene har det vært uklarheter om gjennomføring av arrangementet, og dette har ført til reduksjon i deltakerantallet.

4. Sportslig

Treneroppfølgingen

Følgende trenere har fungert i Tjalve i sesongen 2019:

Dan Simion Hopp
 Simon Hunt Hopp
 Thomas Rosvold Kast
 Vesteinn Hafsteinsson Kast
 Paul Solberg Kast
 Andreas Torkildsen Kast
 John Ertzgaard Sprint
 Silje Aukrust Sprint
 Martin Lager Sprint
 Per Skancke Sprint
 Eirik Røe Sprint og hekk
 Leif Olav Alnes Sprint og hekk
 Knut Kvalheim Langdistanse
 Eirik Førde Langdistanse
 Ståle Jan Frøyenes Langdistanse
 Bersven Røkkum Langdistanse
 Knut Jæger Hansen Mellomdistanse
 Erik Sakshaug Mellomdistanse
 Kristiane Brown Kappgang
 Espen Rooth Mangekamp

Samarbeidet mellom Tjalve og Koll fungerer meget godt. Idrettslig leder har hatt god oppfølging av samarbeidet og hatt flere turer til stevner og treningssamlinger sammen.

Våre beste utøvere har hatt faste budsjetter til dekning av utgifter til trening og konkurranser. Aktive som ikke har hatt personlige budsjetter, får støtte etter innsatsen fra gruppebudsjettene i hopp, løp og kast. Mizuno har i 2019 vært klubbens utstøysleverandør.

Fellestreninger

De største treningsgruppene organiserer aktiviteten noe ulikt med tanke på fellestreninger og individuell trening, og antall fellesøkter i uken varierer ut fra tid på året. Veiledende treningsuke i Tjalve:

Årsberetning forts.

Sprint	Mellom- og lang	Hopp	Kast
Mandag	X	X	
Tirsdag	X	X	X X
Onsdag	X	X	
Torsdag	X	X	X X
Fredag	X	X	
Lørdag	X	X	
Søndag			

Tilsvarende mesterskap innendørs sanket Tjalve fem medaljer, med gull til Thomsen (kule), Angelsen (høyde) og stafettlaget for kvinner.

I Junior-NM tok Tjalve 19 medaljer, hvorav åtte gull. UM ga oss åtte medaljer og tre gull. I innendørs-UM ble fasiten syv medaljer og fire gull.

I YT Holmenkollstafetten vant Tjalves kvinnelag, og for menn ble det tredje plass.

Tobias Lømo ble norsk mester i kappgang 10.000m. Marcus Thomsen ble nordisk mester i kule og Karoline Grøvdal på 3000m hinder.

Eivind Henriksen forbedret egen norgesrekord i slegge til 78.25m.

Idrettslig innsats.

I NFIFs lagserie vant Tjalve både for menn og kvinner med henholdsvis 26615 og 25223 poeng.

Menn										
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Poeng Tjalve	26129	26693	26646	25802	26876	26813	27383	25936	25779	26615
Plassering	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Poeng vinner				26160						
Kvinner										
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Poeng Tjalve	24005	22058	24308	24155	24667	22597	25762	24870	24284	25223
Plassering	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1
Poeng vinner		22065	24321			24739			24309	

Tjalves andrelag for herrer kom på 2. plass i 2. divisjon og rykket dermed opp med 17710 poeng. Andrelaget for kvinner kom på 3. plass i 3. divisjon, og rykker opp til 2. div. med 13348 poeng.

I hovedmesterskapet ble det tolv medaljer og beste klubb. Gullvinnere var Eivind Henriksen (slegge), Sander Aae Skotheim (høyde), Marcus Thomsen (kule), Hedda Hynne (800m), Maria Wågan (5000 m), Karoline Grøvdal (3000 mh) og Tonje Angelsen (høyde). Karoline Grøvdal vant kongepokalen.

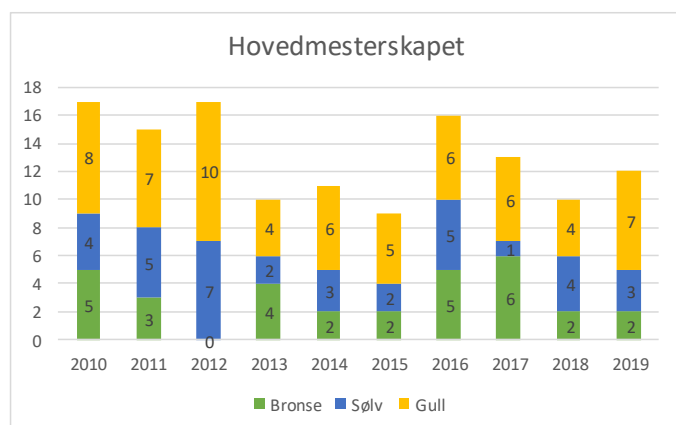
NFIF landslag 2019

Karoline Bjerkeli Grøvdal

Eivind Henriksen

Hedda Hynne

Marcus Thomsen



2019
VM
Eivind Henriksen (6)
Hedda Hynne (12)
Karoline Grøvdal (11, -)
EM Terreng
Maria Wågan (18)
Karoline Grøvdal (2)
EM innendørs
Ferdinand Edman (23)
Marcus Thomsen (7)
Karoline Grøvdal (5)
Hedda Hynne (16)
Tonje Angelsen (14)
EM U23
Marcus Thomsen (4)
Malin Edland (21)
Solveig Vråle (25)
EM U20
Markus Rooth (3)
Kaitesi Ertzgaard (18, 21)
EM landslag
Joachim Sandberg (7)
Marcus Thomsen (3)
Eivind Henriksen (2)
Hedda Hynne (1)
Karoline Grøvdal (1, 8)
Tonje Angelsen (3)

5. Diverse

Tillitsverv

Norges Friidrettsforbund:

Ole Petter Sandvig Statistikk- og rekordutvalget, anleggsutvalget.

Jan Jørgen Moe Statistikk- og rekordutvalget.

Karoline Grøvdal Fondsstyret.

John Ertzgaard Toppidretts- og talentutviklingsutvalget.

Grete Etholm Barne- og ungdomsutvalget.

Erik Sakshaug Trenerutvalget.

Oslo Friidrettskrets:

Kjetil Myrtun Kretsstyret, vara

Ole Petter Sandvig er ansatt som anleggskonsulent i Norges Friidrettsforbund. Stian Andersen er ansatt som daglig leder i Oslo og Akershus friidrettskrets.

Ordenskollegiet

Styret for Ordenskollegiet: Haavard Nordlie (stormester), Gustav Huuse (seremonimester) og Eirik Berge (skattmester)

Medlemsmøter

Torskeaften ble arrangert 15. november.

Riddertreff 15. november

Det ble arrangert sosialt treff for utøverne fem ganger.

Dommere

Forbundsdommer

Rune Godtland, O. Ragnvald Hansen, Matias Lavik, Kjetil Myrtun, Morten Mørck, Ole Petter Sandvig, Svein Søndena, Eirik Røe, Arne B. Eikås

Kretsdommer

Bjørn Henriksen, Jan Jørgen Moe, Jørn Nygren, Randi Nymoene-Jahren, Kolbjørn Engebretsen, Silje Johnson, Jan Kristian Kaltenborn, Mette Rooth, Kristin Maltun, Line Maltun, John Ertzgaard

Forbundsstartere

Ole Petter Sandvig, Randi Nymoene-Jahren.

Kretsstartere

Ole Kr. Johnsen, Svein Søndena, John Ertzgaard, Matias Lavik, Rune Godtland

Undertegnet av Styret og Daglig leder



Protokoll for årsmøte 2019

Årsmøtet ble avholdt på Bislett stadion 15.juni kl. 19.00-20.15

Årsmøtet ble åpnet av styreleder Egil Reidar Osnes.

Sak 1 Godkjenning av de stemmeberettigede

Styret redegjorde for det antall personer som var tilstede ved oppstart av årsmøtet som styret anså som stemmeberettigede.

Vedtak: Årsmøte godkjente 18 stemmeberettigede medlemmer.

Stemmeberettigede medlemmer: Marius Hjeltnes, Andreas Gjesdal, Mai Watson, Kristine Helle-Andresen, Eirik Berge, Audun Nordtveit, Snorre Løken, Egil Reidar Osnes, Amalie Luel, Eivind Wikshåland, Morten Mørck, Jan Jørgen Moe, Kjetil Myrtun, Per Sletholt, Svein Søndena, Andreas Høiby, Grete Etholm, Pål Hexum Solbu.

Administrasjon: John Ertzgaard, Eirik Røe, Matias Lavik

Sak 2 Valg av dirigent, referent og to medlemmer til å underskrive protokollen

Styret foreslå Matias Løvik som dirigent, Eirik Røe som referent, og Eirik Berge og Kristine Helle-Andresen til å underskrive protokollen.

Sak 3 Godkjenning av innkalling og saksliste

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

1. Godkjenning av stemmeberettigede
2. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
3. Godkjenne innkallingen, sakslisten og forretningsorden
4. Behandle idrettslagets årsberetning.
5. Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning.
6. Behandle forslag og saker
7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
8. Vedta budsjett
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
 - a) Styret med leder, nestleder, tre styremedlem og ett varamedlem. Disse velges for en periode på to år. I tillegg velges en utøverrepresentant for en periode på ett år. Styret velges på følgende måte: Styreleder, samt to styremedlemmer er på valg i oddetallsår.
 - b) Kontrollutvalg med to medlemmer og minst ett varamedlem
 - c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - d) Valgkomite med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

- e) Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

Sak 4 Behandling av idrettslagets årsberetning

Styret fremla idrettslagets regnskap i revidert stand for godkjenning av årsmøtet. Følgende hadde ordet i saken: Svein Søndena, Eirik Berge
Vedtak: Årsmøtet godkjente beretningen.

Sak 5 Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning

Følgende hadde ordet i saken: Svein Søndena, Audun Nordtveit, John Ertzgaard, Eirik Berge, Pål Hexum Solbu

Vedtak: Årsmøtet godkjente regnskapet.

Sak 6 Behandling av forslag og saker

A Fondsplassering-Forslagsstiller: Styret

Forslag til vedtak: NOK 20m plasseres i fond. NOK 10m av klubbens midler er låst til kontanter eller obligasjonsinvesteringer (sikringsfond). Det resterende beløpet på NOK 10m skal fases inn i norske og globale indeksfond over 10 år etter forvaltningsmodellen gjennomgått på årsmøte 15.06.2020.

Følgende korrigerede ordlyd ble vedtatt.

Endring av ordlyden: 10m av klubbens midler er låst til kontanter eller kontantekvivalenter (sikringsfond). I tillegg skal NOK 10m inkludert hele eller deler av et evt årlig overskudd fases inn i norske og globale indeksfond over 10 år etter forvaltningsmodellen gjennomgått på årsmøte 15.06.2020.

Enstemmig vedtatt

Sak 7 Fastsette medlemskontingent 2021

Styret fremla forslag til medlemskontingent for fastsettelse av årsmøtet. Følgende hadde ordet i saken: Ingen

Vedtak: Årsmøtet fastsatte følgende medlemskontingent for 2021:

Aktive: 1250 kr, (inkl. treningsavgift), Medlemmer: 500 kr, Familiemedlemsskap: 700 kr (mellomlegget for aktive på kr 750 kommer i tillegg). Medlemmer 70 år og eldre: 100 kr, Æres medlemmer: fritatt

Enstemmig vedtatt

Sak 8 Vedta idrettslagets budsjett

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

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til budsjett.

Sak 9 Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

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

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til organisasjonsplan

Merknad: Fondet må få et nytt navn

Enstemmig vedtatt

Sak 10 Valg

10.A.1 Valg av styreleder:

Styreleder er ikke på valg

10.A. 2 Valg av nestleder:

Valgkomiteen foreslo Svein Søndena som nestleder i to år. Enstemmig vedtatt.

10.A.3 Valg av øvrige styremedlemmer:

Valgkomiteen foreslo Mai Watson som styremedlem i et år, Andreas Høiby som styremedlem i to år, Andreas Gjesdal som utøverrepresentant i ett år. Grete Etholm er ikke på valg.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.

Merknad: Styret/Valgkomiteen utpeker erstatter for Andreas Gjesdal hvis behov han flytter til Sverige i august.

Enstemmig ved akklamasjon

10.A.4 valg av varamedlem:

Varamedlem ikke på valg

10.B Valg av kontrollkomite:

Valgkomiteen foreslo Pål Hexum Solbu som medlem av kontrollkomiteen. Styret ba om fullmakt til å utnevne et medlem og en vara.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble vedtatt

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

Styret foreslo å bli gitt fullmakt til å utnevne representanter til ting og møter. Vedtak: Årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter i ting og møter der idrettslaget har representasjonsrett. Enstemmig vedtatt.

10.D.1 Valg av leder i valgkomiteen:

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

10.D.2 Valg av medlemmer i valgkomiteen:

Styret foreslo Kjetil Myrtun som medlem i valgkomiteen, og ba om fullmakt til utnevnelse av siste styremedlem.

10.D.3 Valg av varamedlem til valgkomiteen:

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

10.E. Valg av revisor

Styret fremla forslag om å engasjere Stein Håkon Vatle i Insignis. Vedtak: Styrets forslag ble enstemmig vedtatt.

Styreleder Egil Reidar Osnes takket på vegne av styret for tilliten og erklærte årsmøtet for hevet.

Protokoll underskrevet av Kristine Helle-Andresen, Eirik Børge og Eirik Røe

Vi har mottatt følgende leserinnlegg fra Hans Hotvedt:



Tjalve, klubben i mitt hjerte siden 1948.

Vedrørende disponeringen av kapitalen i Tjalve.

Jeg vil komme med et innspill i diskusjonen om beste måte å forvalte kapitalen på.

Min personlige erfaring med børs og såkalte sikre fond er meget dårlig, og jeg vil sterkt fraråde det. I min aktive tid i 50-årene, var det stadig spørsmål om noen hadde tips om ledige hybler til nye medlemmer utenbys fra. Det var av stor betydning i konkurransen med BUL om nye medlemmer. Jeg vil tro at situasjonen er den samme i dag. Derfor mener jeg Tjalve bør kjøpe leiligheter til dette formål. Prisen på leiligheter vil alltid stige over tid, og er en sikker kapitalforvaltning. Som låneobjekt i dårlige tider, er det en god sikkerhet for banken. Tjalve får ikke låne på sitt navn, konferer Jan Hemsviks lånegaranti på egen leilighet. Hvis 2-3 ungdom kan bo sammen i en stor leilighet, så vil det ha stor betydning sosialt og gi større nærhet til klubbmiljøet.

I følge ferske undersøkelser føler hver 3 student ensomhet i «eksil» i Oslo.

Ved å eie leiligheter i Bislett-området, vil våre nyervervede klubblokale være et naturlig samlingspunkt, særlig fordi vi nå har faste ansatte. Disse vil også stå for administrasjon og utleie. Husleien bør være lav, og behøver ikke gi overskudd.

Prisstigningen vil sikre kapitalens forrentning. Tjalve trenger sårt nye mellomdistanseløpere og det må jobbes aktivt for å tiltrekke lovende ungdom. Totalt vil en slik disposisjon av kapitalen bli anvendt til sitt hovedformål, nemlig å støtte opp under norsk friidrett generelt.

Hans Hotvedt



Holmenkollstafetten 1957. Tjalve vinner herreklassen med blant annet Hans Hotvedt, Audun Boysen, Bjørn Bogerud og Svein Oseid på laget. Foto: Sportsrevy 1957

IMPOSSIBLE GAMES

presented by
OSLO BISLETT GAMES

Da det etter hvert viste seg at det var umulig å arrangere et normalt Oslo Bislett Games i år, kom BA-alliansen opp med ideen om å arrangere et stevne i henhold til gjeldene smittevernregler. Et stevne med få deltakere i hver øvelse og med redusert øvelsesutvalg. Stevnet ble avholdt på samme dag som Oslo Bislett Games skulle ha blitt arrangert; 11.juni.

Av våre utøvere kan nevnes at Marcus Thomsen presterte en sterk kulekonkurranse hvor han i 4.forsøk satte ny personlig rekord og klubbrekord i Tjålve med resultatet 21.03 m. Den tidligere rekorden hadde han selv med 20.59 m oppnådd i 2019. Alle hans støt i konkurransen var over tidligere klubbrekord.



Marcus fotografert i et av sine gode kulestøt. Foto: Eirik Førde

Hedda Hynne hadde en konkurrent på den oppsatte 600 m. Hedda løp inn til 1:29.06 og slo Selina Büchel fra Sveits klart. Selina har en pers på 800 m som lyder på 1:57.95.

På 300 m hekk for kvinner hadde Amalie Iuel konkurranse av Sara Petersen fra Danmark og Lea Sprunger fra Sveits. Det bør legges til at Lea Sprunger ble europamester på 400 m hekk i Berlin 2018 og nr.4 på samme distanse under VM i Doha 2019. Sara Petersen tok sølv på samme distanse under OL i 2016.

Sara Petersen trakk det lengte strået og slo Amalie med 2 hundredeler. Tidene ble 39.42 og 39.44.



Oppløpet på 600 m for kvinner. Hedda vinner klart foran Selina Büchel. Foto: Eirik Førde



Oppløpet på 300 m hekk for kvinner. Amalie Iuel (t.v.) ser ut til å ha en liten ledelse på Sara Pettersen (t.h.) på dette stadiet i løpet. Foto: Eirik Førde

Karoline Bjerkeli Grøvdal hadde som mål å nærme seg norgesrekorden til Grete Waitz på 3000 m. Karoline løp alene med hjelp fra en lysindikator. Dessverre måtte hun bryte underveis grunnet en skade. På det tidspunkt lå hun godt etter skjemaet til 8:34.

Ellers bør nevnes en sterk 300 m hekk av Karsten Warholm som presterte bestenotering i verden med tiden 33.78. Karsten løp alene i dette heatet.

Philip Ingebrigtsen satte norsk rekord på 1000 m med tiden 2:16.46 og Jacob Ingebrigtsen satte norsk bestenotering på 2000 m med tiden 4:50.01.

Bjørn Henriksen



Årets utgave av Boyesen Memorial ble arrangert på Bislett 29-30. juni. Også dette stevnet ble arrangert i henhold til gjeldene smittevernregler med kun deltakere fra de nordiske land og med maks 200 personer inne på stadion. Av den grunn ble 5000 m KS og MS arrangert den 29.juni.

5000m KS ble vunnet av Sigrid Jervell Våg med tiden 16:12.11. Det er det beste resultatet i Norge så langt i år. Malin Edland ble nr. 4 med tiden 16:36.61.

På 5000 m MS var det satt opp 9 heat, og 102 deltakere fullførte løpet. Best av våre var Sigurd R. Skjeseth med tiden 14:02.36, et stykke bak perser. Det holdt til en 8.plass i feltet, hvor syv mann løp under 14 blank.

Som vanlig åpnet selve hovedstevnet med slegge, hvor Eivind Henriksen gjorde sin sesongdebut. Eivind var i godt slag frem til Norge ble stengt ned i begynnelsen av mars, men vanskelige treningsforhold og utsettelsen av OL medførte at perioden fra mars til juni ikke ble optimal treningsmessig.

Eivind åpnet med 74.21 m i første kast før han fulgte opp med 5 ugyldige kast. Ytterligere to mann kastet over 70 m på stevnet. Etter Eivind fulgte Hilmar Örn Jonsson fra Island med 72.83 m og Thomas Mardal fra Gloppen med 71.99 m.

Marcus Thomsen fulgte opp sin gode støting fra Impossible Games med å vinne konkurransen på 20.66 m. Marcus hadde forøvrig to støt til over 20 m. Erik Johannes Rosvold ble nr. 2 med et støt på 14.15 m. I tillegg var det to utøvere fra Tjalve som stilte kroppen sin til disposisjon slik at Marcus skulle få litt pause mellom støtene.

I 100 m for KS ble Vilde Aasmo best av våre med 12.07. Det holdt til en 7.plass. På 200 m i samme klasse var Kaitesi Ertzgaard best av våre med 24.90. Det holdt til en 6.plass. Vinnertiden her var så god som 23.98.

På 800 m for kvinner stilte tre Tjalvister til start. Best her var Kristin Maltun Helland som løp på 2:09.83. Dette var ny personlig rekord og første gang Kristin løp under 2:10.

Joachim Sandberg løp en meget god 200 m og ble klokket inn til 21.52. Det holdt til en 3.plass.

Thomas J. Byrkjeland sesongdebuterte på 800 MS og kom inn på beskjedne 1:56.01. Øvelsen ble vunnet av Jacob Ingebrigtsen med 1:46.44, tett fulgt av Philip Ingebrigtsen med 1:46.74.

Erik Johannes Rosvold var best i diskos med 47.26 m.

Sindre Olsvik gjennomførte en god lengdekonkurranse med et lengste hopp på 6.96 m. Det er ny personlig rekord og hoppet kvalifiserte til en 5.plass.

Vi har nevnt brødrene Ingebrigtsens gode løp på 800 m. Vi skal heller ikke glemme Henriette Jægers lengdehopp på 6.31 m. Henriette er bare 17 år og har tydeligvis en lysende karriere i vente.



Dette er det eneste bilde vi har av en Tjalveutøver under Boyesen Memorial. Det viser Marcus Thomsen rett etter at han har fullført et av sine kulestøt. Foto: Bildbyrån.

Bjørn Henriksen

Markus nær verdensrekorden i Oslo Combined Events

Oslo Combined Events ble arrangert på Bislett helgen før Boysen Memorial.

Det knyttet seg stor spenning til hva Markus Rooth og Sander Aae Skotheim kunne prestere etter deres fine sesong i fjor og en god innendørs sesong. Dette er Markus andre år i den eldste juniorklassen (U20). For Sander var dette debuten i denne klassen.

Markus åpnet med å løpe 100 m på 11.03 under vindstille forhold. For Markus var dette pers med 19 hundredeler. Sander åpnet med å løpe 100 m på 11.43. For Sander var også dette ny pers.



Markus løper inn til 11.03 på 100 m, tett fulgt av Toralv Opsal som stilte i seniorklassen. Foto: Mette M. Rooth.

Neste øvelse var lengde hvor Markus i andre omgang knallet til med 7.53 m (0.6). Det var en forbedring av pers med hele 34 cm. Sander fulgte opp med utendørspers i samme øvelse da han hoppet 7.09 m (1.4).

Deretter gikk utøverne over til kulegropa. Som i de andre øvelsene ble det igjen ny pers på Markus med 15.81 m (6. kg kule) i første støt. Markus valgte deretter å stå over de neste to omgangene. Markus perset med 79 cm og støtte hele 1.66 m lenger enn han gjorde under U20 EM i fjor. Sander fulgte opp med 14.16 m i denne øvelsen.

I høyde valgte Markus å starte på 1.79 m som han gikk over i første forsøk. Deretter tok han 1.85 m, 1.88 m, 1.91 m, 1.94 m og 1.97 m i første forsøk. Han forbedret dermed utendørspers med hele syv cm. Sander ble norsk meste i høyde i fjor og viste seg å være den beste i denne øvelsen. Resultatet for hans del ble 2.03 m.

Siste øvelse første dag var 400 m, hvor Markus løp inn til tiden 49.56. Igjen ny pers. Når du har en far (Espen Rooth) med pers på 47.9 er det et krav at man løper under 50 blank. Sander løp inn til den gode tiden 50.51, noe som var et par hundredeler etter pers.

Etter første dag stod Markus med 4247 poeng og var langt foran det han oppnådde i U20 EM i fjor. Et naturlig mål for dag to var da å slette den norske juniorrekorden



Markus smyger seg over 1.97 m i høyde. Foto: Mette M. Rooth

til Toralv Opsal. Denne rekorden lød på 7815 poeng, med 3985 poeng etter første dag. Mange lurte også på om Markus var i stand til å tukte verdensrekorden i 10-kamp for junior.

Mens første dag av 10-kampen var preget av sol og varmt vær, var det kraftig regnvær i Oslo på søndag. Andre dag startet som vanlig med hekk hvor juniorhøyden er 100 cm høye hekker. Markus fortsatte med å perse også i denne øvelsen da han løp inn til tiden 14.18 (+1.5). Sander løp hekken på 14.61 og var rett bak pers.



110 m hekk med Markus til venstre og Sander midt i bildet. Foto: Mette M. Rooth.

I diskos åpnet Markus med et ugyldig kast før han fikk opp 45.12 m i andre omgang. Han økte litt i siste omgang (46.07 m). Markus hadde tidligere på året kastet 49.28 m. Ingen tvil om at han mistet noen poeng i forhold til verdensrekorden i denne øvelsen.

Oslo Combined Events forts.

Grunnet det dårlige været tok det litt tid før stavkonkurransen kom i gang. Markus stod med en pers på 5.00 m før denne konkurransen. Markus stoppet på 4.75 m, og før de to siste øvelsene hadde han 106 poeng til gode på verdensrekorden.



Markus i et av sine stavsprang. Foto: Mette M. Rooth.

Sander var ikke stort dårligere i stav da han hoppet 4.65 m og forbedret sin utendørspers med hele 40 cm.



Sander setter nye utendørspers i stav. Foto: Eirik Førde.

I spyd kastet Markus 59.80 og satte nok en personlig rekord. Etter denne øvelsen var han noen poeng bak verdensrekorden til Niklas Kaul. Markus måtte overgå seg selv hvis han nå skulle klare å slå verdensrekorden.

Sander presterte også en god spyd konkurranse med resultatet 56.42 m.

Som alltid er 1500 m en tøff øvelse for 10-kjemperne. I denne øvelsen var Sander best av de to gutta og løp inn til 4:35.60. Pers med nesten syv sekunder. Markus fikk tiden 4:39.79, ca. to sekunder fra persen satt i fjor.



Markus øverst og Sander fotografert under spydøvelsen. Foto: Eirik Førde.



Innspurten på 1500 m. Sander krysser mållinjen med Markus noen sekunder bak. Foto: Eirik Førde

Markus endte opp med poengsummen 8238 poeng, 197 poeng bak verdensrekorden til Niklas Kaul, som også vant 10-kampen under VM i Doha i fjor. Markus er dermed nummer to i verden gjennom alle tider. Han smadret i tillegg den norske rekorden til Toralv Opsal som lød på 7815 poeng.

Sander leverte også en fantastisk 10-kamp i sitt første stevne med juniorredskap: 7839 poeng.

Ingen tvil om at Tjalve har to 10-kjempere av internasjonal format. Bare tiden vil vise hvor gode de blir.

Bjørn Henriksen

Knut Kvalheim 70 år



Knut Kvalheim fylte 70 år 14.juni. Vi gratulerer!

Som storebror Arne meldte Knut seg inn i Tjalve i 1962, nærmere bestemt 27.august. Som sikkert mange vet bodde familien Kvalheim på den tiden i Groruddalen. Det hadde derfor vært mest naturlig at han meldte inn i en lokal

klubb, men Knut valgte Tjalve. Der har han som få seniorer i Norge vært hele sitt liv. Både som utøver og trener.

I 1962 stilte både Arne og Knut opp i KM for Oslo på Jordal. Arne løp 400 m og ble nr.3. Knut stilte i høyde, og etter mange omhopp vant Knut tilslutt konkurransen. Grunnet en hjertefeil som ble oppdaget da Knut var liten var det meningen at han skulle drive med tekniske øvelser. Knut var en del større enn Arne og som tolvåring var det ikke mye som tydet på at han hadde talent for løping.

Som ung var nok ikke Knut så veldig opptatt av sitt eget potensiale, men han likte å trene og trivdes i Tjalvemiljøet. Høydehopper ble han aldri, men selv med den påviste hjertefeilen ble Knut en av Norges beste mellom og langdistanseløpere gjennom tidene.

Selv om Knut dukket opp allerede som 12-åring var det først som 18-åring han begynte å gjøre seg gjeldene. Året var 1968 og Knut ble norsk mester for junior på 1500 m. Dette året løp han 1500 m på 3:50.3, noe som holdt til en 10.plass på norgesstatistikken.

I 1970 tok han ett nytt steg framover på 1500 m da han senket persen til 3:41.0. Dette året hadde han bare broder Arne foran seg på statistikken. I alle landskamper dette året var Knut og Arne Norges representanter på 1500 m.

Samme året begynte han å gjøre seg gjeldende på 3000 m med tiden 8:02.2. Han løp også sin første 5000 m og oppnådde tiden 14:33.6.

Etter å ha oppnådd gode resultater både i 1971 og 1972, blant annet løp han 5000 m på 13:55.0, løp han 1500 m på 3:39.0 i 1973. Dette året prøvde han seg også på 3000 m hinder hvor han satte norsk rekord med tiden 8:25.6. Denne tiden forbedret han året etter til 8:25.2.

1974 ble derfor et godt år for Knut med norske rekorder også på 3000 m, 5000 m og 1 engelsk mil. 3000 m ble tilbakelagt på 7:42.4, 5000 m på 13:20.4 og mila på 3:56.2. Rekorden på mila stod i 40 år helt til den ble slått av Henrik Ingebrigtsen i 2014. Knuts tider er fortsatt blant de beste i Norge. På 3000 m er tiden den tredje beste i Norge gjennom tidene. På 5000 m er han nr. 5 pr. 31.08.2020. På mila er det bare familien Ingebrigtsen som har løpt fortere. På 3000 m hinder er det bare to med bedre tid.

Etter en sesong med litt dårligere resultater i 1975, var han tilbake i 1976 med å løpe 1500 m på 3:38.1. Han løp da fortere enn den norske rekorden til bror Arne, men dessverre var det en annen nordmann som løp fortere i samme løp, nemlig Lars Martin Kaupang fra Larvik som satte norsk rekord med 3:37.4. På 1500 m er det fortsatt bare brødrene Ingebrigtsen, Lars Martin Kaupang og Veibjørn Rodal som har løpt fortere på 1500 m enn Knut. Dette året løp Knut nok en gang 5000 m på 13:20-tallet,

Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Gull	1973 Trondheim	1500m
Gull	1974 Hønefoss	5000m
Gull	1975 Bergen	3000mH
Gull	1976 Askim	5000m
Gull	1976 Askim	10000m
Gull	1976 Bryne	10 km terreng
Gull	1977 Lillehammer	5000m
Gull	1977 Lillehammer	10000m
Gull	1978 Steinkjer	5000m
Gull	1978 Steinkjer	10000m
Gull	1978 Trondheim	10 km terreng
Gull	1979 Larvik	5000m
Gull	1981 Haugesund	5000m
Gull	1981 Mandal	10 km terreng
Gull	1982 Porsgrunn	5000m
Gull	1982 Porsgrunn	10000m
Sølv	1970 Kristiansand	1500m
Sølv	1972 Stavanger	3000mH
Sølv	1975 Bergen	5000m
Bronse	1971 Hamar	1500m
Bronse	1979 Larvik	10000m

Personlige rekorder

800m	1:50.1	1972
1500m	3:38.1	1976
1 eng. mil	3:56.2	1974
3000m	7:42.4	1974
3000mH	8:25.2	1974
5000m	13:20.54	1974
10000m	27:41.26	1978
Maraton:	2.15:11	1982

dette året løp Knut nok en gang 5000 m på 13:20.6

Som Arne dro også Knut til Eugene i Oregon for å studere og trene sammen med Arne, Steve Prefontaine og Lars Martin Kaupang for å nevne noen.

I sin lange karriere som varte til og med 1982-sesongen vant Knut 16 gullmedaljer i norske mesterskap. Tre av dem vant han i terrengløp.

Den første gullmedaljen vant han i 1973 i Trondheim da han ble norsk mester på 1500 m. Året etter ble det gull på 5000 m i Hønefoss. I 1975 vant han 3000 m hinder i Bergen, før han i 1976 vant han både 5000 m og 10 000 m under NM i Askim. Knut løp sin første 10 000 m i 1975 (29:41.0) så han hadde ikke så mye erfaring med denne distansen da han ble mester første gang. Samme året forbedret han persen til 28:50.4.

I 1977 ble mesterskapet avholdt på Lillehammer og Knut vant igjen dobbelt på 5000 og 10 000 m.

Knut Kvalheim 70 år forts.

Det samme gjentok seg i Steinkjer i 1978 hvor Knut fikk sitt store gjennombrudd på 10 000 m. I ensom majestet løp han inn til 27:41.26. For denne innsatsen vant han kongepokalen. Det er ikke ofte en mellom-langdistanseløper vinner kongepokalen under NM.

Knut fortsatte å samle medaljer i NM. Han vant gull på 5000 m både i 1979, 1981 og 1982.

Knut var også en meget god terrengløper og ble norsk mester på 10 km terreng i 1976 (Bryne), 1978 (Trondheim) og 1981 (Mandal).

Før han la opp hadde Knut også vunnet sølv på 1500 m i Kristiansand 1970, 3000 m hinder i 1972 og 5000 m i 1975.

Når det gjelder stafetter ble Tjalve norske mestere på 4x1500 m i 1968, 1970, 1974 og 1975 med Knut på laget.

Internasjonalt var Knuts 9.plass under OL i Montreal nok hans beste prestasjon. Tre runder fra mål var Knut helt oppe i ledersjiktet i løpet, men da Lasse Viren bestemte seg for å øke farten klarte Knut ikke å henge helt med. Viren vant tilslutt med tiden 13:24.76. Knut fikk tiden 13:30.77

Knut deltok i EM fire ganger. Første gang i 1971 ble han uplassert på 1500 m. I 1974 ble det en 14.plass på 5000 m. I 1978 oppnådde han en 7.plass på 5000 m og en 9.plass på 10 000 m. Siste gang han deltok var i 1982 hvor han ble uplassert på 5000 m.

Knut har jobbet som trener i Tjalve i perioder fra 1978 og opp til 2019 hvor han bestemte seg for at nok fikk være nok. Hans største bragd som trener er nok utvilsomt sølvmedaljen til Susanne Wigene under EM i Göteborg i 2006. Susanne løp da på 30:32.36, den neste beste tiden av en norsk kvinne gjennom tidene.

Knut mottok Bislettmedaljen i 1978. Han fikk Tjalves gullmerke i 1976, ble slått til Ridder av Tjalves Orden samme år og utnevnt til æresmedlem av klubben i 2010.

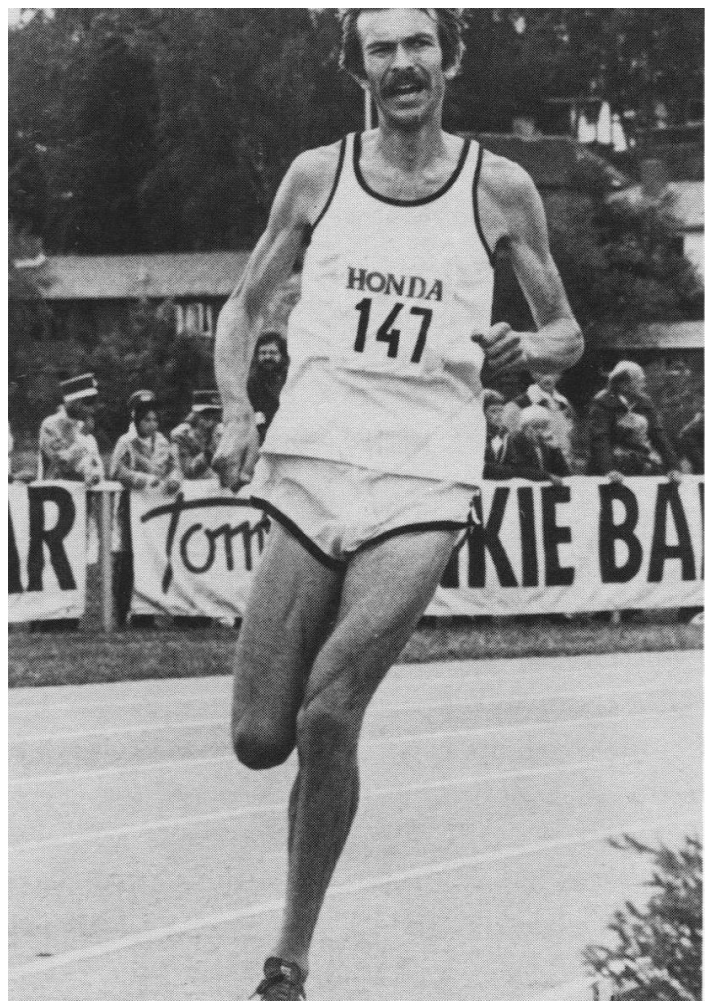
Vi ønsker lykke til videre.



Knut Kvalheim (305) på vei mot norsk rekord på 3000 m under et internasjonalt stevne på Bislett i 1974. Knut få tiden 7:42.4, mens Arne som ligger til venstre for Knut løper inn til 7:44.8. Begge blir slått av Rod Dixon fra New Zealand som kan skimtes mellom Kvalheim brødrene. Foto fra "Tjalve 100 år"



Knut vinner 1550 m under NM i for junior i Kristiansand 1968 med tiden 3:59.3. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



NM i Steinkjer 1978. Knut løper inn til 27:41.26 på 10 000 m og vinner klart. For denne prestasjonen blir han tildelt kongepokalen dette året. Foto fra "Tjalve 100 år"

Bjørn Henriksen

Sander Aae Skotheim norsk juniormester i 10-kamp



Det eneste bildet vi har fra NM mangekamp er målgangen på 100 m for senior. Markus Rooth midt i bildet. Foto: Mette M. Rooth.

Årets NM i mangekamp ble arrangert på Fagernes 8-9. august. Arena; den legendariske Blåbærmyra. Primus motor Kåre Strande.

Etter den fantastiske innsatsen under Oslo Combined Events var det stilt store forventninger til våre to eminente 10-kjempere Markus Rooth og Sander Aae Skotheim.

Markus valgte å stille i menn senior, mens Sander som normalt stilte i juniorklassen.

Tikampen startet som normalt med 100 m, dessverre ikke helt optimale forhold med vind -1.1 i seniorklassen. Markus løp inn til 11.16, knapt slått av Martin Roe fra Bergen. Litt mindre vind i heatet til Sander som oppnådde 11.46 (-0.1).

Martin Roe var klart best i lengde med resultatet 7.50 m, mens Markus ikke fikk det helt til å stemme med tilløpet i den varierende vinden. Markus stoppet på 7.08 m. Sander derimot leverte en strålende lengdekonkurranse og perset til 7.39 m ($+1.9$), 29 cm lenger enn tidligere pers.

I kule støtte Markus 13.16 m i sin debut med seniorkule. Han tapte her en god del til Martin Roe som har mer erfaring med 7.26 kg kule. Sander hadde heller ikke sin beste dag i kule, men fikk opp et støt på 13.14 m (6 kg).

Høyde er en god øvelse for Sander Skotheim. Som under Oslo Combined Events klarte han 2.03 m. Markus og konkurrent Martin Roe stoppet begge på 1.94.

Siste øvelse første dag, 400 m, er en god øvelse for Markus. Han løp nok engang under 50 blank og ble kloknet inn til 49.87. I juniorklassen klarte Sander 50.95.

Etter første dag ledet Martin Roe seniorklassen med 4095 poeng. Markus oppnådde 3906 poeng. Mulighetene til å slå Benjamin Jensens norske rekord på 7824 poeng var fortsatt tildele. Sander ledet klart i juniorklassen med poengsummen 3953 poeng.

På søndagens første øvelse løp Markus inn til tiden 14.77 på 110 m hekk. Dette var første gang Markus løp under 15 blank med høye hekker. Dessverre var vinden litt for god til at resultatet kunne godkjennes som pers ($+2.4$). I juniorklassen løp Sander på 14.31, godt under pers, men også her var medvinden for sterk ($+2.2$).

Andre dag fortsatte med diskos hvor Markus kastet 42.07 m med seniordiskosen. Litt bak pers fra tidligere i år. I juniorklassen ble det 44.80 m på Sander, noe bak hans pers.

I stav fulgte Markus og Martin Roe hverandre lenge. Begge gikk over 4.70 i siste forsøk. Roe tok deretter 4.80 m i første forsøk, mens Markus dessverre fikk en strekk/krampe i hamstring og måtte bryte 10-kampen.

I juniorklassen klarte Sander 4.40 m, som var 20 cm lavere enn under Oslo Combined Events.

I spyd åpnet Sander med 48.71 m før han økte til 51.79 m i andre omgang.

På den avsluttende 1500 m løp Sander inn til 4:42.99, ca. 7 sekunder dårligere enn persen han satt på Bislett under Oslo Combined Events.

Sander Aae Skotheim ble norsk juniormester med poengsummen 7650, 200 poeng bak persen fra stevnet på Bislett. Det bør legges til at Markus oppnådde 7692 poeng da han tok bronse under U20 EM i Borås sommeren 2019.



John Ertzgaard og Hanne Haugland gledet seg over mye fin friidrett på Fagernes. Foto: Mette M. Rooth

Svein Søndena ny leder i Bislett-alliansen

Årsberetning for Bislett-alliansen 2019

1. Funksjoner

Styret: Anne Grethe Solberg Leder

Per Sletholt Nestleder

Svein Søndena Medlem

Anne Farseth Medlem

Martin Kjäll-Ohlsson Medlem

Ole Petter Askim Vatne Medlem

Helene Støle Melsom Medlem/ungdomsrepresentant

Administrasjon:

Rune Stenersen Daglig leder

Steinar Hoen Stevnedirektør

Anne Mette Undlien Haug Marked/utleie

Nur Aden Drift

Anders Flem Hagen Prosjektleder

Tormod Hjortnæs Larsen Prosjektleder. Ved utgangen av året hadde Bislett Alliansen seks fast ansatte i 5,8 årsverk.

2. Revisor

BDO AS v/statsautorisert revisor Øyvind Hjemgård

3. Arbeidsmiljø

- Administrasjonen har tidsmessige og funksjonelle kontorlokaler på Bislett
- Arbeidsmiljøet er godt.
- Det totale sykefravær i 2019 var på 2,4 prosent.

4. Ytre miljø

Bislett Alliansen hadde i 2017 en stor omlegging og bevisstgjøring rundt miljø. Dette arbeidet har en tre års plan. I 2018 ble vi det første årlige arrangementet i Norge som ble sertifisert under etter den internasjonale arrangementsstandard, ISO 20121. Vi er sertifiserte, som i 2017, også etter ISO 14064-1 standarden. Begge revidert av DNV-GL. Vi er fortsatt Miljøfyrtårnsertifisert. ISO 20121 standarden er omfattende og det har vært arbeidskrevende administrasjonen. Effekten av bærekraftsarbeidet har fått god oppmerksomhet kommersielt, politisk og idrettspolitisk. Vi har hatt stor pågang av bedrifter og organisasjoner som ønsker å lære og vi har holdt mange innlegg/foredrag. Vi var partner i Europas miljøhovedstad 2019.

5. Årsresultat

Bislett Alliansen hadde i 2019 et resultat på kr 369 008,- Egenkapitalen per 31.12.19: kr 2 433 255,-

6. Fortsatt drift

Årsregnskapet er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Det bekreftes at forutsetning for fortsatt drift er til stede.

7. Styrets arbeid

Styret har avholdt fem styremøter i 2019. Det har vært godt samarbeid innad i styret og mellom styret og administrasjonen. Styret har sammen med administrasjonen hatt hovedfokus på økonomi i arbeidsåret.

8. Status handlingsplan

Styret og administrasjonen har i sitt arbeid i 2019 forholdt seg til den vedtatte langtidspanen.

9. Oslo Bislett Games

Bislett Games ble arrangert 13. juni. Over 160 land hadde TV-rettigheter til arrangementet.

NRK1 sin hovedsending hadde over 50 prosent i markedsandel.

Vi scorer rekordhøyt på evalueringer fra Diamond League, som viser at mange frivillige har gjort en spesielt stor innsats under årets Oslo Bislett Games.

Stadion var utsolgt i med 14 397 billetter.

Stevnet var godt både teknisk, sportslig og opplevelsesmessig. Framgang i norsk friidrett fortsetter og sørget for at stevne var forhåndsutsolgt noen dager før stevnet. Vi opplever fortsatt stor interesse fra samarbeidspartnere og høstens reforhandlinger har vært vellykket.

10. Bislett stadion

Som tidligere år er det et høyt aktivitetsnivå året igjennom, både med daglig trening og flerfoldige arrangementer fra smått til stort.

Ordinære åpningstider var 08:00-21:00 på hverdager, 10:00-18:00 på lørdager og 12:00-18:00 på søndager. I tillegg har vi fast utleie til SATS tirsdag og torsdag 06:30-07:30.

Samarbeidet med stadion eier Kultur- og idrettsbygg er bra og de har gjennomført flere store oppgraderingsprosjekter på stadion

- Totalrehabilitering av friidrettsarealet utendørs. Dette ble avsluttet våren 2019. Prosjektet medførte mye koordineringsarbeid for BA, og gjorde våren utfordrende for gjennomføring av arrangementer på grunn av forsinkelser i prosessen.

- Rehabilitering av fasiliteter i forbindelse med treningsarealer (garderober, toaletter, lys mm.)

- Oppussing av VIP/utleielokalet.

BA har gått til innkjøp av tidtageranlegg. Dette vil stå fastmontert og bidra til at det blir enklere å arrangere friidrettsstevner på Bislett stadion.

11. Andre Arrangement

Barnas Bislettdag

Barnas bislettdag ble arrangert søndag 16. juni med 853 barn.

KK-Mila

KK-mila ble arrangert for 9. gang. 5 570 påmeldte til 5km eller 10km i Oslos gater og parker, med start og mål på Bislett. En hyggelig oppgang fra 2018 da det var 4 656 påmeldte.

Bislett 50km

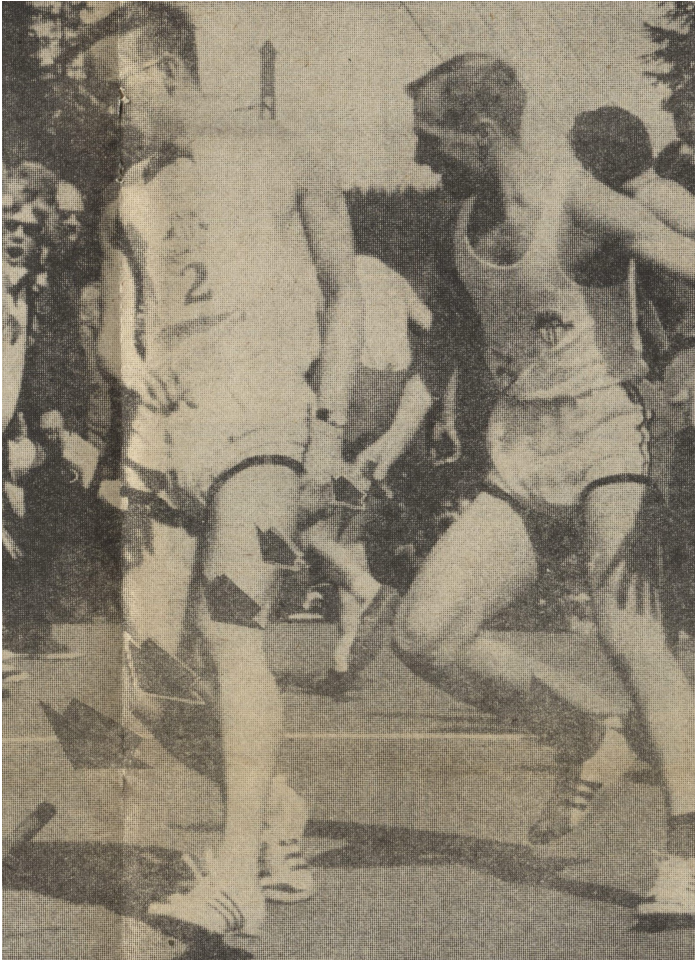
Ble arrangert for 9. gang og med Bislett Alliansen som arrangør for fjerde gang. Det var 221 påmeldte.

På årsmøte ble Svein Søndena (nestleder i Tjalve) valgt til ny leder i BA.

Historiske bilder



Holmenkollstafetten 1966. Terje Schröder-Nielsen (75 års jubilant) på vei opp til veksling ved Besserud. Jan Henrik Bentzon (80 års jubilant) venter på å overta pinnen. Foto: Aftenposten.



I vekslingen mister Bentzon pinnen (anmerket med pil). Til høyre har han plukket opp pinnen og er på full fart ned mot Gressbanen. Tjalve vant stafetten dette året. Foto: Aftenposten.



Veksling ved Gressbanen. Jan Henrik Bentzon gir pinnen videre til Roger Svendsrud. Foto: Aftenposten

nm junior

FRI KRIS 20

IDR TIAN 20

ETT SAND 20

14.-16. august

Kristiansand IF var arrangør av årets viktigste mesterskap; nemlig junior NM. Mesterskapet skulle opprinnelig gå i Bergen, men Ask (Askøy) bestemte seg for å trekke seg fra mesterskapet grunnet Corona-epidemien.

Det spesielle i år var at U20 klassen var forbeholdt kun 18 og 19 årsklassen. Det medførte at utøvere som Henriette Jæger fra Aremark ikke kunne stille.

IK Tjalve hadde et godt mesterskap med 6 gull, 6 sølv og 6 bronsemedaljer. Vi ble dermed beste klubb som i fjor.

De 6 gullmedaljene var denne gang jevnt fordelt mellom U20 og U23 klassen; tre i hver klasse.

Det som nok gledet mest var gullet til Sander Aae Skotheim i høyde hvor han satte personlig rekord med 2.10m, en cm høyere enn under NM i fjor.



Hedda Kronstrand Kvalvåg fotografert under et av sommerstevnene på Bislett tidligere i sommer. Foto: Eirik Førde

for U23. Her løp Hedda Kvalvåg, Line Maltun Helland, Lakeri Ertzgaard og Kaitesi Ertzgaard. Tiden ble 2:13.66.

De seks sølvmedaljene ble fordelt som følger:

Sander Aae Skotheim vant sølv i lengde med 7.14 m og i 110 m hekk med 14.71 i U20 klassen.

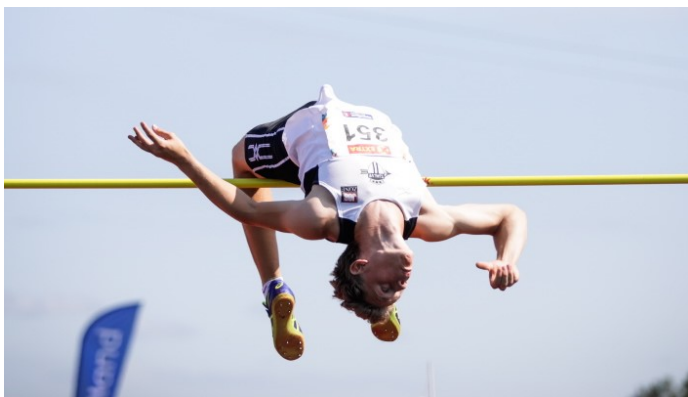
Lakeri Ertzgaard vant sølv på 400 m i U20 klassen med tiden 54.59. Solveig Hernandez Vråle vant sølv på 400 m hekk med tiden 62.07 og sølv på 800 m med tiden 2:12.96 i U23 klassen. Siste sølvmedalje ble vunnet av Sindre Olsvik i lengde U23 med resultatet 6.81 m.

Bronsemedaljene gikk til Lakeri Ertzgaard på 100m med tiden 12.56 og 200 m med tiden 25.58 i U20 klassen. Mye vind på stadion i Kristiansand gjorde at tidene i sprint ble dårligere enn forventet. Sander Aae Skotheim vant bronse i stav med 4.50 m og diskos med 42.41 m i U20 klassen. Totalt vant Sander 6 av Tjalves 18 medaljer. Ikke verst. De siste bronsemedaljene ble vunnet av Erik Johannes Rosvold i slegge med 35.12 m og Kaitesi Ertzgaard på 400 m med tiden 56.05 i U23 klassen.

Bestemannspremien i år gikk til Helene Rønningen fra Tyrving og Henrik Flåtnes fra Tønsberg.

Vi gratulerer!

Bjørn Henriksen



Sander fotografert under NM i fjor. Foto: Eirik Førde

Gledelig er det også å se Hedda Kronstrand Kvalvåg i tresteg. Hedda har gjort store framskritt i år og vant U20 klassen på 12.84 m. Dessverre var vinden litt for sterk (+2.2), men Hedda har hoppet lenger før i år. Med gode forhold i NM kommer persen til å være over 13 m.

Sander er som mange vet 10-kjemper og det var ikke uventet at han kom til å vinne flere medaljer under dette mesterskapet. Den andre gullmedaljen kom i kule hvor han støtte 13.99 m, adskillig lenger enn under NM i mangelkamp.

Erik Johannes Rosvold og Tobias Lømo tok oppskriftsmessig gullet i diskos og 3000 m kappgang i U23 klassen.

Siste gullmedaljen kom i den avsluttende 1000 m stafett



Laget som vant 1000 m stafett i kvinneklassen. Fra venstre: Kaitesi Ertzgaard, Line Maltun Helland, Lakeri Ertzgaard og Hedda Kronstrand Kvalvåg. Foto: Heidi Maltun



1.veksling. Hedda Kronstrand Kvalvåg overlater pinnen til Line Maltun Helland. Foto: Heidi Maltun



Tredje etappe. Lakeri Ertzgaard er i ferd med å løpe inn konkurrenten i tet. Foto: Heidi Maltun

Svein Arne Hansen til minne



Tidligere formann i Norges Friidrettsforbund fra 1976 til 1983, Hans B. Skaset, har skrevet dette minneordet om Svein Arne Hansen.

Svein Arne Hansen døde 20. juni, 74 år gammel. Han ble bisatt fra Ullern kirke 1. juli, i en kirke (Corona-)fullsatt. En rekke fremtredende deltakere fra nasjonalt og internasjonalt nivå var til stede for å markere Svein Arnes store innsats som leder av det europeiske friidrettsforbundet (EA/European Athletics).

Fremst blant de som hilste og takket var Lord Sebastian Coe, presidenten for det internasjonale friidrettsforbundet (IAAF/World Athletics). Coe var en av verdens beste mellomdistanseløpere på slutten av 1970- og innpå 1980-tallet. Han satte sin første verdensrekord på Bislett i 1979. Ved den anledning møtte han Svein Arne for første gang. På den tid var Svein Arne en dyktig medspiller i Haukviks renommerte, årlige Bislett-leker. Et varig, ekte og gjensidig tillitsfullt vennskap ble etablert.

Sebastian Coe har siden han møtte Svein første gang, blitt en person den internasjonale offentlighet kjenner fra hans betydelige innstas innenfor idretts- og samfunnsliv. Han var president for organisasjonskomiteen for sommer-OL i London 2012, er adlet, og rangeres i dag som aktuell kandidat til presidentvervet i IOC. Når denne mannen finner mulighet til å møte opp i kirken, tar ordet og i dyptfølt sorg omtaler Svein Arne som en kjær venn, en særs viktig medspiller i det internasjonale friidrettsforbundets styre, og understreker Svein Arnes innsats, pågangsmot og evne til nytenkning, så kan det tenkes omtalen muligens også nådde fram til tilbakeholdne norske idrettsledere og øvrige tilhørere i kirken.

Vi er mange som har møtt, hørt og sett Svein Arne - underveis - fram til han kom med i styret i EAA i 2007, og i 2015 ble president, mot mange odds. Under kongressen i Praha i 2019 ble han gjenvalgt uten motkandidat, med bred tilslutning fra 50 medlemsforbund til strategi, budsjett og øvrige styringsredskaper. At den uformelle, slentrende og munnkjappe norske Bislett-kjendisen skulle nå fram til dette uttrykk for vellykket ledelse, var underveis ikke forventet, men er en realitet vi i dag i med glede erkjenner og gleder oss over.

Kanskje skulle vi ha sett og erkjent Svein Arnes talent og særegne forutsetninger tidligere. Sannheten er at han måtte ut, ut av begrensningene her hjemme, få luft under vingene og - plass til å slippe løs sin fantasi, sin forhandlingsevne og sitt ustoppelige pågangsmot.

Svein Arnes bortgang er et stort, smertefullt tap for nær familie og venner.

For norsk friidrett, aktive og ledere, er kontaktflaten mot internasjonalt nivå ved hans død alvorlig svekket. For norsk idrett er en (norsk) internasjonal leder en sjeldenhed, og en vellykket utgave høyst uvanlig.

Hans B. Skaset

Små og store øyeblikk fra friidrettens verden utendørsdørs

Selv om det tok litt tid før sesongen 2020 kom i gang har flere av våre beste utøvere vært ute og konkurrert både nasjonalt og internasjonalt.

Hedda Hynne er en av våre som har deltatt i flere internasjonale konkurranser med gode resultater. 3.juli var hun i Luzern hvor hun ble nr. 4 på 800 m med tiden 2:03.67. Noen dager seinere vant hun 800 m under Karlstad Grand Prix med tiden 2:03.71. Turen gikk så til Bern i Sveits hvor hun løp et meget sterkt løp og ble nr. 2 med tiden 2:00.72. 27.juni var hun i Finland og Espoo hvor hun ble nr. 2 med tiden 2:03.54. Deretter valgte hun å delta i Trieste, Italia 1.august hvor hun satte ny klubbrekord med tiden 1:59.94, kun få hundredel bak den norske rekorden. Siste løp i skrivende stund var 800 m under Diamond League stevnet i Stockholm 23.august hvor hun ble nr. 3 i meget jevnt felt med tiden 2:01.44. Dette ble et litt rotete løp for Hedda og det gikk litt for sakte underveis til at hun kunne tukte den norske rekorden.

Marcus Thomsen startet utendørssesongen med å støte 21.03 m under Impossible Games på Bislett tidlig i juni. Etter det har han konkurrert jevnt og trutt uten å nå opp mot denne lengden. 30.juni var han klar for Audun Boysen Memorial hvor han fikk opp et støt på 20.66 m. Han fulgte opp med å støte 20.75 m under et stevne i Växjö 12.juli og deretter 20.79 m under et stevne i Malmö 19.juli. 19.august stilte han i et stevne i Bydgoszcz, Polen hvor han fikk opp et støt på 20.41 m.

Eivind Henriksen har så langt i 2020 holdt en lav profil med deltakelse i få stevner. Etter debuten på Bislett 30.juni har han deltatt i et stevne i Espoo, Finland hvor han ble nr. 2 med resultatet 76.13 m. 5.august deltok han i Istvan Gyulai Memorial i Ungarn hvor han ble nr. 5 med resultatet 73.50 m. De fleste i verdenseliten var tilstede under dette stevnet.

Sigurd R. Skjeseth har hatt en god sesong med et meget sterkt resultat på 10 000 m. Tiden 28:39.97 oppnådde han under stadionmila i Kristiansand 7.august. Under et stevne på Bislett 25.august løp han 1500 m på 3:47.14. Fartsgrunnlaget er tydeligvis inne.



Sigurd R. Skjeseth fotografert under stadionmila på Kristiansand stadion. Foto: Eirik Førde

Sigrid Jervell Våg er ny i Tjalve i 2020 og har så langt i år satt personlige rekorder på 800 m, 3000 m og 5000 m. Den nye persen på 800 m ble satt under Stadionmila i Kristiansand 7.august, Den lyder på 2:06.25. KFUM hadde sitt årlige stevne på Bislett 25.august. Her løp Sigrid 3000 m på 9:06.75. 5000 m persen ble satt under et stevne i Trondheim 1.august. Den lyder nå på 16:04.94.



Sigrid i tet fotografert på 3000 m under KFUM stevnet på Bislett. Foto: Eirik Førde

Amalie Iuel er også ny i Tjalve i år, men bortsett fra å løpe 300 m hekk under Impossible Games i juni har hun tatt det med ro når det gjelder konkurranser. Først 23.august stilte hun opp på 400 m hekk under Golden League stevnet i Stockholm. Her løp hun på 55.92 og ble nr. 3. Neste konkurranse for Amalie blir NM i Bergen.

Markus Rooth har gjort sine saker bra i år i ti-kamp. Han har også benyttet anledningen til å komme seg over 5 m i stav. Det skjedde under et stevne på Ski 2.juni.

Lakeri Ertzgaard ble nr.3 på 400 m under fjorårets Youth Olympic Festival (EYOF). Da satt hun personlig rekord med 54.56. Under det tradisjonsrike sommerstevne til KFUM kameratene 25. august løp hun tiden ned til 53.96. Det er ny aldersrekord i J18. Vi gratulerer!



Lakeri Ertzgaard på vei inn til en meget god tid på 400 m under KFUM stevnet på Bislett. Foto: Eirik Førde

Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken pr. 31.08

Menn			Kvinner		
200m			100m		
Joachim Sandberg	21.52	(6)	Kaitesi Ertzgaard	12.27	(15)
			Lakeri Ertzgaard	12.40	(19)
1500 m			200m		
Sigurd R. Skjeseth	3:47.14	(12)	Kaitesi Ertzgaard	24.90	(15)
3000m			Sara Dorthea Jensen	25.02	(17)
Sigurd R. Skjeseth	8:07.53	(12)	Lakeri Ertzgaard	25.16	(19)
5000m			400m		
Ferdinand Kvam Edman	13:46.22	(6)	Lakeri Ertzgaard	53.96	(4)
Sigurd R. Skjeseth	14:02.39	(11)	Sara Dorthea Jensen	55.44	(8)
10 000m			Kaitesi Ertzgaard	56.05	(10)
Sigurd R. Skjeseth	28:39.97	(3)	Line Maltun Helland	56.99	(14)
Petter Rypdal	29:49.46	(14)	800m		
3000 m kappgang			Hedda Hynne	1:59.94	(1)
Tobias Lømo	13:26.2	(1)	Sigrid Jervell Våg	2:06.25	(3)
400m hekk			Solveig Hernandez Vråle	2:09.73	(10)
Leonard Nesheim	57.42	(7)	Kristin Maltun Helland	2:09.83	(12)
Høyde			Selma Løchen Engdahl	2:12.14	(20)
Sander Aae Skotheim	2.10 m	(1)	1500m		
Markus Rooth	1.97 m	(5)	Malin Edland	4:18.34	(2)
Stav			Sigrid Jervell Våg	4:23.77	(6)
Andreas Gjesdal	5.01 m	(4)	Selma Løchen Engdahl	4:31.51	(15)
Markus Rooth	5.00 m	(5)	3000 m		
Sander AE Skotheim	4.65m	(8)	Sigrid Jervell Våg	9:06.75	(1)
Lengde			Malin Edland	9:17.79	(4)
Markus Rooth	7.53 m	(4)	Maria Sagnes Wågan	9:27.65	(10)
Sander Aae Skotheim	7.38 m	(7)	5000 m		
Marius Bull Hjeltnes	7.03 m	(10)	Sigrid Jervell Våg	16:04.94mx	(1)
Sindre Olsvik	6.96 m	(12)	Malin Edland	16:36.61	(4)
Tresteg			Kristine Eikrem Engeset	16:53.77	(9)
Marius Bull Hjeltnes	14.69 m	(5)	400 m hekk		
Elias Sanden Søvik	13.43 m	(10)	Amalie Iuel	55.92	(2)
Kule			Solveig Hernandez Vråle	1:02.07	(10)
Marcus Thomsen	21.03 m	(1)	Lengde		
Markus Rooth	13.16 m	(10)	Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.65 m	(14)
Erik Johannes Rosvold	13.15 m	(11)	Tresteg		
Diskos			Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.91 m	(1)
Thor Olav Rosvold	50.90 m	(4)	Diskos		
Erik Johannes Rosvold	50.20 m	(5)	Vilde Indseth Holten	47.79 m	(4)
Markus Rooth	43.28 m	(11)			
Slegge					
Eivind Henriksen	76.13 m	(1)			
Spyd					
Markus Rooth	59.80 m	(13)			
Sander Aae Skotheim	56.42 m	(19)			

Tre topplasseringer blant kvinnene. Her kan vi få noen flere når Tonje Angelsen og Karoline Bjerkeli Grøvdal kommer i gang. Karoline kan skaffe oss topplasseringen i alle løpsøvelser fra 1500 m til 10 000 m. Amalie Iuel vil nok også toppe både 400 m og 400 m hekk statistikken før året er omme.

Bjørn Henriksen

Fire topplasseringer på herrene så langt i år. Kan ikke se at det er noen andre som kan rykke helt til topps.

Det er fortsatt svakt på sprint og mellomdistanse. Ingen tvil om at Tjalve er bedre i de tekniske øvelsene blant herrene.

Hva kan vi forvente oss i NM?

Årets NM arrangeres på Fana stadion i Bergen 18-20 september. Mesterskapet skulle opprinnelig arrangeres i juni grunnet OL, men ble flyttet til september grunnet koronasituasjonen.

Under fjorårets NM på Hamar tok Tjalve 6 gull, 3 sølv og 2 bronse. Kan de som tok medaljer i år gjenta bedriften og har vi nye medaljekandidater som kan bringe klubben heder og ære?

Marcus Thomsen og Eivind Henriksen var to av de som vant gull i fjor. De er også soleklare favoritter til å vinne gull i år. Marcus er suveren i Norge i kule. Den farligste konkurrenten til Eivind, Thomas Mardal fra Gloppen, reiser tilbake til USA i begynnelsen av september. Her bør vi sikre oss to gullmedaljer, men det skal naturlig kastes først.

Sander Aae Skotheim vant overraskende gull i høyde i fjor. I år er han storfavoritt etter å ha hoppet 2.10 m i junior-NM.

Det er vel heller ingen som tviler på at Hedda Hynne vinner 800 m for kvinner. Hvis Hedda gjør som i fjor blir det stor fart fra begynnelsen.

Tonje Angelsen har ikke konkurrert ute i år, men vi er ganske sikre på at hun vinner sitt 8.mesterskap utendørs så sant hun stiller til start.

I fjor vant Karoline Bjerkeli Grøvdal 3000 m hinder. Den øvelsen løper hun ikke i år. Det blir spennende å se om hun velger 5000 m eller 10 000 m. Karoline vinner minst en gull avhengig hvor mange øvelser hun stiller opp i.

Maria Sagnes Wågan vant 5000 m for kvinner i fjor og tok sølv på 10 000 m. I år stiller ikke frøken Johaug til start på 10 000 m så her er det mulighet for en gull hvis Maria velger å løpe denne distansen først og fremst.

Ferdinand Kvan Edman vant sølv på 1500 m etter Jacob i fjor. Her er det litt avgjørende hvem av Ingebrigtsen brødrene som stiller opp. Kanskje velger Filip å løpe 800 m. Henrik er skadet og i skrivende stund vet vi ikke om han stiller til start. Ferdinand har så langt i år bare løpt en 5000 m. Det gjorde han på respektable 13:46.22.

Vi tror Ferdinand velger 1500 m og vinner en medalje.

Tobias Lømo vant sølv på 5000 m kappgang i fjor. I år er det ingen som har gått denne distansen. Vi finner kun en notering på 3000 m kappgang på Tobias. Vi er overbevist om at Tobias vinner en ny medalje.

Vilde Indseth vant bronse i diskos i fjor. I år er nok konkurransen sterkere. Det blir nok vanskelig å gjøre noe med Elisabeth Thon Rosvold og Lotta Flattum Fallingen. Kampen om bronsemedaljen vil da stå mellom Vilde og Solveig Fredriksen fra Fana IL. Solveig har kapasitet til å kaste over 50 m så her blir det spennende.

Joachim Sandberg vant bronse på 400 m hekk i fjor. I år har han så langt bare løpt 200 m. Hvis han velger å løpe hekken, er det gode muligheter etter Karsten Warholm. Karsten vurderer forøvrig å løpe 400 m hekk i Roma. Hvis han velger det må han i karantene og får ikke deltatt i NM. Så får vi se hva forbundet sier. De beste utøverne er nemlig kontraktfestet til å konkurrere i NM.

Marius Bull Hjeltnes hadde et dårlig NM i fjor grunnet skade. I år har han startet forsiktig, men nylig hoppet han 14.69 m i tresteg. Med det melder han seg på i kampen om medaljene. Henrik Flåtnes fra Tønsberg er det muligens vanskelig å gjøre noe med, men gutta fra Fana IL bør han absolutt kunne slå. I lengde er nivået høyt i år så her blir det vanskeligere.

Sigurd R. Skjeseth var skadet i fjor å kunne ikke stille i NM. I år har han løpt en meget sterk 10 000 m og vil absolutt være med å kjempe om medalje. Det vil nok bli vanskelig å gjøre noe med Sondre Norstad Moen, men en medalje er absolutt innen rekkevidde.

En annen utøver som derimot kan være med i teten i lengde er Markus Rooth. Markus har hoppet 7.53 m i år og er for øyeblikket nr. 4 i Norge. Markus er en sterk konkurransemann så her er det absolutt muligheter. Markus kan også være med å kjempe om medalje på 110 m hekk etter suverene Vladimir Vukicevic. Markus har løpt på 14.77 i år i litt for sterk vind. Han må kjempe om de andre medaljene med Martin Roe og Toralv Opsal, også de 10-kjempere.

I diskos for herrer ble Thor Olav Rosvold nr. 6 i fjor. Vi håper på en litt bedre plassering i år. Med Thomas Mardal i USA er Thor Olav nr. 3 på statistikken. Han kan være med å kjempe om en bronsemedalje. Hardeste konkurrent blir muligens broder Erik Johannes.

En annen utøver som også hadde et dårlig NM i fjor (skade) er Malin Edland. Malin har i år valgt å løpe noe lengre distanser. Malin vil absolutt være med å kjempe om medalje på 1500 m.

Lakeri Ertzgaard vant medalje i EYOF i fjor. Kan hun i år ta steget opp på pallen i et senior-NM? Sjansen er absolutt tilstede på 400 m selv om konkurransen er hard i år. Fire jenter har løpt under 54 blank, i tillegg kommer Amalie Luel hvis hun stiller.

Hedda Kronstrand Kvalvåg vil være en av favorittene i tresteg. Så langt i år har ikke Oda Utsi Onstad hoppet utendørs. Vi tipper sølv til Hedda hvis Oda stiller opp. Ellers blir det gull.

Hva kan så våre nye utøvere prestere?

Amalie Iul bør vinne 400 m hekk, selv om Line Kloster har den beste tiden i år. Amalie kan også vinne 400 m flatt hvis hun velger å stille opp. Begge forsøkene går på fredag formiddag med hekkfinalen fredag kveld og 400 m finalen lørdag.

Sigrid Jervell Våg kan velge mellom flere distanser. Hun kan velge 800 m, 1500 m eller 5000 m. Det blir spennende å se hva hun gjør. Vi er sikre på at Sigrid får med seg medaljer hjem. Sigrid vant forøvrig 1500 m både i 2018 og 2019, da som medlem av IL BUL.

I alle løpsøvelser opp til 800 m for herrer kan vi ikke forvente oss noen plasseringer. Unntaket er Joachim Sandberg på 200 m hvis han velger å stille i denne øvelsen.

På kvinnesiden kan vi få flere jenter til minst semifinale. Det gjelder, Vilde Aasmo, Lakeri og Kaitesi Ertzgaard og muligens Line Maltun Helland på sprintdistansene.

Bjørn Henriksen



I anledning av brødrene Kvalheims 75- og 70-årsdager arrangerer Idrettsklubben Tjalve løpefest på Bislett stadion lørdag 26. september fra klokken 14:00 og utover kvelden. Kvalheimmila er et «mosjonsløp på bane», hvor mosjonister og friidrettsutøvere samles under flomlysene på Bislett til persebonanza på 5 km og 10 km.

Løypa

Kvalheimmila er Oslos flateste og jevneste mosjonsløp! Hele løpet foregår på Bislett Stadion, også kalt verdensrekordbanen i internasjonal friidrett. Friidrettsbanen er 400 meter, som vil si at 5 km er 12,5 runder og 10 km er 25 runder.

Arenaen rigges med skjerm for passeringstid, fartsfylt musikk, publikumstelt med matservering i de ytterste banene, drikkestasjoner og andre detaljer som sikrer gode rammer for hurtige løp.

Arnes 5 km

Ved påmelding velger du forventet løpsti:

25 minutter og saktere
 20 til 24.59 minutter
 18 til 19.59 minutter
 16.30 til 17.59 minutter
 15.00 til 16.29 minutter
 14.59 minutter og raskere
 Det blir fartsholdere i alle heat.

Knuts 10 km

Ved påmelding velger du forventet løpsti:

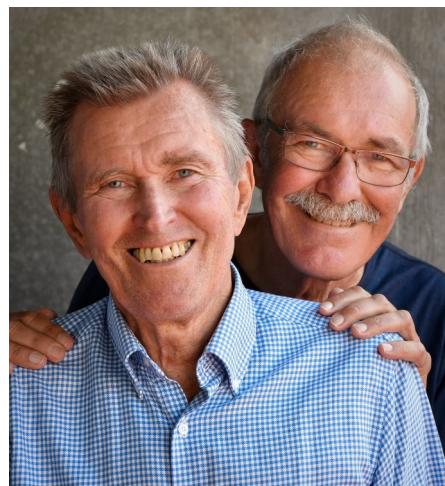
50 minutter og saktere
 45 til 49.59 minutter
 40 til 44.59 minutter
 35 til 39.59 minutter
 31 til 34.99 minutter
 30.59 minutter og raskere
 Det blir fartsholdere i alle heat.

Påmelding og pris

Påmelding hos EQ timing. Det koster 300 kroner å delta, pluss forsikringslisens fra Norges Friidrettsforbund på 40 kroner for de som ikke har helårslisens.

Vi oppfordrer alle Tjalvister til å stille opp å gjøre dette til en festdag. Tjalveutøvere løper gratis.

26. september lanseres boken om Arne og Knut Kvalheim. Den har fått tittelen: "Brødrene Kvalheim-to løperliv" og er ført i pennen av Thor Gotaas. Vi gleder oss.



Jubilanter pr. 31.08.2020

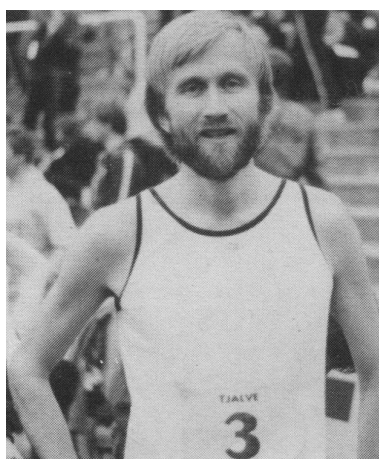
Jan Nordvik 80 år	11.01	Per Ivar Sivle 50 år	26.07
Olav Engeland 75 år	16.01	Trond Langeland 60 år	01.08
Morten Jurs 60 år	16.01	Eirik Røe 40 år	30.08
Tonje Angelsen 30 år	17.01		
Ola Syse 75 år	24.01		
Terje Schrøder-Nielsen 75 år	29.01		
Kåre Dyrseth 70 år	08.02		
Andreas Høyby 40 år	10.02		
Matias Lavik 30 år	12.02		
Benny Hebo Larsen 85 år	19.02		
Hedda Hynne 30 år	13.03		
Hilde Fredriksen 60 år	31.03		
Claus Hagli 70 år	02.04		
Jan Chr. Kaltenborn 40 år	05.04		
Hans B. Skaset 85 år	10.04		
Svein Kolsrud 70 år	15.04		
Jan Henrik Bentzon 80 år	18.04		
Runar Heltne 40 år	21.04		
Arne Kvalheim 75 år	25.04		
Svein Hytten 80 år	27.04		
Trond Knaplund 60 år	12.05		
Øyvind Liland 60 år	14.05		
Bjørn Morten Moss	17.05		
Leif Randin 80 år	19.05		
Tor Ystgaard 80 år	25.05		
Tore W. Teigen 80 år	08.06		
Laras Hansen 60 år	09.06		
Karoline Bjerkeli Grøvdal 30 år	14.06		
Knut Kvalheim 70 år	14.06		
Jan Sagedal 60 år	19.06		
Inge Bjørn Hansen 60 år	21.06		
Paul Solberg 40 år	30.06		



Per Sivle (t.v), klubbrekordholder på 100 m.



Svein Hytten under et stevne på Elverum i 1965.



Clas Hagli fotografert i sin storhetstid på 70/80 tallet. Seinere rektor ved Lambertseter videregående skole



Lars Hansen. Norsk mester i lengde og tresteg 1986.

Klubbrekorder senior pr. 31.08.2020

Menn

100 m	10.25	Per Ivar Sivle	Gjøvik	14.09.97	+0.7
200 m	20.95	Einar Sagli	Luzern, SUI	21.06.86	+1,7
	20.95	Per Ivar Sivle	Overhalla	20.07.97	+0.2
400 m	46.71	Svein Erik Storlien	Trondheim/Lerk.	31.07.83	
	46.6	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	15.09.63	
800 m	1:45.9	Audun Boysen	Oslo/Bi	03.08.55	
	1:45.68	Jussi Udelhoven (GER)	Koblenz, GER	26.08.92	
1000 m	2:19.0	Audun Boysen	Göteborg, SWE	30.08.55	
1500 m	3:38.1	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	30.06.76	
1 mile (1609 m)	3:56.2	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	31.07.74	
3000 m	7:42.4	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	04.07.74	
5000 m	13:20.54	Knut Kvalheim	Helsinki, FIN	26.06.74	
10000 m	27:41.26	Knut Kvalheim	Praha, TCH	29.08.78	
1 times løp	19 011m	Tor Torgersen	Oslo	24.09.60	
110 m hekk	13,85	Per Nicolaisen	Oslo/Bi	19.09.90	-2.7
400 m hekk	50.67	Atle McAdam	Florø	31.05.03	
3000 m hinder	8:23.11	Espen Borge	Hengelo, NED	19.07.87	
Høyde	2.36	Steinar Hoen	Oslo/Rå	01.07.97	
Stav	5.40	Benjamin Jensen	Honefoss	28.08.98	
Lengde	7.76	Terje Haugeland	Hamar	25.07.71	
Tresteg	16.06	Martin Jensen	Oslo/Bi	26.06.69	
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.43	Christopher Selmer	Oslo/Sogn	19.10.04	
Kule	21.03	Marcus Thomsen	Oslo/Bi	11.06.20	Ny
Diskos	67.70	Svein Inge Valvik	Alavieska, FIN	12.07.87	
Slegge	78.25	Eivind Henriksen	Crumbach/GER	09.08.19	
Spyd	86.74	Pål Arne Fagernes	Sydney, AUS	22.09.00	
5-kamp	3.681p	Bo Breigan	Oslo/Sogn	06.09.86	
10-kamp	8.160p	Benjamin Jensen	Roskilde, DEN	01.08.99	

Kvinner

100 m	11.63	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	17.07.02	+0.9
200 m	24.20	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	18.07.02	+1.5
400 m	53.13	Benedicte Hauge	Amsterdam, NED	06.07.17	
800 m	1:59.94	Hedda Hynne	Trieste, ITA	01.08.20	Ny
1000 m	2:45.46	Trine Pilskog	Rovereto, ITA	28.08.02	
1500 m	4:05.35	Ingvill Måkestad Bovim	London, GBR	22.07.16	
3000 m	8:37.58	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Monaco, MON	21.07.17	
5000 m	14:48.53	Susanne Wigene	Brussel, BEL	26.08.05	
10000 m	30:32.36	Susanne Wigene	Göteborg, SWE	07.08.06	
100 m hekk	13.95	Nina Johannessen	Drammen	07.07.01	+1.2
	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
400 m hekk	58.51	Margit Katrine Strand	Raufoss	17.08.03	
3000 m hinder	9:13.35	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Sandnes	26.08.17	
Høyde	1.93	Tonje Angelsen	Oslo/Bi	06.07.16	
Stav	3.23	Margit Katrine Strand	Oslo/Bi	30.07.03	
Lengde	6.68	Margrethe Renstrøm	Barcelona, ESP	27.07.10	+1.3
Tresteg	13.83	Lene Espegren	Pula, CRO	05.06.99	+1.2
	13.83	Lene Espegren	Byrkjelo	06.08.99	+1.8
Høyde u/tilløp	1.44	Mimi Storm-Hansen	Stange	07.02.98	
Lengde u/tilløp	2.85	Oda Utsi Onstad	Stange	02.02.14	
Kule	15.66	Mona Holtvedt	Kviteseid	28.07.85	
Diskos	59.48	Grete Etholm	Helsingborg, SWE	13.07.03	
Slegge	70.43	Mona Holm	Byrkjelo	13.08.11	
Spyd	57.44	Marie-Therese Obst	Mannheim	15.07.14	
7-kamp	5057p	Lene Espegren	Ski	15.09.96	

Uthevede linjer er også gjeldende norske rekorder.

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



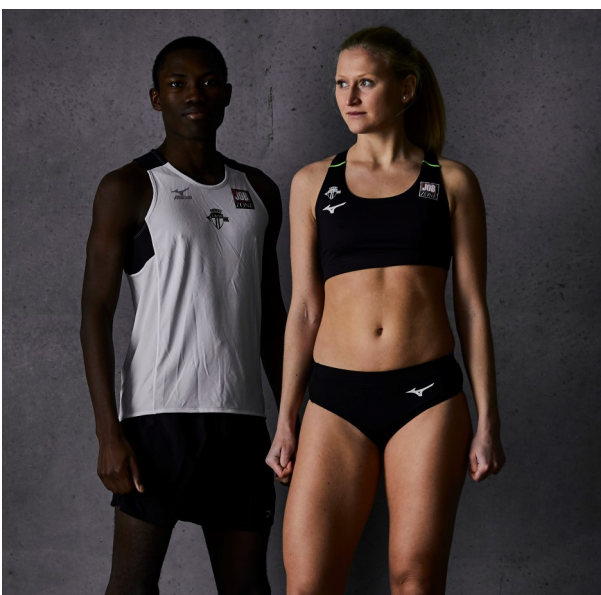
Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsshorts/truse



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

