

# TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 2 November 2020

105. årgang

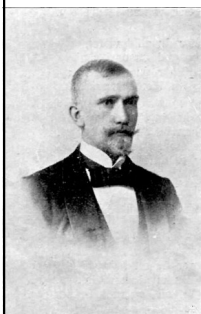
## Endelig norsk rekord!



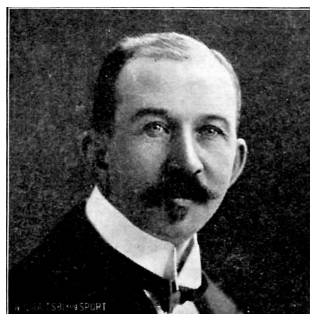
Under et stevne i Rovereto, Italia 8.september klarte Hedda Hynne å slette 800 m rekorden til Ingvill Måkestad Bovim som har stått i ca.10 år. Tiden ble 1:59.15. Ikke nok med det, en uke seinere forbedret hun rekorden til 1:58.10 under et stevne i Bellinzona, Sveits, hvor dette bildet ble tatt. Vi er mektig imponert og gratulerer så mye. Foto: Photocolombo



# 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 opphissete diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for 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
UM Jessheim	4
Gunnar Husby 85 år	6
Den gylne 1990-årgangen	7
Einar Brynemo Memorial	8
Stor og smått	10
Stjernemøte i Roma	12
NM i Bergen 1957 og 1969	13
NM Bergen 2020	17
Mesterskapet i bilder	26
Tjalveutøvere i NM 2020	30
Hans Hotvedt 90 år	32
Mizuno Enerzy	33
Historiske bilder	34
Ny generalsponsor	36
Årets happening	37
Kvalheimmila	47
Hedda Hynne	50
NM halvmaraton	52
Rekordløpet	52
Hytteplanmila	52
NM terreng lang løype	53
Seriedugnad	54
Julequiz	55
Tjalves beste menn	56
Tjalves beste kvinner	61
Tjalves beste kvinner junior	66
Tjalves beste menn junior	69
Landslagene 2021	73
Lagerien	74
Årets klubbmestere	78
Egill Hansen 1929-2020	79
Refleksjoner over	
2020 sesongen	79
Friidrettens venners priser	80
Jubilanter	81
Historiske bilder	82
Topp 20 plasseringer	83
Europa/verdensstatistikk	84
Nybakte foreldre	84
Klubbrekorder utendørs	85
Tjalvetøy	86

## Tor Torgersen 1928-2020

Tor Torgersen døde 23.oktober, 92 år gammel. Vi hadde en reportasje om Torgersen i forrige utgave av Tjalvisten i forbindelse med at han fylte 92 år 20. mars.

På Facebook kan dere lese mer om Tor Torgersen under Forum for Friidretts historie. Blant annet har Tron Espeli skrevet en fyldig reportasje om Torgersens karriere.

Tor Torgersen la opp etter OL i Roma 1960 hvor han ble nr.26 på maraton. Han representerte Tjalve i perioden 1958-1960. Vi lyser fred over hans minne.

# Redaksjonens hjørne

## Annerledesåret 2020

I starten av mars ble det iverksatt omfattende smittevern-tiltak i Norge. I Tjalve begynte vi på dette tidspunktet arbeidet med å forberede en mulig avlysning av Holmenkollstafetten, men vi hadde fortsatt et håp om å kunne arrangere. Vår hovedmålsetning var at deltakerne skulle sitte igjen med et positivt inntrykk av Tjalve og Holmenkollstafetten hvis avlysning ble et faktum, i håp om at flest mulig lag melder seg på når vi igjen har lov å arrangere. Grunnet at klubben har opparbeidet et sikringsfond hadde vi mulighet til å tenke langsiktig, til tross for lavere inntekter i 2020. Mot slutten av mars måned ble det klart for styret og administrasjon at Holmenkollstafetten ikke var forsvarlig å arrangere, og deltakerne fikk informasjon om dette. Klubben har fått mange positive tilbakemeldinger på håndteringen av avlysningen, og de fleste lagene har valgt å overføre påmeldingen til 2021 eller donere startkontingenten til Tjalve. I etterkant har myndighetene refundert klubben 4,4 millioner kroner, som gjør at klubbens underskudd i 2020 blir lavt.

Arrangørklubben Tjalve har ikke ligget på latsiden, til tross for at vårt viktigste arrangement måtte avlyses. I juni ble det gjennomført to stevner med BUL, Impossible Games og Boysen Memorial, alle svært vellykket og med smittevern godt ivaretatt. I september ble det et nytt stevne med BUL, sleggestevnet Einar Brynemo Memorial, samt feiring av brødrene Kvalheim med fest, boklansering og tidenes første Kvalheimmila.

Klubbens utøvere har trent bra under «lockdown», og i sommermånedene har vi sett mange forbedringer av personlige rekorder og andre prestasjoner. Hedda Hynne har forbedret den norske rekorden betydelig på 800m, Karoline Grøvdal tok norsk bestenotering på gateløp 5km, Marcus Thomsen har forbedret Tjalves klubbrekord i kule, Amalie Iuel vant kongepokalen, Marcus Rooth er nær verdensrekord for juniorer i mangekamp, førsteårsjunior Sander Aae Skotheim har levert mangekamp på høyt internasjonalt nivå og Lakeri Ertzgaard har satt norsk aldersrekord på 400m. Tjalve har vunnet lagserien for både kvinner og menn, og vil i 2021 ha to lag for begge kjønn i 1. divisjon.

Alt i alt har IK Tjalve håndtert annetledesåret 2020 godt, og vil fortsette å løse utfordringene i tiden fremover etter beste evne.

*Matias Lavik*

IK Tjalve fyller 130 år 26. desember. Det skulle vært feiret i forbindelse med årets Torskeaften som dessverre måtte utsettes grunnet koronasituasjonen. Vanligvis kåres årets klubbmestere denne kvelden, i tillegg utnevnes det nye riddere hvert femte år.

Klubbmestrene er kåret og vil få sine premier ved en seinere anledning. Hvem som ble årets klubbmestere finner dere på side 78. Nye riddere vil også bli utnevnt ved en seinere anledning.

I år klarte vi å få ut to nummer av Tjalvisten selv om målet var fire. Vi får være fornøyd med de to vi fikk ut i et år hvor mange av de store stevnene ble avlyst. Slik det ser ut

## Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

nå er det 90% sjans for at det blir OL i Tokyo i juli/ august neste år. Japan er nå inne i sin "tredje bølge" av koronaepidemien så forhåpentligvis er de ferdig med denne i løpet av noen måneder. Utviklingen av vaksiner går over all forventning slik at det skulle være trygt å arrangere et OL til sommeren. Forhåpentligvis blir det også noe av utsatt U20 VM som skal arrangeres i Nairobi i august.

Med forbehold om at koronaepidemien kan skape noe problemer for oss alle, ønsker vi alle medlemmer av Tjalve en riktig god jul og et godt nytt år!

*Bjørn Henriksen*

## Kajsa, Abraham og Kenny imponerte i UM

Årets UM ble avholdt på Jessheim stadion 28-30. august. Opprinnelig var det Trondheim som skulle arrangere UM, men grunnet koronasituasjonen valgte de å trekke seg. Ull/Kisa tok da over på kort varsel og arrangerte som vanlig et godt mesterskap. Mesterskapet ble arrangert kun for årsklassene 15-17 år. Kun en Tjalvist stilte til start. I tillegg hadde samarbeidsklubben IL Koll en tropp på 10 utøvere.

Vår enslige utøver var Kajsa Rooth (J17) som deltok i øvelsene 100 m hekk, kule og diskos. På 100 m hekk oppnådde hun en 4. plass i det sterke selskapet med tiden 14.11. Det er bedre enn kvalifiseringskravet til utsatt U18 EM. Ellers valgte Kajsa å stille i kule og diskos. I kule ble hun nr. 7 med 10.57 m (3 kg). I diskos ble resultatet 26.30 m (1 kg). Det holdt til en 5. plass.

Abraham Sandvin Vogelsang importerte allerede under NM innendørs i februar. Da hoppet han 2.04 m og vant bronsemedalje. Denne gang skulle han konkurrere med sine jevnaldrende. Det gjorde han på en utmerket måte. Først hoppet han 2.03 m i høyde som er ny utendørspers. Deretter fortsatte han med å hoppe 7.03 m i lengde. Resultatet i lengde var pers med over 30 cm. Abraham ble også nr. 2 på 110 m hekk (91.4) med tiden 14.71.

En annen fra Koll som viser gode takter er Kenny Emi Tijani-Ajayi. Han vant sølv på 200 m med 22.26 (+2.8) i G17 og bronse på 100 m med 11.28. I forsøket løp han på 11.19. Begge tider med godkjent vind.



Abraham Sandvin Vogelsang strekker seg til 7.03 m i lengdegruppen. Foto: IL Koll.



Kajsa Rooth blir nr. 4 på 100 m hekk J17 under UM på Jessheim. Hun fikk tiden 14.11, som er bedre enn kvalikkravet til utsatt U18 EM. Foto: Mette M. Rooth.

I J15 ble det gull til Telma B. Rostoft Kristjansson med resultatet 1.62 m. Det er godt å vite at vi har noen som kan ta over etter Tonje Angelsen når hun en gang bestemmer seg for å legge opp. Telma ble også nr.5 på 300 m hekk med tiden 49.38.

Isabella Alida Indrebø i J16 vant sølv på 80 m hekk (76.2 cm) med tiden 11.92 og tok en fin 4.plass i lengde med resultatet 5.11 m. Her var hun bare 7 cm fra medalje. På 100 m ble det en 7.plass med 13.21.

Ingrid Hamsund hoppet høyde i J16 hvor hun vant bronsemedaljen.

I J17 ble det en fin 6.plass på 800 m til Johanna Ågesen Tofte med tiden 2:17.01.

Familien Gjesdal har spesialisert i seg i stav. Yngste bror Lucas Fernandes Thomas Gjesdal ble nr.3 i denne øvelsen i G15.

Lars Wold Møller G15 ble nr.10 på 800 m med tiden 2:08.05 og nr.19 på 2000 m med tiden 6:20.35.

Koll hadde med to utøvere på 100 m i J15. I forsøket løp Anna Sande på 13.76 og Mina Mikkelsen Sørensen fikk 13.77. Anna oppnådde også en fin 7.plass i tresteg med resultatet 9.95 m.

I den avsluttende stafetten over 1000 m ble jentelaget til Koll nr. 6 med tiden 2:26.25.

*Bjørn Henriksen*



Johanna Ågesen Tofte (nr. to fra venstre) underveis i 800 m finalen for J17. Foto: Eirik Førde

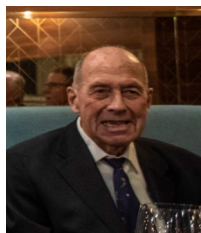


Kenny Emi Tijani-Ajayi (t.h.) løper inn til sølv på 200 m. Foto: Eirik Førde.



Stafettlaget til Koll på 1000 m stafett som ble nr.6. Foto: Eirik Førde

# Gunnar Husby 85 år



Gunnar Husby fylte 85 år 3.november. Vi gratulerer!

Gunnar Husby kom til Tjalve før 1958 sesongen. Han meldte da overgang fra IF Vestheim. Gunnar ga seg for godt etter 1965 sesongen, selv om 1962 sesongen nok var den siste hvor han satset for fullt.

Gunnar Husby gjorde seg gjeldene første gang i 1956 da han vant bronse i NM. Dette året hoppet han 1.90 m og var nr.4 på norgesstatistikken.

I 1957 forbedret han sin personlige rekord til 1.95 m. Også dette året var han nr.4 på statistikken, men det ble ikke noen medalje i NM. I 1958 var han over i Tjalve og hoppet 1.96 m som holdt til en 2.plass på statistikken. Under NM i Trondheim gikk han helt til topps og vant sitt første norske mesterskap.

Framgangen fortsatte i 1959 med ny pers på 1.98 m. I NM vant han bronse. Det er verdt å merke seg at alle medaljevinnerne hoppet 1.98 m.

I 1960 hoppet han for første gang over 2 m i høyde da han satte personlig rekord med 2.01 m. Han toppet statistikken dette året, men ble nr.3 i NM.

Under NM i Bergen i 1961 ble det en ny bronsemedalje og 1.98 m som beste resultat dette året.

1962 ble på mange måter hans beste år. Først og fremst satte han personlig rekord med 2.03 m og toppet norgesstatistikken. Han vant også sitt andre norske mesterskap

## Medaljeoversikt

### Norske mesterskap

Bronse	1956	Høyde
Gull	1958	Høyde
Sølv	1959	Høyde
Bronse	1960	Høyde
Bronse	1961	Høyde
Gull	1962	Høyde

### Personlig rekord

Høyde	2.03 m	1962
-------	--------	------

under NM i Drammen.

Etter dette slang han med i noen stevner og vi noterer at han hoppet 1.90 m både i 1963 og 1965.

Gunnar Husby ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1965.

Han er fortsatt aktiv i Ridderklubben og stiller hvert år opp på Torskaften.

Av profesjon er Husby utdannet lege. Han var ansatt ved Rikshospitalets senter for revmatiske lidelser til han gikk av med pensjon.

*Bjørn Henriksen*



Gunnar Husby hopper her 2.00 m under et stevne på Bislett i 1959.

## Den gylne 1990-årgangen fyller 30 år

I forrige nummer av Tjalvisten presenterte vi to av årets 30-års jubilarer. I dette nummeret har vi kommet til Karoline Bjerkeli Grøvdal og Eivind Henriksen.

**Karoline** fylte 30 år 14.juni. Vi gratulerer!



Karoline vokste opp i Isfjorden i Rauma kommune og representerte Isfjorden IL i sine yngre dager. Hun meldte overgang til Tjalve i 2016.

Karoline var en stjerne fra hun var 15-år gammel. Under UM dette året (som var det første mesterskapet hun kunne delta i) vant hun både 1500 m hinder og 2000 m med tidene 5:04.25 og 6:28.97. Hun vant også sølv på 800 m med 2:18.11. Under junior-NM samme år vant hun 2000 m med tiden 7:02.31.

I 2006 fikk hun sitt internasjonale gjennombrudd da hun ble nr. 5 på 3000 m hinder i junior-VM i Beijing. Seinere på året vant hun sølv under U20 EM i terrengløp. Hun vant også sitt første norske mesterskap dette året ved å vinne 3000 m hinder under NM i Oslo.

I 2007 tok hun et steg opp på pallen da hun vant 3000 m hinder under U20 EM i Hengelo. Ikke nok med det, hun vant også bronsemedalje under U18 VM på 2000 m hinder i Ostrava.

Suksessen fortsatte i 2009 da hun vant gull både på 5000 m og 3000 m under U20 EM i Novi Sad. Seinere samme året ble hun kåret til årets kvinnelige "rising star" av det Europeiske friidrettsforbundet.

Karoline kan også løpe i terrenget og i 2006 vant hun sin første medalje under EM terreng i San Giorgio su Legnano. Her vant hun bronse i U20 klassen. I 2009 var hun enda bedre og vant 4 km terreng for junior under EM terreng i Dublin.

Selv om Karoline har slitt med mye skader de siste årene har hun mange fine resultater i voksenalder. I seniorklassen har hun vunnet tre bronsemedaljer og en sølvmedalje i 8 km terrengløp i EM. Hun har også en bronsemedalje på 3000 m hinder fra EM i Berlin 2018 og en bronsemedalje på 10 000 m fra Amsterdam i 2016. Hun har også et drøss av gullmedaljer i NM.

Karoline har vunnet kongepokalen to ganger etter at hun kom til Tjalve. Første gang under NM i 2017 og andre gang i 2019. Begge ganger for sin innsats på 3000 m hinder.

Karoline har pr i dag den norske rekorden på 3000 m hinder og 1 engelsk mil. Vi ønsker lykke til videre.

**Eivind** fylte 30 år 14.september. Vi gratulerer!



Eivind vokste opp på Bjørndal i Oslo og representerte Bjørndal IF før han meldte overgang til Tjalve i 2006.

Eivind må også sies å være en barnestjerne da han vant tre gull under UM i Moss 2005; diskos, slegge og kule. Da Bjørndal IF var mer interessert i allidrett enn toppidrett valgte han sammen med broder Vegard å melde seg inn i Tjalve. Det har han ikke angret på i ettertid.

I 2006 var det UM i Byrkjelo. Eivind vant diskos og slegge og sølv i kule. For sleggeresultatet fikk han bestemannspremien i kast i klassen G16/17. Deretter fulgte junior-NM i Bergen hvor Eivind vant sølv i slegge i U20 klassen, bare 16 år gammel. Dette året fikk han prøve seg for første gang i et internasjonalt mesterskap under U18 VM i Ostrava. Eivind ble nr.9 med resultatet 71.10 m (5 kg).

I 2007 ble han norsk juniormester i slegge og etter det året er det bare en som har slått han i Norge i seniorklassen. Han satte også sin første norske juniorrekord det året. Fire "prinsepokaler" i junior-NM sier vel sitt. Hans beste prestasjon i et internasjonalt juniormesterskap ble 4.plassen i slegge under EM i Novi Sad 2009. Under U23 EM i Ostrava 2011 var han en av favorittene, men en skade i foten ødela den sjansen.

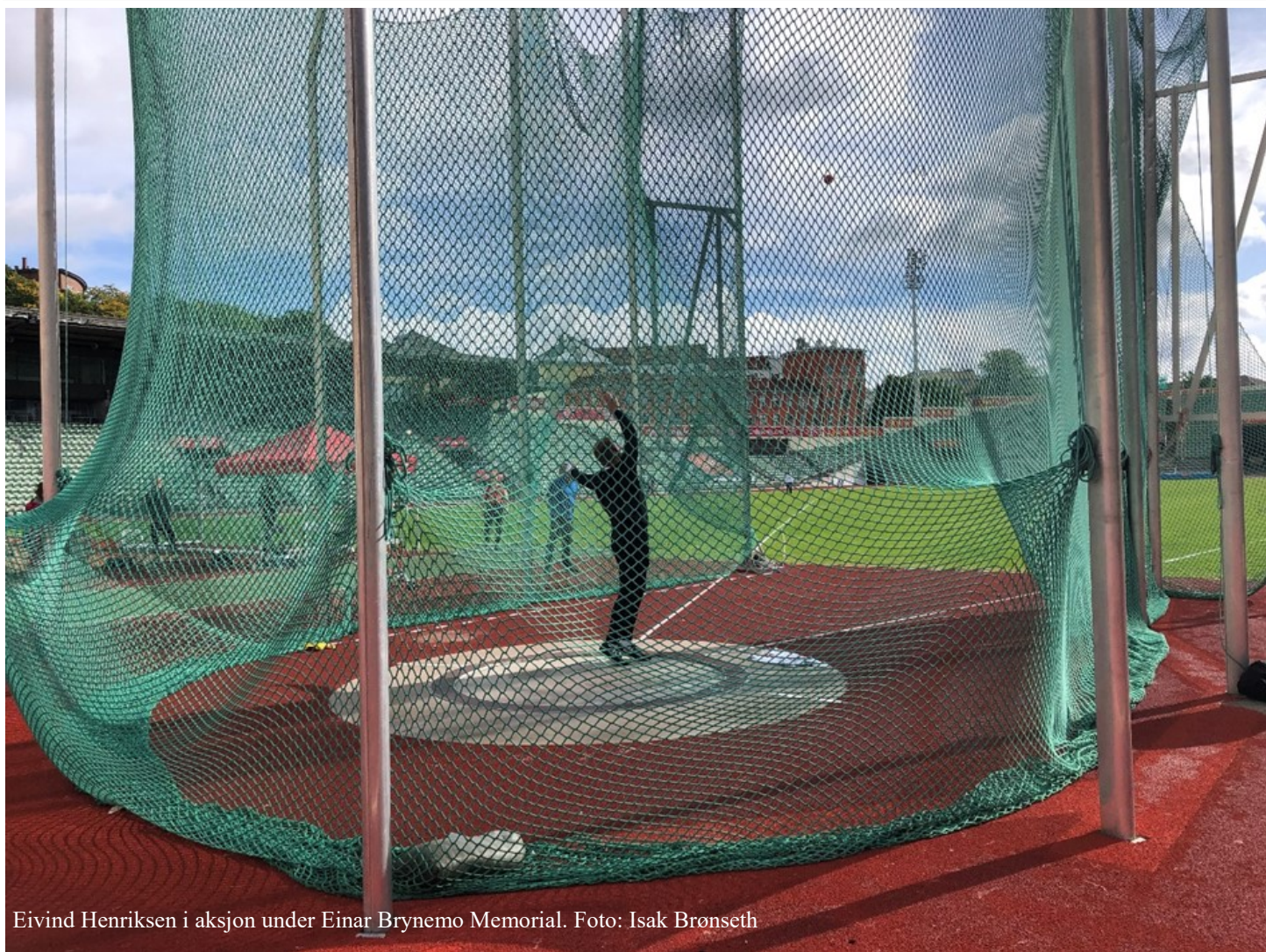
Samme år satte Eivind sin første seniorrekord i slegge med 74.59 m. Han slo da Richard Olsens rekord som hadde stått siden 1980.

Eivind kvalifiserte seg til OL i London i 2012 og var bare 7 cm fra en finaleplass. Etter det slet han med en skade i kneet i mange år før han var tilbake i 2018 med en 5.plass under EM i Berlin. Året etter fulgte han opp med en 6.plass i VM i Doha.

Så langt har Eivind vunnet 11 NM-gull på rad (2010-2020). Hans norske rekord i slegge lyder på 78.25 m. Han har satt utallige rekorder i slegge i aldersbestemte klasser og seniorklassen. Vi ønsker lykke til med et evt. OL i Tokyo neste år.

*Bjørn Henriksen*

## Sleggekasterne deltok da trenerlegenden ble hedret



Eivind Henriksen i aksjon under Einar Brynemo Memorial. Foto: Isak Brønseth

### **Lørdag 12. september ble Einar Brynemo Memorial avholdt for tredje år på rad. Utøverne gjennomførte en underholdende konkurranse på Bislett Stadion.**

En solfylt dag bød på gode forhold for sleggekast. Fem kvinnelige og tre mannlige utøvere deltok i konkurransen som ble arrangert av Idrettsklubben Tjalve. Telt med musikk, kaffe- og kakeservering ble satt opp for anledningen, og flere i sleggemiljøet møtte opp.

Leder i IK Tjalve, Matias Lavik, var fornøyd med gjennomføringen.

– Einar Brynemo døde i 2018, og vi startet med dette for tre år siden. Dette er et flott arrangement, blant annet fordi de yngre utøverne får prøve seg og kaste sammen med Eivind Henriksen, som er Norges beste, sier Lavik.

Brynemo var forbundstrener i friidrett, og var aktiv med dette helt fram til sin død. På 2010-tallet var han blant annet trener for Mona Holm, Beatrice Llano og Eivind Henriksen. Alle disse er norske rekordsettere i sleggekast. I 2012 var han også med som trener under sommer-OL i London.

– For sleggekasterne var Einar Brynemo veldig viktig. Det er veldig få personer i Norge som kan denne sporten godt nok, forteller Lavik.

### **En verdig mann å hedre**

Eivind Henriksen kjente Brynemo godt. Rekordholderen

bruger varme ord for å beskrive sin gamle trener.

– Det er absolutt på sin plass at vi har dette arrangementet for å hedre han. Einar var en veldig inkluderende mann, som hjalp alle utøvere uansett hvilket nivå de befant seg på. Han bodde jo i Kragerø, så han reiste inn til Oslo hver uke og tok seg egentlig tid til alt. Han har betydd mye for veldig mange. Han startet vel som trener tidlig på 70-tallet, og har trent mange utøvere opp gjennom. De fleste i miljøet vet hvem han var, forteller Henriksen.

Han er også optimistisk med tanke på den voksende konkurransen innenfor sporten. I tillegg kommer det flere og flere kvinnelige sleggekastere.

– Nå har vi én utøver til som har kastet over 70 meter, med 74.29. Det er kult at det er flere oppe på det nivået. Det er greit at det ikke er 13 meter ned til nestemann på pallen. Så er vi faktisk ganske bra på kvinnesiden i Norge, spesielt blant de yngre. Det er veldig gledelig, sier Henriksen.

### **– En spesiell sesong.**

Sleggekasting er som kjent en individuell sport, og er med det ikke den vanskeligste å håndtere med tanke på smittevernregler. Før start informerte likevel Lavik om at alle som var til stede måtte sørge for å holde én meters avstand til hverandre. I tillegg måtte alle frammøtte som ikke var utøvere eller funksjonærer registrere seg ved oppmøte.

## Einar Brynemo Memorial forts.



Deltakerne i årets Einar Brynemo Memorial. Foran fra venstre: Eirin Wold Altnes, Modum, Ruth Margrethe A. Nilsen, Modum og Sarah Christina K. Mikkelsen, Brevik. Bakre rekke fra venstre: Elina Ingrid Kjølberg, Romerike Friidrett, Tirill Lappegård, Nittedal, Truls Engen Olsen, Løten, Kjetil Røste Ringen, Brandbu og Eivind Henriksen, IK Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen.

Eivind Henriksen var som mange ganger før suverent best på kastingen, med en bestenotering på 75.26 meter på sitt fjerde av seks forsøk. Henriksen benyttet dette som oppkjøring før NM som avholdes i Bergen 18. til 20. september. Men selv for en sleggekaster har dette vært en spesiell sesong.

– Dette var morsomt. Det var greit å få holde på sammen med noen andre, slik at man ikke bare gjør alt helt alene. Det har vært mye av det denne sesongen, sier Henriksen.

Egentlig skulle Henriksen delta i sommer-OL i år. Lekene var opprinnelig planlagt fra 24. juli til 9. august i Tokyo, men ble utsatt til 2021 på grunn av pandemien.

– Det var ganske kjedelig, men sånn er det. Man får bare satse på at viruset forsvinner slik at det blir OL neste sommer, forteller han.

*Isak Brønseth*

*Undertegnede er født i 1997 og kommer fra Levanger i Trøndelag. Han er for tiden journaliststudent ved Oslo-Met.*



Arrangementstaben fra Tjalve som gjennomførte et prikkfritt stevne. Fra venstre: Eirik Berge, Thomas Rosvold, Ingebjørg Thon Rosvold, Matias Lavik, Vilde Indseth, Marcus Thomsen og Morten Thomsen. Iver Hole klarte å stikke før bildet ble tatt. Foto: Bjørn Henriksen



Einar Brynemo med et knippe av sine utøvere fotografert under en samling på Gran Canaria i 1985. Bak fra venstre: Mona Holtvedt, Arnhild Hartvedt, Mette Bergmann og Gun Johansson. Midten: Jorunn Tangen (nå Tangen Hole) og Einar. Nederst fra venstre: Aslaug Snøås, Lene Bergstrøm og Mona Hansen.

Mona Holtvedt har fortsatt klubbrekorden i kule i Tjalve med 15.66 m. Hun er også nr.4 i Norge gjennom alle tider. Hun vant 3 sølv og to bronsemedaljer for Tjalve. Dessuten to sølv for Holmsby før hun kom til Tjalve. Hennes søster, Arnhild Holtvedt er den som i mange år har styrt Norges Friidrettsforbund med stø hånd. Mette Bergmann har norgesrekorden i diskos med 69.68 m satt i 1995. Mette vant diskos i NM 17x på rad og satte 19 norske rekorder i løpet av sin karriere. Jorunn Tangen Hole vant NM i diskos i 1981 og har ellers en drøss med sølvmedaljer. Aslaug Snøås ble norsk mester i diskos i 1992. Vår egen Iver Hole har også hatt en finger med i spillet når det gjelder flere av disse utøverne. Foto supplert av Iver Hole.

## Stort og smått fra friidrettens verden

Torsdag 3.september ble det arrangert et nytt løpsstevne av Tjalve og BUL på Bislett stadion. Flere av Tjalves utøvere presterte gode resultater.

Blant jentene valgte **Lakeri Ertzgaard** denne gang å løpe 800 m, noe hun gjorde på en utmerket måte. Lakeri vant løpet med tiden 2:09.10. Tidligere personlige rekord fra i fjor lød på 2:14.30. Ting kan tyde på at 400 m og 800 m blir Lakeri sine distanser i framtiden.

I samme øvelse ble **Solveig Hernandez Vråle** nr. 4 med tiden 2:10.17, **Malin Edland** nr. 6 med 2:12.21, **Johanna Ågesen Tofte** nr. 7 med 2:13.52 og **Selma Løchen Engdahl** nr. 9 med 2:14.83. 19 jenter fullførte 800 m.



Lakeri Ertzgaard løper inn til klar seier på 800 m. Foto: Eirik Førde

I herreklassen fikk vi et spennende oppgjør på 3000 m, hvor to Tjalvister var med å kjempe om seieren. Tilslutt var det **Ferdinand Kvan Edman** som var sterkest i spurten og vant på 7:54.29. **Sigurd R. Skjeseth** ble nr. 2 med 7.54.31. Begge tider er personlige rekorder. Åtte mann løp under 8 minutter. **Petter Rypdal** ble nr.11 med 8:05.39, **Henrik Nicolaisen** nr.13 med 8:25.57 og **Kristian Pytten** nr.15 med 8:27.65. For samtlige av disse var det også ny personlig rekord.

**Hedda Hynne** satte norsk rekord på 800 m under et stevne i Rovereto, Italia 8.september. Tiden ble 1:59.15. Den tidligere rekorden tilhørte Ingvill Måkestad Bovim og hadde stått i ti år. Hedda var totalt overlegen i dette løpet. Lori Hoffmann ble nr. 2 med tiden 2:00.51.

Hedda la seg rett bak haren etter 100 m og de første 400 m ble passert på 57.3. Da ga haren seg og Hedda måtte gjøre resten av løpet selv. Hun rett og slett løp fra de andre i front. Bedre kan det ikke gjøres.

Samme dag var **Amalie Iuel** og **Eivind Henriksen** på Lambertseter hvor de delte ut nye klubbdrakter til Lambertseter IF, sponset av Extra. Extra deler ut hvert år



Knallhard fight på 3000 m mellom Ferdinand Kvan Edman, Sigurd R. Skjeseth og Marius Vedvik fra Gular. Foto: Eirik Førde



Hedda var tydelig fornøyd etter rekorden. Foto: Erik Sakshaug.

draktsett til norske friidrettsklubber med klubbens egne farger og logo. Tiltaket er et veldig viktig bidrag i kampen for å senke økonomien som barriere blant norske klubber og øke lagfølelsen. I en idrett som allerede er relativt billig å drive er dette et herlig tiltak som nå gjør at enda flere barn og unge kan inkluderes og få oppleve gleden med å drive organisert idrett.

Ingen tvil om at dette var et populært tiltak og ekstra mange hadde møtt opp på trening denne dagen.



Amalie og Eivind med de fine nye draktene til Lambertseter, sponset av Extra. Foto: Steffen Aabel



**Hanne Haugland** og **Paul Andre Solberg** fra Olympia-toppen var til stede ved årets Einar Brynemo Memorial for å sjekke om det er verdt å sende Eivind til Tokyo neste sommer. Paul Andre for anledningen med designerbriller fra Ikea.

Under et stevne i Bellinzona, Sveits 15.september forbedret **Hedda Hynne** sin norske rekord på 800 m til 1:58.10. Det var over sekundet bedre enn den rekorden hun satt i Rovereto 8.september. Dermed topper hun årets verdensstatistikk så langt i år. Gjør hun noe tilsvarende i NM blir det ikke vanskelig å dele ut kongepokalen på kvinnesiden. Vi gratulerer!

Hedda vant konkurransen foran Selina Büchel fra Sveits som fikk tiden 1:58.37 og Lore Hoffman med tiden 1:58.63. Beste tid tidligere i år var 1:58.63 som britiske Jemma Reekie løp på i august.

Til VG uttalte Hedda følgende etter løpet: *Jeg har visst at jeg har mer å gå på. I fjor kom jeg ikke inn i felt der det gikk skikkelig fort. Vi har vært ekstremt tålmodige, men samtidig hatt en utålmodighet i bunn. Nå tar jeg stegene og får igjen for jobben vi har gjort.*



Hedda i god posisjon inn på oppløpsiden. Hun passerer Jemma Reekie og vinner løpet. Foto: Photocolombo



Under Diamond League i Roma 17.september løp **Amalie Iuel** 400 m hekk på 55.27 og ble nr. 5. Det er beste resultat i Norge så langt i år. Vinner ble Femke Bol fra Nederland som løp på 53.90. Vi minner om at Amalies norske rekord lyder på 54.72.

Etter et strålende 800 m et par dager før var det knyttet spenning til hva Hedda Hynne kunne prestere. Ingen var villig til å følge haren som passerte 400 m 59.36. Det var altfor svakt til å håpe på en ny norsk rekord. Hedda fulgte de to engelske jentene Jemma Reekie og Laura Muir ut på oppløpsiden. Reekie var for sterk denne gang og vant på 1:59.76. Hedda ble nr.2 med 2:00.24, men slo Laura Muir som ble nr.3 med 2:00.49. Løpet viste at Hedda nå har etablert seg i verdenstoppen.

*Bjørn Henriksen*

## Stjernemøte i Roma



Hedda Hynne løper inn til 2.plass under Golden League stevnet i Roma 17.september. Hun blir slått av Jemma Reekie denne gang, men tar skalpen til Laura Muir. Etter to løp med stor fart fra start ble dette et taktisk løp.

## Slik gikk det i Bergen i 1957 og 1969

Årets NM ble arrangert i Bergen etter mye fram og tilbake grunnet koronasituasjonen. Tilslutt var det fornuften som seiret.

Bergen har arrangert mange NM opp gjennom tidene, både på Krohnsminde og Fana stadion. Vi har valgt oss ut to tilfeldige mesterskap arrangert i Bergen; på Krohnsminde stadion i 1957 og Fana stadion i 1969. Kanskje ikke så tilfeldig da Tjalve gjorde det rimelig bra disse årene. Ha i minne at jentene fortsatt ikke hadde tilgang i Tjalve før på 70-tallet.

I 1957 ble NM arrangert i perioden 16-18. august. Dette mesterskapet ble Carl Fredrik Bunæs store gjennombrudd. Han ble nr. 3 på 100 m med 10.7 og var totalt suveren på 200 m som han løp på 21.3 og knuste på den tiden Norges beste sprinter Bjørn Nilsen fra Skjalg. Nilsen fikk tiden 22.0.



Carl Fredrik Bunæs bryter målsnoren som norsk mester på 200 m. Foto fra Jan Hemsvik's private samling.

En annen av våre fremragende utøvere, Audun Boysen, ble dobbeltmester dette året. Han vant favorittdistansen 800 m på 1:53.2 og 1500 m på tiden 3:48.3. I begge øvelsen ble Ulf Bertil Lundh bronsevinner.

På 400 m ble det sølvmedalje til Svein Oseid med tiden 49.4. Ulf Greaker fra Sarpsborg vant med 49.2. Det ble også en 4.plass til Fritz Borgen i denne øvelsen. Leif Egge kapret en sølvmedalje på 5000 m med tiden 14:35.6. Han var rett bak Øystein Saksvik som vant gull med 14:35.0.

I lengde ble det gull til Roar Berthelsen med resultatet 7.34 m. Her ble Bjørn Berglund nr.4 med 7.03 m.

Tjalve oppnådde også en gullmedalje i kule da Sverre Øverby vant øvelsen med 15.70 m.

I den avsluttende 1000 m stafett ble det dobbeltseier til Tjalve. Førstelaget vant med tiden 1:56.2. Annetlaget løp inn til 1:58.7.

Totalt vant Tjalveutøverne 6 gull, 2 sølv og 3 bronse.



Audun Boysen vinner 800 m med Ulf Bertil Lundh på 3.plass (til høyre i bildet).



Audun Boysen vinner også 1500 m foran Arne Hamarsland. Ulf Bertil Lundh på 3.plass er gjemt bak bergenseren.

*NM i Bergen 1957 og 1969 forts.*



Roar Berthelsen fotografert i et av sine lengdehopp.



Bjørn Berglund kaprer en fin 4.plass i lengde.



Lagene som vinner gull og sølv på 1000 m stafett. Fra venstre: Bjørn Berglund, Ivar Saunes, Roar Berthelsen, Ulf Bertil Lundh, Svein Oseid, Fritz Borgen, Audun Boysen og Carl Fredrik Bunæs. Saunes, Bunæs, Oseid og Boysen løp på 1.laget. Fotos fra Jan Hemsvik private samling.

## NM i Bergen 1957 og 1969 forts.

I 1969 var det klart for et nytt mesterskap i Bergen, denne gang på Fana stadion som for anledningen hadde fått nytt gummi-asfaltdekke som det første i Norge.

NM på Fana stadion i 1969 ble Arne Kvalheims store mesterskap. Han vant både 1500 m på 3:42.3 og 5000 m på 14:11.6. På 1500 m var han helt suveren. For sin innsats på 1500 m fikk han kongepokalen dette året.



Arne Kvalheim fotografert med kongepokalen sammen med Britt Ramstad fra Tyrving som vant pokalen for kvinner. Foto fra Sportsrevy 1969.

Hva ellers kunne vi glede oss over? John Skjelvaag vant gull på 400 m hekk med resultatet 52.6, Martin Jensen vant tresteg med resultatet 15.59 m og Harald Lorentzen vant gull i kule med 17.35. Lorentzen tok også sølv i diskos med 51.22 m. Her ble Ragnar Skautvedt nr.3 med 50.54 m. To medaljer til Tjalve i denne øvelsen.

Svein Lilleberg fikk endelig en mesterskapsmedalje da han vant bronse på 100 m, kun 1/10 bak vinneren Nils Petter Guldseth. Svein fikk tiden 10.9.

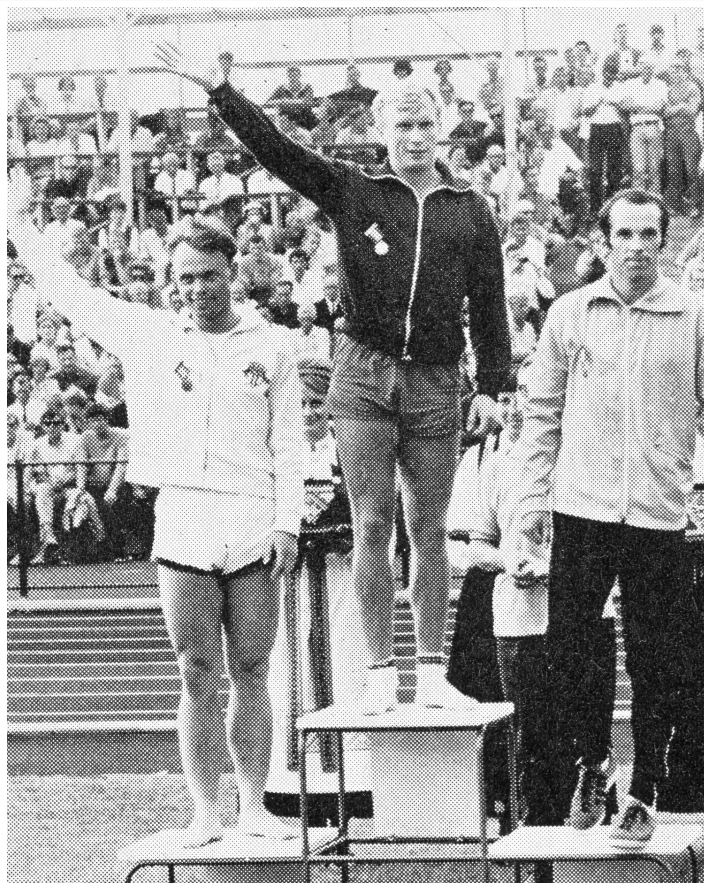
Helge Pharo løp inn til sølv på 800 m med tiden 1:52.3. Vinner ble Knut Brustad med 1:52.0.

På 1500 m ble det bronse til Magne Bjørdal med tiden 3:49.9, godt bak vinnertiden til Arne Kvalheim. Bronse ble det også til Willy Rasmussen i spyd, som også ble tildelt forbundets gullmedalje. Willy kastet spydet 68.46 m og var ikke langt etter vinnerkastet på 71.64 m.

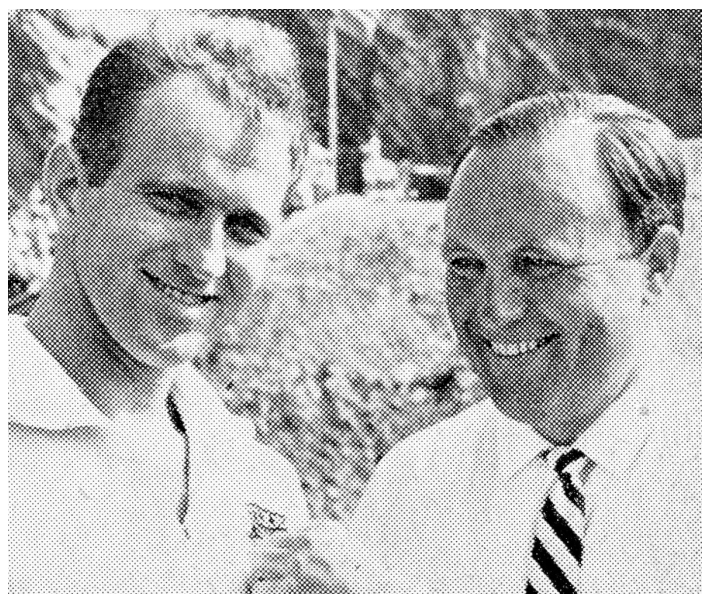
Alt i alt et godt mesterskap på Fana stadion. Tjalve kunne reise hjem med 5 gull, 3 sølv og 4 bronsemedaljer. I tillegg fikk vi med en kongepokal. Det er verdt å merke seg at det ikke er lett å vinne kongepokalen på mellom/langdistanse da det som regel blir lureløp i NM.

Vi har sakset litt fra boken "Raskest høyest lengst i 100 år"

*Mesterskapet ble ikke av de mest begivenhetsrike. Praktisk talt over hele linjen var det "gamle travere" som gikk igjen i kampen om medaljene, både for menn og kvinner. Ole Bernt Skarstein, Richard Simonsen og Nils Petter Guldseth slapp ikke noen nye mulige talenter foran seg på sprinten. Arne Kvalheim, Knut Brustad og Helge*



Svein Lilleberg på seierspallen etter 100 m. Svein vinner bronse bak Nils Petter Guldseth og Ole Bernt Skarstein



I forbindelse med NM i 1969 tildeles Willy Rasmussen forbundets gullmedalje av fridrettformann Alf R. Bjercke.

*Pharo preget 800-5000 m. Arne Risa var alene som elite-løper på milen, men hadde godt følge av klubbkameraten Sverre Sørnes på 3000 m hinder. Kjellfred Weum og Håkon Fimland, fulgt av Ragnar Moland, var fortsatt uten konkurranse på korthekken. Martin Jensen, Kristen Fløgstad og Kjell A. Paulsen utgjorde som før en solid trio i tresteg. Ingen kom nær Harald Lorentzen og Bjørn Bang Andersen på kuletoppen, og i slegge sloss Magne Føleide og Arne Lothe som så mange ganger før om medaljene.*

*Bjørn Henriksen*

# Kongepokalene til Brit Ramstad og Arne Kvalheim

## Berit Berthelsen vant sitt 28. NM Sterk 400 m av Simonsen

Fra vår utsendte medarbeider



Magne Dokken

Arne Kvalheim sto sterkt i bildet som kongepokal-kandidat for årets friidretts-NM, så det kom neppe som noen overraskelse at han fikk den, denne gang. Det var da også i høyeste grad fortjent, for selv om han har vært vår fremste utøver de siste åra, mangler han et slikt trofé i sin rikholdige samling. Langt mer avsett var det at Brit Ramstad, tidligere godt kjent under navnet Krogh-Sørensen — skulle erobre kvinneskolen på hennes meritter tidligere i år har ikke båret bud om at hun ville komme så sterkt igjen. Men det gjorde hun lørdag da hun vant 400 meter på 2.08,1. Det er det nest beste resultatet av noen norske jenter, det beste så hun selv for i fjor da hun satte norsk rekord med 2.06,6. Av andre positive ting fra årets nasjonale mesterskap, og som muligens har vært i kongepokal-komitéens tanker, kan nevnes Richard Simonsens 47,3 på 400 meter, Per Kristian Viks 2.04 i høyde og Arne Rissa to flotte seire på brukbare tider på 10 000 meter og i hinder.

Det var endel spekulasjoner når det gjaldt kvinneskolen, og flere holdt på at både Simonsen, Risa og kanskje Vik var i bildet. Mange av de utvilsomme stemmer gikk i retning av Risa — for det var to helt suverene seire han tok i dette mesterskapet.

Skal vi ellers trekke noen konklusjoner fra disse tre dagene i Fana på det bli at det har vært et jevnt brutt mesterskap uten å bli så godt som vi hadde håpet. En ting er det kanskje at langt de fleste mesterskapsseier ble vunnet på bedre resultater enn i fjor, uten at dette sier så meget i seg selv som det kanskje dokumentert at det står svært dårlig til — det er tydelig at noe drastisk må gjøres på denne fronten. NM-dagen i dag ble altså livligere og resultatmessig bedre enn fredag. Blant annet fikk vi en ganske stor overraskelse da Nils Petter Guldsteth snøt storkvartetten Ole Bertt Skarsten for gullet på 100 meter. De kom begge inn på 10,8. Men det var høyt overraskende at

### TO JUNIOR-REKORDER

Vi fikk også to nye norske juniorrekorder lørdag. Den ene sto stavhooperen Wilhelm Sørbye fra Ås for da han satte på 4,20. Det er en «fjerte» kan — denne 19-åringen Da han sto opp igjen etter 4,30, forlangte han lista opp på 4,75 — altså en norsk rekord. Men dette ble for høyt for ham — 25 centimeters rekorderføring i ett steg ble for mye, selv for en slikt frisk. Men Sørbye representerte et friskt pult i en ellers meget tynn og svak norsk gren.

Den andre juniorrekorden fikk vi på 100 meter for kvinner, der Wenche Sorum gikk inn på 2.08,9. Hun ble



Brit Ramstad og Arne Kvalheim, smilende og lykkelige vinnere av Kongepokalene under friidretts-NM i Fana.

Imidlertid slått av vår rekorderholder Brit Ramstad (tidligere Krogh-Sørensen) som passerte Sarum på opp-løpsiden og fikk årskvise i Norge med 2.06,1. Britt er tydeligvis på god vei framover igjen, etter et års tid med beskjedne resultater. Tidligere årskvise i drøye øvelser hadde Sarum med 2.09,9 mens Ramstad sto med 2.11,6.

Selvsagt var publikum svært forventningsfulle foran hinderløpet, der det var ventet at Gular-guttene Arne Risa og Sverre Sornes ville utslippe en frisk duell. Dette ble ifra da andre. Men avingen på 63 ble for hard, det øyeblikk på for det ikke noe av, for Risa dro snart nye mot slutten til at den nye stadion kunne notere en norsk rekord. Risa innrømte etterpå at han hadde startet litt for optimistisk, men 8,43 forteller at Gular-guttene er i slag. Sornes tok som ventet

### AVSLUTNINGSDAGEN BEST

Søndag ble den beste dagen resultatmessig. Den åpnet meget bra med en fin 400 meter av Richard Simonsen som klarer det mål han hadde satt, seg, nemlig å sette ny mesterskapsrekord — 47,3 ble tiden til Veslar-guttene, og han uttalte selv at det var det beste løpet hans på tre år. Vi noterte også at unge Lars Kristian Sætrum fra KFUM-kameratene satte en personlig rekord som åttenermann.

1500 meteren ble et hardt og utrydlig oppgjør — førsterunden gikk på 39 sekunder, og det var tydelig at det tappet krefter ut av løperne. Arne Kvalheim var sliken som aldri før da han gikk over mål på 3.42,3, men det skulle vise seg senere at det skulle holde til kongepokal. Knut Brustad lå lenge godt an, men måtte et tapt inn mot mål

### OVERRASKELSE I HØYDE

En av mesterskaps store overraskelser opplevde vi ved høyde-stativet der en helt uutruinert unggutt ved navn Per Kristian Vik erobret gullet på brukbare 2,04 foran alle favorittene. Etter 1,98 sto Sigmund Sletten, Arne Andersen, Per Kristian Vik og Erling Loftholmen igjen og de fleste holdt nok en knapp på Sletten. Men etter 1,96 måtte også han gi seg. Da 2,01 var unnagjort sto bare Vik og Loftholmen igjen, og så fikk vi dagens

### Gull-fireren - - -

(Over fra 1. sportsidde)

sølvmedaljevinnere på 10 000 meter løp fikk 5,4 sekunder etter seirende Ungarn. Det var nære på at det skulle blitt gull til nordmennene her også. Den svenske ledelsen leverte nemlig inn 'o skarpe protester til arrangøren etter at den svenske jentene var blitt rent i senk av de ungarske vinnere under løpet. Juryen fant imidlertid ut på sitt andre møte søndag at svenskene selv var skyld i uhellet.

Steinar Amundsen var bare 0,45 sekunder fra bronsemedalje i finalen i singlekajakklørdag, så fasten av den norske innstansen under mesterskapet er første-klassen.

Gullfireren ble også sterkt nyltet av det svenske publikum etter målpassering og jubelen ville ingen ende ta da nordmennene forberet bort laget medskot, en ved trøil-drikke til en liten andres seiersjubel på første benk i stadion.

I et intervju med TASS uttaler Steinar Amundsen at guttene var dobbelt glad over søndagens gullmedaljer i og med at det troig var siste gang kvartetten var samlet i en internasjonal konkurranse.

— Vi har ikke tid nok til å fortsette den trening som er nødvendigt for at vi skal holde oss i toppen, sa han.

Altredde fra start av i firer-løpet dannet det seg en tetrappe bestående av Sovjet, Norge, to rumenske løber og Ungarn. Sovjet lå foran og ledet etter tre kilometer (foran Norge). Men det skulle vise seg at de to rumenske løberne kjørte faktisk bak og Ungarn. Sovjet lå foran og ledet etter tre kilometer (foran Norge). Men det skulle vise seg at de to rumenske løberne kjørte faktisk bak og Ungarn. Sovjet lå foran og ledet etter tre kilometer (foran Norge).

— Vi har ikke tid nok til å fortsette den trening som er nødvendigt for at vi skal holde oss i toppen, sa han.

**Kurmann vant VM på 4000: 4.55.97**

- 7. løp: Sonora — Tunar — Mujahna. Sj.: Sønnatuppa.
- 8. løp: Monolito — Liljebausen — Sæterkvikk. Sj.: Jenka.

### DRAMMEN SØNDAG KL. 13.30

- 1. løp: Spit Affair — Mighty Scotch — Mette Ømarkgaard. Sj.: Veronique.
- 2. løp: Mangelrødtussa — Myrtel — Trysiljenta. Sj.: Kjøsterudblesen.
- 3. løp: Picard — Volo Royal — Volitt. Sj.: Jasmine Song.
- 4. løp: Matell — Løvegutt — Frøy Kongen. Sj.: Bestson.
- 5. løp: Karriere — Jane Pride — Totto First. Sj.: H. J.
- 6. løp: Tia — Spentay — Petter Junior. Sj.: Dale Rapp.
- 7. løp: Jahn Piril — Hallingkongen — Gulle.
- 8. løp: Gunga Din — Lucky Boy — Sonny.
- 9. løp: Volo Christina — Edelweis — Parket. Sj.: Mangana.

# Martin Jensen sto over to omganger - ble skodd AVGJORDE I SITT SISTE SPRANG

Fra vår utsendte medarbeider  
**MAGNE DOKKEN**  
Bergen, fredag.

Martin Jensen var nesten på hjemmehavne da han erobret sitt femte norske mesterskap i tresteg. Selv om Martin er Tjalve-gutt og jobber på Kjeller, fornekter han ikke sin vestlandske opprinnelse fra utenfor Bergen.

Det ble en nervepirrende trestegskonkurranse, der intet var avgjort før i aller siste omgang. Da sto Martin Jensen og Kristen Fløgstad likt i resultat, men Jensen hadde to(!) centimeter lengre annet-hopp. Et spesielt poeng ved denne konkurransen var at Martin Jensen måtte stå over to omganger på grunn av skade, mens de andre var i gang med tredje og fjerde omgang lå Martin på beken og ble tatt hånd om av legen.

— Under trening onsdag fikk jeg en ordentlig smell bak i høyrelåret, forteller Martin, og den gjorde temmelig vondt. Jeg har nesten ikke fått rørt på meg siden, men være bra i NM, det ville jeg. Det holdt bra i første hoppet, da ble det jo 15,43, men i annen omgang fikk jeg igjen en smell, og da var det bare å ta seg en tur inn til legen. Han masserte meg og la på nytt

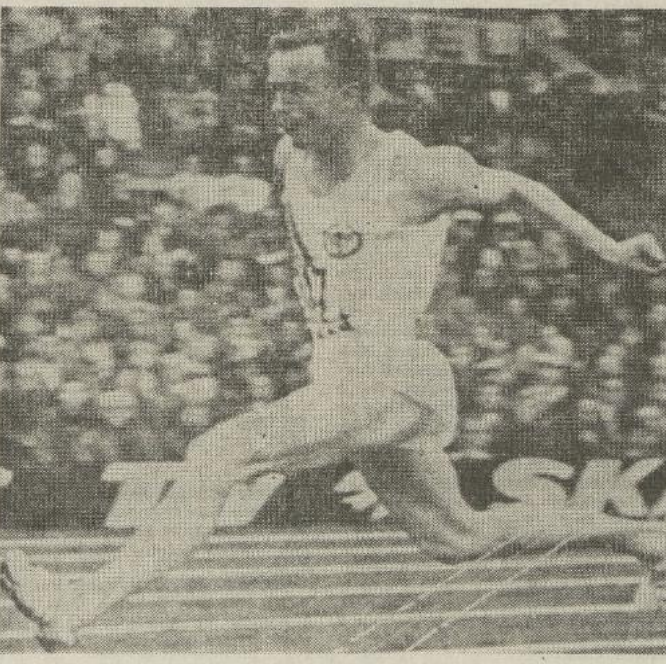
varmebind, og da jeg kom ut igjen, hadde Fløgstad tatt ledelsen. Nå gikk det jo bra likevel, da jeg slo Kristen med to centimeter på et bedre annet-hopp, etter at vi hadde hoppet like langt.

— Du har fått det med å slå til i siste omgang — noen spesiell årsak?

— Nei, noen spesiell årsak vet jeg ikke om, det er vel blitt til at jeg har fått konsentrasjonen på topp. Dessuten teller det nok en del at jeg vet det er siste sjansen til å vinne?

— Hvor mange mesterskap har du nå?

— Det var det femte. Jeg tok mitt første i 1961, deretter i 1964, 1965, 1966 og altså i dag. Jeg hadde egentlig tenkt å gi meg i fjor, men nå vet jeg sannelig ikke — det går jo ganske bra for tiden, sier den 27-årige Martin.



Martin Jensen vant den spennende trestegsduellen med fjorårs-mesteren Kristen Fløgstad.

# Steinar Amundsen til SEMIFINALEN

## Tore Berger ble „disket”

Moskva, fredag - NTB-TASS  
Steinar Amundsen klarte seg lett gjennom forsøksheatet på 500 meter singlekajakklørdag under EM i padling i Moskva fredag formiddag. Han ble toer i 2. heat på tiden 1.56.53. Heatvinner ble Tisjenko fra Sovjet på 1.56.63.

Den andre nordmannen som var

Sverige 1.56.00, Karl Gustav von Alftan, Finland 2.02.29.  
1000 meter: Gunnar Utterberg, Sverige 4.12.19, Erik Hansen, Danmark 4.13.25, Lars Andersson, Sverige 4.13.86. Utslått: Werner Hansen, Danmark 4.56.60, Rudolf Nerene, Finland 4.58.90, Heikki Make-lyla, Finland 4.15.21, Jens Chr. Sørensen, Danmark 4.10.0.

# 18.-20. september

## NM 2020 BERGEN

NM i friidrett 2020 ble arrangert på Fana stadion i Bergen 18-20. september. Mesterskapet skulle opprinnelig vært arrangert 19-21. juni, men grunnet koronaepidemien måtte mesterskapet utsettes. Det var lenge usikkert om man i det hele tatt kunne arrangere i september da Bergen hadde et nytt utbrudd to uker før NM startet. Heldigvis ga lokale og nasjonale myndigheter tillatelse til å arrangere innenfor gjeldende smittevernregler, dvs. ikke mer enn 200 personer inne på stadion til samme tid. Arrangøren sørget også for at hver klubb hadde egen buss fram og tilbake til stadion for å begrense muligheten for ny smitte.

Fra Tjalve var det påmeldt 37 deltakere fordelt på 17 kvinner og 20 herrer. Av disse var 24 påmeldt i løpsøvelser og 13 i tekniske øvelser. Utøverne var tilsammen påmeldt i 54 øvelser og deltok i 49. Onsdagen før mesterskapet startet valgte Karoline Bjerkeli Grøvdal å kaste inn håndkle grunnet en skade hun har hatt over en lang periode. Skaden er leget, men det var en utfordring å løpe i piggsko. Markus Rooth var påmeldt i 4 øvelser, men stilte ikke i noen.

NM startet på fredag med 11 grader i luften og duskregn. Heldigvis var det helt vindstille, ikke tegn til noe liv i flaggene på stadion. Første øvelse ut var slegge for herrer som vanligvis arrangeres på lørdag, men grunnet spesielle omstendigheter som jeg ikke skal kjede dere med ble øvelsen flyttet til fredag. På TV-skjermen så det glatt ut i ringen, men det virket ikke som noen av utøverne ble hemmet av dette. Eivind åpnet med 74.92 m før det ble 73.39 m. Begge kastene dro langt ut mot sektorlinjen på venstre side, noe som tyder på at kastene ikke var teknisk som de burde. I tredje omgang traff han mye bedre og slegga landet på 76.40 m. I de tre siste omgangene ble det 73.85 m, ugyldig og 74.26 m. Et bra resultat tatt i betraktning været og et vondt kne. Eivind har nå like mange titler som legenden Sverre Strandli. Eneste forskjellen er at Strandli brukte 14 år på å vinne sine 11 titler.

Resultatet var under halvmeteren bak mesterskapsrekorden han satte på Hamar i fjor. Det viktigste nå er å få orden på kneet før oppkjøringen til OL neste år.

Samtidig med slegge gikk også 400 m forsøk for kvinner, med tre Tjalveutøvere på plass. I første heat gikk Kaitesi Ertzgaard videre til finale ved å bli nr.2 med tiden 56.89. Line Maltun Helland og Sara Dorthea Jensen klarte ikke å kvalifisere seg til finalen.

I 100 m forsøk for kvinner gikk Vilde Aasmo greit videre fra heat 4 som hun vant på 12.16 I finalen seinere



Dyp konsentrasjon før første kast i slegge. Foto: Arrangøren



Kaitesi Ertzgaard klar for finalen på 400 m. Foto: Bjørn H.

## NM i Bergen forts.

på dagen løp Vilde inn til en flott 3.plass og bronsemedalje. Tiden i finalen ble 12.18 (-0.3). Vilde og Maren Bakke Amundsen fra Moelven fikk samme tid med Vilde dømt først i mål. Finalen ble ikke uventet vunnet av Helene Rønningen fra Tyrving på tiden 11.76.



Finale 100 m. Vilde (t.h) ble nr. 3. Foto: Arrangøren

Kvalifiseringen til 1500 m finalen for kvinner ble løpt i to heat. Begge heatene gikk i rusletempo. I heat en var det så vidt Malin Edland klarte å kvalifisere seg til finalen. Malin prøvde å komme seg forbi Amalie Sæten på innsiden på oppløpssiden. Det var nok ikke et lurt trekk, men det holdt til finale med et hundredel.

I heat to gikk Sigrid Jervell Våg tidlig opp i ledelsen for å bremse farten. Sigrid skulle løpe 5000 m finale seinere på dagen så her var det viktig å spare krefter. På slutten slapp hun seg tilbake og sikret en 5.plass med tiden 4:59.21. Malin løp for øvrig på 5:02.48.

På 5000 m kappgang hadde Tobias Lømo ingen problemer med å sikre seg sin første NM-tittel i fravær av Haavard Haukenes. Tobias fikk tiden 23:50,79.



Tobias Lømo på vei mot sitt første NM gull i seniorklassen. Foto: Eirik Røe

Menn senior 5000 m ble en lang affære med hele fire heat for å kunne kåre en mester. Av våre stilte Eivind Trym Wikshåland i 3.heat. Eivind Trym var meget aktiv i dette heatet og dro opp farten så godt som mulig. Sisterunden gikk litt tungt, men Eivind Trym løp inn til 14:40.67 og ble nr. 4 i heatet. Tiden var ny personlig rekord. I fjor løp han på 14:44.19. Totalt holdt dette til en 25.plass

I det nest beste heatet hadde Tjalve med to utøvere; Petter Rypdal og Kristian Pytten. Petter ble nr. 2 i heatet med tiden 14:15.99 og Kristian nr.9 med en sterk personlig rekord på 14:29.74. Før i år hadde han notert 14:45.21. Seinest i fjor var personlig rekord 16:01.19.

I fjor ble Ferdinand Kvam Edman nr.2 på 1500 m bak Jacob Ingebrigtsen. I år har han konsentrert seg om de noe lengre distansene. Etter en sterk 5000 m løp tidligere i år var vi spent på hva han kunne få til i NM. Det var rolig løping de første rundene og vi så for oss at Ferdinand med sine 1500 m kvaliteter kunne ha en god sjanse på slutten av løpet. Da farten ble skrudd opp hadde dessverre ikke Ferdinand noe å svare med. Han var nr.3 langt opp på siste langsiden, men måtte se tre andre løpere foran seg ved målstreken. Tiden ble 14:04.92.

Totalt ble Ferdinand nr.6, Petter nr.10 og Kristian nr.19 av de 45 som fullførte.



5000 m, 3.heat. Eivind Trym Wikshåland til høyre i bildet.

Kort tid etter at Eivind var ferdig med slegge var det klart for diskosfinale sammen med klubbkameratene Thor Olav Rosvold og Erik Johannes Rosvold. Eivind tok medalje i diskos i NM 2011 og 2013. Han har vel knapt kastet diskos siden den gang, men etter noen lovende diskostreninger et par uker før NM bestemte han seg for å prøve. Han hadde neppe stilt hvis diskos hadde gått før slegge. Medaljefavoritter var Ola Stunes Isene, Sven Martin Skagestad og unge Fabian Weinberg. Eivind åpnet med 50.97 m i første omgang før han fikk sitt lengste kast i 5.omgang med 52.83 m. Unge Weinberg var nok preget av stundens alvor og klarte bare 52.80 m. Dermed ble det også en bronsemedalje på Eivind i dette NM. Thor Olav ble nr. 5 med resultatet 50.77m og Erik Johannes nr.6 med 48.01m.



Narve Gilje Nordås fra Sandnes vinner 5000 m finalen. Ferdinand Kvan Edman løper inn til 6.plass (t.h. bak i bildet). Foto: Arrangøren

Fredag ettermiddag var det klart for den offisielle åpningen av årets NM. Åpning ble foretatt av forbundets leder Kjetil Tømmernes. Han takket blant annet arrangørene for at de i det hele tatt hadde klart å arrangere et NM forholdene tatt i betraktning. Ikke lett å arrangere NM med den smittesituasjonen Bergen hadde uken før.

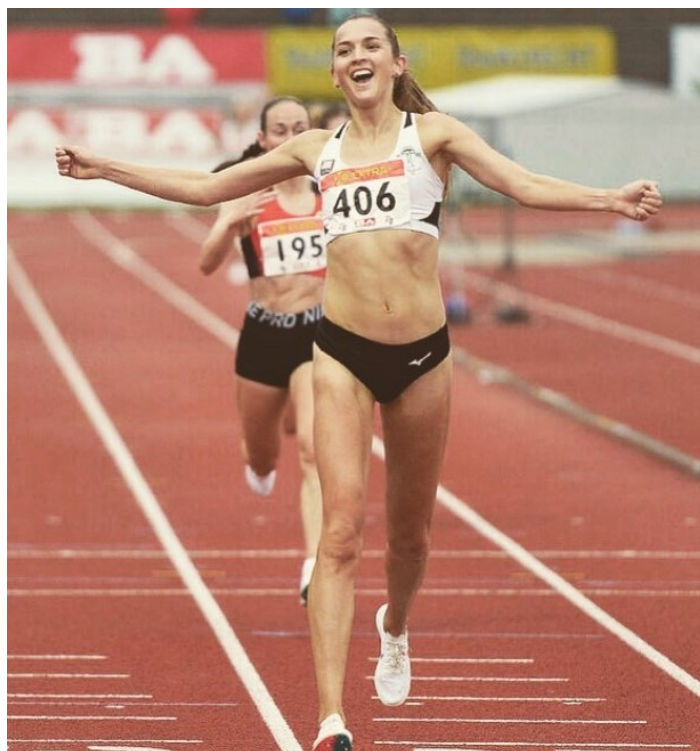
Etter premieutdelingen i slegge var det klart for tildeling av forbundets gullmedalje for aktiv idrett. Medaljen ble i år tildelt Eivind Henriksen for sin mangeårige innsats for norsk friidrett. Fullt fortjent. Vi gratulerer!



Forbundets leder Ketil Tømmernes og Eivind Henriksen på pallen for utdeling av medaljen. Foto: Bildbyrå

Hva så med 5000 m for kvinner? Tjalve hadde med to utøvere; Sigrid Jervell Våg og fjorårsmesteren Maria Sagnes Wågan. Farten var moderat i starten, men etter hvert gikk Vienna Søyland Dahle fra Skjalg opp i teten og trakk mesteparten av løpet. Først på sisterunden begynte Sigrid å vise tenner, og i spurten var hun sterkest. Det ble seier med tiden 16:15.02. Maria tok en fin bronsemedalje med 16:17.68 For Maria var dette en flott personlig rekord. I fjor løp hun på 16:28.29.

I 100 m forsøk for menn stilte også Tjalve med to deltakere. Begge løp i samme heat hvor Sindre Olsvik fikk notert 11.68 og Håkon Skaftun fikk 11.72. Det holdt ikke til videre avansement.



Sigrid Jervell Våg blir norsk mester på 5000 m etter en solid spurt. Foto: Arrangøren

Den store skuffelsen på fredag var nok Tonje Angelsen i høyde. Tonje var på forhånd stor favoritt, men hadde ikke hoppet konkurranse ute før i år. Tonje startet med å gå greit over 1.60 m og 1.65 m, men allerede på 1.70 m måtte hun bruke to forsøk for å passere listen. Det samme skjedde på 1.75 m. Da listen ble lagt opp på 1.80 m var hun sjanseløs og måtte se to andre foran seg på resultatlisten.



Tonje Angelsen går over 1.75 m og vinner bronsemedaljen. Foto: Arrangøren

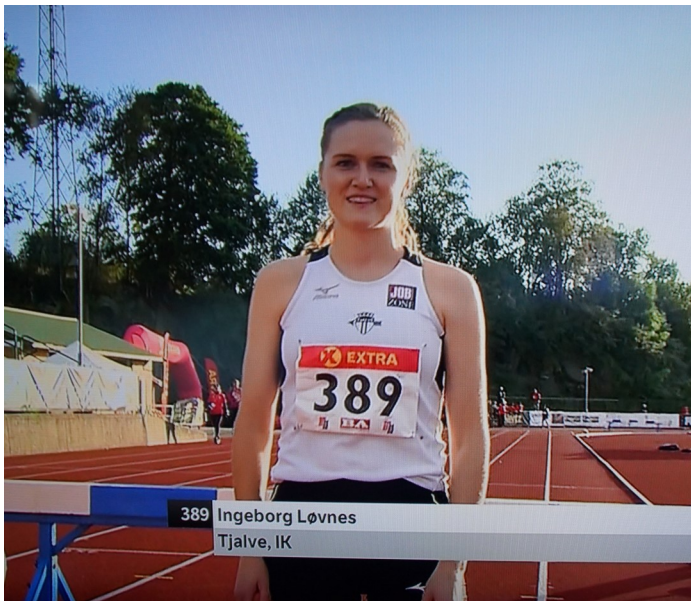
Første dag kapret dermed Tjalve 3 gull og 4 bronsemedaljer. En god start på mesterskapet.

Om det var kaldt og surt på fredag var været adskillig bedre lørdag. Sol og blå himmel, men noe mere vind. I mennenes 200 m forsøk tok Joachim Sandberg seg lett videre til semifinale ved å bli nr.2 i sitt heat med tiden 22.45. I seminfinalen litt seinere ble det ikke like lett. Joachim ble nr.4 i sitt heat med 22.28. Det var 2/10 for svakt til å gå til finalen på tid.

## NM Bergen forts.

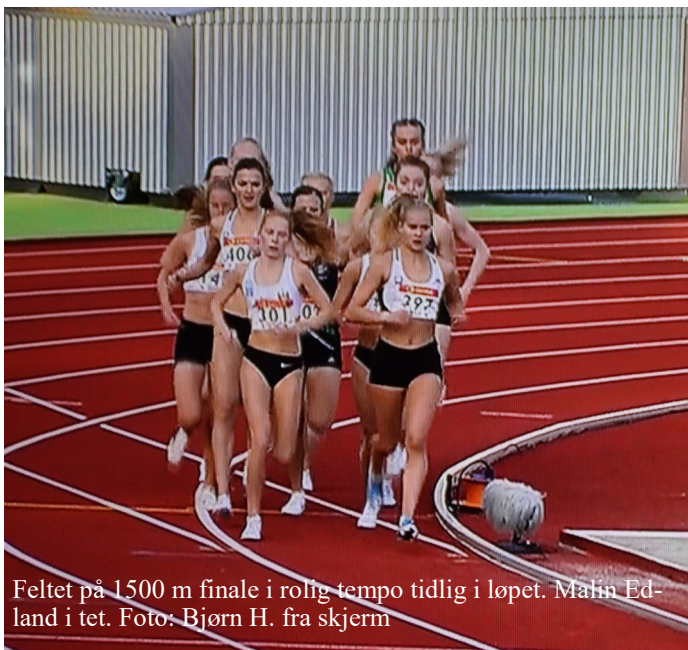
Line Maltun Helland gikk også direkte videre til semifinalen på 200 m kvinner med å bli nr.3 i sitt heat med tiden 25.83. I semifinalen løp hun på 25.85, men gikk ikke videre til finalen. Det var nok heller ikke forventet, men en semifinalplass var absolutt noe å ta med hjem.

På 3000 m hinder for kvinner gjorde Ingeborg Løvnes et aldri så lite comeback i NM-sammenheng. Andrea Modin Engeseth fra Runar IL var suveren og dro opp stor fart fra start. Ingeborg måtte slippe teten tidlig, men kom sterkt mot slutten og ble nr.4 kun 5/10 bak bronsemedaljen. Tiden ble 10:22.00. Engeseth vant forøvrig på sterke 9:57.95. Til info kan nevnes at Ingeborg ble norsk mester i 2016, da for SK Vidar.



Ingeborg Løvnes klar for sitt comeback på 3000 m hinder. Foto: Bjørn H. fra skjerm

På 1500 m finale for kvinner var Amalie Sæten den store favoritten. Hun lå lenge avventende i feltet før hun kom sterkt mot slutten og vant på 4:38.30. Sigrid løp inn til en fin sølvmedalje på 4:39.55. Malin Edland måtte dessverre bryte underveis. Malin har slitt med en skade tidligere i år og har nok ikke fått trent det hun skulle før NM.



Feltet på 1500 m finale i rolig tempo tidlig i løpet. Malin Edland i tet. Foto: Bjørn H. fra skjerm

Grunnet spesielle karantenebestemmelser ble Amalie Iuel nektet å løpe forsøk på 400 m hekk da hun hadde løpt i Roma et par dager tidligere. Hun fikk dermed en friplass inn til finalen.

I tresteg for menn var vi spent på hva Marius Bull Hjeltne kunne få til. Etter en noe svak start på sesongen begynte han å vise god form rett før NM. Men det var faktisk en annen Tjalvist som meldte seg på i medaljekampen. Sander Aae Skotheim hoppet sterkt i innendørsmesterskapet og skuffet heller ikke nå. Sander tok til slutt bronse med pene 15.02 m, men dessverre var vinden 2.2 slik at resultatet ikke kunne godkjennes som ny personlig rekord. Marius endte med 14.75 m og ble nr.6. Vår tredje deltaker i tresteg, Elias Sanden Søvik fikk ikke noe gyldig resultat.



Sander klar for et nytt tresteghopp. Foto: Bjørn H. fra skjerm

En av de siste øvelsene på lørdag var 800 m forsøk for kvinner. Mange sperret nok øynene opp da Hedda Hynne la ut i stort tempo og distanserte de andre i løpet av 200 m. Det var tydelig at Hedda løp for en god tid og kongepokal. Det var nemlig meldt dårligere vær under finalen på søndag. Hedda løp inn til den meget sterke tiden 2:01.08. Hun var 16 sekunder foran nr.2 i heatet. Gledelig var det også at Malin Ingeborg Nyfors kvalifiserte seg til finalen med å bli nr.3 i det andre heatet med tiden 2:13.80. I samme heat løp Solveig Hernandez Vråle på 2:18.82 og ble nr. 5. Hun var 9/100 fra en direkte plass i finalen. Medaljemessig ble



Hedda løper inn til sterke 2:01.08 i forsøksheatet. Foto: Arrangøren



Solveig Vråle var 9/100 fra finale på 800 m. Da er det godt med litt trøst fra Amalie Sæten. Foto: Arrangøren

dag to adskillig dårligere, med en sølv og en bronsemedalje.

Søndag var det igjen kaldt og surt, men uten regn. På forhånd var det klart at denne dagen kunne bli den sterkeste for Tjalve med mange muligheter til gull. Av 7 potensielle gull gikk seks av dem i boks.

Vi var meget spent på hva Sigurd R. Skjeseth kunne få til på 10 000 m. Sigurd hadde tidligere i år løp på 28:39. Det måtte faktisk tre heat til for å kunne kåre en vinner på distansen. I tillegg til Sigurd hadde Tjalve med Petter Rypdal i finaleheatet. Det ble satt stor fart i feltet fra start anført av Zerei Kbrom Mezngi fra Stavanger og vinneren på 5000 m Narve Gilje Nordås. Sigurd holdt lenge følge med teten, men etter hvert ble det klart at en medalje ikke var innenfor rekkevidde. Sigurd ble til slutt nr.4 etter en god spurt med tiden 29:03.04. Mezngi vant suverent med tiden 28:04.29. Ikke siden Knut Kvalheim løp på 27:50 under NM i 1978 har det vært løpt så fort i NM på distansen. Petter Rypdal løp også et meget veldisponert løp og ble nr.6 med 29:21.23. For Petter var dette en forbedring



10-000 m finale. Svella og Skjeseth. Foto: John Ertzgaard

av personlig rekord med ca.17 sekunder.

Hedda Kronstrand var en av favorittene i tresteg og innfridde forventningene. Hedda tok ledelsen alt fra første omgang og ledet gjennom hele konkurransen, selv om Mari Åre fra Norna-Salhus kom sterkt mot slutten. Tilslutt skilte det 4 cm mellom gull og sølv. Vinnerresultatet ble 12.73 m, ca. 20 cm bak hennes personlige rekord. Gratulasjoner til Hedda med hennes første NM-gull.



Hedda Kronstrand Kvalvåg vant sitt første NM-gull i tresteg. Foto: Arrangøren

I høyde for gutta var Sander Aae Skotheim den store favoritten, selv om han gjorde det spennende for oss andre underveis. Etter at Erlend Bolstad Raa fra Fana IL hadde gått over 2.05 m i andre forsøk og Sander hadde revet to ganger på denne høyden, valgte unge Skotheim å flytte listen opp til 2.08 m. Den høyden gikk han soleklart over og vant sitt andre mesterskap på rad. Etter å ha revet to ganger på 2.11 m valgte Sander å flytte listen opp til 2.15 m i sitt siste forsøk. Det ble for høyt denne gang, men vi skal ikke se bort fra at Sander klarer denne høyden i løpet av kort tid. 17 år gamle Abraham Sandvin Vogelsang gjorde også en god konkurranse ved å bli nr. 4 med 2.00 m.



Sander river sitt siste forsøk på 2.15 m, men vinner en klar seier i høyde. Foto: Arrangøren

## NM i Bergen forts.

I fjor ble Maria Sagnes Wågan nr.2 på 10 000 m etter å ha prøvd å følge det enorme tempoet som Therese Johaug satte opp i starten. I år stilte ikke Johaug til start og løperne kunne dermed konsentrere seg om et mer normalt åpningstempo. Maria og Vienna Søyland Dahle vekslet om å holde farten oppe. Etter ca. 26 minutters løping hadde Maria opparbeidet seg en solid luke til resten av feltet. Da Hanne Mjøen Maridal fra Ull/Kisa økte farten betydelig et par runder før mål ble Maria løpt inn både av Maridal og Dahle. På sisterunden ble Dahle for sterk og kapret gullmedaljen foran vår utøver. Maria fikk tiden 33:31.90 mot Dahles 33:28.39. Maria satte en flott personlig rekord (33.48 i fjor), men hun var tydelig irritert etter målgang over at hun ikke klarte å prestere en bedre sisterunde. Kristine Eikrem Engeset kapret en fin 4.plass med tiden 34:20.25.

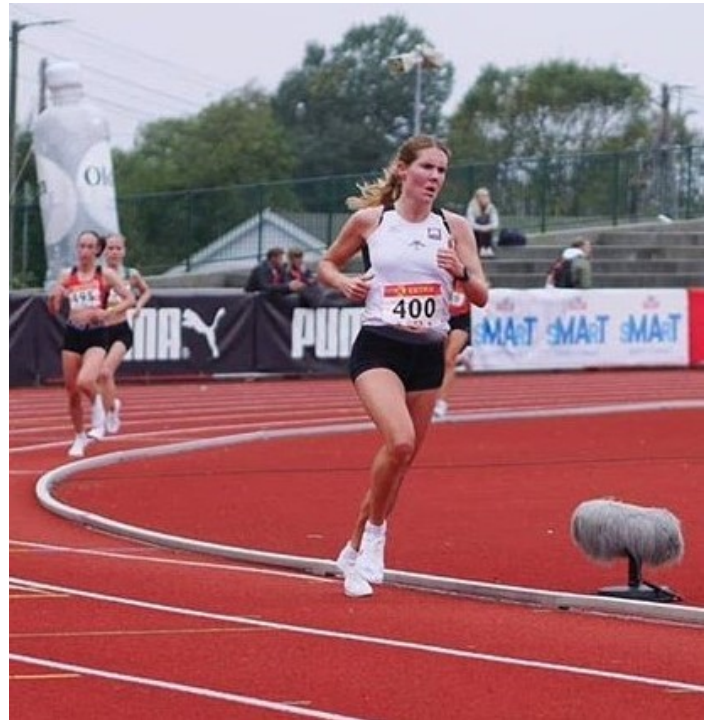


Feltet underveis på 10 000 m med Maria i tet. Foto: Arrangøren

Marcus Thomsen måtte gjennom et kirurgisk inngrep rett før NM. Marcus var derfor i tvil om han kom til å stille i mesterskapet. Marcus uttalte en uke før at han bare ville stille hvis han klarte å støte minst 19.50 m. Det klarte han ikke, men Marcus viste lojalitet til klubben ved å møte opp å ta et nytt NM-gull. Resultatet i år ble 18.39 m. Vi takker og bøyer oss i støvet.

Joachim Sandberg valgte i år å stille på 200 m og 110 m hekk. Han valgte dermed bort de to tidligere favorittdistansene 400 m flatt og 400 m hekk. 110 m hekk har han ikke løpt siden 2014 hvor han hadde en bestetid på 14.23. Spørsmålet var om han kunne kapre en medalje bak suverene Vladimir Vukicevic. Joachim gjorde en meget sterk løp og løp inn til sølvmedalje med tiden 14.67, bare 67/100 bak Vukicevic.

Lengde for menn ble et oppgjør mellom Henrik Flåtnes (trent av Odd Bergh) og Ingar Kiplesund. Flåtnes



Maria opparbeidet seg etter hvert et forsprang til de andre medaljekandidatene, men ble løpt inn mot slutten. Foto: Arrangøren



Marcus Thomsen vant kule for fjerde året på rad. Foto: Bildbyrån

avgjorde duellen til sin fordel da han hoppet 7.62 m i siste hopp. Gledelig nok ble det en bronsemedalje til Marius Bull Hjeltnes med 6.86 m. Sander Aae Skotheim kom rett fra høydegropa og ble nr.4 med 6.83 m. Tjalve hadde totalt 5 utøvere med i lengde. Abraham Sandvin Vogelsang ble nr.7 (6.62 m), Sindre Olsvik nr.8 (6.41 m) og Elias Sanden Søvik nr.9 (6.35 m).



110 m hekk finale. Joachim Sandberg til høyre i bildet. Foto: Arrangøren

Før 800 m finalen var mange spent på hvilken taktikk Hedda Hynne ville velge. Ville hun gå for et sololøp som i forsøket dagen før, eller ville hun løpe taktisk. Hedda valgte å løpe taktisk og lot Amalie Sæten dra feltet. Ved utgangen av siste sving kom Hedda sterkt og sikret seg et nytt mesterskap med tiden 2:03.64, 2.5 sekund bak tiden fra forsøket. Malin Nyfors gjorde også et utmerket løp i finalen og ble nr.6 med 2:11.02. Det var ny personlig rekord med 85/100.



Fornøyd utøver etter 800 m finalen. Foto: Bildbyrån

Amalie Iuel avla en negativ koronatest på søndag morgen og var dermed klar for finalen på 400 m hekk. Finalen ble lett match for Amalie da Line Kloster valgte ikke å løpe denne distansen. Amalie løp inn til 55.63 og fikk følge av Andrea Rooth fra Lambertseter som perset til 56.95 og satte ny norsk juniorrekord.



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

Leonard-Johan Nesheim fikk æren av å løpe 400 m hekk finale sammen med blant andre Karsten Warholm. Det gjorde han på en utmerket måte ved å bli nr.5. Tiden ble 56.58 som er det beste resultatet han har oppnådd siden 2018.



Leonard-Johan Nesheim klar for 400 m hekk finale. Foto: Bjørn H. fra skjerm

## NM i Bergen forts.

Amalie var også så heldig at hun fikk løpe 400 m etappen på 1000 m stafett rett etter hekkeløpet. Etter en jevn stafett hvor Line Kloster fra Vidar gikk først ut på siste etappe klarte Amalie å slite seg de nødvendige tiendelene foran Kloster i mål. Det var første gang siden 2002 at Tjalve vant stafetten i NM. På laget løp ellers Vilde Aasmo, Line Maltun Helland og Kaitesi Ertzgaard. Tiden til laget ble 2:10.26, som er ny klubbrekord.

Oppsummert ble dette en meget godt mesterskap for Tjalve med totalt 9 gull, 3 sølv og 6 bronsemedaljer. Seks av gullmedaljene ble vunnet siste dag. Tjalve ble dermed beste klubb i år som i fjor.

I kvinneklassen sto kampen om kongepokalen mellom Tjalveutøvere, Hedda Hynne og Amalie Iuel. Tilslutt var det Amalie som trakk det lengste strået. Det var nok ikke lett for komiteen å skulle velge mellom to meget gode prestasjoner. I herreklassen ble det en velfortjent pokal til

Jacob Ingebrigtsen. Han var bedre enn Karsten Warholm denne gang.

Som vanlig ble det en masse diskusjon rundt hvem som burde ha fått pokalene. Merkelig nok var det utøverne som bidro mest i denne diskusjonen i år. Karsten Warholm ba om en forklaring fra Forbundet hvorfor ikke han fikk pokalen. Amalie Iuel mente at Karsten burde fått den, mens Team Ingebrigtsen fyrte opp under det hele med noen sarkastiske Twitter meldinger.

Det er nok ikke alltid like lett å bedømme hvilken prestasjon som er best mellom et løp, hopp og kast. Dette kan muligens løses ved at man ruller kongepokalen mellom de tre øvelsesgruppene. Da er det muligens lettere å sammenlikne.

*Bjørn Henriksen*



Jentelaget som vant 1000 m stafett på ny klubbrekord 2:10.26. Fra venstre: Vilde Aasmo, Line Maltun Helland, Kaitesi Ertzgaard og Amalie Iuel. Foto: John Ertzgaard

## Forbundets gullmedalje tildelt Eivind Henriksen

# DRETT BERGEN 2020



På åpningsdagen av årets NM i Bergen ble Eivind Henriksen tildelt Forbundets gullmedalje for aktiv idrett. Generalsekretæren i forbundet, Kjetil Hildeskor, skriver på Facebook: ”Forbundets gullmedalje for aktiv idrett kan etter enstemmig vedtak i sentralstyret i et antall av høyst et hvert år tildeles den utøver som gjennom flere år har vist fremragende dyktighet. Medaljen er delt ut sidan 1914 og kan kun fås en gang. Svært fortjent blei denne delt ut i årets NM på Fana stadion til Mr. Sleggekaster Eivind Henriksen”.

## Mesterskapet i bilder



Amalie Iuel og Jacob Ingebriksen ble tildelt kongepokalene for 2020. Foto: Arrangøren



Hedda Hynne løper inn til en klar seier på 800 m. Foto: Arrangøren



Start 1500 m finale kvinner: Malin Edland til høyre i bildet. Sigrid Jervell Våg er nr.4 fra venstre. Foto: Bjørn H. fra skjerm



Start 3000 m hinder kvinner: Ingeborg Løvnes nr.2 fra høyre. Foto: Bjørn H. fra skjerm



5000 m menn, heat 2. Petter Rypdal i tet. Kristian Pytten ses som nr. 4 fra venstre. Foto: Bjørn H. fra skjerm

*Mesterskapet i bilder forts.*



Eivind Henriksen fotografert i første omgang av sleggefinalen. Foto: Bildbyrån



Eivind Henriksen overgår seg selv og vinner bronse i diskos. Sist han vant medalje i diskos var i 2013. Foto: Arrangøren

*Mesterskapet i bilder forts.*



Med et stort smil løper Amalie Iuel Tjalve inn til seier på 1000 m stafett. Ny klubbrekord for jentene. Foto: Arrangøren



Da det var vanskelig å finne noen gode bilder fra 10 000 m feltet forfra, tar vi med et bakfra. Sigurd R. Skjeseth ligger her som nr.4 rett bak vinneren Zerei Kbrom Mezngi (oransj trøye). Foto: Arrangøren

# Tjalveutøvere i NM 2020



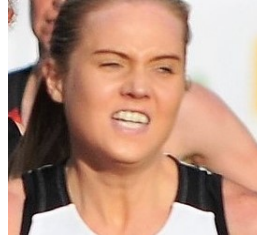
**Vilde Aasmo**  
Bronse 100 m: 12.18  
Gull 1000 m stafett: 2:10.26



**Maria Sagnes Wågan**  
Bronse 5000 m: 16:17.68  
Sølv 10 000 m: 33:31.90



**Line Maltun Helland**  
Semifinale 200 m: 25.83  
Forsøk 400 m: 58.43  
Ikke til semifinale  
Gull 1000 m stafett: 2:10.26



**Kristine Eikrem Engeset**  
4.plass 10 000 m: 34:20.25



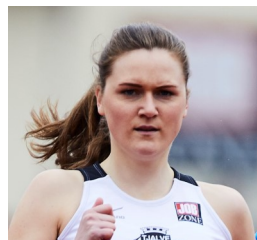
**Kaitesi Ertzgaard**  
5.plass 400 m: 56.85  
Gull 1000 m stafett: 2:10.26



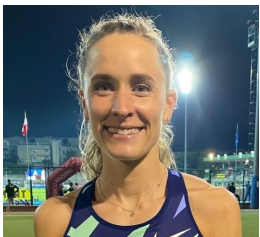
**Sigrid Jervell Våg**  
Sølv 1500 m: 4:39.55  
Gull 5000 m: 16:15.02



**Sara Dorthea Jensen**  
400 m forsøk.: 57.18  
Ikke til finale



**Ingeborg Løvnes**  
4.plass 3000 m hinder: 10:22.00



**Hedda Hynne**  
Gull 800 m: 2:03.64  
2:01.08 forsøk



**Amalie Iuel**  
Gull 400 m hekk: 55.63  
Gull 1000 m stafett: 2:10.26



**Solveig Hernandez Vråle**  
800 m forsøk: 2:13.76  
Ikke til finale



**Tonje Angelsen**  
Bronse høyde: 1.75 m



**Malin Nyfors**  
6.plass 800 m: 2:11.02



**Hedda Kronstrand Kvalvåg**  
Gull tresteg: 12.73 m



**Malin Edland**  
DNF 1500 m finale



**Joachim Sandberg**  
Semifinale 200 m: 22.28  
Sølv 110 m hekk: 14.67

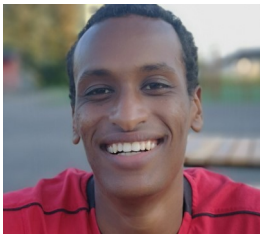
*Tjalve utøvere i NM 2020 forts.*



**Håkon Skaftun**  
Forsøk 100 m: 11.71  
Ikke til semifinale



**Leonard-Johan Nesheim**  
5.plass 400 m hekk: 56.58



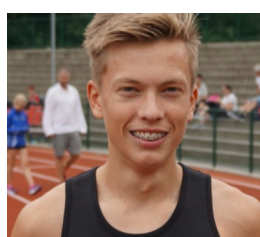
**Abdullahi Hassan Ali**  
DNF 1500 m forsøk



**Sindre Olsvik**  
Forsøk 100 m: 11.68  
Ikke til finale  
8.plass lengde: 6.41 m



**Ferdinand Kvan Edman**  
6.plass 5000 m: 14:04.92



**Elias Sanden Søvik**  
9.plass lengde: 6.35 m  
Ikke resultat tresteg



**Eivind Trym Wikshåland**  
25.plass 5000 m: 14:40.67



**Marius Bull Hjeltnes**  
Bronse lengde: 6.86 m  
6.plass tresteg 14.75 m



**Petter Rypdal**  
10.plass 5000 m: 14:15.99  
6.plass 10 000 m: 29:21.23



**Sander Aae Skotheim**  
Bronse tresteg: 15.02 m (+2.1)  
Gull høyde: 2.08 m  
4.plass lengde: 6.83 m



**Kristian Pytten**  
19.plass 5000 m: 14:29.74



**Abraham Sandvin Vogelsang**  
4.plass høyde: 2.00 m  
7.plass lengde: 6.62 m



**Sigurd R. Skjeseth**  
4.plass 10 000 m: 29:03.04



**Thor Olav Rosvold**  
5.plass diskos: 50.77 m



**Tobias Lømo**  
Gull 5000 m kappgang: 23:50.79



**Erik Johannes Rosvold**  
6.plass diskos: 48.01 m

## Tjalve utøvere i NM 2020 forts.



**Marcus Thomsen**  
Gull kule: 18.39 m



**Eivind Henriksen**  
Gull slegge: 76.40 m  
Bronse diskos: 52.83 m  
Forbundets gullmedalje

## Hans Hotvedt 90 år



Hans Hotvedt fylte 90 år 11.november. Vi gratulerer!

Hotvedt meldte seg inn i Tjalve i 1949 og har vært i klubben hele sitt liv. Seinest i fjor var han med og hjalp til i sekretariatet under Tjalvelekene.

Hans Hotvedt var en klippe på Tjalves stafettlag som vant

Holmenkollstafetten i 1953 og 1957.

I 1952 løp han 1.etappe (1500 m) på Tjalves lag som ble nr. 2 i Readystafetten.

Hans Hotvedt ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1981.

Som personlige rekorder har han 1:57.2 på 800 m, 4:05.0 på 1500 m og 8:59.8 på 3000 m . Vi ønsker lykke til videre!

*Bjørn Henriksen*



Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1953. Nederst fra venstre: Hans Hotvedt, Sven Erik Vinje, Thor Voll, John Midtbø og Knut Indahl. Midten: Hallgeir Brenden, Egil Winje, Arne Engebretsen, Bjørn Bogerud og Per Ehrnst. Bak: Ole H. Lie, Normann Sørensen, Bjørn Wade, Erik Sarto og Leif Arne Ekeheien. Foto: Jan Stage/NTB/Scanpix.

# Mizuno Enerzy: Revolusjonerende teknologi

Helt siden stiftelsen i 1906 har Mizuno arbeidet for å innovere og forbedre prestasjonene til idrettsutøvere. Vi er utrolig stolte over å kunne gi deg MIZUNO ENERZY-materialet, som vil optimalisere dine prestasjoner enda litt mer. Etter flere år med testing og utvikling kan Mizuno nå stolt presentere det banebrytende mellomsålematerialet, MIZUNO ENERZY. Mellomsålematerialet er testet til å gi inntil 293% bedre demping, og 56% bedre respons enn tidligere foretrukne mellomsålematerialer.



Løpesko og håndballsko med MIZUNO ENERZY vil de neste ukene og månedene bli tilgjengelig for salg i butikk og på nett. Vi gleder oss til å løfte deg enda noen hakk. Da vi utviklet og testet den nye teknologien kunne vi ikke holde tilbake begeistringen over den fantastiske dempingen og responsen dette mellomsålematerialet gir. Derfor laget vi denne spesielle skoen som symboliserer teknologien, og lar brukeren oppleve fordelene materialet har til det maksimale. For ordens skyld: skoen vil ikke komme for salg slik vi ser den på bildet.

**MIZUNO ENERZY FOAM** er et mellomsålematerialet som brukes i ulike deler av mellomsålen og gir skoene en optimal demping og respons. Materialet er 17% mykere og gir 15% bedre respons enn tidligere foretrukne mellomsålematerialer.

**MIZUNO ENERZY CORE** er det mykeste og mest dempende materialet som er utviklet av Mizuno noen gang. Høy elastisitet og dempingseffekt i kombinasjon med en unik respons. Materialet er 293% mykere, og gir 56% bedre respons enn tidligere foretrukne mellomsålematerialer.



## Løpesko med MIZUNO ENERZY

Her finner du løpesko som har det nye mellomsålematerialet MIZUNO ENERZY. Flere modeller vil bli lansert de kommende ukene.

Vi nevner noen:

Wave Revolt

Wave Rider 24

Wave Rider TT2

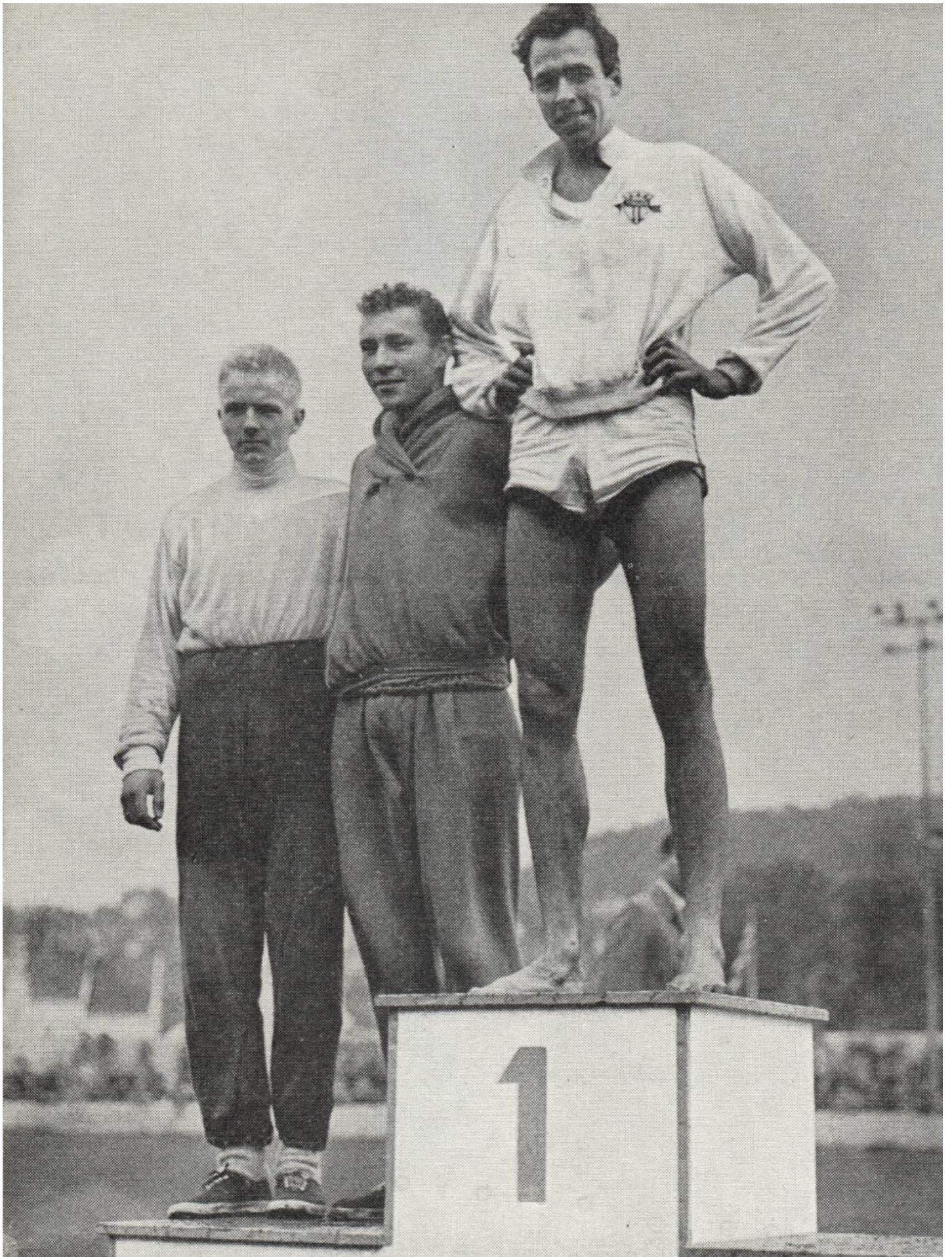
Wave Sky Neo

Wave Sky 4

Wave Sky 4 Neo

Wave Aero 18

## Historiske bilder



Gunnar Husby (85-års jubilant) vant høyde under NM i Trondheim i 1958. Sølvmedaljen ble delt mellom Odd Husby fra Røa og Asbjørn Midtun fra Osterøy. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

## Historiske bilder



IK Tjalve fylte 100 år i 1990. Her fra jubileumsfesten. Fra venstre: Berit Berthelsen, Jan Hemsvik, Ole Petter Sandvik og Jan Jørgen Moe. Nederst: Daværende President i forbundet Lars Martin Kaupang og Arne Kvalheim. Fotos fra Tjalve kontoret.



# Holmenkollstafetten har fått ny generalsponsor

**NorgesGruppen og IK Tjalve har inngått avtale om generalsponsorat for Holmenkollstafetten 2021-23.**

NorgesGruppen blir generalsponsor for stafetten, og tittelsponsoratet vil fra år til år flyttes mellom datterselskaper i NorgesGruppen ASA. I 2021 heter arrangementet ASKO Holmenkollstafetten.

NorgesGruppen var i fjor Holmenkollstafettens største bedrift med over 100 deltakende lag. Flere tusen ansatte samles på tvers av datterselskapene til fysisk aktivitet og sosiale treff, og er i stor grad med på å prege arrangementet.

– Holmenkollstafetten passer som hånd i hanske med vårt fokus på sunnhet og folkehelse både blant egne ansatte og overfor kundene som handler i våre butikker over hele landet, sier Dina R. Thune, HR-direktør i NorgesGruppen.

– Samtidig utgjør Holmenkollstafetten en god ramme for å styrke samholdet på tvers i organisasjonen vår og oppmuntre til økt fysisk aktivitet, uavhengig av prestasjonsnivå.

Tjalve og NorgesGruppen har et felles ønske om å bidra positivt til folkehelsen gjennom fysisk aktivitet og sunne valg, sier daglig leder i IK Tjalve, Matias Lavik. – Dette forener vi nå veldig godt gjennom å samarbeide om Holmenkollstafetten fremover. Holmenkollstafetten har folkehelse og vennskapelig konkurranse som sine grunnpillarer.

*Dessverre ble det ingen utgave av arrangementet i 2020 grunnet pandemien, men både ny generalsponsor og arrangør planlegger for å komme sterkt tilbake i 2021.*

YT var generalsponsor fra 2013 til 2020, og nå har altså NorgesGruppen tatt over stafettpinen.



Norgesgruppen med representanter fra datterselskapene på ASKO Holmenkollstafettens hjemmebane, Bislett stadion. Per Sletholt var så sjenert at han, gjemte seg bak Matias Lavik.

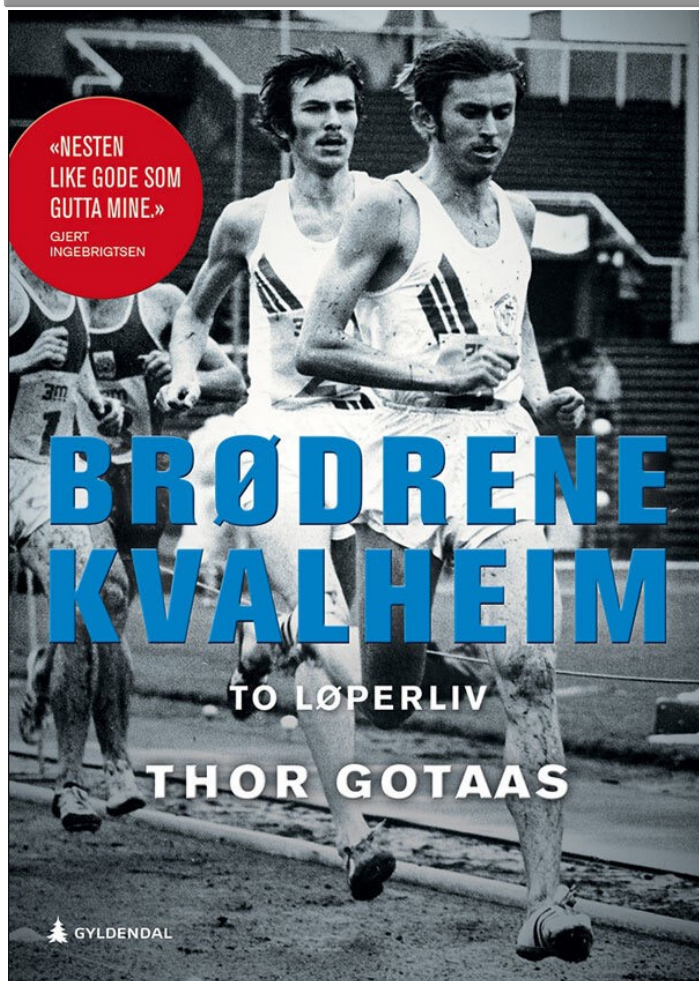
**AS|KO**



**HOLMENKOLLSTAFETTEN**

**– LØRDAG 8. MAI 2021 –**

## Årets happening i norsk friidrett



Den nye boka til Thor Gotaas, *Brødrene Kvalheim-to løperliv*, ble lansert med brask og bram på Bislett stadion 23. september. Grunnet den store interessen ble lanseringen avholdt i hallen under gamle store stå. Koronasituasjonen tillot bare 200 personer å være til stede, ellers hadde det nok møtt ennå fler.

Etter at Matias Lavik og Henrik Sæhle fra Gyldendal hadde ønsket velkommen, ga Thor Gotaas en presentasjon av seg selv. Totalt har han nå skrevet 38 bøker, med en spennvidde fra utedasser til norsk skihistorie.

Thor Gotaas er født i 1956 og oppvokst i Brumunddal. Han er utdannet folkeminnegransker og har skrevet over 35 kulturhistoriske bøker, deriblant *Løping. En verdenshistorie*. Hans forrige utgivelse på Gyldendal Norsk Forlag var *Oddvar Brå. Et skiløperliv (2018) og Norske utedasser (2019)*. Samme året ga han også ut boken *To kulestøtere fra Finnmark*.

I forordet til boken sier Gotaas følgende: I 2007 intervjuet jeg Arne og Knut Kvalheim til boka *Løping. En verdenshistorie*. De var blant verdens beste i noen år og studerte i løpehovedstaden i USA, Eugene i Oregon, to brødre fra Grorud som konkurrerte mot de mest kjente utøverne fra midt i 1960-åra og to tiår framover. Jeg tenkte å lage en bok om dem og ruget på ideen til sommeren 2019.

Boka handler om brødrenes løperliv, om to viljesterke gutter som hevdet seg på sportens største arenaer i ei tid med stor resultatmessig framgang. Det er også historien om friidrett da de beste var amatører og jobbet eller studerte på heltid. Ei tid da Norge ennå ikke var blitt en

oljenasjon for fullt og den kalde krigen preget internasjonal idrett.

Lanseringen ble gjennomført som en samtale mellom Gotaas, Arne og Knut Kvalheim. Der ble vi tatt med gjennom ungdomstiden på Grorud, trening og studier i USA og konkurranser på de store arenaer. Det ble diskusjoner rundt eventuelle forskjeller i treningsmetodene til Arne Nytrø her hjemme og Bill Bowerman i Eugene. I følge Arne var det ikke store forskjeller i hvordan de trente "over there" sammenliknet med her hjemme. I forbindelse med lanseringen hadde Gyldendal Forlag sørget for å sette sammen en videokavalkade som viste høydepunkter fra Arne og Knuts karriere. Her fikk vi blant annet se et klipp fra en landskamp mot Sverige hvor en av svenskene aktivt sperret Arne fra å kunne avansere i feltet. Det var artig for flere av oss å få se igjen Arnes reaksjon på svenskens ufinne oppførsel. Det var flere artige intervjuer med gutta fra deres storhetstid, de fleste gjort med Knut Bjørnsen.

Etter samtalen var det mulig å stille spørsmål fra salen. Det ble ikke få av dem før seansen måtte avbrytes grunnet neste post på programmet, festmiddag i Sebastian Coe-salen for å feire 70 og 75 årsdagen til Knut og Arne.



Thor Gotaas ledet selv samtalen med Arne og Knut. Gotaas stilte som vanlig i kortbukse. Den tror jeg faktisk han bruker hele året, sommer som vinter. Fotos: Eirik Førde.



## Årets happening forts.



Det var stor stemning i salen da den nevnte videokavalkaden ble vist. Her var det et intervju med en ung Arne Kvalheim som til tider uttalte seg litt kryptisk. Foto: Eirik Førde

Flere av våre beste løpere gjennom tidene var tilstede i salen. Vi kan nevne Knut Børø, Per Halle, Arne Hamarsland, Lars Martin Kaupang, Helge Pharo, Eirik Berge, Randi Langøigjelten og Susanne Wigene. Dessuten var det personer fra politikk og presse. Både Jann Post og Torgeir Bjørn fra NRK var der. Det var også tidligere generalsekretær i Idrettsforbundet, Inge Andersen. Tidligere byrådsleder Rune Gerhardsen var tilstede både på lanseringen og middagen etterpå.

Gledelig var det også å se flere av våre beste i tekniske øvelser fra ca. samme tidsepoke. Vi kan nevne Leif Roar Falkum, Harald Lorentzen, Reidar Lorentzen og Arvid Dahm. Vi skal heller ikke glemme dronningen av norsk friidrett, Berit Berthelsen. Fra generasjonen før: Bjørn Bogerud, Bjørn Berglund, Ivar Saunes og Torbjørn Briseid, alle utøvere som har representert Tjalve på en utmerket måte.

Av de noe yngre utøverne som Knut har trent de seineste årene kan vi nevne Tonje og Stian Flo som var kommet



Arvid Dahm fikk seg en matbit før dagens seanse. Arvid var Tjalves store hekkeløper på 70-tallet. Foto: Bjørn Henriksen



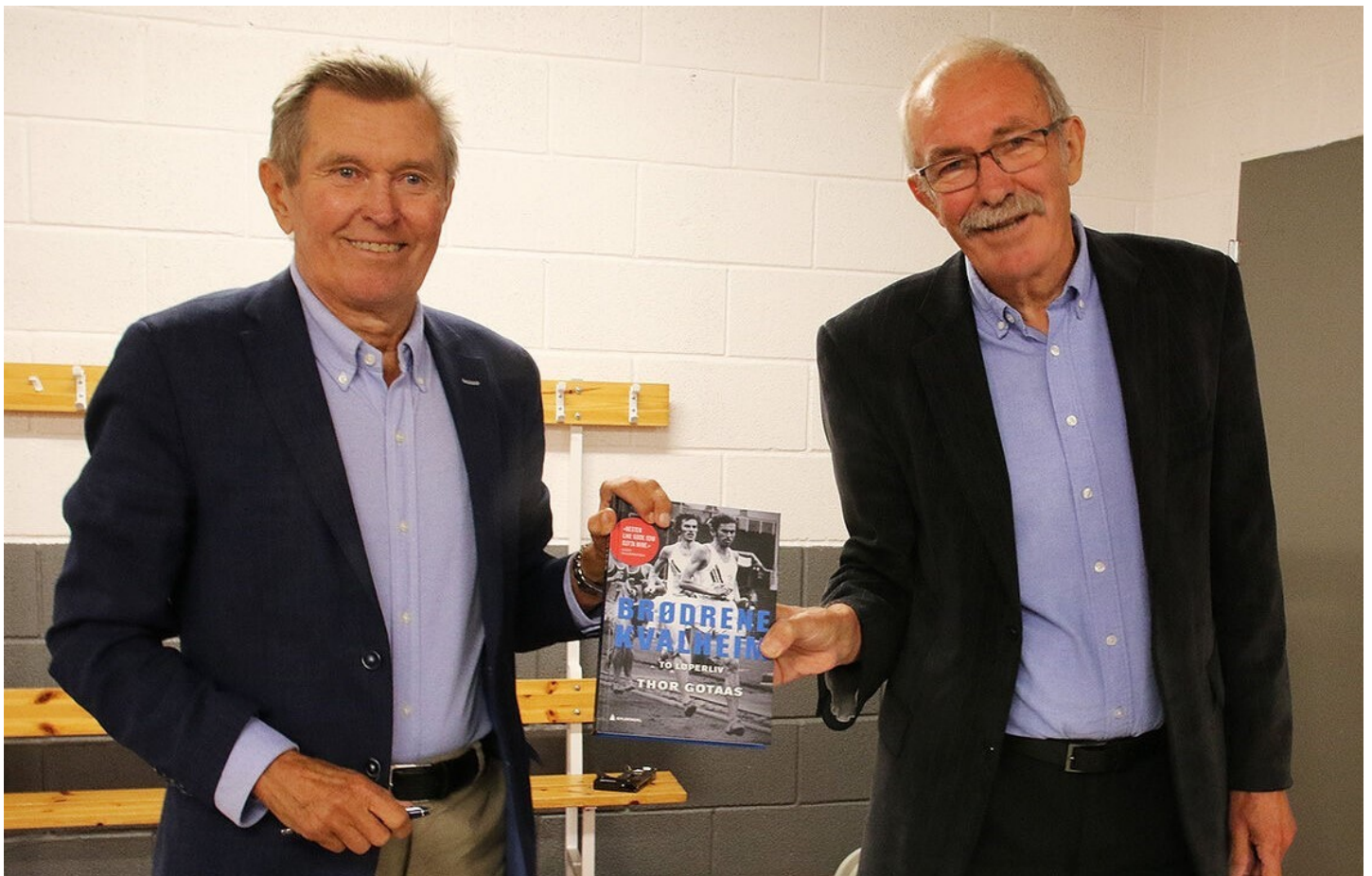
Disse gutta har sikret Tjalve haugevis av medaljer i NM opp gjennom tidene. Fra venstre: Leif Roar Falkum, Harald Lorentzen og Reidar Lorentzen. Foto: Bjørn Henriksen



Denne karen så riktig skummel ut, men så viste det seg å være Eirik Berge som hadde tatt turen opp fra Hjørungavåggata på sine gamle dager. Foto: Bjørn Henriksen

den lange vei fra Grimstad i det som nå kalles Agder fylke. Sammen med dem var minstemann i flokken Flo, Even. Susanne Wigene hadde tatt turen fra Haugesund hvor hun nå er bosatt. Susanne hadde Knut som trener da hun vant sølv på 10 000 m under EM i Göteborg i 2006.

Sebastian Coe salen på Bislett var pyntet til fest rett etter lanseringen. Gjestene ble loset gjennom kvelden av vår egen Haavard Nordlie som gjorde en utmerket jobb som toastmaster.



Arne og Knut med boka om deres liv. Foto: Bjørn Henriksen



Inge Andersen ( i midten) og Torgeir Bjørn (t.h.) fra NRK var tilstede. Foto: Bjørn Henriksen

Menyen for kvelden var rekecocktail, hjortemedaljong og sjokolade mousse til dessert. Maten ble tilberedt på kjøkkenet av utøvere fra Tjalve som så sitt snitt til å få noen ekstra dugnadstimer. Maten smakte godt, det var store porsjoner og servicen fra de aktive var utmerket.

Ved en slik anledningen med to jublanter var det naturlig at det ville bli mange taler. Det ble det også.

Tjalves styreleder Egil Reidar Osnes ønsket velkommen og takket Arne og Knut for hva de har vært for klubben.



Knut måtte signere bok for han dere vet fra Dagbladet, Sportsredaktør Esten O. Sæther. Foto: Bjørn Henriksen

Deretter fulgte taler fra Helge Pharo, Bjørn Berglund og Steinar Hoen fra Tjalve. Alle hadde spesielle historier de kunne fortelle fra deres aktive karriere.

I 1974 var Arne trener i Ren-Eng. Fra klubben stilte Randi Langøigjelten for å takke Arne for den innsatsen han gjorde for klubben hennes. Randi vant sin første NM-tittel i 1978. I 1981 løp hun 800 m på 2:02.70 under NM. Hun ble tildelt kongepokalen det året. Seinere på året løp hun på 2:01.7. Hennes norske rekord stod helt til Ingvill Måkestad slo den i 2010.

## Årets happening forts.



Randi Langøigjelten. Foto: Eirik Førde

En annen utøver som ønsket å takke treneren sin var Susanne Wigene. Som nevnt tidligere vant Susanne sølv på 10 000 m under EM i Gøteborg i 2006 med Knut som trener. Susanne poengterte at hun aldri ville klart det uten hjelpen fra Knut.



Susanne Wigene. Foto: Eirik Førde

Knut Børø var en av våre beste 5000 m løpere på 70-tallet og arg konkurrent til Arne og Knut. Det er noe spesielt med trøndere. De har alltid en god historie å fortelle. Knut hadde med en gave til jublantene som bestod av et lammelår til hver.

Generalsekretæren i forbundet, Kjetil Hildeskor, var også på talerstolen med gratulasjoner til jublantene. Fra forbundet fikk Arne og Knut hver sin konvolutt. Flere gjettet på at det var abonnement på et treningsstudio, men så viste det seg å være et gavekort på Vinmonopolet.

Knut Øverberg var aktiv i Tjalve på slutten av 70-tallet og begynnelsen av 80-tallet. Han var i Knuts treningsgruppe fra 1978. Øverberg hadde laget en video som brakte oss fra starten på Bislett og hele runden rundt. Underveis var det stasjoner med hilsener fra tidligere idrettskamerater. Vi fikk hilse på Arvid Dahm, Åge Galgerud, Vebjørn Rodal, Ragnar Schie, Thoralf Schrøder-Nielsen, Terje Pedersen med fler.

Tilslutt var det tid for takketaler fra jublantene. Som eldstemann påberopte Arne seg retten til å starte. Arne kunne fortelle at det var to organisasjoner som hadde vært viktig for han; Arbeiderpartiet som ble stiftet i 1887 og IK Tjalve i 1890. Han poengterte at Tjalve nok er i bedre form enn Arbeiderpartiet.



Knut Børø med gave til jublantene. Foto: Eirik Førde.



Kjetil Hildeskor flankert av jublantene. Foto: Bjørn Henriksen



Knut Øverberg. Foto: Eirik Førde

## Årets happening forts.

Knut tok for seg en del av de kommentarene som hadde kommet gjennom kvelden og kommenterte disse. Han nevnte spesielt at han også var veldig takknemlig for å ha fått muligheten til å trene Susanne. Det var gjensidig fra hans side. Knut kunne også fortelle at han var ganske lunken til bokprosjektet til å begynne med. Han mente det ikke var grunn til å skrive bok selv om de hadde løpt litt fortere enn de andre. Etter hvert skiftet han mening og mente at mange nok ville kjenne seg igjen i beskrivelsen av ungdomstiden.

*Bjørn Henriksen*



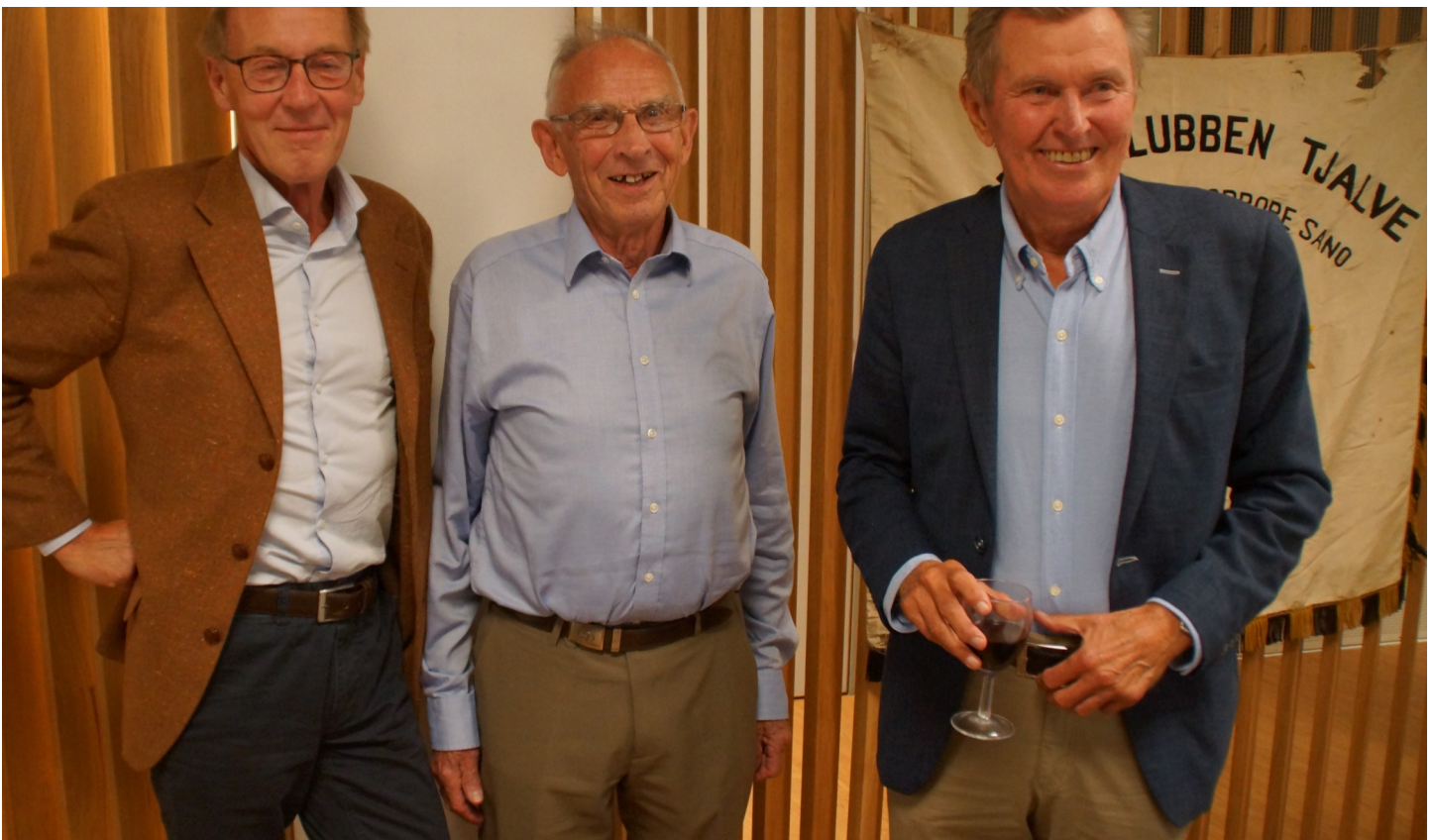
Haavard Nordlie; toastmaster til terningkast 6. Foto: Eirik Førde



Knut og Arne fotografert under sine takketaler. Foto: Eirik



Arne fotografert med samboer Junina van der Hagen.



Tre tidligere norgesrekordholdere på 1500 m samlet på ett Brett. Fra venstre: Lars Martin Kaupang, (3:37.4), Arne Hamarsland (3:39.8) og Arne Kvalheim (3:38.5). De hadde rekorden sammenhengende fra 1958 opp til 2012 da Henrik Ingebrigtsen slettet rekorden til Kaupang. Foto: Bjørn Henriksen.

# Utdrag fra boka to-løperliv

## Kapittel 10 LÆRER BOWERMAN



Bill Bowerman (t.h.) og Bill Hayward i 1950-åra.

Trener Bill Bowerman på universitetet i Eugene hadde legendestatus før brødrene Kvalheim møtte ham. Han ble født i Portland i 1911 og drev med amerikansk fotball og friidrett i oppveksten. Etter en periode i 1930-åra som lærer og trener i fotball på high school i hjemstaten, sluttet han seg til militæret dagen etter at japanerne angrep Pearl Harbor 7. desember 1941. Bowerman avanserte til major og fikk militære utmerkelser for innsatsen som kommanderende for det 86. regimentets første bataljon i Italia i 1944, USAs første skiløperkompani.

I juni 1948 begynte han som hovedtrener for friidrett på sitt gamle studiested, University of Oregon i Eugene. Bowerman mislikte å kalles trener, eller coach, som amerikanerne sier. Han foretrakk å tiltales som lærer og ble professor med doktorgraden i physical education. Mannen hadde ansvar for hele friidrettslaget, kun med en assistent. Han bestilte flybilletter, kjørte minibuss og ordnet det meste for utøverne.

### Jogging

Bowermans navn er koblet til joggerevolusjonen. I desember 1962 dro universitetslaget til New Zealand for å konkurrere og hente nye impulser hos Bowermans kamerat Arthur Lydiard. Dagen etter ankomst, en søndag, dro de til Cornwall Park i Auckland, der mennesker i alle aldre i Auckland Joggers Club trente. 51-årige Bowerman følte seg i bra form, men pustet tungt i en bratt bakke, uvant med å løpe mer enn noen få hundre meter sammenhengende. Løpeturen forandret livet hans. Bowerman skjønte verdien av å jogge for mosjonister. Den ideen tok han med tilbake til Oregon på nyåret 1963. En søndag i februar møttes 25 personer i Eugene for å løpe. Neste helg kom dobbelt så mange, den tredje uka over to hundre. Det var en sensasjon. Verdenskjente *Life Magazine* trykket en artikkel om fenomenet og basillene spredte seg. I 1967 skrev Bowerman *Jogging. A Physical Fitness Program for All Ages*, ei tynn bok som solgte over en million eksemplarer. Da studerte Arne Kvalheim i Eugene. Vil dere tjene litt ekstra penger, to-tre dollar hver gang», spurte Bowerman. Arne fikk spørsmål om å instruere joggere på stadion før

arbeidstida deres. De ankom i bil i halv sju-tida om morgenen, noen fete, andre slanke, utrente og i bedre form, alle likte å veiledes av profilerte løpestjerner. De fulgte trenrens plan om å begynne forsiktig – gå hundre meter og så småløpe like langt. Utrente personer klarte ikke å jogge flere kilometer.

Arne kjente ikke til lignende tiltak verken i Norge eller USA. Også ordet jogging var nytt. Det var uvant også at vanlige mennesker løp i flokk for sunnhetens, slankeeffektens og velværets skyld, ikke for å trene til konkurranser. Fedme var definert som et problem i USA midt i 1960-åra. Arne stilte på stadion to-tre morgener i uka og fulgte med når elevene løp totalt åtte runder, to miles eller 3,2 kilometer. Det holdt for dem. En kraftig tannlege veide 120 kilo og fikk rask framgang. Etter seks uker klarte han å jogge åtte runder uten stopp.

Joggebølgen spredte seg fra New Zealand til Oregon, så utover i USA, så til Europa i slutten av 1960-åra, og skvulpet innover Norge i slutten av 1970-åra. De to viktigste trenerne i begynnelsen var Arthur Lydiard og Bill Bowerman. Det handlet om å få bedre helse og å motvirke fedme og andre sjukdommer som tok strupetak på stadig flere mennesker i vestlige land.

### En særing

«Du er for feit», sa Bowerman når nye utøvere kom inn på kontoret hans for første gang, selv før han så opp og kikket ordentlig på dem. Treneren visste hvor mye utslag vekt gir for en løper, også i velvære, selvtillit og løpefølelse. En må føle seg lett i kroppen og beina for å prestere optimalt. Forskjellen på to-tre kilo kan være enorm. Når han først hadde kalt noen for feit, så stresset ikke Bowerman utøverens vekt. De fikk ta ansvar selv. Arne hørte ingenting om vekta si og trengte heller ikke å tyne den ned. Den duppet helt ned i 62 kilo, med rundt 65 som det vanlige, fordelt på 1.83 meter.

Bowerman kunne virke sær på de unge løperne i 1960-åra. Den én generasjon eldre mannen stullet med sitt, sydde og limte skosåler i kjelleren i Athletics Department for å lage noe bedre. Han tenkte ingeniøraktig. Hvordan lage bedre joggesko? Den industrien hadde ennå ikke skutt fart.

I 1964 var han medstifter av Blue Ribbons Sports sammen med den tidligere studenten og løperen Phil Knight. Treneren tenkte forbedring og slo seg ikke til ro med det som fantes av løpesko til vei og terreng. Det måtte finnes noe bedre. Knight tenkte også slik, men hadde en gründer

i magen og ønsket å skape noe stort og lønnsomt. Det klarte han og Bowerman senere med Nike, som ble lansert som skotype i 1972. Etter sigende investerte Bowerman profitten fra boka *Jogging*, rundt 25 000 dollar, i aksjer i Nike. Da han solgte dem i 1982, var de verdt 30 millioner dollar, over tusen gangers økning. Mye gikk tilbake til universitetet som gaver, resten til de tre sønnene.

Han var mer enn en konge på universitetet. Professorer gjorde som de ville. De lagde mange egne regler og trengte ikke å fekte seg gjennom en jungel av byråkrati for å få gjennomslag for ideer. Bowerman bare gjorde ting. Hvis han ikke fikk viljen sin, ble mannen en grinebiter og sutrekopp. Hvis noe fungerte, skulle en fortsette med det. En gang før et stevne spiste sønnen til Bowerman hermetisert fersken, og presterte skikkelig bra. Etter det sto fersken på boks på menyen før viktige stevner. Da møttes laget i

Eugene til felles frokost med toast, kornblanding, egg, fersken og annet snadder på menyen. Knut Kvalheim likte den søte frukten på boks og supplerte med brødski-ver.

Bowerman kjøpte hvite, lange underbukser for én dollar per stykk og farget dem grønne, University of Oregon hadde grønt og gult som farger. Gutta løp i dem på kjølige dager, med kortbukse utenpå. De vant mye og markerte seg, og skapte en mote med underbukse og shorts i kombinasjon. Overdelen – typisk amerikansk hettegenser – trakk vann som en svamp på regnfulle dager og veide mye.

Han var en mester i å finne personer til å gjøre gratis oppdrag for laget eller utøverne, en slags ensidig byttehandel. Da Arne trengte å trekke ei visdomstann, lindret tannlegen det. En annen gang fikk en utøver vondt i akillesen og problemer med forsikringa. Da gjorde en grei advokat et gratis oppdrag.

### På amerikansk snø

Det snødde ordentlig bare én gang i de fem åra Arne bodde i Eugene, i slutten av januar 1969, og da lå snøen som et uønsket teppe over byen og landskapet. Alt stengte. Eller i hvert fall det meste, som skoler, universitetet og mange offentlige instanser. Biler sto nedgravd og spant med glatte sommerdekk. Brøytebiler fantes ikke lokalt. Samfunnet visste ikke å tilpasse seg snø og is, og pålåg seg en offentlig nedstengning. Arne tok fram de medbrakte skiene, Blåskia, lagd av Ivar Halvorsen i Nit-tedal. De dugde bra til transport. Folk kikket når han gled gatelangs på ski og stoppet på en bar for å ta en øl. Det snødde også en dag noen år senere. Da tok Knut fram skiene og gikk i gata, til bikkjenes forvirring. De skjønnte lite og ble redde, fordi de ikke hadde sett en skiløper før. Selv en diger grønlandshund, som Knut forventet sint bjeffing fra, virket redd. Også innbyggerne hadde lite erfaring med vinter, og bilister som bodde i åsen over byen la kjettinger på dekkene. Snøen smeltet nede i sentrum, og det bråkte fælt med kjetting på bare veier. Bowerman tillot brødrene å gå langrenn, men ikke å kjøre alpint. Av redsel for fall og seriøse skader fikk ikke utøverne på friidrettslaget dra i alpinbakken. Arne oppsøkte snøen i fjellene i Oregon og trente med Bowermans sønn, Jay, som kvalifiserte seg to ganger til det amerikanske OL-laget i skiskyting.



Bill Bowerman og Arthur Lydiard.

Et år startet han i femmila i Holmenkollen, med plan om å gå fort så lenge det sto tilskuere langs løypa. Etter det skulle han slappe av. Men det tok ikke slutt med publikum underveis, så tempoet måtte holdes oppe i hele rundten på 25 kilometer. Jay Bowerman sprakk så det ljommet i storskogen, ikke bra nok trent til over tre timers slit. Han fikk drikke av en familie i den lange bakken like etter Blankvann og stabbet videre, og familien gikk forbi. Amerikaneren kjempet seg fram og fullførte sitt livs hardeste renn. Arne og Knut gikk ett turrenn sammen i USA, vinteren 1971, et par mil langt. Starten lå på 1600 meter og løypa steg til over 2000 meter, med skiftende føre: Kram snø i starten, så tørre forhold og så kram snø igjen forvansket alt. De dro dit sammen med Jay Bowerman, som var nervøs for å bli slått av de to norske gutta. Knut ødela bindingen og Arne følte seg ikke i god form, så de vant ikke. På toppen, omtrent midtveis, stoppet Arne på matstasjonen og fikk appelsinsaft med isbiter, ikke akkurat det en ønsket å drikke i fem kuldegrader. Til brødrenes overraskelse gikk mange amerikanere på norsk utstyr: Bonna, Splitkein og Blåskia. De innvidde visste om den store eksportøkningen av ski fra Norge til USA. Skilaget på universitetet i Oregon hadde norske studenter, men de fikk ikke stipend. Arne skulle gå et renn for laget i januar 1968, etter å ha fått påspandert hjemreise av det norske friidrettsforbundet i juleferien.

Han trente på ski i Oslo og siktet mot den konkurransen, men flyet over Atlanteren til USA ble forsinket en hel dag, så han kom for sent til rennet.

### En humorist

Bowerman likte practical jokes. Som da en utøver klagde på tannpine og treneren ba ham oppsøke tannlege, uten at det skjedde på ei lang stund. Løperen dro omsider dit og fikk fikset skavanken, og stilte på treninga neste dag. «Få se», sa Bowerman, og gutten gapte opp, instinktivt med øynene igjen. Da puttet han en meitemark i kjeften på ham, og stakkaren fikk en kravlende overraskelse å spytte ut.

I 1967 fikk laget med en ny tenåring, vinneren i delstatsmesterskapet for high school det året og en storkjeftet type, altså en bra sportslig tilvekst. Men treneren mente han trengte å jekkes ned. «Hvor skal jeg trene?» .

sa ferskingen på den første økta. «Løp med ham», sa Bowerman, og blunket med ett øye til Arne, og sendte også et visst blick. De dro ut i en delvis nedgrodd og elleve-tolv kilometer terrengrunde. Lagkameraten hang på Arne, på smale stier, mellom kjerr og busker, inntil han måtte slippe, i ukjent terreng. Han løp feil, støtte borti tornebusker og begynte å blø. Han fant omsider tilbake, oppskrapet, blodig og irritert, til Bowermans tilfredsstillelse

Treneren bodde tre kilometer oppe i åsen, holdt sauer og anla egen fiskedam. Postkassa lå tett inntil veien, så nær at en nabo stadig sneiet borti. Det nyttet ikke å si fra, bilisten fortsatte å skumpe borti. En dag puttet Bowerman en dynamittgubbe i postkassa, som gikk av da naboen passerte og blåste av et forhjul. «Jeg gadd ikke spørre en gang til», sa Bowerman, «om det var nødvendig å be ham holde avstand.» Det gjorde naboen.

En søndag fikk Arne og Knut en invitasjon hjem til treneren. De kjørte dit og fikk beskjed om å fiske sin egen middag i dammen, slengte ut snøret og ørreten beit straks.



# VI TAR STAFETTPINNEN!

NorgesGruppen er ny hovedsponsor av Holmenkollstafetten. Vi er opptatt av mangfold og at alle skal med. I fjor var vi største bedrift med over 100 deltakende lag.

Det er to ting som er viktig for folkehelsen vår:  
Fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

**Sammen med Holmenkollstafetten skal vi gjøre en felles innsats for en sunnere og mer aktiv hverdag.**

# 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

Husmor Barbara Bowerman sprettet opp fine fisker og gjorde dem om til et godt måltid. Brødrene så plutselig røyk som veltet opp ovenfra åsen, en diger, svart søyle. En lokal flyver hadde lekt seg og jaget sauene til Bowerman, sneiet like over dem og skremt dyra. Han styrtet og flyet begynte å brenne, og piloten omkom. Bowerman forbannet selvsagt dyreplageriet, og sa dagen derpå: «Barbecue igjen?»

### Hår og øl

Utøverne på Oregon måtte pynte seg med slips, finjakke og bukse på tur til konkurranser med laget. De måtte også ha kort sveis. Etter 1965 begynte flere gutter å la håret gro lengre. Det mislikte Bowerman og nektet først utøverne å ha det, men tillot gradvis mer. Bilder av brødrene Kvalheim viser skifte i hårmoten, fra kort tidlig i 1960-åra, til litt lengre i slutten av tiåret, så enda lengre. Rundt 1970 begynte flere også med bart og kinnskjegg. Knut anla bart, det passet bra i et langt, smalt ansikt. Få år før hadde ingen eliteutøvere bart, tidlig i 1970-åra hadde mange det, og skjegg også. Arne dro til USA som

21-åring og kunne drikke alkohol i Oregon, med 21 år som grense for øl. Flere av de andre på laget var for unge i lang tid etter studiestart. Han var litt eldre enn mange lagkamerater.

Etter ei hard tirsdagøkt mistet han matlysten. «Ta en øl», sa Bowerman, «så får du lyst på mat.» Arne stoppet på et skjenkested og bestilte en øl, type amerikansk, 3,6 prosent. Øl var ikke forbudt for utøverne, men ingen steder på campus serverte alkohol. Det kunne bare selges minst en mile fra universitetet. Stedet Max's lå akkurat en mile unna og tiltrakk seg øltørste studenter. Knut Kvalheim gikk dit etter trening på tirsdager fra høsten 1970, nettopp fylt 20 år, og for ung til å kjøpe øl. Men en kar på over 1.90 meter virket gammel nok og fikk ikke spørsmål om legitimasjon, så han drakk øl der jevnlig. Da han løp det første stevnet året etter og eieren hørte alderen hans, fortsatt 20 år, hisset han seg opp. Han kunne miste retten til å servere alkohol hvis noen kjøpte og drakk øl ulovlig.

**Resten av kapittelet kan dere lese i boka**

## Anmeldelse av boka

Lars Saabye Christensens trilogi Beatles, Bly og Bisettelsen handler, som noen vil vite, om kvartetten Kim, Ola, Seb og Gunnar på Skillebekk. Guttene lever med musikk og fotball som det eneste forsvar mot voksenverdenen. Idealene er først og fremst gruppa The Beatles.

Thor Gotaas skriver om, ikke fire på Skillebekk, men to som vokser opp ikke langt unna, men med andre idealer. Vi får høre at Arne og Knut Kvalheim i oppveksten er opptatt av Pavo Nurmi, Audun Boysen, Roger Bannister & Co.

Jeg skal i det følgende være forsiktig med å sammenligne de to forfatterne. Men de snakker begge om det Shakespeare omtaler i «As you like it»; verden er en scene og der alle må spille sin rolle. Arnes og Knuts scene er Bislett og alkens andre arenaer i inn og utland. Og Gotaas skildrer levende at de nådde bra langt.

Vi får høre at familien tidlig flytta fra Fagerborg til Groruddalen; til de såkalte Stjerneblokkene ned mot Tokerudbekken. OBOS-borettslaget var først og fremst bygd for ansatte i NSB. Arnes og Knuts far var konduktør.

For de som har et personlig forhold til denne delen av Oslo kan vi garantere dere en sterk opplevelse. Skole, løping, skihopping, langrenn, TV-idrett med Hjallis, Seiersten, Arbeiderpartiet, Arbeiderbladet, guttemusikken, søndagsturene,...I tillegg til teksten presenterer boka et vell av fine fotos.

Forfatteren er svak for biroller. Vi skal nevne kun en. Han er fra Rissa på Fosen. Gotaas lar oss møte sønnen til distriktslegen i bygda, Audun Boysen. Vi får høre at Audun tidlig satte seg store mål. På 50-tallet hadde Rudolf Harbig satt verdensrekord på 800 m. Tida 1.46.6 er legendarisk og ble av noen ansett som uslåelig. I 1949 flytta familien Boysen til Oslo. Audun ble Tjalvist.

I 1955, 6 år senere tar Gotaas oss med til Bislett. Der befinner det seg tilfeldigvis også en 12-åring på besøk hos onkel og tante i Tigerstaden. Forfatteren lar oss bli vitne til tidenes beste 800 meter til da. I hovedrollene, Roger Moens og Audun Boysen. Og 1.45.7! «Schöne! Schöne! skrek tyske tilskuere ved synet av Boysens uhyre elegante stil.

Og så blir vi presentert for resten av det internasjonale menasjeriet. Vi tar med noen få i vilkårlig rekkefølge: Zatopek, Kruska Larsen, Elliot, Waern, Hamarsland, Ryan, Shorter, Snell, Clark, Jazy, Pirie, Malinowski, Ovett, Rodal, Vaino, ...

Sjølsgagt lar forfatteren oss kikke inn bak kulissene i klubben Tjalve. Vi blir med på en propagandatur rundt i «provinsene» for å markedsføre friidretten og i første rekke løpingen.

Vi opplevde forresten sjøl en slik seanse da den nye løpebanen på Tynset ble innvidd. Forfatteren er enig med oss, Tjalvistene kunne bli vel arrogant. Tilbake på hovedkontoret i Oslo satt Jan Hemsvik. Han alternerte mellom kontorpulten og speakerbua på Bislett. En legende mener Gotaas. Om Bislett hadde kunnet snakke er han ikke i tvil om hvilken stemme banen hadde latt oss høre.

For oss er første halvdel av denne boka en odysse blant gamle minner. Som innflytter til Oslo fikk vi sans for flere klubber. BUL og Vidar i første rekke. Etter å ha vært med Gotaas gjennom 250 sider må medgi – Tjalve var et svært godt alternativ.

Klubbens pilspiss i 50-åra var Carl Fredrik Bassen Bunæs. Friidrettslegenden Arne Nytrø var trener. Han brakte moderne tenking inn i norsk friidrett. Det ble kurant å referere til amerikanske «Track and Field News» og tyske «Leichtathletik». Kan det tenkes at dette var starten på modernismen når det gjelder mellom- og langdistanseløping i Norge?

Den siste delen av boka er et funn for folk med klisterhjerne. Gotaas sparer oss ikke for hverken sekunder, tideler eller hundreleder. Det er kanskje slik det skal være i en verden der små marginer avgjør hvem som er på innsida og hvem som er på utsida?

Tilslutt merker vi oss at forfatteren har kunnet trekke på folk med et ben i hver leir. Tjalvisten Helge Pharo har vært en viktig kilde. Pharo er ved siden av å være norgesmester på 800 meter også en ansett historiker. Vi er ikke sikker; forteller Gotaas at Pharos pers på 800 er 1.48.8; satt på Bislett i 1968?

**Årets julegave til løpsinteresserte? Ja!!!!!!!!!!!!**

**Skrevet av  
Sigmund Hov Moen (langrenn.com)**

# Kvalheimmila ble en suksess



De grønne djevlene fra IK Tjalve. Sigurd R. Skjeseth, Karoline Bjerkeli Grøvdal og Jørgen Hågensen. Foto: Eirik Førde

Årets nyvinning på konkurransefronten, Kvalheimmila, ble arrangert for første gang på Bislett 26. september. Stevnet er en hyllest til Arne og Knut Kvalheim for deres innsats for Tjalve gjennom mange år, ikke bare som utøvere, men også for deres innsats på det administrative og sportslige plan etter karrieren.

406 utøvere var totalt påmeldt i Arnes 5 km og Knuts 10 km. Grunnet koronasituasjonen måtte løpet spres over mange heat gjennom hele dagen. Første heat startet opp kl. 12.00. Siste heat på lørdagskvelden var ferdig ca. 22.50. Etterpå måtte det rigges ned. En stor honnør til gutta på kontoret og dugnadsgjengen for innsatsen denne dagen.

Været kunne nok vært bedre med ca. 10 grader ved start, ellers grått og trist. Enda tristere ble det uten publikum på tribunen, men en del av resultatene fra Tjalveutøvere varmet. Forhåpentligvis er situasjonen normal igjen på denne tiden neste år.

Alle heat hadde lysharer, noe som skapte en magisk effekt da mørket kom.

Flere eliteløpere hadde tatt turen til Bislett for å løpe enten Arnes 5000 m eller Knuts 10 000 m. De fleste eliteløperne løp 5000 m. Karoline Bjerkeli Grøvdal var på plass i sin sesongdebut, kun en uke etter at hun meldte forfall til NM i Bergen. Med drahjelp fra Sigurd R. Skjeseth løp Karoline inn til tiden 15:01.13, etter å ha kjempet hardt på slutten for å komme under 15:00. Tiden kan dessverre ikke godkjennes som baneløp da Karoline løp med såle over 25 mm.

I feltet løp også Maria Sagnes Wågan som forbedret pers betraktelig da hun løp på 16:01.56 Det var en klar forbedring av den pers hun satte under NM uken før på 16:17.68. Hennes hardeste konkurrent på 10 000 m fra NM, Vienna Søyland Dahle, måtte melde pass denne lørdagen. Hun var ca. 16 sekunder bak Maria. Interessant observasjon: Chipen til Maria viste 15:58.68, mens fotofinish viste 16:01.56.



Karoline løp hva remmer og tøy kunne holde på slutten for å komme under 15 min, men dessverre manglet hun litt. Foto: Eirik Førde.

I det siste heatet for kvelden som startet 22.35 løp både Ferdinand Kvan Edman og Petter Rypdal. Ferdinand løp igjen en solid 5000 m, mye bedre enn i NM, og kom inn til 13:49.44. Det var andre gang i år han løp under 13:50. Mye tyder på at 5000 m blir hans øvelse i framtiden.

Petter Rypdal satte pers på distansen under NM og flyttet den enda lenger nedover på Bislett. Petter kom inn til 14:07.03. Som vi husker var tiden 14:15.99 i NM. Ellers kan vi nevne at Eivind Trym Wikshåland løp 5000 m på 14:49.73, noen sekunder etter pers. Totalt ble Ferdinand nr.1, Petter nr.2 og Karoline nr.13, gutta medregnet.

*Bjørn Henriksen*

## Kvalheimmila forts.



Sigurd Skjeseth og Karoline Bjerkeli Grøvdal flankert av kveldens hovedpersoner. Foto: Eirik Førde



Maria Sagnes Wågan (191) lar Vienna Søyland Dahle fra Skjalg gjøre drajobben. Litt seinere i løpet feier hun Dahle av banen. Foto: Eirik Førde

*Kvalheimmila forts.*



De to beste på 5000 m, Ferdinand Kvan Edman og Petter Rypdal. Foto: Eirik Førde.



Arne Kvalheim skyter i gang feltet med Bjerkeli Grøvdal & Co. Muligens var dette Arnes første oppdrag som offisiell starter. Hva vet vi. Foto: Eirik Førde

## Raskeste 600 m for kvinner gjennom tidene i Norge



Hedda Hynne fotografert av Steffen Aabel etter løpet i Trondheim 28.september.

Hedda Hynne løp inn til 1:26.90 på 600 meter i Trondheim 28.september. Hun forbedret Trine Mjålands norske bestenotering fra 2014 med over sekundet og sin personlige rekord med halvannet sekund. Hedda løp uten

hare og konkurrenter. Det var trener Einar Sakshaug som forslo at hun skulle gjøre et forsøk på bestenoteringen etter at hun hadde ligget en uke på sofaen etter NM.

## Fra «null» til best i verden: – Jeg var totalt utrent

**BERGEN (VG) Bare 10 år etter at hun var «totalt utrent» og kjøpte fotballsko for å begynne med fotball igjen, er Hedda Hynne (30) årets nest raskeste kvinne – i hele verden – på 800 meter.**

Da jeg begynte i 2010 var jeg «basically» totalt utrent. Jeg klarte ikke å løpe en kilometer. Hvis jeg tok en joggetur, måtte jeg stoppe for å hvile fordi jeg var så sliten, forteller Hedda Hynne etter å ha spurtet til soleklar seier i NM-finalen på 800 meter i Bergen 20.september.

– Jeg følte at jeg virkelig begynte på null, tilfører 30-åringen – som kommer fra Skien, er bosatt i Trondheim sammen med kjæresten og treneren Erik Sakshaug, og konkurrerer for Oslo-klubben Tjalve.

Foran årets siste Diamond League-konkurranse i Doha toppet Hedda Hynne listen over årets beste tid i verden på 800 meter.

Det hadde hun gjort siden hun løp mellomdistansen på 1.58,10 og igjen senket norgesrekorden i sveitsiske Bellinzona 15. september. Hedda Hynne stilte ikke til start i fjorårets VM-stadion i Qatar 26.september. Hun avsluttet sesongen med NM på Fana stadion. I samråd med trener og samboer Erik Sakshaug – som hun beskriver som ekstremt smart og flink – bestemte Hedda Hynne seg for å

droppe belastningen ved en «pandemiflyreise» på seks timer til den persiske gulf.

«Bestemt» er dekkende stikkord for Hedda Hynnes bemerkelsesverdige karriere på friidrettsbanen, fra «null» til OL-medaljekandidat.

– Det er jeg som bestemmer og hva som er rett vei å gå. Og så har jeg et støtteapparat som utfordrer meg og støtter meg hundre prosent når jeg har tatt «valget», sier Hedda Hynne.

For to år siden ga hun opp friidretts-EM midt under mesterskapet i Berlin.

– Det var et tøft år. Men det må du kunne tåle. Det er bare en del av det, sier Hedda Hynne.

Hun sier nå at det føltes riktig da, og mener at valget om å stå over den gang er årsaken til at hun «tok et steg» i 2019 – da hun var nær ved å ta seg til VM-finalen – «og er der jeg står i dag».

Det vil si nesten på toppen av World Athletics' liste over årsbeste i verden på 800 meter. Vel å merke som den eldste av de ni beste på listen.

– Jeg begynte ganske sent og har brukt mye tid på å bygge opp erfaring og kjennskap til øvelsen, og meg selv fysisk.

Jeg var ikke friidrettsutøver før jeg begynte forsiktig i 2010, og så tok Erik (Sakshaug) over i 2012. Da hadde jeg løpt en 800-meter og sverget at jeg aldri skulle gjøre det igjen, sier Hedda Hynne.

– Jeg løp den innendørs. Det var så mange runder at jeg ble svimmel. Men Erik sa at det var en distanse jeg kunne bli bra på, forklarer Hedda Hynne med krav om å bli trodd når hun hevder at hun faktisk ikke visste hvor langt det var rundt en bane utendørs (400 meter).

På spørsmål om hva hun gjorde før hun kom så langt, svarer hun at «var fotballspiller i oppveksten» og at den lagidretten lå hennes hjerte nærmest. Hun var noen år innom friidretten, og var god – men det var ikke gøy. Hun flyttet til Trondheim for å studere.

– *Og så syntes du friidrett var gøy?*

– Da var jeg 20 år gammel og ganske voksen. Jeg tok kontakt med gamletrenern min i Skien. Han satte opp et lite program, jeg begynte å trene for meg selv og kjente «dette passer meg veldig bra». Jeg kunne ta tak i detaljer og se hvor jeg kunne bli bedre, svarer Hedda Hynne.

2013 var hennes første virkelige sesong som friidrettsutøver. Da løp hun 800 meter på 2.05. Året etter ble hun tatt ut til friidretts-EM i Zürich. Det var «over hodet mitt»; en sinnssyk opplevelse som føltes helt kaotisk. To år senere kvalifiserte hun seg imidlertid for finalen i Amsterdam-EM. Da skjønnte Hedda Hynne at hun hadde «noe å komme med» internasjonalt.

På bakgrunn av at hun «begynte» da hun var 20 år gammel og som 30-åring er bedre enn noen gang, mener hun at hun kan ha det et stykke inn i fremtiden. Hedda Hynne tror hun fortsatt kan være på toppen som 35-åring, for eksempel.

– Ja, jeg har tro på det. Det handler om motivasjon og at du har en kropp som tåler det. Jeg er helt sikker på at jeg vil utvikle meg. Jeg har hatt litt motgang, men har egentlig, med unntak av 2018, forbedret meg hvert år, sier Hedda Hynne.

Hun mener at fordelene ved å starte sent, er at du som utøver er utviklet tilstrekkelig mentalt til blant annet å stole på egne vurderinger og finne egenglede i idretten.

– Jeg sier til yngre utøvere at de må nyte det, at de må finne gleden i det. Det er det som varer. Det er fordelene ved å begynne sent. Du lærer forttere at ingen vil bry seg sykt mye hvis jeg slutter i morgen. Det er mitt liv, og det er jeg som må trives med det jeg gjør, påpeker Hedda Hynne.

– *Du har ingen tanker om å slutte med friidrett i morgen?*

– Nei, jeg har ikke det, svarer hun.

*Intervjuet med Hedda ble gjort av VG-journalist Øystein Jarlsbo i forbindelse med NM i Bergen. Redaktøren av Tjalvisten har gjort noen tilpasninger da det i etterkant av dette intervjuet ble løpt fort på 800 m under Golden League stevnet i Doha.*



Hedda Hynne fotografert rett etter at hun ble norsk meste på 800 m. Foto: NM Bergen arrangøren

## Strålende 10 km av Kvan Edman i Norgesløpet

Norgesløpet 2020 med innlagt NM i halvmaraton ble arrangert av Ull/Kisa 3.oktober.

Karl Fremstad fra Tjalve tok en meget sterk 7.plass med tiden 1.07.26. Sigurd R. Skjeseth var hare de første 11 km.

Ingvill Måkestad Bovim gjorde et aldri så lite comeback i konkurransesammenheng da hun løp halvmaraton på 1:19.06. Hun ble da norsk mester i KV 35-39.

I det ordinære Norgesløpet ble Ferdinand Kvan Edman nr. 2 på 10 km med tiden 28:56. Han ble bare slått av årets norgesmester på 10 000 m, Zerei Mezngi fra Spirit Stavanger. Dette er etter hva vi har klart å bringe på det rene Ferdinands første løp på denne distansen.

Sigrud Jervell Våg løp inn til 34:17 og ble nr.41 totalt. I kvinneklassen ble hun nr. 2.



Ingvill Måkestad Bovim (i midten) fotografert under løpet.

## Ny norsk bestenotering i 5 km gateløp

Lørdag 3.september var det også rekordløp på Spikkestad. Karoline Bjerkeli Grøvdal hadde på forhånd annonsert at hun ville prøve seg på bestenoteringen til Susanne Wigene på 5 km gateløp fra 2007. Susanne løp den gang på 15.24.

Med seg i rekordforsøket hadde Karoline tre mannlige harer. Været var ikke ideelt med lett regn, kaldt og kraftig vind. Håkon Mushom dro de første 3 km. Deretter gikk

Ronny Losoa opp og gjorde resten av jobben. 2 km ble passert på 6:04 og 4 km på 12:12. Karoline leverte en fin avslutning og kom inn til tiden 15:04, godt under Susanne Wigenes tidligere bestenotering.

Mot slutten av løpet kom en bil kjørende mot løperne som måtte hoppe til side for ikke å bli kjørt ned. Heldigvis gikk det bra.

## Norsk bestenotering på 10 km i Hytteplanmila

Karoline Bjerkeli Grøvdal gjennomførte nok et strålende løp under Hytteplanmila 17.oktober. Hun forbedret den tidligere bestenoteringen på 10 km gateløp til 30:32, og forbedret sin egen norske bestenotering og løyperekord med 52 sek.

Ingrid Kristiansen har en gang i tiden løpt på 30:59, men Friidrettsforbundet har notert Karolines rekord i løpet fra 2017 som norsk bestenotering.

Karoline løp seg da opp til en 16.plass i verden gjennom alle tider. I følge World Athletics er hun tredje beste europeer.

Det var totalt seks kvinner som løp under 34 minutter. Vi kan også glede oss over en sterk tredjeplass til Kristin Eikrem Engeset som satte ny personlig rekord med 33:25. Maria Sagnes Wågan løp inn til en 5.plass med tiden 33.50 og Ingeborg Løvnes ble nr. 13 med tiden 35:58. Karoline uttalte til NRK etter løpet at dette var nok det beste hun noen gang hadde prestert. Til og med Ingrid Kristiansen synes løpet til Karoline var bra. Da har du løpt fort!

I herreklassen ble Henrik Nicolaisen nr. 23 med tiden 30.24, Eivind Trym Wikshåland nr. 26 med 30:26 og Timothee Jung nr. 55 med 32.33.

Herreklassen ble forøvrig vunnet av Zerei Kbrom Mezngi på 28:20. Han knuste Filip Ingebrigtsen som ble nr. 6 med 29:03. Hva som skjedde med Jacob Ingebrigtsen var det vel ingen som skjønnte der og da. Jacob ga mer

eller mindre opp mellom 6 og 7 km og kom inn som nr. 61 med tiden 35:05. Det viste seg i ettertid at han løp med et virus i kroppen.

*Bjørn Henriksen*

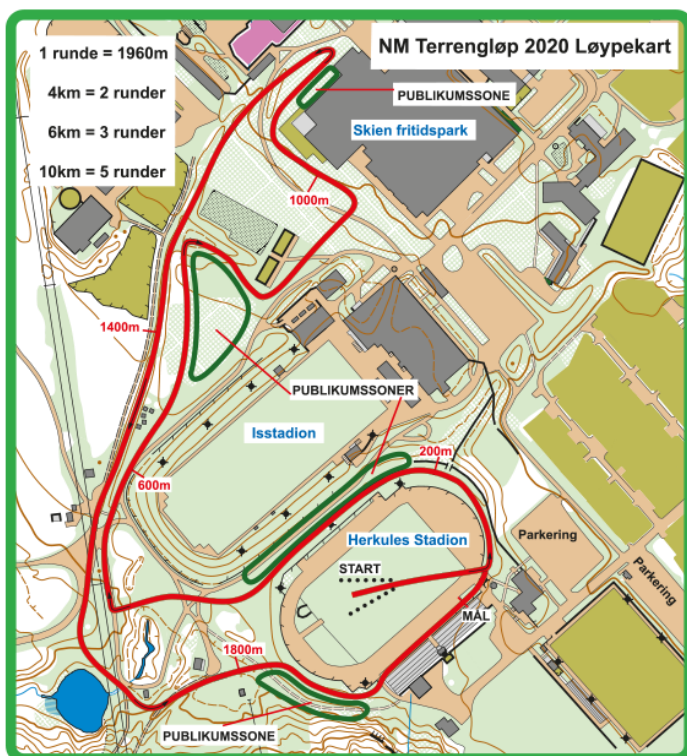


# Dobbeltseier til jentene i NM terreng lang løype

Årets NM terrengløp lang løype ble arrangert i Skien med Herkules som arrangør.

Med utgangspunkt i Herkules banen gikk løypa i et terreng nordvest og nordover mot svømmehallen i Fritidsparken. Forholdsvis flat løype med flere korte moter og svinger. Underlaget var vesentlig gress og grus. Løypa krysset asfalt og tartan som var dekket med matter.

Løypetraseen var i sin helhet merket med sammenhengende langsgående løypeband på begge sider. Med start- og målgang på Herkules idrettsbane kunne nesten halve løypa sees fra tribuneanlegget.



Løypekart

I kvinneklassen var det ikke tvil om hvor seieren skulle gå. Karoline Bjerkeli Grøvdal var suveren som forventet og løp 6 km på 19:04. Like suveren var sølvmedaljen til Maria Sagnes Wågan som fikk tiden 20:22. Vi kunne også glede oss over en fin 7.plass til Ingeborg Løvnes med tiden 21:46.

Karoline tok sitt fjerde NM-gull i terrengløp lang løype og det første på åtte år. Hun er en meget erfaren terrengløper med EM-gull i juniorklassen i 2009 og hele fire strake EM-medaljer på seniornivå, senest sølv i fjor. Karoline hadde litt problemer underveis da den ene skoen raknet, men den holdt til mål. Da vil vi benytte anledningen til å anbefale terrengsko fra Mizuno☺

Maria er også en medaljegrossist i terrenget og tok medalje i sitt femte mesterskap på rad, gull i 2016, sølv i 2017 og 2018 og bronse i fjor.

I herreklassen over 10 km ble Senay Fissehatsion vår beste med en 7.plass og tiden 31.51. Her var Filip Ingebrigtsen helt suveren og vant med tiden 29.23. Av våre andre deltakere ble Kristian Pytten nr. 15 med tiden 32.51 og Timothee Jung nr. 20 med tiden 33.39. Petter Rypdal var påmeldt, men stilte ikke til start.

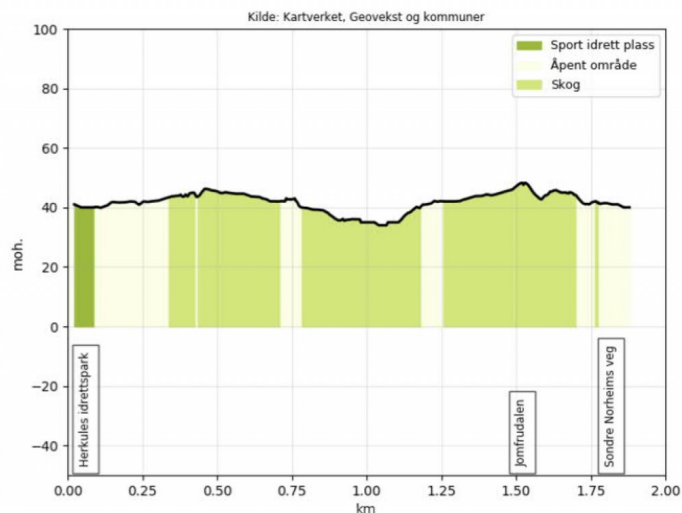
Medalje ble det også til Erling Hisdal som vant sølvmedaljen i klassen M35-39 med tiden 36:29.



Karoline fotografert underveis i løpet. Foto: Samuel Hafsaahl



Premiepallen i kvinneklassen. Fra venstre: Maria Sagnes Wågan, Karoline Bjerkeli Grøvdal og Silje Fjortoft fra Ull/Kisa.



Løypeprofil

Bjørn Henriksen

## Seriedugnad i lagserien



Dugnadsgjengen. Bak fra venstre: Sara Dorthea Jensen, Line Maltun Helland, Kajsa Rooth, Hedda Kronstrand Kvalvåg, Amalie Iuel og Ingrid Færøvik Mork. Første rekke: Kaitesi Ertzgaard, Sunniva Mathe, Lakeri Ertzgaard og Elise Sanden Søvik. Liggende foran: Tonje Angelsen og Martine Rooth. Foto: John Ertzgaard

Lagserien er viktig for Tjalve. Før 5.oktober lå Tjalve som nr. 2 i kvinneklassen etter IL Tyrving. Etter en kjempeinnsats på Bislett den dagen var situasjonen snudd. Tjalve gikk opp i teten og ble der resten av sesongen.

Flere av jentene stilte opp i øvelsene kule og spyd for å kapre de nødvendige poengene. Det er hva vi kaller seriedugnad.

Av resultatene kan vi nevne at Amalie Iuel vant kule med resultatet 11.03 m. Det er ca. 0.5 m bak hennes personlige rekord. Det var også første gang hun støtte kule siden 2016. Tonje Angelsen fulgte deretter med 10.57 m og satte ny personlig rekord i sin første kulekonkurranse siden 2007.

I spyd var Tonje best med resultatet 36.52 m fulgt

av Hedda Kronstrand Kvalvåg med 30.52 m. Vi bare minner om at Tonje vant sølv i spyd i junior-NM i 2006.

Det var ikke bare de store jentene som fikk utfolde seg på Bislett. Martine Rooth i J11 støtte kula 7.04 m og kastet spydet 19.74 m.

Vi takker jentene for innsatsen.

I samme stevne stilte også en del av gutta på 400 m sammen med Karsten Warholm. Best av våre ble Håkon Skaftun med tiden 52.63 fulgt av Sander Steen Myrvang med 52.94. Unge Kenny Emi Tijani-Ajayi fra IL Koll fikk tiden 53.95.

*Bjørn Henriksen*

## Julequiz



Dette laget vant Bølerstafetten for Tjalve i 1980. På laget løp en kjent olympisk mester. Vi vil vite navn på utøveren og plassering på bildet.



Hvem er dette? Vi trenger alle fornavn og etternavn. Vi kan si så mye at det er en Tjalveutøver. Bildet har tittelen: .....sover.

Riktig svar sendes til Matias Lavik på Tjalvekontoret. Vi trekker ut tre vinnere som blir premiert. Svar innen 10. desember.

# Tjalves beste gjennom alle tider menn senior

## 100 METER:

10.25	+1.6	PER IVAR SIVLE	26.07.1970	LILLEHAMMER	08.07.1997
10.26	+0.5	KENNET KJENSLI	12.03.1969	LAPPEENRANTA, FIN	06.07.1994
10.26	+2.0	AHAM OKEKE	19.08.1969	OSLO/BISLETT	13.07.2001
10.48	-0.1	JOHN ERTZGAARD	18.06.1977	BUDAPEST, HUN	18.08.1998
10.50	+1.3	PHILIP B.BERNTSEN	13.12.1989	LUZERN, SUI	06.09.2008
10.51	+1.1	EINAR SAGLI	30.09.1958	OSLO/BISLETT	20.05.1986
10.69	-0.3	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	ROMA, ITA	31.08.1960
10.72	+1.8	HENRIK JOHNSEN	07.02.1986	FLORØ	06.06.2009
10.72	+1.3	CHRISTIAN S.MOGSTAD	15.03.1985	LILLEHAMMER	26.06.2011
10.73	+1.6	NICKOLAI JALLOW	03.04.1991	OSLO/BISLETT	11.06.2014

## 100 METER MANUELLE TIDER

10.4		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	KONGSBERG	15.09.1957
10.4		BJØRN BERGLUND	22.04.1938	MORA, SWE	09.08.1959
10.5	+1.1	VIDAR JAKOBSEN	30.06.1961	BJØRKELANGEN	30.08.1987
10.5	+1.2	NICKOLAI JALLOW	03.04.1991	OSLO/SPORTSPL.	10.07.2014
10.6		WIDAR BRÅTHEN	23.06.1956	OSLO/STOVNER	08.05.1980
10.7		JOHAN JOHNSEN	27.01.1893	MALMÖ, SWE	13.07.1919
10.7		HANS PETTER PEDERSEN	25.08.1929	ÅS	17.09.1955
10.7		SVEIN LILLEBERG	08.05.1943	RØROS	19.06.1965
10.7	0.0	TOMM WISLØFF	11.02.1962	LARVIK/LOVISENLUND	27.07.1985
10.7	+1.2	JOSH-KEVIN RAMIREZ TALM	03.05.1996	OSLO/SPORTSPL.	10.07.2014

## 200 METER:

20.95	+1.7	EINAR SAGLI	30.09.1958	LUZERN, SUI	21.06.1986
20.95	+0.2	PER IVAR SIVLE	26.07.1970	OVERHALLA	20.07.1997
21.13	+1.1	JOHN ERTZGAARD	18.06.1977	RIETI, ITA	30.08.1998
21.14	-2.3	AHAM OKEKE	19.08.1969	WOERDEN, NED	16.09.2002
21.25	+0.8	PHILIP B.BERNTSEN	13.12.1989	PRESTFOSS	30.08.2008
21.25	+2.0	NICKOLAI JALLOW	03.04.1991	FLORØ	07.06.2014
21.30	+0.5	CHRISTIAN S. MOGSTAD	15.03.1985	BYRKJELO	13.08.2011
21.35	-1.6	KENNET KJENSLI	12.03.1969	JESSHEIM	20.08.1994
21.41	+1.2	SVEIN ERIK STORLIEN	06.04.1958	OSLO/BISLETT	18.07.1983
21.46		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	ROMA, ITA	02.09.1960

## 200 METER MANUELLE TIDER

20.9		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	KARLSTAD, SWE	16.08.1960
21.5	+1.0	VIDAR JAKOBSEN	30.06.1961	GRIMSTAD	13.06.1986
21.6		WIDAR BRÅTHEN	23.06.1956	RAUFOSS	26.08.1979
21.6		TOMM WISLØFF	11.02.1962	AUSTIN, TX, USA	04.05.1985
21.7		STEIN ARE AGLEDAL	18.02.1955	RAUFOSS	26.08.1979
21.8		BJØRN BERGLUND	22.04.1938	SARPSBORG	28.05.1959
21.8	+1.0	TROND LANGELAND	01.08.1960	GRIMSTAD	13.06.1986
21.9		GEORGE LEVINE ** (USA)	02.09.1969	OPPDAL	18.08.1991
21.9	+1.3	TROND SOLVANG	28.04.1976	ØYESTAD	12.08.1999
22.0		IVAR SAUNES	09.12.1937	OSLO/BISLETT	07.08.1961
22.0		HELGE SVAAR	15.05.1941	OSLO/BISLETT	14.09.1962

## 400 METER:

46.71		SVEIN ERIK STORLIEN	06.04.1958	TRONDHEIM/LERK.	31.07.1983
47.39		STEIN ARE AGLEDAL	18.02.1955	OSLO/BISLETT	01.07.1980
47.71		SONDRE NYVOLD LID	12.05.1994	RIETI, ITA	18.07.2013
47.72		GEORGE LEVINE ** (USA)	02.09.1969	BERGEN/FANA	04.08.1991
47.75		ATLE HJORT-LARSEN	11.02.1959	NADDERUD	04.08.1985
47.84		KRISTOFFER NYHUUS	13.07.1982	OSLO/BISLETT	03.07.2009
47.96		JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	GRAND FORKS, USA	13.05.1994
48.03		JUSSI UDELHOVEN ** (GER)	25.02.1966	MOGLIANO VENETO/ ITA	04.06.1988
48.05		ALEXANDER D. WINGER	07.05.1989	DRAMMEN	08.09.2012
48.06		LARS JAHR RØINE	25.10.1984	OSLO/BISLETT	20.07.2010

## 400 METER MANUELLE TIDER:

46.6		CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	15.09.1963
47.4		AUDUN BOYSEN	10.05.1929	KARLSTAD, SWE	31.08.1955
48.2		BØRRE MYRVOLD	08.11.1955	NESBYEN	04.08.1984
48.3		TORBJØRN BRISEID	29.10.1939	OSLO/BISLETT	28.08.1962
48.3		EUGENE GILKES ** (GBR)	05.03.1962	BORRE	04.05.1985
48.4		HELGE PHARO	29.12.1943	OSLO/FROGNER	13.08.1964
48.5		SVEIN OSEID	04.06.1930	OSLO/BISLETT	27.05.1955
48.6		BJØRN VADE	02.05.1922	TRONDHEIM/STADION	22.08.1948
48.7		BJØRN BERGLUND	22.04.1938	SARPSBORG	29.07.1960

## Tjalves beste menn forts.

### 800 METER:

1:45.68	JUSSI UDELHOVEN ** (GER)	25.02.1966	KOBLENZ, GER	26.08.1992
1:45.9	AUDUN BOYSEN	10.05.1929	OSLO/BISLETT	03.08.1955
1:46.18	BO BREIGAN	17.12.1958	OSLO/BISLETT	05.07.1986
1:47.8	ULF BERTIL LUNDH	11.10.1932	OSLO/BISLETT	17.07.1958
1:47.85	ESPEN BORGE	08.09.1961	VÄSTERÅS/ SWE	24.06.1987
1:48.1	RAGNAR SCHIE	20.06.1948	OSLO/BISLETT	03.08.1971
1:48.5	ÅGE GALGERUD	23.03.1947	OSLO/BISLETT	04.07.1974
1:48.7	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	20.06.1967
1:48.78	MORTEN JURJ	16.01.1960	GÄVLE, SWE	28.07.1986
1:48.8	HELGE PHARO	29.12.1943	OSLO/BISLETT	29.08.1968

### 1500 METER:

3:38.1	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO/BISLETT	30.06.1976
3:38.5	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	28.08.1968
3:38.63	SNORRE HOLTAN LØKEN	25.10.1994	OSLO/Bislett	09.06.2016
3:38.64	FERDINAND KVAN EDMAN	12.02.1993	HEUSDEN/BEL	21.07.2018
3:38.74	ESPEN BORGE	08.09.1961	ÅRHUS, DEN	01.07.1987
3:39.25	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	OSLO/BISLETT	29.08.2015
3:40.12	BÅRD KVALHEIM	17.09.1973	STOCKHOLM/ SWE	25.07.2006
3:40.61	HANS KRISTIAN FLØYSTAD	03.04.1989	NINOVE, BEL	21.07.2012
3:41.35	OVE TALSNES	22.06.1962	GÄVLE, SWE	04.07.1991
3:42.1	ULF BERTIL LUNDH	11.10.1932	GÖTEBORG/ SWE	28.08.1958

### 3000 METER:

7:42.4	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO/BISLETT	04.07.1974
7:44.8	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	04.07.1974
7:48.50	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	GÖTEBORG/SL/ SWE	05.09.2015
7:53.15	EIRIK HANSEN	18.05.1963	OSLO/BISLETT	27.07.1985
7:54.29	FERDINAND KVAN EDMAN	12.02.1993	OSLO/BISLETT	03.09.2020
7:54.31	SIGURD RUUD SKJESETH	24.12.1996	OSLO/BISLETT	03.09.2020
7:56:41	ESPEN BORGE	08.09.1961	JESSHEIM	24.05.1989
8:01.6	EIRIK BERGE	22.09.1948	LIDINGÖ/ SWE	29.05.1978
8:01.99	SNORRE HOLTAN LØKEN	25.10.1994	HAMAR	23.05.2015
8:02.35	OKUBAMICHAEL FISSEHATSION ** (ERI)	15.09.1993	KARLSTAD/ SWE	22.07.2015

### 5000 METER:

13:20.54	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	HELSINKI, FIN	26.06.1974
13:26.4	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	30.07.1974
13:35.19	EIRIK HANSEN	18.05.1963	KOBLENZ, GER	06.08.1986
13:43.48	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	OSLO/BISLETT	28.06.2015
13:45.6	EIRIK BERGE	22.09.1948	OSLO/BISLETT	07.06.1978
13:46.2	PEDER ARNE SYLTE	16.04.1954	LARVIK/LOVISENLUND	10.08.1979
13:46.22	FERDINAND KVAN EDMAN	12.02.1993	GREVESKOGEN	30.05.2020
13:47.66	SIGURD RUUD SKJESETH	24.12.1996	ORDEGEM, BEL	25.05.2019
13:52.43	OKUBAMICHAEL FISSEHATSION ** (ERI)	15.09.1993	ORDEGEM, BEL	05.07.2014
13:55.56	ASBJØRN ELLEFSEN PERSEN	19.05.1987	ORDEGEM, BEL	01.06.2013

### 10000 METER:

27:41.26	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	PRAHA, TCH	29.08.1978
28:39.97	SIGURD RUUD SKJESETH	24.12.1996	KRISTIANSAND	07.08.2020
28:47.0	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	09.07.1974
28:54.5	PEDER ARNE SYLTE	16.04.1954	LARVIK/LOVISENLUND	12.08.1979
29:01.2	EIRIK BERGE	22.09.1948	OSLO/STOVNER	22.09.1976
29:07.95	EIRIK HANSEN	18.05.1963	OSLO/BISLETT	02.07.1988
29:13.7	SVEIN ARVE PEDERSEN	15.04.1952	STEINKJER	13.08.1978
29:16.4	PER HAGA	05.03.1948	OSLO/STOVNER	19.05.1976
29:21.23	PETTER RYPDAL	30.10.1993	FANA	20.09.2020
29:23.11	AUDUN NORDTVEIT	08.06.1988	LONDON/ GBR	16.05.2015

### HALVMARATON:

1:02.53	EIRIK BERGE	22.09.1948	OSLO	03.07.1982
1:03.13	TESFAYE BEKELE ** (ETH)	05.02.1971	STOCKHOLM/ SWE	02.09.1995
1:03.30	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO	01.09.1984
1:03.56	ASBJØRN ELLEFSEN PERSEN	19.05.1987	KØBENHAVN/ DEN	29.03.2014
1:03.57	SVEIN ARVE PEDERSEN	15.04.1952	HAAG, NED	31.03.1979
1:04.24	TORE NEBY	10.05.1955	OSLO	03.07.1982
1:04.24	EIRIK HANSEN	14.05.1963	ESPELAND	29.03.1992
1:04.25	OKUBAMICHAEL FISSEHATSION ** (ERI)	15.09.1993	OSLO	19.09.2015
1:04.54	SENAY FISSEHATSION ** (ERI)	10.12.1995	OSLO	19.09.2015
1:05.25	ESPEN BORGE	08.09.1961	OSLO	12.09.1987

## Tjalves beste menn forts.

### MARATON (42195 METER):

2:13.00	EIRIK BERGE	22.09.1948	LONDON, GBR	21.04.1985
2:13.25	TESFAYE BEKELE	05.02.1971	DULUTH, USA	19.06.1999
2:14.33	SVEIN ARVE PEDERSEN	15.04.1952	SELBU	06.09.1980
2:15.11	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	ATHEN, GRE	07.03.1982
2:16.09	TORÉ NEBY	10.05.1955	LONDON, GBR	17.04.1983
2:16.30	ASBJØRN ELLEFSEN PERSEN	19.05.1987	FRANKFURT, GER	25.10.2015
2:18.52	HÅKON BROX	18.01.1985	TOKYO, JPN	23.02.2014
2:22.55	TRYGVE SOMMERFELDT	29.03.1941	REYKJAVIK, ISL	07.07.1968
2:26.09	JAN HELGESEN	21.03.1974	OSLO	02.10.2005
2:26.22	KJETIL SKAANSAR	19.04.1957	OSLO	12.07.1981

### 110 METER HEKK:

13.85 -2.7	PER NICOLAISEN	16.02.1961	OSLO/BISLETT	19.09.1990
14.03 +0.9	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	TALENCE, FRA	16.09.2001
14.30 -0.4	LARS HANSEN	09.06.1960	OSLO/LAMBERTSETER	17.09.1988
14.61	TROND KNAPLUND	12.05.1960	MOSCOW, ID, USA	22.05.1986
14.67 -1.3	JOACHIM SANDBERG	18.05.1995	FANA	20.09.2020
14.76 -0.7	HÅKON E. MOEN	18.03.1966	BERGEN/FANA	02.08.1991
14.81 +0.4	ROAR SOLLIE	04.02.1965	NESBYEN	14.08.1987
14.82 0.0	ARVID DAHM	24.03.1952	STOCKHOLM, SWE	08.06.1974
14.83 +1.4	RUNAR HELTNE	21.04.1980	BUCURESTI, ROM	27.05.2006
14.92 +1.1	ALEXANDER D.WINGER	07.05.1989	LILLEHAMMER	25.06.2011

### 110M HEKK MANUELLE TIDER:

14.1	BOB BLUM ** (USA)	1946		1967
14.1 +0.9	ARVID DAHM	24.03.1952	OSLO/BISLETT	04.07.1974
14.6 +0.6	VIDAR AARDAL	31.10.1956	OSLO/BISLETT	28.06.1978
14.7	HOLGER ALBRECHTSEN	27.06.1906	OSLO/BISLETT	02.07.1933
14.8	TERJE HAUGLAND	11.04.1944	HAUGESUND	01.08.1971
15.0 +1.6	ATLE McADAM	18.06.1977	SKI	13.09.1998
15.1 +1.0	TOR SKOTAAM	01.01.1958	OSLO/STOVNER	22.09.1982
15.1 +0.2	ODD ARNE RØSTE	03.12.1958	OSLO/STOVNER	14.05.1986
15.3	GUNNAR LARSEN	22.11.1898	STOCKHOLM, SWE	26.07.1925
15.4	EGIL ARNEBERG	24.02.1923	OSLO/BISLETT	29.06.1951

### 400 METER HEKK:

50.67	ATLE McADAM	18.06.1977	FLORØ	31.05.2003
51.47	PER NICOLAISEN	16.02.1961	BYRKJELO	14.08.1988
51.88	JOACHIM SANDBERG	18.05.1995	HAMAR	02.08.2019
51.92	ROAR SOLLIE	04.02.1965	MILANO, ITA	07.06.1987
53.02	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	SIOUX FALLS, SD, USA	06.05.1995
53.47	EIRIK MADSEN	15.08.1969	OSLO/BISLETT	19.09.1990
53.54	MAGNUS HUSBY ROSTAD	07.03.1980	GÖTEBORG, SWE	02.07.2010
53.65	KRISTIAN FAGERLAND	08.06.1976	WACO, TX, USA	22.05.1999
54.39	KOLBJØRN ENGBRETSSEN	30.08.1968	OSLO/BISLETT	03.07.1990
54.40	ANDREAS HØIBY	10.02.1980	OSLO/BISLETT	22.06.2002

### 3000 METER HINDER:

8:23.11	ESPEN BERGE	08.09.1961	HENGELØ, NED	19.07.1987
8:25.2	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	VÄSTERÅS, SWE	28.06.1974
8:52.3	PEDER ARNE SYLTE	16.04.1954	RAUFOSS	02.06.1979
8:54.6	HALLGEIR BRENDEN	10.02.1929	ATHEN, GRE	15.09.1954
9:02.77	TORÉ VENÅS	03.06.1957	TRONDHEIM/LERK.	30.07.1983
9:03.58	TERJE GAUTVIK	05.11.1961	OSLO/BISLETT	22.06.1993
9:04.20	ANDERS AUKLAND	12.09.1972	TØNSBERG	28.07.1997
9:09.91	RUNE HØIGAARD	23.02.1962	NESBYEN	23.06.1985
9:10.4	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948	NADDERUD	01.10.1972
9:10.80	THOMAS J.BYRKJELAND	11.02.1998	ESPOO, FIN	29.08.2015

## Tjalves beste menn forts.

### HØYDE:

2.36	STEINAR HOEN	08.02.1971	OSLO/RÅDHUSPLASSEN	01.07.1997
2.23	HÅKON SÄRNBLOM	03.03.1966	GÖTEBORG, SWE	10.05.1987
2.23	BJØRN OLSSON	10.08.1975	SOFIEMYR	28.07.1996
2.20	LEIF ROAR FALKUM	23.06.1949	MOLDE	31.08.1976
2.13	ARJAN BOS	06.04.1976	HOKKSUND	12.06.2000
2.11	ANDERS FALKUM	20.06.1977	OSLO/BISLETT	29.08.2000
2.10	CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	BIRI	18.07.1981
2.10	TROND KNAPLUND	12.05.1960	OSLO/STOVNER	16.07.1986
2.10	ADRIAN PROTEASA ** (ROM)	01.03.1959	TØNSBERG	20.05.1991
2.10	SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	KRISTIANSAND	16.08.2020

### STAV:

5.40	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	HØNEFOSS	28.08.1998
5.20	ALEXANDER GRELLAND	09.01.1966	ÅRHUS, DEN	01.08.1991
5.05	ANDREAS GJESDAL	22.11.1995	CHIARI/ITA	04.09.2018
5.00	BERTIL REPPEN	08.05.1955	OSLO/BISLETT	16.08.1983
5.00	MARKUS ROTH	22.12.2001	SKI	02.06.2020
4.95	DAG VIDAR NILSEN	31.03.1966	PORSGRUNN	04.06.1986
4.90	BJØRN MORTEN MOSS	17.05.1960	MOSS	31.08.1994
4.70	DAG FRODE SKOGHEIM	25.03.1967	OSLO/BISLETT	14.05.1992
4.70	RUNAR HELTNE	21.04.1980	TIRASPOL, MDA	15.05.2008
4.65	TROND HØIBY	24.01.1973	HELSINKI, FIN	11.08.2003
4.65	SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/BISLETT	28.06.2020

### LENGDE:

7.76	TERJE HAUGLAND	11.04.1944	HAMAR	25.07.1971
7.73	EINAR SAGLI	30.09.1958	GRIMSTAD	14.07.1984
7.71 +0.6	TOMM WISLØFF	11.02.1962	ØVRE ÅRDAL	26.08.1984
7.64 +2.0	LARS HANSEN	09.06.1960	JESSHEIM	24.05.1989
7.62	ROAR BERTHELSEN	03.11.1934	OSLO/BISLETT	25.08.1959
7.62 -0.3	VETLE UTSI ONSTAD	15.07.1987	LILLEHAMMER	10.09.2011
7.60 +1.4	MORTEN NÆSS	29.06.1967	DRAMMEN	31.05.1995
7.53 +0.6	MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020
7.47 +2.0	ARJAN BOS	06.04.1976	DRAMMEN	06.07.2001
7.46 +0.6	MARIUS BULL HJELTNES	22.06.1996	OSLO/BISLETT	17.07.2019

### TRESTEG:

16.06 +1.0	MARTIN JENSEN	03.01.1942	OSLO/BISLETT	26.06.1969
15.98 +0.9	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	OSLO/BISLETT	06.06.2006
15.91 +0.3	SINDRE ALMSENGEN	16.02.1985	STRANDEBARM	20.06.2015
15.76 +1.2	ARJAN BOS	06.04.1976	OSLO/BISLETT	22.05.2001
15.70 -0.3	STEINAR HOEN	08.02.1971	OSLO/BISLETT	06.09.1995
15.65 +1.2	MORTEN NÆSS	29.06.1967	KRISTIANSAND	18.08.1996
15.65 +0.3	VETLE UTSI ONSTAD	15.07.1987	STRANDEBARM	05.07.2014
15.50 +1.0	LARS HANSEN	09.06.1960	SANDNES	08.08.1986
15.43	KARL JOHAN LØWE	14.08.1939	OSLO/BISLETT	20.09.1966
15.34	TERJE HAUGLAND	11.04.1944	STAVANGER/STADION	12.09.1972

### KULE:

21.03	MARCUS THOMSEN	07.01.1998	OSLO/BISLETT	11.06.2020
20.15	ARNE PEDERSEN	19.04.1961	ATHENS, USA	07.05.1994
20.13	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	SKI	01.08.1987
20.02	JAN SAGEDAL	19.06.1960	NADDERUD	07.08.1991
19.79	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	12.08.2003
19.18	TROND ULLEBERG	14.01.1962	HOKKSUND	09.07.1986
18.68	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	OSLO/BISLETT	20.06.1967
17.75	GAUTE MYKLEBUST	29.04.1979	LILLEHAMMER	31.07.2009
17.70	STIAN ANDERSEN	01.02.1988	JESSHEIM	23.08.2014
17.58	KÅRE SAGEDAL	19.06.1960	SPIKKESTAD	23.07.1993
17.51	SVEIN INGE VALVIK	20.09.1956	MOGLIANO VENETO, ITA	04.06.1988

## Tjalves beste menn forts.

### DISKOS:

67.70	SVEIN INGE VALVIK	20.09.1956	ALAVIESKA, FIN	12.07.1987
65.86	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	13.09.2004
64.08	GAUTE MYKLEBUST	29.04.1979	HELSINGBORG, SWE	17.06.2012
62.10	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	BODØ	04.06.1986
61.55	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	OSLO/SOGN	28.05.2000
59.54	IVER HOLE	26.12.1944	MALMÖ, SWE	11.08.1970
56.66	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	HAMMERFEST	05.09.1967
54.78	RAGNAR SKAUTVEDT	18.11.1936	OSLO/BISLETT	27.08.1963
54.70	BJØRN OLSSON	10.08.1975	PORSGRUNN	31.05.1997
54.34	ARNE PEDERSEN	19.04.1961	ÅGOTNES	09.10.1990

### SLEGGE:

78.25	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	FRÂNKISCH-CRUM./GER	09.06.2020
67.00	BJØRN ERIK PETERSEN	21.09.1976	SANDEFJORD	12.06.2002
66.76	KÅRE SAGEDAL	19.06.1960	FROLAND	28.07.1991
64.12	RICHARD OLSEN	19.04.1958	LISBOA, POR	01.06.1986
62.00	TROND ULLEBERG	14.01.1962	ARENDAL	01.10.1989
60.45	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	14.09.2003
59.96	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	BOURG-EN-BRESSE, FRA	20.06.1993
56.76	ANDREAS VAALER	11.10.1972	KONGSVINGER	25.07.1992
55.76	RUNE ENGESET	09.02.1967	FREDRIKSTAD/LISLEBY	25.09.1987
53.82	VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	ENSCHADE, NED	19.09.2010

### SPYD:

86.74	PÅL ARNE FAGERNES	08.06.1974	SYDNEY, AUS	22.09.2000
80.06	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	BYRKJELO	14.08.1988
74.58	NILS THOMAS FEARNLEY	07.03.1971	TUCSON, AZ, USA	19.05.1995
71.91	BJÖRN BLOMMERDE ** (NED)	06.07.1987	HALDEN	17.07.2014
70.66	PAUL SOLBERG	30.06.1980	SANDNES	22.08.2010
66.71	TROND HØIBY	24.01.1973	HELSINKI, FIN	11.08.2003
66.26	OLE BJØRN KVAALE	16.05.1967	OSLO/BISLETT	14.05.1992
64.03	GEIR DAHL	24.03.1980	LILLEHAMMER	08.08.1998
63.55	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	OSLO/SOGN	07.09.2002
62.38	RUNAR HELTNE	21.04.1980	TIRASPOL, MDA	15.05.2008

### 10-KAMP:

8160	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	ROSKILDE, DEN	31.07-01.08.1999
	(10.86 - 7.21 - 13.50 - 1.97 - 49.54 / 14.50w - 43.83 - 5.30 - 59.01 - 4:34.84 ) +1.6 / +1.2 / +3.5			
7739	TROND HØIBY	24.01.1973	TALENCE, FRA	20.09-21.09.2003
	(11.62 - 6.88w - 14.53 - 1.97 - 50.93 / 15.42 - 44.39 - 4.62 - 64.67 - 4:27.66 ) -1.9 / +2.7 / -2.0			
7399	RUNAR HELTNE	21.04.1980	SKI	02.09-03.09.2006
	(10.8 - 7.03 - 12.98 - 1.84 - 50.5 / 14.8w - 44.40 - 4.30 - 54.66 - 4:44.1 ) -0.2 / +2.0 / +3.9			+3.9
	DAG FRODE SKOGHEIM	25.03.1967	TRONDHEIM/LERK.	04.07-05.07.1992
	( 11.52w - 6.83 - 12.88 - 1.94 - 50.32 / 15.06 - 38.34 - 4.70 - 49.30 - 4:41.35 ) +2.3 / +1.0 / +0.4			
7104	TROND KNAPLUND	12.05.1960	MOSCOW, ID, USA	21.05-22.05.1986
	( serien er ukjent ) ( - - - - / 14.61 - - 4.30 - - )			
6971	BJØRN MORTEN MOSS	17.05.1960	STOCKHOLM, SWE	12.07-13.07.1983
	( 11.62 - 6.64 - 12.10 - 1.90 - 51.77 / 16.17w - 38.72 - 4.60 - 49.34 - 4:31.95 ) 0.0 / ? / +3.4			
6958	REIDAR LANGKJÆR	08.12.1952	BODØ	04.07-05.07.1980
	( 11.61 - 6.96 - 12.27 - 1.90 - 50.98 / 15.81 - 38.02 - 4.00 - 47.36 - 4:25.9 ) +0.2 / +1.4 / +0.7			
6921	LARS HANSEN	09.06.1960	OSLO/LAMBERTSETER	23.09-24.09.1989
	( 11.2 - 7.26 - 12.45 - 1.90 - 50.4 / 14.4 - 37.72 - 3.40 - 46.70 - 4:47.7 )			
6785	HENNING HOFSTAD	11.02.1957	RAUFOSS	29.05-30.05.1981
	( 11.64 - 6.89 - 11.72 - 1.92 - 53.31 / 15.49 - 35.60 - 4.40 - 53.96 - 5:02.20 )			
6736	TOR SKOTAAM	01.01.1958	RAUFOSS	29.05-30.05.1981
	( 11.70 - 6.34 - 13.31 - 1.89 - 51.78 / 15.64 - 39.80 - 3.50 - 48.90 - 4:37.26 )			

Alle statistikker i dette nummeret av Tjalvisten er sammenstilt av Kjetil Myrtnun. Statistikkene er en oppdatering basert på de statistikkene som ble presentert i Tjalvisten nr.8, desember 2015.

# Tjalves beste gjennom alle tider kvinner senior

## 100 METER:

11.64 +0.9	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	17.07.2002
11.86 +1.3	ALVILDE GRØNNEBERG	05.01.1992	OSLO/BISLETT	11.06.2014
11.86 +1.7	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	MANNHEIM/GER	29.06.2019
12.03 +1.1	MONA KARIN RIISNES	14.04.1966	LILLEHAMMER	18.08.1995
12.05 +0.7	CECILIE RINGVOLD * (IL KOLL)	10.02.1981	LISBOA, POR	21.07.1997
12.07 +1.1	VILDE AASMO	10.10.1998	OSLO/Bi	30.06.2020
12.10 +1.9	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	AKUREYRI, ISL	28.08.2010
12.11	ASTRID T. LARSEN	25.09.1972	ST. PAUL, MN, USA	08.05.1998
12.16 +2.0	VILDE GJESBAKK	03.06.2017	OSLO/Bi	15.05.2018
12.21 +1.1	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	LILLEHAMMER	30.07.1996

## 200 METER:

24.20 +1.5	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	18.07.2002
24.29 +1.9	BENEDICTE HAUGE	19.01.1989	GØTRBORG/SWE	02.07.2017
24.39 +1.3	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	ORDEGEM/BEL	30.06.2020
24.40 +0.7	CHRISTINA P. FAGERLAND ** (USA)	08.12.1978	LILLEHAMMER	19.06.2001
24.43	SALLY GUNNELL ** (GBR)	29.07.1966	TRONDHEIM/LERKENDAL	21.05.1985
24.45 +1.8	RANDI NYMOEN	05.05.1968	TØNSBERG	14.06.1997
24.53 +1.3	CECILIE RINGVOLD	10.02.1981	HUDDINGE, SWE	24.08.1997
24.74 +0.3	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	GÖTEBORG, SWE	04.07.2010
24.77 +1.0	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	LILLEHAMMER	21.06.2019
24.79 +0.1	HANNE RINGNES	02.06.1981	LILLEHAMMER	18.08.2001

## 400 METER:

53.15	BENEDICTE HAUGE	19.01.1989	AMSTERDAM/NED	06.07.2016
53.96	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	OSLO/Bi	25.08.2020
54.27	CHRISTINA P. FAGERLAND ** (USA)	08.12.1978	SANDNES	16.08.2002
54.31	RANDI NYMOEN	05.05.1968	MALMÖ, SWE	20.08.1997
55.36	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	FLORØ	31.05.2003
55.38	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	KRISTIANSAND	17.08.2019
55.44	SAR DORTHEA RENSEN	15.03.1996	OSLO/Bi	08.07.2020
55.88	MONA KARIN RIISNES	14.04.1966	OPPDAL	02.09.1995
55.89	HEIDI MALTUN	14.11.1965	LARVIK/LOVISENLUND	06.09.1987
55.96	TORIL HATLING	08.10.1967	ODDA	30.07.1988

## 800 METER:

1:58.10	HEDDA HYNNE	13.03.1990	BELLINZONA/SUI	15.09.2020
2:02.05	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	ZAGREB, CRO	31.08.2009
2:02.68	TORIL HATLING	08.10.1967	LONDON, GBR	28.08.1988
2:04.23	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	OSLO/BISLETT	24.06.2016
2:04.25	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	REHLINGEN, GER	09.06.2003
2:04.57	TRINE PILSKOG	01.12.1972	RIGA, LAT	12.06.2003
2:05.27	HEIDI MALTUN	14.11.1965	NESBYEN	15.08.1987
2:06.25	SIGRID JERVELL VÅG	06.06.1992	KRISTIANSAND	07.08.2020
2:07.60	HANNE LYNGSTAD	05.12.1975	GÖTEBORG, SWE	02.09.2003
2:07.63	ELISABETH ANGELL BERGH	21.03.1996	OSLO/Bi	07.06.2018

## 1500 METER:

4:05.35	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	LONDON, GBR	22.07.2016
4:05.57	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	STOCKHOLM/SWE	10.06.2018
4:07.52	TRINE PILSKOG	01.12.1972	ROMA, ITA	11.07.2003
4:13.01	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	FLORØ	04.06.2005
4:13.37	LISBET PEDERSEN	20.11.1975	HEVERLEE, BEL	07.06.2003
4:15.68	HANNE LYNGSTAD	05.12.1975	NIVELLES, BEL	15.08.2003
4:18.34	MALIN EDLAND	31.09.1999	OSLO/BISLETT	10.06.2020
4:19.71	ELISABETH ANGELL BERGH	21.03.1996	GAINSVILLE/USA	30.03.2018
4:20.35	KAJSA BARR ** (SWE)	16.04.1992	OSLO/BISLETT	13.06.2013
4:23.44	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	OSLO/BISLETT	13.06.2013

## 3000 METER:

8:37.58	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	MONACO/MON	21.07.2017
8:40.23	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	ZÜRICH, SUI	19.08.2005
8:53.85	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	OSLO/STOVNER	10.08.2009
9:06.68	TRINE PILSKOG	01.12.1972	MILANO, ITA	03.06.2003
9:06.75	SIGRID JERVELL VÅG	06.06.1992	OSLO/Bi	25.08.2020
9:10.56	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	KARLSTAD, SWE	02.08.2011
9:12.02	HANNE LYNGSTAD	05.12.1975	HELSINKI, FIN	18.08.2003
9:16.35	KRISTINE EIKREM ENGESET	15.11.1988	VAASA/FIN	24.06.2017
9:17.12	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ESBJERG, DEN	01.09.2007
9:17.79	MALIN EDLAND	31.03.1999	TØNSBERG	30.06.2020

## Tjalves beste kvinner forts.

### 5000 METER:

14:48.53	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	BRÜSSEL, BEL	26.08.2005
14:51.66	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	LONDON/GBR	21.07.2019
15:46.16	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	MANCHESTER, GBR	01.06.2013
16:01.56	MARIA SAGNES WÅGAN	22.05.1992	OSLO/BISLETT	26.09.2020
16:04.94	SIGRID JERVELL VÅG	06.06.1992	TRONDHEIM	01.08.2020
16:07.04	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ASKIM	12.08.2007
16:23.26	KRISTIN EIKREM ENGESET	15.11.1988	SANDNES	25.08.2017
16:36.61	MALIN EDLAND	31.03.1999	OSLO/BISLETT	29.06.2020
16:37.01	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	SANDNES	10.08.1986
16:40.09	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	TØNSBERG	23.08.2013

### 10000 METER:

30:32.36	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	GÖTEBORG, SWE	07.08.2006
31:14.07	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	RIO DE JANEIRO/BRA	12.08.2016
32:38.85	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	OSLO/BISLETT	02.08.2014
33:31.90	MARIA SAGNES WÅGAN	22.05.1992	FANA	20.09.2020
34:19.83	KRISTINE HELLE	29.03.1994	SOLLENTUNA, SWE	26.06.2014
34:20.25	KRISTIN EIKREM ENGESET	15:11.1988	FANA	20.09.2020
35:07.42	TONJE SEKSE	20.10.1974	NORRTÄLJE, SWE	20.05.2001
35:22.56	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	JESSHEIM	21.08.1994
35:42.00	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	KNARVIK	04.09.1983
36:42.12	LISBETH PEDERSEN	20.11.1975	SANDNES	27.08.2017

### HALVMARATON:

1:10.10	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	KØBENHAVN, DEN	29.03.2014
1:12.43	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	NEW YORK, NY, USA	18.03.2018
1:16.43	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	OSLO	01.09.1984
1:17.50	KRISTINE HELLE	29.03.1994	AMSTERDAM, NED	10.07.2016
1:18.11	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	OSLO	04.09.1993
1:19.06	INGVILL MÅKESTAD BOVIM	07.08.1981	JESSHEIM	03.10.2020
1:19.19	KRISTINE HELLE	29.03.1994	OSLO	25.09.2011
1:19.31	LISBETH PEDERSEN	20.11.1975	KØBENHAVN, DEN	13.09.2015
1:19.37	MARIT HASLIE	02.08.1993	LØRENSKOG	25.10.2014
1:20.34	SIRI STØRMER	30.07.1969	OSLO	08.09.2001
1:22.00	JULIE MARIE LARSEN	10.05.1999	STAVANGER	03.11.2018
1:22.44	CHRISTINA BUS HOLTH	22.04.1980	DRAMMEN	30.08.2015

### MARATON:

2:28.28	ANNIE BERSAGEL ** (USA)	30.03.1983	DÜSSELDORF, GER	26.04.2015
2:45.22	MAJ BRITT AASTAD	14.07.1958	LONDON, GBR	13.05.1984
2:52.10	VIGDIS THOENGEN	28.06.1964	DRAMMEN	09.10.1994
2:58.07	GERD LISE NILSEN	04.10.1959	LONDON, GBR	20.04.1986
3:01.22	VESLEMØY HAUSKEN	01.02.1973	FIRENZE, ITA	28.11.2010
3:09.44	INE WIGERNÆS	30.04.1969	OSLO	14.09.1996
3:11.25	LISBETH PEDERSEN	20.11.1975	NEW YORK, NY, USA	03.11.2019
3:18.37	GRO JORDALEN	13.03.1985	NORDMARKA	21.06.2014

### 100 METER HEKK:

13.87	SALLY GUNNELL ** (GBR)	29.07.1966	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
13.95 +1.2	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	DRAMMEN	07.07.2001
13.99 -1.1	LENE ESPEGREN	08.05.1971	LILLEHAMMER	18.08.1995
14.14 -2.3	HILDE FREDRIKSEN	31.03.1960	SANDNES	09.08.1986
14.29 +2.0	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	ØVRE ÅRDAL	25.08.1984
14.45 0.0	MARGRETHE RENSTRØM	21.03.1985	BERGEN/FANA	23.07.2006
14.74 -0.1	SISSEL ANDERSEN	30.01.1963	NESBYEN	16.09.1984
14.85 +1.9	TURID AGNETE TEIGEN	10.08.1978	LILLEHAMMER	08.08.1998
15.02 -1.8	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	BYRKJELO	17.08.1997
15.13 -0.4	SUE LONGDEN ** (GBR)	22.01.1950	OSLO/BISLETT	20.06.1985

### 100 METER HEKK MANUELLE TIDER:

14.9 -0.5	BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/STOVNER	24.07.1985
15.2 -2.0	TRUDE ROSØ	02.03.1965	OSLO/STOVNER	14.05.1986
15.5	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	OSLO/SOGN	27.09.1985
15.9 +1.0	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/SOGN	24.09.1986
17.3 -0.3	KIRSTEN SCHLÜTER ** (GER)	16.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1995
17.6 +1.2	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/SOGN	24.09.1986

## Tjalves beste kvinner forts.

### 400 METER HEKK:

55.27	AMALIE IUEL	17.04.1994	ROMA/ITA	17.09.2020
58.51	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	RAUFOSS	17.08.2003
58.73	BENTE LILAND	02.06.1962	FLORØ	08.09.1985
59.61	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	NADDERUD	02.08.1985
60.12	BARBRO SYVERTSEN	19.01.1963	SANDNES	08.08.1986
60.61	SOLVEIG HERNANDEZ VRÅLE	26.07.1999	OORDEGEM/BEL	25.05.2019
61.04	SISSEL ANDERSEN	30.01.1963	ØVRE ÅRDAL	24.08.1984
61.18	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/BISLETT	14.08.1986
61.73	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	BERGEN/FANA	03.08.1991
62.04	AGNES ERLINGSDDOTTIR ** (ISL)	17.06.1990	FLORØ	07.06.2014

### 3000 METER HINDER:

9:13.55	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	14.06.1990	SANDNES	26.08.2017
9:45.21	SUSANNE WIGENE	12.02.1978	KÖNIGS WUSTERHAUSEN, GER	10.09.2004
9:53.18	HANNE LYGSTAD	05.12.1975	HERAKLION, GRE	04.07.2004
10:22.00	INGEBORG LØVNES	05.09.1992	FANA	19.09.2020
10:29.08	TONJE SEKSE	20.10.1974	DRAMMEN	07.07.2001
10:54.36	KRISTINE HELLE	29.03.1994	GATESHEAD, GBR	22.06.2013

### HØYDE:

1.93	TONJE ANGELSEN	17.01.1990	OSLO/BISLETT	06.07.2016
1.90	MIMI STORM-HANSEN	06.08.1974	RAVNANGER	02.08.1998
1.90	ØYUNN GRINDEM	11.11.1987	OSLO/BISLETT	20.08.2011
1.78	MONA ANDREASSEN	24.06.1981	OSLO/BISLETT	10.07.1999
1.76	CHARLOTTE ABRAHAMSEN	22.08.1987	OSLO/BISLETT	05.07.2018
1.75	HANNE SKEI LØVSTAKKEN	17.11.1970	RAVNANGER	02.08.1998
1.74	LENE ESPEGREN	08.05.1971	LILLEHAMMER	23.06.1996
1.72	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	ASKER	03.06.2007
1.66	ELIN FORSBERG DALE	08.12.1996	OSLO/BISLETT	25.08.2018
1.65	THERESE KOLSRUD	11.03.1981	SANDEFJORD	11.07.1998

### STAV:

3.23	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	OSLO/BISLETT	30.07.2003
3.10	HENRIETTE FOSS	25.11.1998	OSLO/SOGN	27.06.2015
3.02	ELISE LEHRE	19.01.1985	OSLO/SOGN	30.07.2000
2.85	ELIN DØLØR	16.10.1965	ÅRHUS, DEN	25.07.1996

### LENGDE:

6.68	+1.3	MARGRETHE RENSTRØM	21.03.1985	BARCELONA, ESP	27.07.2010
6.40	+1.1	HILDE FREDRIKSEN	31.03.1960	LUZERN, SUI	21.06.1986
6.34	+0.5	LENE ESPEGREN	08.05.1971	PULA, CRO	06.06.1999
6.22	+0.4	ODA UTSI ONSTAD	12.05.1990	LILLESTRØM	26.05.2012
6.12	+1.4	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	FLORØ	29.05.2010
5.86	+1.3	SUE LONGDEN ** (GBR)	22.01.1950	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
5.84	+2.0	CHARLOTTE ABRAHAMSEN	22.08.1987	FLORØ	02.06.2018
5.83	+1.6	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	BYRKJELO	07.08.1999
5.77	+1.4	VILDE MARSTEIN	05.06.2002	KRISTIANSAND	17.08.2019
5.65	+2.0	STINE HOLMSTUL OLSEN	22.02.1987	OSLO/BISLETT	27.08.2005
5.65	-0.3	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	07.06.2020

### TRESTEG:

13.83	+1.2	LENE ESPEGREN	08.05.1971	PULA, CRO	05.06.1999
13.71	0.0	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	KRISTIANSAND	24.08.2012
13.35	+1.9	ODA UTSI ONSTAD	12.05.1990	FAGERNES	08.06.2014
13.32	+0.7	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	TØNSBERG	02.06.2002
13.25	+0.5	MARGRETHE RENSTRØM	21.03.1985	OSLO/BISLETT	28.07.2006
12.91	-0.2	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	14.06.2020
12.60	+1.4	SOFIE OLSHOLT	08.02.1996	NADDERUD	17.06.2017
12.11	-0.6	ANNE KRISTIN HÆG	02.07.1976	STJØRDAL	16.08.1998
12.08	+1.6	ELISE SANDEN SØVIK	16.07.1997	OSLO/BISLETT	02.06.2019
11.86	+1.9	HEDDA UTSI ONSTAD	21.06.1992	HAUGESUND	31.07.2015

## Tjalves beste kvinner forts.

### KULE:

15.66	MONA HOLTVEDT	14.11.1962	KVITSEID	28.07.1985
14.14	CHARLOTTE ABRAHAMSEN	22.08.1987	LILLESTRØM	26.05.2018
13.40	GRETE ETHOLM SNYDER	25.01.1976	GEITHUS	03.09.2004
13.03	LINN LOUISE KVAALE	07.04.1998	OSLO/SOGN	08.06.2015
12.58	GUNHILD HOLE	11.02.1955	SÆTRE	20.08.1979
12.11	TURID AGNETE TEIGEN	10.08.1978	TØNSBERG	24.05.2003
12.00	MONA HOLM SOLBERG	05.08.1983	SARPSBORG	24.07.2016
11.84	LAILA SKJÆVESLAND	19.05.1972	KONGSVINGER	24.07.1992
11.73	ARNHILD HOLTVEDT	19.11.1963	HOKKSUND	11.06.1984
11.67	TOVE BEATE DAHLE	06.04.1988	BODØ	14.08.2009

### DISKOS:

59.48	GRETE ETHOLM	25.01.1976	HELSINGBORG, SWE	13.07.2003
51.40	AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	OSLO/SOGN	09.09.2000
48.92	GUNHILD HOLE	11.02.1955	SPIKKESTAD	05.08.1979
48.06	KARI WENCHE HAGBY	20.04.1959	SPIKKESTAD	30.05.1986
47.79	VILDE INDSETH HOLTEN	22.01.1997	NITTEDAL	17.06.2020
47.61	MONA HOLM SOLBERG	05.08.1983	SANDNES	22.08.2010
43.32	MONA HOLTVEDT	14.11.1962	FREDRIKSTAD	12.05.1984
39.78	LAILA SKJÆVESLAND	19.05.1972	OSLO/BISLETT	08.07.1992
38.48	LINN LOUISE KVAALE	07.04.1998	BRANDU	07.08.2016
37.90	MARY-ANN SVINDAL	15.01.1959	OSLO/BISLETT	21.05.1980

### SLEGGJE:

70.43	MONA HOLM	05.08.1983	BYRKJELO	13.08.2011
60.56	EVA DANIELSEN	16.07.1981	ALICANTE, ESP	06.04.2002
57.19	MARI STRANGE ØYA	17.02.1990	PRESTFOSS	27.07.2012
48.38	VILDE INDSETH HOLTEN	22.01.1997	SIGDAL	23.08.2019
42.36	RAGNA MATEA JENSEN	09.11.1975	TRONDHEIM/STADION	19.07.2008
42.07	GRETE ETHOLM	25.01.1976	EYDEHAMN	20.07.2002
41.75	AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	NADDERUD	10.08.2001
40.51	LAILA BERGSKÅS	04.12.1978	SKI	27.05.2002
38.51	TOVE BEATE DAHLE	06.04.1988	OSLO/SOGN	18.09.2010
36.36	EBBA SOPHIE REIMERS	07.04.1998	FANA	01.09.2017

### SPYD:

57.44	MARIE-THERESE OBST	07.01.1996	MANNHEIM, GER	05.07.2014
56.74	TOVE BEATE DAHLE	06.04.1988	NADDERUD	15.06.2013
52.58	LAILA BERGSKÅS	04.12.1978	OSLO/BISLETT	02.07.2002
50.39	LENA MARIE HANSEN	18.01.1993	NADDERUD	11.06.2016
47.94	IDA TANGEN	06.01.1982	OSLO/BISLETT	05.09.2006
43.49	KARI HÅNSNAR	14.06.1975	OSLO/STOVNER	16.08.1999
42.79	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	CAPE GIRARDEAU, MO, USA	04.04.2009
41.22	JEANETT VASSKOG	19.08.1987	NADDERUD	17.06.2006
40.76	INGUNN SKÅDEN VIKSE	13.06.1980	OSLO/BISLETT	23.09.2003
40.12	CHARLOTTE LUND ABRAHAMSEN	22.08.1987	LILLESTRØM	27.05.2018

### 7-KAMP:

5057	LENE ESPEGREN	08.05.1971	SKI	14.09-15.09.1996
	( 14.2 - 1.71 - 8.69 - 25.4 / 5.97w - 32.82 - 2:35.1 ) +1.6 / -0.7 / +2.7			
4919	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	VEJLE, DEN	23.06-24.06.2007
	( 15.49 - 1.65 - 10.56 - 27.58 / 5.58 - 38.88 - 2:25.73 ) +0.0 / -0.7 / +0.0			
4572	TOVE BEATE DAHLE	06.04.1988	OVERHALLA	23.08-24.08.2008
	( 15.92 - 1.50 - 10.84 - 27.61 / 5.12w - 42.36 - 2:31.46 ) +0.8 / -2.0 / +2.6			
4547	TURID AGNETE TEIGEN	10.08.1978	TØNSBERG	24.05-25.05.2003
	( 15.67 - 1.51 - 12.11 - 26.83 / 4.98 - 34.36 - 2:33.26 ) +0.7 / +0.5 / -0.5			
4444	BENTE LILAND	02.06.1962	OSLO/SOGN	27.09-28.09.1985
	( 15.0 - 1.49 - 8.97 - 26.2 / 4.96 - 24.02 - 2:15.1 )			
4363	NINA JOHANNESSEN	08.12.1975	VANSE	05.08-06.08.2000
	( 14.50 - 1.40 - 8.26 - 26.11w / 5.56w - 26.96 - 2:37.45 ) +1.6 / +3.6 / +2.2			
4274	ANNE HEMSTAD	01.04.1961	OSLO/SOGN	27.09-28.09.1985
	( 15.5 - 1.52 - 7.32 - 26.8 / 5.15 - 20.86 - 2:13.5 )			
3882	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/SOGN	24.09-25.09.1986
	( 17.6 - 1.32 - 9.03 - 26.6 / 4.70 - 27.58 - 2:18.3 ) +1.0 / +1.1 / +1.4			
3832	GUNN HULLEBERG	31.12.1960	OSLO/SOGN	27.09-28.09.1985
	( 16.3 - 1.49 - 6.63 - 26.6 / 4.67 - 17.78 - 2:20.5 )			
3723	ANNIKA TOLLEFSEN	05.01.1993	OSLO/BISLETT	19.05-20.05.2013
	( 17.44 - 1.54 - 8.50 - 27.98 / 4.83 - 24.45 - 2:41.18 ) +1.0 / 0.0 / +1.5			

WOMEN'S ATHLETE OF THE MONTH

OCTOBER 2020 WINNER



KAROLINE  
GRØVDAL

NOR



Karoline Bjerkeli Grøvdal ble kåret til Europas beste kvinnelige utøver for oktober. Vi gratulerer og ønsker lykke til med OL-sesongen!

# Tjalves beste gjennom alle tider kvinner U20

## 100 METER:

11.64 +0.9	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	17.07.2002
11.86 +1.1	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	MANNHEIM, GER	29.06.2019
12.05 +0.7	CECILIE RINGVOLD	10.02.1981	LISBOA, POR	21.07.1997
12.10 +1.9	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	AKUREYRI, ISL	28.08.2010
12.29 +1.2	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	GÖTEBORG/UL, SWE	29.06.2019
12.36 +1.3	MARIT OTTESTAD	11.01.1977	DRAMMEN	08.07.1994
12.50 +1.2	VILDE MARSTEIN	05.06.2002	OSLO/BISLETT	19.07.2017
12.51 +1.7	LINE MALTUN HELLAND	03.03.2001	TRONDHEIM/STADION	22.08.2020
12.54 +0.5	LEA-CELIN CONTEH	20.04.1999	OSLO/BISLETT	12.08.2016
12.61 +0.5	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	LILLEHAMMER	29.06.1997

## 200 METER:

24.20 +1.5	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	KINGSTON, JAM	18.07.2002
24.39 +1.3	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	OODERDEGEM, BEL	25.05.2019
24.43	SALLY GUNNELL ** (GBR)	29.07.1966	TRONDH./LERKENDAL	21.05.1985
24.53 +1.3	CECILIE RINGVOLD	10.02.1981	HUDDINGE, SWE	24.08.1997
24.74 +0.3	MARTE JØRGENSEN	16.01.1993	GÖTEBORG/UL, SWE	04.07.2010
24.77 +1.0	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	LILLEHAMMER	21.06.2019
25.30 +1.6	LINE MALTUN HELLAND	03.03.2001	OSLO/BISLETT	30.06.2020
25.48 +1.2	LEA-CELIN CONTEH	20.04.1999	GÖTEBORG/UL, SWE	03.07.2016
25.80 +0.2	THERESE STOKKE	13.11.1975	OSLO/BISLETT	02.07.1994
25.81 +1.4	MARIT OTTESTAD	11.01.1977	UDDEVALLA, SWE	28.07.1996

## 400 METER:

53.96	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	OSLO/BISLETT	25.08.2020
55.38	KAITESI ERTZGAARD	20.07.2000	KRISTIANSAND	17.08.2019
56.71	LINE MALTUN HELLAND	03.03.2001	TRONDHEIM/STADION	22.08.2020
57.79	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	LILLEHAMMER	28.06.1997
58.46	HEIDI MALTUN	14.11.1965	NADDERUD	29.08.1984
58.46	CECILIE STOKKE	19.08.1977	LILLEHAMMER	25.06.1994
58.67	SELMA LØCHEN ENGD AHL	20.12.2001	NADDERUD	17.06.2018
58.81	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	OVERHALLA	27.07.1990
58.95	THERESE STOKKE	13.11.1975	OSLO/BISLETT	03.07.1994
59.48	KRISTIN MALTUN HELLAND	01.05.2002	NADDERUD	17.06.2018

## 800 METER:

2:08.78	SANNE NJAASTAD	16.04.2000	SOLLENTUNA, SWE	18.06.2019
2:09.10	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	OSLO/BISLETT	03.09.2020
2:09.83	KRISTIN MALTUN HELLAND	01.05.2002	OSLO/BISLETT	30.06.2020
2:11.79	SELMA LØCHEN ENGD AHL	20.12.2001	OSLO/BISLETT	05.07.2018
2:12.58	CECILIE STOKKE	19.08.1977	LISLEBY	08.09.1996
2:13.20	JOHANNA ÅGESEN TOFTE	19.07.2003	OSLO/BISLETT	05.07.2019
2:13.3	HEIDI MALTUN	14.11.1965	RAUFOSS	03.07.1983
2:15.2	CAMILLA KRISTENSEN	27.12.1966	OSLO/BISLETT	13.06.1983
2:15.47	ANNE XIU HEIDE HOFF	23.10.1996	OSLO/BISLETT	08.08.2015
2:17.55	CELINE BRUN-LIE	18.03.1988	MOSS	04.09.2005

## 1500 METER:

4:25.43	SANNE NJAASTAD	16.04.2000	OSLO/BISLETT	13.06.2019
4:31.51	SELMA LØCHEN ENGD AHL	20.12.2001	OSLO/BISLETT	15.07.2020
4:41.15	CECILIE STOKKE	19.08.1977	RAVNANGER	11.08.1996
4:42.51	KRISTINE HELLE	29.03.1994	OSLO/BISLETT	13.06.2013
4:45.47	CELINE BRUN-LIE	18.03.1988	HAUGESUND	07.08.2005
4:47.76	LINN ERIKSEN	30.10.1994	GÖTEBORG/SWE	03.07.2010
4:51.70	IDA MONN BIRKHAUG	07.12.1984	KRISTIANSAND	17.08.2003
4:54.6	CAMILLA KRISTENSEN	27.12.1966	OSLO/BISLETT	25.05.1983
4:57.49	HEIDI SYDNES EGELAND	14.03.1994	OSLO/BISLETT	04.09.2009

## 3000 METER:

9:17.12	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ESBJERG, DEN	01.09.2007
9:46.55	KRISTINE HELLE	29.03.1994	NADDERUD	15.06.2012
10:10.90	LINN ERIKSEN	30.10.1994	MOLDE	05.09.2010
10:24.44	THEKLA BRUN-LIE	02.09.1992	NADDERUD	28.08.2009
10:29.38	CELINE BRUN-LIE	18.03.1988	NADDERUD	17.06.2005
10:35.60	HEIDI SYDNES EGELAND	14.03.1994	OSLO/BISLETT	12.09.2009
10:35.90	KAJA NORHEIM MORKEN	04.04.1995	NADDERUD	17.06.2011
10:47.90	ENYA ASPEN	23.12.1989	OSLO/BISLETT	15.08.2008
11:02.11	REBECCA SNEKKENES	04.01.1994	RAVNANGER	31.08.2012
11:03.30	KRISTIN OMRENG	26.03.1980	NESBYEN	03.08.1997

## Tjalves beste kvinner U20 forts.

### 5000 METER:

16:07.04	INGUNN OPSAL	27.08.1988	ASKIM	12.08.2007
16:43.88	KRISTINE HELLE	29.03.1994	SOLIHULL, GBR	18.05.2013
18:54.86	ENYA ASPEN	23.12.1989	OSLO/BISLETT	08.07.2008

### 10000 METER:

35:31.33	KRISTINE HELLE	29.03.1994	KRISTIANSAND	24.08.2012
42:40.41	LENE HEIMDAL	08.09.2000	OSLO/SOGN	16.05.2019

### HALVMARATON:

1:19.19	KRISTINE HELLE	29.03.1994	OSLO	25.09.2011
1:22:00	JULIE MARIE LARSEN	10.05.1999	STAVANGER	03.11.2018

### 100 METER HEKK:

13.87	SALLY GUNNELL ** (GBR)	29.07.1966	OSLO/LAMBERTSETER	14.05.1985
15.02 -1.8	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	BYRKJELO	17.08.1997
15.49 0.0	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	VEJLE, DEN	23.06.2007
15.79 -0.4	MARTE BERGH	10.06.1974	NADDERUD	20.06.1993
15.82	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	VIDEOTON, HUN	01.07.1990
17.68 +0.7	MARIE FIEDLER AMLIEN	27.06.2000	OSLO/SPORTSPLASSEN	23.09.2017
<b>MANUELLE TIDER:</b>				
17.3 -0.3	KIRSTEN SCHLÜTER ** (GER)	16.03.1976	OSLO/BISLETT	06.09.1995

### 400 METER HEKK:

61.00	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	OVERHALLA	19.07.1997
62.74	INGER-CECILIE ØSTENSEN	02.10.1971	OVERHALLA	28.07.1990
66.41	KIRSTEN SCHLÜTER ** (GER)	16.03.1976	OSLO/BISLETT	16.09.1995
66.43	MARTE BERGH	10.06.1974	OSLO/BISLETT	29.06.1993
68.12	MARTE HELLE SCHIA	08.10.1994	RAVNANGER	06.08.2010
<b>MANUELLE TIDER:</b>				
67.3	HEIDI MALTUN	14.11.1965	OSLO/BISLETT	09.09.1983
71.5	MARIE FIEDLER AMLIEN	27.06.2000	OSLO/BISLETT	29.10.2017

### 3000 METER HINDER:

10:54.36	KRISTINE HELLE	29.03.1994	GATESHEAD, GBR	22.06.2013
----------	----------------	------------	----------------	------------

### HØYDE:

1.78	MONA ANDREASSEN	24.06.1981	OSLO/BISLETT	10.07.1999
1.72	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	ASKER	03.06.2007
1.65	THERESE KOLSRUD	11.03.1981	SANDEFJORD	11.07.1998
1.61	JORUNN HEGLE	29.09.1979	LILLEHAMMER	24.06.1995
1.61	TELMA ROSTOFT KRISTJANSSON	08.08.2005	OSLO/BISLETT	30.06.2020
1.58	KATRINE VETLESEN	27.12.1979	PARTILLE, SWE	05.06.1995
1.56	SILJE FLO	19.04.1978	TØNSBERG	30.05.1993
1.56	KRISTIN MALTUN HELLAND	01.05.2002	BERGEN/FANA	02.09.2017
1.55	AGNES ERLINGSDOTTIR ** (ISL)	17.06.1990	PARTILLE, SWE	05.06.2005
1.55	LAKERI ERTZGAARD	28.03.2002	OSLO/SPORTSPLASSEN	04.05.2019

### STAV:

3.10	HENRIETTE FOSS	25.11.1998	OSLO/SOGN	27.06.2015
3.02	ELISE LEHRE	19.01.1985	OSLO/SOGN	30.07.2000

### LENGDE:

5.82 +1.4	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	LILLEHAMMER	20.06.2008
5.77 +1.4	VILDE MARSTEIN	05.06.2002	KRISTIANSAND	17.08.2019
5.65 +2.0	STINE HOLMSTUL OLSEN	22.02.1987	OSLO/BISLETT	27.08.2005
5.65 -0.3	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	07.06.2020
5.52 +1.1	LEA TARALDSRUD DORMAGEN	15.12.2001	OSLO/BISLETT	29.08.2018
5.46 +1.4	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	OSLO/BISLETT	14.06.1997
5.34 +2.0	SOFIE OLSHOLT	08.02.1996	HAUGESUND	02.08.2015
5.11 -0.3	JORUNN HEGLE	29.09.1979	OSLO/BISLETT	15.05.1997
5.01 +0.8	SILJE FLO	19.04.1978	OSLO/BISLETT	24.08.1993
5.00 0.0	KAJSA ROTH	23.09.2003	ARCADIA, CA, USA	06.04.2019

### LENGDE (U / TILLØP):

2.43	ANNE CATHRINE BAKKEN	25.05.1983	DRAMMEN	09.02.2002
------	----------------------	------------	---------	------------

## Tjalves beste kvinner U20 forts.

### TRESTEG:

13.19	+1.4	INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	NADDERUD	07.06.2008
12.91	-0.2	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	14.06.2020
11.61	+0.6	SOFIE OLSHOLT	08.02.1996	BYRKJELO	15.08.2015
10.98	+1.4	MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	HUDDINGE, SWE	23.08.1997
10.89	-0.7	JORUNN HEGLE	29.09.1979	BERGEN/FANA	09.07.1997
10.77	+1.6	KATRINE VETLESEN	27.12.1979	RAVNANGER	10.08.1996
10.41	+1.6	MATHILDE SKAARE	21.06.1988	OSLO/BISLETT	28.08.2005
10.30	+0.3	ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN	22.01.1987	OSLO/BISLETT	22.06.2002
10.29	-1.2	KATRINE GULLESTAD	06.11.1979	BERGEN/FANA	12.08.1995
10.28	-0.9	ANNA SANDE	04.01.2005	OSLO/BISLETT	08.07.2020

### KULE:

13.03		LINN LOUISE KVAALE	07.04.1998	OSLO/SOGN	08.06.2015
11.27		AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	OSLO/BISLETT	24.06.2000
10.98		INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	HYEN	18.07.2007
9.83		HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	05.10.2020
9.73		EBBA SOPHIE REIMERS	07.04.1998	OSLO/SOGN	28.06.2017
9.48		SVANHILD HAGEN	17.11.1979	OSLO/BISLETT	22.08.1996
9.30		MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	DRAMMEN	07.06.1997
9.27		RAGNHILD HOLMEN WALDAHL	21.02.1977	LILLEHAMMER	22.06.1996
9.00		KAJSA ROTH	23.09.2003	OSLO/BISLETT	05.10.2020

### DISKOS:

51.40		AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	OSLO/SOGN	09.09.2000
39.48		LINN LOUISE KVAALE	07.04.1998	BRANDBU	07.08.2016
31.60		RAGNHILD HOLMEN WALDAHL	21.02.1977	LILLEHAMMER	22.06.1996
30.54		MARIE-THERESE OBST	07.01.1996	MOSS	21.09.2013
27.50		KAJSA ROTH	23.09.2003	NITTEDAL	20.05.2020
26.90		KARINA B. KLEPPER	27.03.1978	OSLO/STOVNER	17.08.1997

### SLEGG:

40.23		AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	SANDEFJORD	16.07.1999
36.36		EBBA SOPHIE REIMERS	07.04.1998	BERGEN/FANA	01.09.2017
24.36		KARINA B. KLEPPER	27.03.1978	OSLO/STOVNER	15.08.1997

### SPYD:

57.44		MARIE-THERESE OBST	07.01.1996	MANNHEIM, GER	05.07.2014
41.85		INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	OSLO/BISLETT	20.05.2007
41.22		JEANETT VASSKOG	19.08.1987	NADDERUD	17.06.2006
38.87		CAMILLA TANGEDAL NORBYE	14.12.1992	FREDRIKSTAD	27.08.2011
38.24		LENE KRISTIANSEN	03.01.1983	OSLO/BISLETT	24.05.2000
35.77		ANITA KRISTIANSEN	03.01.1983	OSLO/BISLETT	30.05.2000
35.12		AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	FLORØ	14.08.1999
30.88		HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	25.07.2002	OSLO/BISLETT	05.10.2020
28.45		KAJSA ROTH	23.09.2003	OSLO/BISLETT	05.10.2020
		<b>GAMMEL TYPE (FØR 1999):</b>			
35.56		MARGIT KATRINE STRAND	22.01.1978	DRAMMEN	08.06.1997
33.48		AGNETE JOHANSEN	11.02.1981	LILLEHAMMER	28.06.1998

### 7-KAMP:

4919		INGER ANNE FRØYSEDAL	25.04.1989	VEJLE, DEN	23.06-24.06.2007
		( 15.49 - 1.65 - 10.56 - 27.58 / 5.58 - 38.88 - 2:25.73 ) +0.0 / -0.7 / +0.0			

# Tjalves beste gjennom alle tider menn U20

## 100 METER:

10.50 +1.3	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN	13.12.1989	LUZERN, SUI	06.09.2008
10.53 +1.0	JOHN ERTZGAARD	18.06.1977	LILLEHAMMER	14.09.1996
10.93 +0.3	KENNET KJENSLI	12.03.1969	NESBYEN	03.09.1988
10.97 +1.8	CHRISTOPHER SELMER	10.05.1981	FLORØ	21.07.2000
11.03 0.0	MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020
11.04 +0.8	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	LILLEHAMMER	07.08.1998
11.06 +1.0	RUNAR HELTNE	21.04.1980	OSLO/BISLETT	31.08.1999
11.13 +0.9	TRI M DANG	20.04.1977	LILLEHAMMER	24.08.1996
11.15 +2.0	SONDRE NYVOLD LID	12.05.1994	FLORØ	08.06.2013
11.16 +0.9	CHISOM OKEKE	06.09.1982	LILLEHAMMER	19.06.2001

## MANUELLE TIDER:

10.6	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	02.06.1958
10.9	IVAR SAUNES	09.12.1937	STAVANGER/STADION	19.08.1956
10.9	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	OSLO/BISLETT	11.09.1960
10.9	SVEIN LILLEBERG	08.05.1943	OSLO/BISLETT	20.06.1962
10.9	KENNET KJENSLI	12.03.1969	OSLO/LAMBERTSETER	18.05.1988
11.0	BJØRN BERGLUND	22.04.1938	KONGSBERG	15.09.1957
11.1	BEBEL KOLDING	08.01.1906	HALDEN	04.10.1925
11.2	HELGE SVAAR	15.05.1941	OSLO/BISLETT	28.09.1960
11.2	PER BJØRN BORGE	25.08.1943		1962
11.2	ROGER BECKLUND	15.05.1944		1963

## 200 METER:

21.21 -0.3	JOHN ERTZGAARD	18.06.1977	LILLEHAMMER	14.09.1996
21.25 +0.8	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN	13.12.1989	PRESTFOSS	30.08.2008
22.06 +1.4	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	LILLEHAMMER	08.08.1998
22.30 +1.4	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	VOSS	09.07.1988
22.48 -1.0	KENNET KJENSLI	12.03.1969	LISLEBY	22.08.1988
22.70 -1.2	SONDRE NYVOLD LID	12.05.1994	OVERHALLA	03.08.2013
22.71 -0.4	MOHAMMAD DODOU JATTA	30.01.1998	GØTEBORG/SWE	03.07.2016
22.72 +1.8	ROGER OLAFSEN	11.05.1968	OSLO/BISLETT	23.07.1987
22.95 0.0	ATLE McADAM	18.06.1977	DRAMMEN	16.05.1996
22.99 +0.6	RUNAR HELTNE	21.04.1980	LILLEHAMMER	25.06.1999

## MANUELLE TIDER:

21.6	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	04.10.1958
22.0	BJØRN BERGLUND	22.04.1938	HØNEFOSS	22.09.1957
22.3	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	KONGSBERG	27.08.1960
22.6	HELGE SVAAR	15.05.1941		1960
22.6	PER BJØRN BORGE	25.08.1943	DRAMMEN	04.06.1962
22.6	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	STAVANGER/STADION	15.09.1968
22.7 +0.5	ROGER OLAFSEN	11.05.1968	NADDERUD	07.09.1987
22.8	OLA SYSE	24.01.1945	OSLO/BISLETT	28.05.1964
22.9	HARALD ØDEGAARD	25.04.1936	ODDA	06.08.1955
23.0	SVEIN LILLEBERG	08.05.1943	OSLO/BISLETT	06.06.1962

## 400 METER:

47.71	SONDRE NYVOLD LID	12.05.1994	RIETI, ITA	18.07.2013
48.54	MOHAMMAD DODOU JATTA	30.01.1998	BRANDBU	06.08.2016
48.79	ATLE McADAM	18.06.1977	OSLO/BISLETT	14.05.1996
49.17	ROGER OLAFSEN	11.05.1968	LARVIK/LOVISENLUND	06.09.1987
49.18	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	VOSS	10.07.1988
49.33	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN	13.12.1989	LILLESTRØM	23.08.2008
49.38	MARTIN HJELSETH	12.04.1979	LILLEHAMMER	08.08.1998
49.39	LEVIS OTIENO ** (KEN)	10.08.1987	OSLO/BISLETT	07.06.2006
49.56	MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020
49.85	DAG RIST AAMOTH	10.02.1969	NESBYEN	19.06.1988

## MANUELLE TIDER:

49.1	CARL FREDRIK BUNÆS	16.10.1939	OSLO/BISLETT	29.09.1958
49.3	KNUT ØVERBERG	23.06.1959	OSLO/BISLETT	28.06.1978
49.9	HAAVARD NORDLIE	07.12.1948	OGDEN, UT, USA	17.05.1967
50.1	ÅGE GALGERUD	23.03.1947	OSLO/BISLETT	18.06.1966
50.1	OVE LILLEBÆK	13.07.1956	OSLO/BISLETT	19.08.1975
50.2	OLA SYSE	24.01.1945	DRAMMEN	01.06.1964
50.4	HELGE SVAAR	15.05.1941	OSLO/BISLETT	11.09.1960
50.4	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	01.10.1964
50.4	PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	LEIRVIK	30.06.1968
50.6	EGIL HANSEN (FRYDENLUND)	25.07.1941	OSLO/BISLETT	06.07.1960

## Tjalves beste menn U20 forts.

### 800 METER:

1:50.1	KNUT ØVERBERG	23.06.1959	OSLO/BISLETT	27.06.1978
1:50.47	EDVARD KAMPERUD NYGAARD	13.03.1996	OSLO/BISLETT	28.06.2015
1:50.72	LEVIS OTIENO ** (KEN)	10.08.1987	NADDERUD	17.06.2006
1:51.00	THOMAS J. BYRKJELAND	11.02.1998	NITTEDAL	03.06.2017
1:51.8	CHRITIAN OHME	12.09.1968	OSLO/BISLETT	31.07.1987
1:52.56	KRISTIAN BRÆKKAN	19.02.1975	OSLO/BISLETT	02.06.1994
1:52.9	OVE LILLEBÆK	13.07.1956	OSLO/BISLETT	14.08.1975
1:53.0	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	OSLO/BISLETT	10.09.1964
1:53.2	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	PORSGRUNN	06.06.1964
1:53.3	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	SARPSBORG	12.08.1969

### 1500 METER:

3:43.14	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	JESSHEIM	05.06.2014
3:43.27	SENAY A.FISSEHATSION ** (ERI)	10.12.1995	OSLO/BISLETT	02.08.2014
3:46.95	EDVARD KAMPERUD NYGAARD	13.03.1996	SOLLENTUNA, SWE	25.06.2015
3:47.83	THOMAS J. BYRKJELAND	11.02.1998	NITTEDAL	09.09.2017
3:49.0	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	02.07.1964
3:50.49	KRISTIAN BRÆKKAN	19.02.1975	HUDDINGE, SWE	04.09.1994
3:52.4	MAGNE BJØRDAL	04.08.1946	OSLO/BISLETT	07.09.1965
3:52.6	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	FANA	16.08.1969
3:53.0	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	DRAMMEN	30.09.1964
3:53.75	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	OVERHALLA	19.07.1997

### 3000 METER:

7:59.41	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	OSLO/BISLETT	22.05.2014
8:08.58	SENAY A.FISSEHATSION ** (ERI)	10.12.1995	OSLO/BISLETT	22.05.2014
8:20.12	THOMAS J. BYRKJELAND	11.02.1998	FANA	01.09.2017
8:31.82	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	OSLO/BISLETT	08.07.1997
8:32.5	KNUT ØVERBERG	23.06.1959	OSLO/BISLETT	06.10.1978
8:32.8	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO/BISLETT	08.10.1969
8:34.0	MAGNE BJØRDAL	04.08.1946	OSLO/BISLETT	06.10.1965
8:35.6	ARNE KVALHEIM	25.04.1945		1964
8:46.33	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	LILLESTRØM	11.09.2015
8:46.9	ESPEN SOLEM	14.07.1969	OSLO/STOVNER	24.08.1988

### 5000 METER:

13:47.61	AWET NFTALEM KIBRAB ** (ERI)	09.05.1995	OORDEGEM, BEL	05.07.2014
14:45.43	THOMAS J. BYRKJELAND	11.02.1998	BRANDU	07.08.2016
15:15.67	ANDERS SØRENSEN	24.02.1996	OSLO/BISLETT	28.06.2015
15:24.0	GUDMUND HØST	15.11.1960	OSLO/BISLETT	21.08.1979
15:28.8	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	OSLO/BISLETT	11.07.1969
15:29.1	KRISTIAN BRÆKKAN	19.02.1975	BODØ	25.05.1994
15:29.6	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/FROGNER	21.10.1964
15:33.47	BÅRD KVALHEIM	17.09.1973	NADDERUD	19.06.1992
15:35.27	PER KRISTIAN MØRK	29.05.1965	OSLO/LAMBERTSETER	02.06.1984
15:44.8	JAN ANDERSEN	01.02.1945	OSLO/FROGNER	26.08.1964

### 10000 METER:

34:08.8	EVALD LAMBECH	12.10.1896	KRISTIANIA/FROGNER	04.09.1915
---------	---------------	------------	--------------------	------------

### HALVMARATON:

1:24.09	HOGNE SOLVOLL	13.01.1966	DRAMMEN	06.10.1985
---------	---------------	------------	---------	------------

### 110 METER HEKK (10,7 CM):

15.40	LARS CHRISTOFFERSEN	24.02.1964	ØVRE ÅRDAL	11.06.1983
15.69 -0.7	RUNAR HELTNE	21.04.1980	BERN, SUI	18.07.1999
16.06 -0.3	THOR HENNING VOLLA	27.03.1975	OSLO/BISLETT	03.07.1994
16.21 +0.5	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	BYRKJELO	16.07.1983

### MANUELLE TIDER

14.9	ARVID DAHM	24.03.1952	ARVIKA, SWE	14.08.1971
15.6	JOHN REIN	03.10.1951	STAVANGER/STADION	24.07.1970
15.9 +1.2	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/STOVNER	20.06.1983
16.0 -0.6	ATLE McADAM	18.06.1977	SKI	15.09.1996
17.3	DAGFIN CARLSEN	14.07.1898	STOCKHOLM, SWE	29.07.1917
18.0	STEINAR HALVORSEN	27.01.1940	PORSGRUNN	07.06.1959

## Tjalves beste menn U20 forts.

### 110 METER HEKK (100,0 CM):

14.18	+1.5	MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	28.06.2020
14.43	-0.2	SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/STOVNER	11.09.2020
14.98	+1.6	ABRAHAM SANDVIN VOGELANG	11.02.2003	OSLO/BISLETT	14.06.2020
15.67	-0.7	RASMUS STENE	13.11.1994	HUDDINGE, SWE	09.06.2013
15.91	-1.3	MARTIN NIKOLAI KANESTRØM	23.11.1996	KIL, SWE	07.06.2015

### MANUELLE TIDER

15.2		JOHN REIN	03.10.1951	CARDIFF, WAL	27.05.1970
------	--	-----------	------------	--------------	------------

### 400 METER HEKK (91,4 CM):

52.68		ATLE McADAM	18.06.1977	OSLO/BISLETT	23.07.1996
54.77		ROGER OLAFSEN	11.05.1968	LARVIK/LOVISENLUND	05.09.1987
54.90		SIMON SANDBAKKEN	13.09.1995	KRISTIANSAND	17.08.2014
55.04		KOLBJØRN ENGBRETSSEN	30.08.1968	OSLO/BISLETT	25.06.1987
57.53		ANDREAS HØIBY	10.02.1980	SANDEFJORD	17.07.1999
57.73		CHRISTIAN ØDEGAARD	25.10.1965	MOSS	20.07.1984
58.92		PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	09.06.1983
59.17		GEORG KROG	28.12.1972	OSLO/BISLETT	18.06.1991

### MANUELLE TIDER

55.2		PER NYGÅRD	13.01.1944	VAASA, FIN	25.08.1963
56.6		KNUT ØVERBERG	23.06.1959	OSLO/BISLETT	08.10.1978
56.8		BJØRN TERJE LARSEN	05.07.1942	OSLO/BISLETT	05.10.1961
57.9		PER KRISTIAN HAUGEN	29.11.1949	OSLO/BISLETT	10.10.1968
58.2		OLE CHRISTIAN HØIE	14.11.1943		1962
59.6		JØRGEN JUST MOE	23.09.1937		1956
59.6		TOR YSTGAARD	25.05.1940	OSLO/BISLETT	07.10.1959
60.3		TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	03.10.1968
61.0		STEINAR HALVORSEN	27.01.1940	OSLO/BISLETT	21.05.1959
61.0		JOHN BJARNE HANSEN	09.01.1961	OSLO/BISLETT	01.10.1980

### 3000 METER HINDER:

8:52.85		THOMAS J. BYRKJELAND	11.02.1998	LOORDEGAN/BEL	27.05.2017
9:11.99		ESPEN SOLEM	14.07.1969	OSLO/BISLETT	13.07.1988
10:15.68		ERLING CHRISTIANSEN	01.06.1982	OSLO/BISLETT	25.09.2001
10:22.17		JON HOVE PEDERSEN	03.03.1982	OSLO/BISLETT	25.09.2001

### HØYDE:

2.17		STEINAR HOEN	08.02.1971	MOSS	05.08.1990
2.10		CARL REIDAR SOLVANG	16.04.1962	BIRI	18.07.1981
2.10		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	KRISTIANSAND	16.08.2020
2.04		THOR CHRISTIAN MAAST	22.10.1984	KRISTIANSAND	17.08.2003
2.02		STORM KOKSVIK	20.08.1998	FANA	03.06.2017
2.01		ANDERS FALKUM	20.06.1977	GRIMSTAD	07.07.1996
2.00		ROBERT HILTON	18.08.1976	OSLO/BISLETT	08.06.1995
2.00		PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	LILLEHAMMER	18.08.1995
1.98		EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/STOVNER	09.06.1980
1.97		MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020

### STAV:

5.00		MARKUS ROTH	22.12.2001	SKI	02.06.2020
4.65		AUDUN BAKKE JENSEN	22.02.1998	OSLO/BISLETT	24.06.2016
4.65		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/BISLETT	28.06.2020
4.50		ANDREAS F.T. GJESDAL	22.11.1995	LUSO, POR	05.07.2014
4.41		REIDULV FØRDE	03.05.1942	TRONDHEIM	16.09.1961
4.30		RUNAR HELTNE	21.04.1980	OSLO/SOGN	29.08.1999
3.75		RASMUS STENE	13.11.1994	OVERHALLA	02.08.2013
3.70		JAN WANG ENGEDAHL	09.01.1953	KONGSVINGER	09.07.1972
3.70		ESBEN WINGE	24.05.1956	OSLO/BISLETT	07.06.1975
3.60		RAGNALD HANSEN	15.02.1944	OSLO/BISLETT	14.08.1963

### LENGDE:

7.53	+0.6	MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020
7.38	+1.9	SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	FAGERNES	08.08.2020
7.09		HAAVARD NORDLIE	07.12.1948	OGDEN, UT, USA	1967
7.04		BJØRN BERGLUND	22.04.1938	ÅRHUS, DEN	23.07.1957
6.97		REIDULV FØRDE	03.05.1942	TRONDHEIM	1961
6.94	-0.6	RUNAR HELTNE	21.04.1980	BERN, SUI	17.07.1999
6.85		JON RAGNAR THOWSEN	08.01.1950	OSLO/BISLETT	23.07.1969
6.81		JOHN REIN	03.10.1951	OSLO/JORDAL	28.09.1970
6.77	+1.9	DAN ELIASSEN	14.09.1968	GRIMSTAD	20.06.1987
6.73	+1.3	CHRISTIAN THOMASSEN	16.09.1977	RAVNANGER	09.08.1996

## Tjalves beste menn U20 forts.

### TRESTEG:

14.95	+0.8	CHRISTIAN THOMASSEN	16.09.1977	OSLO/BISLETT	29.06.1996
14.94	+1.1	SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	FANA	19.09.2020
14.60	+0.8	LARS YTTERHAUG	29.08.1981	STEINKJER	13.08.2000
14.15		STEINAR HOEN	08.02.1971	VIDEOTON, HUN	01.07.1990
14.07	+1.6	PEDER AABEL HAUGEN	18.03.1976	ÅKRESTRØMMEN	26.08.1995
13.94		HAAVARD NORDLIE	07.12.1948	OSLO/BISLETT	03.10.1967
13.66		FRITZ WARENDORPH	12.09.1894	KRISTIANIA	08.06.1913
13.65		REIDULV FØRDE	03.05.1942	VOSS	23.09.1961
13.64	0.0	STORM KOKSVIK	20.08.1998	FANA	02.09.2017
13.58		JOHN REIN	03.10.1951	CARDIFF, WAL	21.05.1970

### KULE (7,257 KG):

19.40		MARCUS THOMSEN	07.01.1998	SANDNES	27.08.2017
14.39		TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	11.07.1977
14.14		FINN MORTEN LARSSEN	10.03.1964	OSLO/BISLETT	11.05.1983
14.14		ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	SOKNA	10.10.1986
13.16		MARKUS ROTH	22.12.2001	FAGERNES	08.08.2020

### KULE (6,0 KG):

21.36		MARCUS THOMSEN	07.01.1998	GROSETTO/ITA	21.07.2017
15.97		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	BODØ	16.08.2009
15.81		MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	27.06.2020
14.17		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/NIH	18.06.2020

### DISKOS (2,0 KG):

49.47		MARCUS THOMSEN	07.01.1998	LLORET DE MAR/ESP	29.03.2016
49.35		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	HELSINGBORG, SWE	12.07.2009
48.46		TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	15.07.1977
48.02		OTTAR KOSBERG	12.07.1953	SKI	14.06.1972
43.28		MARKUS ROTH	22.12.2001	SPIKKESTAD	25.07.2020

### DISKOS (1,75 KG):

54.15		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	HELSINGBORG, SWE	09.07.2009
53.70		MARCUS THOMSEN	07.01.1998	HVIDOVRE/DEN	11.06.2017
53.30		VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	SPIKKESTAD	11.05.2007
49.94		MARKUS ROTH	22.12.2001	NITTEDAL	07.09.2020
48.74		PER MARIUS HOLE	12.06.1989	SPIKKESTAD	01.06.2008
45.92		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/NIH	18.06.2020
34.27		RASMUS STENE	13.11.1994	HUDDINGE, SWE	09.06.2013

### SLEGG (7,257 KG):

69.07		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	LILLEHAMMER	31.07.2009
52.42		RUNE ENGESET	09.02.1967	PORSGRUNN	04.06.1986
48.35		VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	GREVERUD	28.10.2007

### SLEGG (6,0 KG):

78.30		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	BODØ	15.08.2009
52.94		VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	TØNSBERG	04.08.2007
51.72		PER MARIUS HOLE	12.06.1989	SÆBY, DEN	19.10.2008
38.14		ODD STYRMO	06.10.1931	TØNSBERG	1950

### SPYD (800 GR):

59.80		MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	28.06.2020
56.42		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/BISLETT	28.06.2020
54.71		RASMUS STENE	13.11.1994	OSLO/BISLETT	20.05.2013
53.81		RUNAR HELTNE	21.04.1980	OSLO/TRASOP	23.08.1999
51.90		GEIR DAHL	24.03.1980	OSLO/BISLETT	10.07.1999
51.48		ATLE McADAM	18.06.1977	OSLO/BISLETT	18.09.1996
49.78		MAGNUS MOLTZAU	14.09.1987	OSLO/BISLETT	23.09.2006
48.12		EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	OSLO/BISLETT	12.09.2009
47.48		ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	SKIEN/GJERPEN	25.09.1986
43.42		THOMAS STUBERGH	24.02.1977	OSLO/BISLETT	24.09.1996
41.08		KOLBJØRN ENGBRETSSEN	30.08.1968	OSLO/BISLETT	22.09.1987

### 10-KAMP:

8238		MARKUS ROTH	22.12.2001	OSLO/BISLETT	28.06.2020
				11,03(+0,0)-7,53(+0,6)-15,81-1,97-49,56-14,18(+1,5)-46,07-4,75-59,80-4,39,79	
7839		SANDER AAE SKOTHEIM	31.05.2002	OSLO/BISLETT	28.06.2020
				11,43(+0,0)-7,09(+1,4)-14,16-2,03-50,51-14,61(+1,5)-45,85-4,65-56,42-4,35,60	

## Landslagene for 2021 er klare

Landslagene for 2021 ble annonsert 19.november.

### Team Coop Tokyo-Elitelaget 2021

Av de 16 som er tatt ut på dette laget har Tjalve fått med hele 5 deltakere. De er som følger:

Karoline Bjerkeli Grøvdal  
Eivind Henriksen  
Hedda Hynne  
Amalie Iuel  
Marcus Thomsen

### Juniorlaget U20 2021

#### U20 sprint og hekk

Lakeri Ertzgaard (John Ertzgaard)

#### U20 mangekamp

Sander Aae Skotheim (Eirik Røe)  
Abraham Sandvin Vogelsang, IL Koll (Simon Hunt)

#### U20 hopp

Hedda Kronstrand Kvalvåg (Dan Simion)

### Rekruttlaget U23

#### U23 mellom og langdistanse

Malin Edland (Knut Jæger Hansen)

#### U23 sprint, stafett og hekk

Kaitesi Ertzgaard (John Ertzgaard)  
Vilde Aasmo (Eirik Røe)

#### U23 mangekamp

Markus Rooth (Espen Rooth)

# 250 dager igjen

## TOKYO 2021



14.november var det 250 dager igjen til OL i Tokyo. På dette bildet finner vi noen av våre utøvere. Fra venstre: Karoline Bjerkeli Grøvdal, Hedda Hynne og Eivind Henriksen. Personen til høyre bør dere ikke bry dere om, han er en Vidarist! Foto: Friidrett.no

## Stipendene fra Sverre Gundersens fond er delt ut

Vanligvis blir disse stipendene delt ut i forbindelse med Torskeaftnen. De som har vunnet i år vil få sine diplom utdelt på Tjalvekontoret. Vinnerne er:

Lakeri Ertzgaard  
Markus Rooth  
Sander Aae Skotheim  
Marcus Thomsen

Her en innstillingen fra styret i Tjalve:

**Marcus Thomsen (22 år):** Thomsen støtte i år norsk rekord innendørs på 21.01 og 21.03 ute. Hans prestasjoner ga han gull i nordisk mesterskap innendørs, NM innendørs og NM utendørs.

**Marcus Rooth (19 år):** Rooth gikk mangekamp til 8238 poeng i år, norsk juniorrekord. Han vant gull i NM innendørs junior med 5798 poeng.

**Sander Skotheim (18 år):** 7839 poeng i mangekamp, gull NM høyde, og elleve andre medaljer fra junior-NM og NM.

**Lakeri Ertzgaard (18 år):** aldersrekord 400m 53.96, tre medaljer fra junior-NM.

Vi foreslår at disse utøverne innstilles til et stipend på 10.000kr. Samtlige utøvere er på internasjonalt nivå.

På vegne av IK Tjalves styre: Matias Lavik



Sander var en av utøverne som fikk utdelt sitt stipend for Tjalvisten gikk i trykken. Foto: kontoret

# Lagserien 2020: IK Tjalve vant klassen for menn

1	IK Tjalve	(30/16)	27 195	(1)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/14)	25 246	(2)	Rogaland
3	IL Gneist	(30/13)	24 310	(5)	Hordaland
4	IL Norna-Salhus	(30/20)	23 985	(3)	Hordaland
5	Dimna IL	(30/10)	22 447	(9)	Møre og Romsdal
6	Tønsberg FIK	(29/11)	22 442	(6)	Vestfold
7	Fana IL	(29/15)	22 432	(10)	Hordaland
8	IL Tyrving	(30/18)	22 413	(4)	Akershus
9	Nittedal IL	(30/11)	21 060	(8)	Akershus
10	IK Tjalve 2. lag	(30/16)	20 959	(2/2d)	Oslo
11	Steinkjer FIK	(30/13)	20 472	(3/2d)	Nord Trøndelag
12	IL Skjalg	(28/14)	19 731	(7)	Rogaland
13	Haugesund IL	(30/15)	17 819	(4/2d)	Rogaland
14	Ask Friidrett	(26/11)	15 531	(1/2d)	Hordaland

## OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Markus Rooth	2001	11.03	834	Oslo/Bi	27.06
200m	Joachim Sandberg	1995	21.52	918	Oslo/Bi	30.06
400m	Markus Rooth	2001	49.56	807	Oslo/Bi	27.06
800m	Thomas Jefferson Byrkjeland	1998	1.56.01	770	Oslo/Bi	30.06
1500m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	3.47.14	896	Oslo/Bi	25.08
5000m	Ferdinand Kvan Edman	1993	13.46.22	959	Tønsberg	30.05
10000m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	28.39.97	966	Kristiansand	07.08
110m hekk	Joachim Sandberg	1995	14.67	863	Fana	20.09
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	2.10	903	Kristiansand	16.08
Stav	Andreas Gjesdal	1995	5.01	888	Oslo/so	11.08
Lengde	Markus Rooth	2001	7.53	938	Oslo/Bi	27.06
Tresteg	Sander Aae Skotheim	2002	14.94	872	Fana	19.09
Kule	Marcus Thomsen	1998	21.03	1122	Oslo/Bi	11.06
Diskos	Eivind Henriksen	1990	52.83	903	Fana	18.09
Slegge	Eivind Henriksen	1990	76.40	1097	Fana	18.09

Antall noteringer: 15 Sum: 13 726

## VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
3000m	Ferdinand Kvan Edman	1993	7.54.29	983	Oslo/Bi	03.09
3000m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	7.54.31	983	Oslo/Bi	03.09
3000m	Petter Mekvik Rypdal	1993	8.05.39	929	Oslo/Bi	03.09
5000m	Sigurd Ruud Skjeseth	1996	14.02.39	914	Oslo/Bi	29.06
10000m	Petter Mekvik Rypdal	1993	29.21.23	912	Fana	20.09
Stav	Markus Rooth	2001	5.00	908	Ski	02.06
Lengde	Sander Aae Skotheim	2002	7.38	907	Fagernes	08.08
5000m	Petter Mekvik Rypdal	1993	14.07.03	901	Oslo/Bi	26.09
10000m	Senay Amlesom Fissehatsion	1995	29.38.10	891	Kristiansand	07.08
Diskos	Thor Olav Rosvold	1996	50.90	872	Spikkestad	07.06
Diskos	Erik Johannes Rosvold	1998	50.78	870	Heggedal	08.09
3000m	Senay Amlesom Fissehatsion	1995	8.19.84	860	Fana	29.07
Tresteg	Marius Bull Hjeltnes	1996	14.73	851	Fana	19.06
Høyde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	2.03	845	Fagernes	08.08
5000m	Kristian Pytten	2000	14.29.74	843	Fana	18.09

Antall noteringer: 15 Sum: 13 469

Noteringer totalt: 30 Total sum: 27 195

# Lagserien 2020: IK Tjalve vant klassen for kvinner

1	IK Tjalve	(30/17)	24 502	(1)	Oslo
2	IL Tyrving	(30/13)	23 724	(2)	Akershus
3	Ranheim IL	(29/13)	21 418	(1/2d)	Sør-Trøndelag
4	IL Norna-Salhus	(30/18)	21 378	(3)	Hordaland
5	Fredrikstad IF	(30/12)	20 418	(8)	Østfold
6	Stjørdal FIK	(30/11)	19 947	(6)	Nord-Trøndelag
7	IL i BUL	(30/18)	19 815	(4)	Oslo
8	Dimna IL	(30/15)	19 603	(9)	Møre og Romsdal
9	IL Gneist	(30/10)	19 533	(4/2d)	Hordaland
10	IL Skjalg	(27/13)	19 467	(5)	Rogaland
11	Sandnes IL	(27/12)	19 093	(7)	Rogaland
12	Haugesund IL	(28/14)	18 621	(2/2d)	Rogaland
13	Fana IL	(27/16)	16 873	(3/2d)	Hordaland
14	Selsbakk IF	(10/5)	4 377	(10)	Sør-Trøndelag

## OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Vilde Aasmo	1998	12.07	840	Oslo/Bi 30.06
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	24.90	815	Oslo/Bi 30.06
400m	Lakeri Ertzgaard	2002	53.96	895	Oslo/Bi 25.08
800m	Hedda Hynne	1990	1.58.10	1034	Belinzona/SUI 27.08
1500m	Malin Edland	1999	4.18.34	877	Oslo/Bi 10.06
5000m	Maria Sagnes Wågan	1992	16.01.56	889	Oslo/Bi 26.09
10000m	Maria Sagnes Wågan	1992	33.31.90	898	Fana 20.09
400m hekk	Amalie Iuel	1994	55.27	1008	Roma/ITA 17.09
3000m hinder	Ingeborg Løvnes	1992	10.22.00	845	Fana 19.09
Høyde	Tonje Angelsen	1990	1.75	816	Fana 18.09
Lengde	Hedda K. Kvalvåg	2002	5.65	762	Oslo/Bi 07.06
Tresteg	Hedda K. Kvalvåg	2002	12.91	864	Oslo/Bi 14.06
Kule	Amalie Iuel	1994	11.02	659	Oslo/Bi 05.10
Diskos	Vilde Indseth Holten	1997	47.79	832	Nittedal 17.06
Spyd	Tonje Angelsen	1990	36.52	648	Oslo/Bi 05.10

**Antall noteringer: 15 Sum: 12 682**

## VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
3000m	Sigrid Jervell Våg	1992	9.06.75	914	Oslo/Bi 25.08
5000m	Sigrid Jervell Våg	1992	16.04.94	882	Trondheim/St 01.08
3000m	Malin Edland	1999	9.17.79	874	Tønsberg 30.05
800m	Sigrid Jervell Våg	1992	2.06.25	862	Kristiansand 07.08
5000m	Maria Sagnes Wågan	1992	16.17.68	858	Fana 18.09
10000m	Kristine Eikrem Engeset	1988	34.20.25	856	Fana 20.09
3000m	Maria Sagnes Wågan	1992	9.27.65	840	Oslo/Bi 25.08
400m	Sara Dorthea Jensen	1996	55.44	839	Oslo/Bi 08.07
1500m	Sigrid Jervell Våg	1992	4.23.77	835	Oslo/Bi 15.07
5000m	Malin Edland	1999	16.36.61	823	Oslo/Bi 29.06
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	56.05	816	Kristiansand 15.08
Høyde	Telma R. Kristjansson	2005	1.62	708	Jessheim 29.08
Høyde	Ingrid Hamsund	2004	1.60	691	Jessheim 28.08
Lengde	Isabella Alida Indrebø	2004	5.10	640	Oslo/St 12.09
Høyde	Lakeri Ertzgaard	2002	1.50	609	Kristiansand 14.08

**Antall noteringer: 15 Sum: 11 820**

**Noteringer totalt: 30 Total sum: 24 502**

# Lagserien 2020: IK Tjalves 2.lag i 1.div menn ble nr. 10

1	IK Tjalve	(30/16)	27 195	(1)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/14)	25 246	(2)	Rogaland
3	IL Gneist	(30/13)	24 310	(5)	Hordaland
4	IL Norna-Salhus	(30/20)	23 985	(3)	Hordaland
5	Dimna IL	(30/10)	22 447	(9)	Møre og Romsdal
6	Tønsberg FIK	(29/11)	22 442	(6)	Vestfold
7	Fana IL	(29/15)	22 432	(10)	Hordaland
8	IL Tyrving	(30/18)	22 413	(4)	Akershus
9	Nittedal IL	(30/11)	21 060	(8)	Akershus
10	IK Tjalve 2. lag	(30/16)	20 959	(2/2d)	Oslo
11	Steinkjer FIK	(30/13)	20 472	(3/2d)	Nord Trøndelag
12	IL Skjalg	(28/14)	19 731	(7)	Rogaland
13	Haugesund IL	(30/15)	17 819	(4/2d)	Rogaland
14	Ask Friidrett	(26/11)	15 531	(1/2d)	Hordaland

## OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	11.19	794	Jessheim 28.08
200m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	23.34	821	Jessheim 29.08
400m	Leonard-Johan Nesheim	1995	52.11	683	Oslo/Bi 15.08
800m	Jørgen Hågensen	1996	1.59.06	706	Oslo/Bi 30.06
1500m	Eivind Trym Wikshåland	1997	3.54.53	816	Tønsberg 29.09
5000m	Eivind Trym Wikshåland	1997	14.40.67	817	Fana 18.09
10000m	Timothee Jung	1988	32.41.15	698	Oslo/Bi 26.09
400m hekk	Leonard-Johan Nesheim	1995	56.58	721	Fana 20.09
5000m kappgang	Tobias Lømo	2000	23.50.79	529	Fana 18.09
10000m kappgang	Tobias Lømo	2000	48.21.26	592	Haugesund 17.06
Høyde	Jørgen Bergh	2003	1.75	607	Oslo/So 12.06
Stav	Lucas Gjesdal	2005	3.21	550	Oslo/So 11.08
Lengde	Sindre Olsvik	1998	6.96	938	Oslo/Bi 27.06
Tresteg	Elias Sanden Søvik	2000	14.04	780	Nadderud 03.09
Diskos	Rune Vegard Godtland	1982	37.21	632	Fana 18.09

**Antall noteringer: 15 Sum: 10 564**

## VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
3000m	Karl Fremstad	1996	8.23.65	842	Oslo/Bi 08.07
3000m	Henrik Nicolaysen	1990	8.25.57	933	Oslo/Bi 03.09
200m	Nickolai Jallow	1991	22.44	810	Oslo/Bi 10.06
100m	Sander Steen Myrvang	2000	11.30	767	Oslo/Bi 13.09
100m	Nickolai Jallow	1991	11.32	762	Oslo/Bi 14.06
5000m	Henrik Nicolaisen	1990	15.05.28	760	Oslo/Bi 26.09
100m	Sindre Olsvik	1998	11.42	739	Vanse 08.06
3000m	Jørgen Hågensen	1996	8.45.35	735	Oslo/Bi 25.08
1500m	Anders Sørensen	1996	4.03.51	728	Jessheim 04.06
200m	Sander Steen Myrvang	2000	23.41	706	Oslo/St 16.08
Lengde	Elias Sanden Søvik	2000	6.35	685	Fana 20.09
Lengde	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	5.75	549	Oslo/St 13.09
Lengde u.t	Sindre Olsvik	1998	2.76	538	Bærum 08.02
Lengde u.t.	Elias Sanden Søvik	2000	2.67	485	Bærum 08.02
Kule	Sindre Olsvik	1998	10.09	456	Oslo/Bi 30.06

**Antall noteringer: 15 Sum: 10 395**

**Noteringer totalt: 30 Total sum: 20 959**

# Lagserien 2020: IK Tjalves 2.lag i 2.div kvinner ble nr. 5

1	SK Vidar	(24/14)	18 727	(4/3d)	Oslo
2	Bergens TF	(25/9)	16 604	(1/3d)	Hordaland
3	Nittedal IL	(25/10)	16 532	(5)	Akershus
4	Sørild FIK	(25/10)	16 049	(6)	Aust-Agder
5	IK Tjalve 2. lag	(25/15)	16 034	(3/3d)	Oslo
6	Laksevåg T&IL	(25/10)	15 915	(8)	Hordaland
7	IL Tyrving 2. lag	(24/12)	15 109	(11/1d)	Akershus
8	Moss IL	(25/10)	14 813	(2/3d)	Østfold
9	Ullensaker/Kisa IL	(19/8)	14 356	(10)	Akershus
10	Bækkelagets SK	(22/13)	13 736	(12/1d)	Oslo
11	IL Fri	(25/11)	13 695	(9)	Hordaland
12	IF Sturla	(23/10)	13 061	(7)	Buskerud
13	IL Gular	(15/7)	11 690	(14/1d)	Hordaland
14	IF Urædd	(17/9)	8 343	(13/1d)	Telemark

## OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Line Maltun Helland	2001	12.51	757	Trondheim/St	22.08
200m	Line Maltun Helland	2001	25.30	782	Oslo/Bi	30.06
400m	Line Maltun Helland	2001	56.71	792	Trondheim/St	22.08
800m	Solveig Hernandez Vråle	1999	2.09.73	765	Kristiansand	07.08
1500m	Selma Løchen Engdahl	2004	4.31.51	780	Oslo/Bi	15.07
5000m	Lene Heimdal	2000	19.29.50	569	Oslo/Bi	29.09
400m hekk	Solveig Hernandez Vråle	1999	62.07	780	Kristiansand	15.08
Høyde	Martine Rooth	2009	1.25	362	Tønsberg	20.06
Lengde	Anne Sande	2005	4.94	605	Sarpsborg	22.08
Tresteg	Anne Sande	2005	10.37	596	Rjukan	20.06
Kule	Kajsa Rooth	2003	9.00	513	Oslo/Bi	05.10
Diskos	Kajsa Rooth	2003	27.50	540	Nittedal	20.05
Spyd	Kajsa Rooth	2003	28.45	522	Oslo/Bi	05.10

**Antall noteringer: 13 Sum: 8 403**

## VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
800m	Kristin Maltun Helland	2002	2.09.83	803	Oslo/Bi	30.06
800m	Malin Nyfors	1997	2.11.02	786	Fana	20.09
800m	Selma Løchen Engdahl	2004	2.12.14	770	Nittedal	21.06
800m	Johanna Ågesen Tofte	2003	2.13.52	750	Oslo/Bi	03.09
100m	Kajsa Rooth	2003	12.70	723	Oslo/Bi	30.06
1500m	Emilie F. Grøterud	1997	4.47.65	679	Lillehammer	16.06
3000m	Emilie F. Grøterud	1997	10.24.43	677	Oslo/Bi	07.06
400m	Solveig Hernandez Vråle	1999	60.72	656	Oslo/Bi	25.08
Lengde	Eirin Aae Skotheim	2004	4.39	482	Oslo/Bi	06.06
Kule	Line Maltun Helland	2001	8.49	471	Oslo/Bi	05.10
Tresteg	Kristin Emilie Holck Storås	2005	8.93	442	Oslo/Bi	11.09
Lengde	Celia Schnidt Cisternas	2004	4.02	392	Oslo/Bi	15.07

**Antall noteringer: 12 Sum: 7 631**

**Noteringer totalt: 25 Total sum: 16 034**

# Klubbmestere 2020

## Kvinner

Sprint/hekk: Amalie Hammild Iuel  
Mellomdistanse: Hedda Hynne  
Langdistanse: Sigrid Jervell Våg  
Hopp: Hedda Kronstrand Kvalvåg  
Kast: Vilde Indseth Holten

## Menn

Sprint: Joachim Sandberg  
Mellomdistanse: Sigurd Ruud Skjeseth  
Langdistanse: Ferdinand Kvan Edman  
Hopp: Sander Aae Skotheim  
Kast: Marcus Thomsen

## Årets navn 2020

### Kvinner

Hedda Hynne

### Menn

Markus Rooth



Utarbeidet av Kjetil Myrtun og Jan Jørgen Moe

## Egill Hansen 1929-2020



I Tjalvisten 1 2019 hadde vi en presentasjon av Egill Hansen i forbindelse med at han fylte 90 år i 2019. I oktober i år fikk vi beskjed om at Egill Hansen døde i mars i år 91 år gammel. Vi har her satt inn minneord fra noen av hans tidligere kollegaer publisert i Tidsskriftet Den Norske Legeforening:

Overlege dr.med. Egill Hansen døde i mars 2020, 91 år gammel. Egill Hansen ble født og vokste opp i Rakkestad i Østfold. Han tok eksamen artium ved Indre Østfold Høgre Almenskole (Mysen) i 1948, og ble cand.med. ved Universitetet i Oslo i 1954. Som friidrettsutøver meldte han seg i studietiden inn i sportsklubben Tjalve. Tross en kort karriere på idrettsbanen (1951–54) var han med på å vinne flere NM-gull i stafetter: 4 × 100 m i 1952, 1953 og 1954 samt 1 000 m stafett i 1954 sammen med bl.a. Audun Boysen. I tillegg fikk han med seg to individuelle medaljer i NM i 1954. Hans personlige rekorder på 100 og 200 m er hhv. 10,9 og 22,8 – begge fra 1954.

Etter endt medisinstudium, turnustjeneste og ulike kortvarige kliniske stillinger startet han i 1958 sin spesialisering. Fra 1966 var han seksjonsoverlege ved polikliniken ved Rikshospitalets øyeavdeling med ansvar for Det norske blindekartotek samt forefallende konsulentoppdrag for Huseby utdanningscenter for synshemmede.

Dessverre ble landets blindekartotek lagt ned i 1995 under henvisning til manglende bevilgninger.

Det var Hansen som var primus motor i etableringen av medisinsk-historisk museum for oftalmologisk utstyr ved Rikshospitalet. Han skjøttet stillingen som seksjonsoverlege frem til pensjonsalder (1996), og åpnet deretter privat øyelegepraksis i Oslo.

Egill Hansen var opptatt av internasjonalt arbeid og var medlem i flere komitéer og arbeidsgrupper – fra 1968 til 1975 International Agency for Prevention of Blindness for å studere synsdefekter hos barn, i 1971 var han med på å grunnlegge International Research Group on Color Vision Deficiencies (IRGCVD), i 1974 Perimetric Society, og fra 1975 i en arbeidsgruppe for standardisering av fargetester, prosedyrer og vilkår i IRGCVD.

Hansen disputerte for den medisinske doktorgrad i 1979 på en avhandling om fargesyn og har i tillegg bidratt med forskning på en rekke områder. Han vendte imidlertid stadig tilbake til problemstillinger knyttet til fargesyn, og kronet sin karriere med å utgi to bøker om emnet: *Fargeblindhet. Årsaker, forekomst og typer* (Gyldendal, 2010) og *What is Color Blindness? What to Know if You're Diagnosed With Color Blindness* (Amazon, 2013).

Egill Hansen var en imøtekommende og hjelpsom kollega som stilte store krav til seg selv. Han ble enkemann i 1998, og kjente nok på et stort savn etter sin kjære Lizzie, spesielt siden begge barna var stasjonert i utlandet. Han vil bli husket som både en stor idrettsutøver og en faglig interessert kollega. Vi lyser fred over hans minne.

*Geir Aksel Qvale, Per Syrdalen, Kjell Egge, Amund Ringvold*

## Refleksjoner over sesongen 2020



Sesongen 2020 ble annerledes, og sto kanskje ikke til alle forventninger. Da covid-19 pandemien spredte seg til Norge, skjønte man fort at situasjonen kom til å gå utover friidretten også. Fellestreninger ble ikke noe av, og treningsleirer ble avlyst. Situasjonen bedret seg ikke med det første, og store mesterskap ble fort utsatt. Selv

hadde jeg forventinger om å komme meg til jr. VM i Nairobi, og når dette også falt bort, ble det lite å se frem til. Da sommeren kom, ble det heldigvis arrangert noen stevner man kunne være med på her i Norge. Likevel må jeg si at det var litt kjipt å konkurrere i kalde Norge, når jeg egentlig hadde planer om å sitte på flyet til Kenya, med en haug av gode venner.

Overraskende nok, ble sesongen jeg hadde sett for meg med reiser og store mesterskap fort glemt. Til tross for omstendighetene, klarte stadig flere klubber å arrangere stevner man kunne være med på. Fokuset ble flyttet vekk fra det man ikke fikk til, og til det man kunne få til. Målet om å komme seg til jr VM ble byttet ut med målet om å perse i Jr NM. Alt i alt opplever jeg at sesongen 2020 ble så god som den kunne, og at den ga god motivasjon til sesongen 2021.

*Lakeri Ertzgaard*

Som Lakeri nevner i sitt innlegg ble U20 VM i Nairobi utsatt til 2021. Slik det ser ut nå skal mesterskapet arrangeres i Nairobi 17-22. august 2021. Lakeri er født i 2002. Hun er da så heldig at hun er junior også neste år.

Vi kan derfor ønske Lakeri god tur til Nairobi. Neste år er du ett år eldre og skulle ha enda bedre muligheter til å hevde deg.

*Bjørn Henriksen*

## Priser til Hedda Hynne og Markus Rooth



Tre av prisvinnerne. Fra venstre: Hedda Hynne, Karsten Warholm og Henriette Jæger. Foto: Hanne Fosse

### I forbindelse med Marked- og Mediedagene til Norges Friidrettsforbund i Oslo 13-14-oktober delte Friidrettens Venner ut seks priser til noen av våre fremste og mest fremadstormende utøvere.

Hedda Hynne ble tildelt Friidrettens venners prestasjonsprisen for 2020 og Markus Rooth Friidrettens venners utviklingsprisen. Her er begrunnelsene for utdelingen:

”Hedda Hynne har i en alder av 30 år senket sin personlige rekord på 800 meter med nesten to sekunder i løpet av sesongen og hun kom alltid på pallen, uansett hvor hun stilte opp. Hun løp inn til årsbeste i verden på 800 meter i sveitsiske Bellinzona på fantastiske 1:58.10, noe som både er norsk og nordisk rekord. Resultatutviklingen hennes har vært formidabel og har kommet som et resultat av hardt og systematisk treningsarbeid. Fantastisk sesong for Hedda og trener Sakshaug som har truffet blink med strategiplanen som ble lagt for fire år siden – veien mot OL i Tokyo”.

”Markus Rooth gikk en helt fantastisk tikamp under Oslo Combined Events på Bislett i slutten av juni. Tjalve-utøveren endte med 8.238 poeng, og viste at han hadde vært gullfavoritten om det hadde vært U20-VM i år. Han endte 197 poeng bak U20-verdensrekorden til tyske Niklas Kaul, mannen som vant VM i Doha i fjor. Rooth er nummer to i verden gjennom alle tider i tikamp med juniorrekorder i U20- klassen. Han smadret sin pers på 7.692 poeng fra i fjor og Toralv Opsal sin norske juniorrekord fra 2016 på 7.815 poeng. Hele serien til Rooth var: 11,03 på 100 m, 7,53 i lengde, 15,81 i kule, 1,97 i høyde, 49,56 på 400 m, 14,18 på korthekken, 46,07 i diskos, 4,75 i stav, 59,80 i spyd og 4:39,79 på 1.500 m”.

Friidrettens Venner og Stiftelsen Norsk Friidrett har siden 1974 gjennom sin virksomhet tilført norsk friidrett



De neste tre. Fra venstre. Jacob Ingebrigtsen, Markus Rooth og Salum Kashafali. Foto: Hanne Fosse

nærmere 60 millioner kroner til aktiviteter og konkrete tiltak på landsbasis - både til Norges friidrettsforbund, kretser og klubber samt utviklingsprosjekter. Vi har også i en årrekke bidratt med priser og stipender til de beste norske utøverne i senior-, junior- og ungdomsmesterskapene, samt til ledere og trenere. Hvert år hedrer Friidrettens Venner enkeltpersoner ved tildeling av priser for «Årets navn i norsk friidrett», «Utviklingsprisen», «Prestasjonsprisen», «Paraprisen», «Utøverprisen» og «Dommerprisen».

## Jubilanter september-deseember

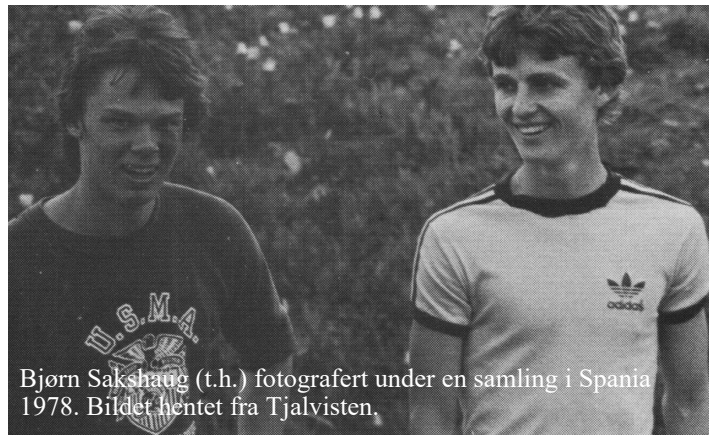
Bjørn Sakshaug	60 år	13.09
Eivind Henriksen	30 år	14.09
Nils Jebsen	80 år	12.10
Gunnar Husby	85 år	03.11
Hans Hotvedt	90 år	11.11
Stephan Muryn	75 år	14.11
Gudmund Høst	60 år	15.11
Gunn Hulleberg	60 år	31.12



Stephan Muryn (t.v.) samme med laget som vant 4x400 m stafett i 1969. Videre fra venstre: Åge Galgerud, John Skjelvaag og Helge Pharo. Foto fra Jan Hemsvik private samling



NM stafetter 1987. Gunn Hulleberg (nr.2 fra venstre) løper på Tjalves 4x800 m lag som ble nr.3. Ellers på laget løp Heidi Maltun, Anne Hemstad og Toril Hatling. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

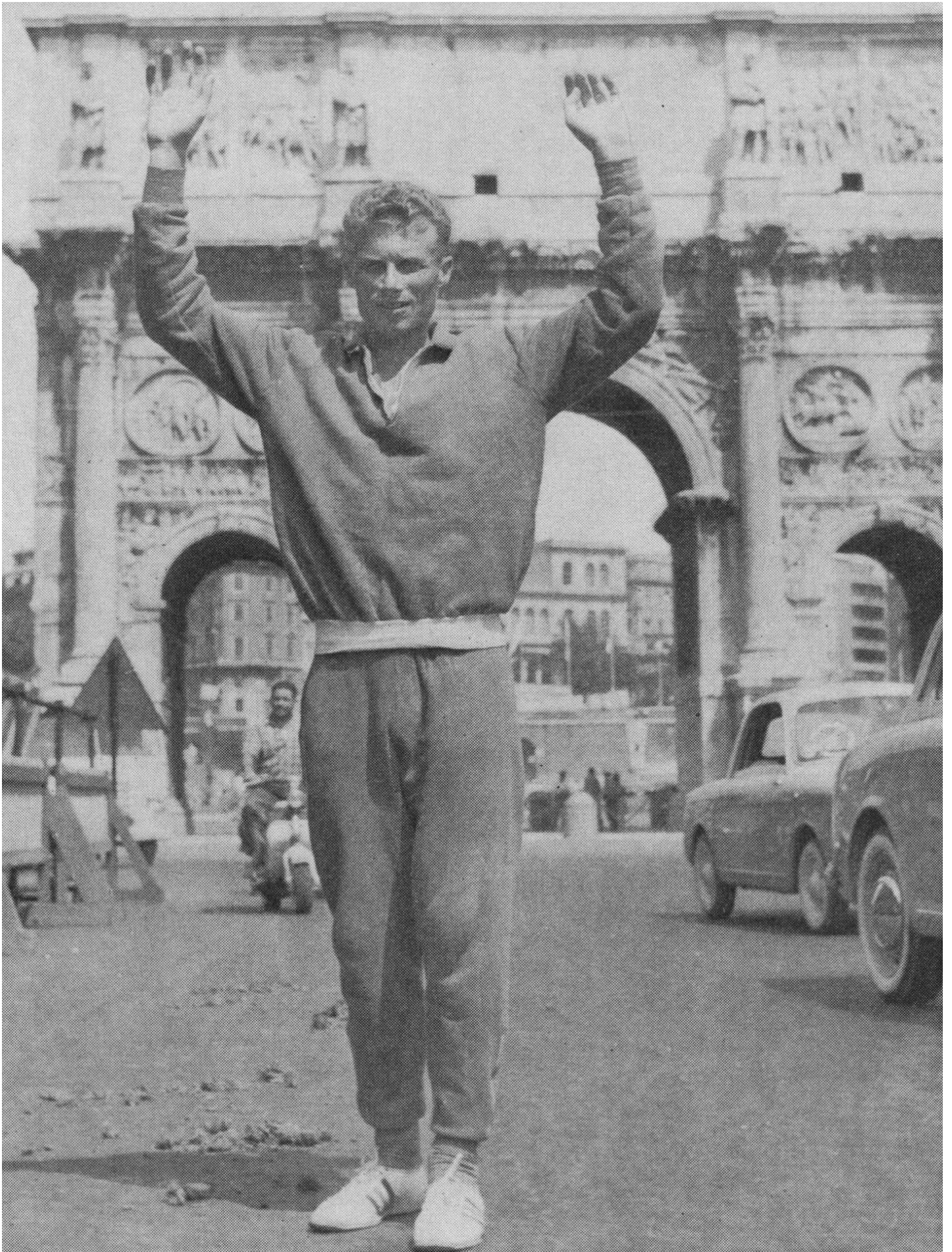


Bjørn Sakshaug (t.h.) fotografert under en samling i Spania 1978. Bildet hentet fra Tjalvisten.



Seiersfesten etter HK-stafetten i 1966. Nils Jebsen (80-årsjubilant) sitter ved pianoet. Foto: Arbeiderbladet

## Historiske bilder



Tor Torgersen fotografert ved Arch of Constantine i Roma i forbindelse med maratonløpet i OL 1960. Som nevnt tidligere ble Torgersen nr. 26 i konkurransen. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

# Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken pr. 31.12 2020

Menn			Kvinner		
<b>200m</b>			<b>100m</b>		
Joachim Sandberg	21.52	(6)	Vilde Aasmo (Sandnes)	11.89	(5)
			Kaitesi Ertzgaard	12.27	(15)
			Lakeri Ertzgaard	12.40	(20)
<b>1500m</b>			<b>200m</b>		
Sigurd R. Skjeseth	3:47.14	(12)	Kaitesi Ertzgaard	24.90	(16)
			Sara Dorthea Jensen	25.02	(18)
			Lakeri Ertzgaard	25.16	(19)
<b>3000m</b>			<b>400m</b>		
Ferdinand Kvan Edman	7:54.29	(4)	Lakeri Ertzgaard	53.96	(4)
Sigurd R. Skjeseth	7:54.31	(5)	Sara Dorthea Jensen	55.44	(9)
Petter Rypdal	8:05.39	(16)	Kaitesi Ertzgaard	56.05	(11)
			Line Maltun Helland	56.71	(16)
<b>5000m</b>			<b>800m</b>		
Ferdinand Kvan Edman	13:46.22	(6)	Hedda Hynne	1:58.10	(1)
Sigurd R. Skjeseth	14:02.39	(11)	Sigrid Jervell Våg	2:06.25	(4)
Petter Rypdal	14:07.03	(15)	Lakeri Ertzgaard	2:09.10	(8)
			Solveig Hernandez Vråle	2:09.73	(11)
			Kristin Maltun Helland	2:09.83	(13)
			Malin Nyfors	2:11.02	(17)
<b>10 000m</b>			<b>1500m</b>		
Sigurd R. Skjeseth	28:39.97	(5)	Malin Edland	4:18.34	(2)
Petter Rypdal	29:21.23	(11)	Sigrid Jervell Våg	4:23.77	(7)
			Selma Løchen Engdahl	4:31.51	(17)
<b>400m hekk</b>			<b>3000 m</b>		
Leonard Nesheim	56.58	(7)	Sigrid Jervell Våg	9:06.75	(1)
			Malin Edland	9:17.79	(4)
			Maria Sagnes Wågan	9:27.65	(10)
			Ingeborg Løvnes	9:48.11	(19)
<b>Kappgang 5000 m</b>			<b>5000 m</b>		
Tobias Lømo	23:50.79	(1)	Maria Sagnes Wågan	16:01.56mx	(1)
			Sigrid Jervell Våg	16:04.94mx	(2)
			Malin Edland	16:36.61	(8)
			Kristin Eikrem Engeset	16:53.77	(12)
<b>Høyde</b>			<b>10000 m</b>		
Sander Aae Skotheim	2.10 m	(1)	Marie Sagnes Wågan	33:31.90	(3)
Abraham Sandvin Vogelsang (Koll)	2.00 m	(3)	Kristine Eikrem Engeset	34:20.25	(5)
Markus Rooth	1.97 m	(7)			
			<b>3000 m hinder</b>		
			Ingeborg Løvnes	10:22.00	(4)
<b>Stav</b>			<b>400 m hekk</b>		
Andreas Gjesdal	5.01 m	(4)	Amalie Iuel	55.27	(1)
Markus Rooth	5.00 m	(5)	Solveig Hernandez Vråle	62.07	(10)
<b>Lengde</b>			<b>Høyde</b>		
Markus Rooth	7.53 m	(4)	Tonje Angelsen	1.75 m	(5)
Sander Aae Skotheim	7.38 m	(7)			
Marius Bull Hjeltnes	7.03 m	(10)	<b>Lengde</b>		
Abraham Sandvin Vogelsang (Koll)	7.03 m	(10)	Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.65 m	(14)
Sindre Olsvik	6.96 m	(12)			
			<b>Tresteg</b>		
			Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.91 m	(1)
<b>Tresteg</b>			<b>Kule</b>		
Sander Aae Skotheim	14.94 m	(4)	Amalie Iuel	11.02 m	(20)
Marius Bull Hjeltnes	14.73 m	(8)			
Elias Sanden Søvik	14.04 m	(11)	<b>Diskos</b>		
			Vilde Indseth Holten	47.79 m	(4)
<b>Kule</b>					
Marcus Thomsen	21.03 m	(1)			
Markus Rooth	13.16 m	(13)			
Erik Johannes Rosvold	13.15 m	(14)			
<b>Diskos</b>					
Eivind Henriksen	52.83 m	(4)			
Thor Olav Rosvold	50.90 m	(6)			
Erik Johannes Rosvold	50.78 m	(7)			
Markus Rooth	43.28 m	(15)			
<b>Slegge</b>					
Eivind Henriksen	76.40 m	(1)			
<b>Spyd</b>					
Markus Rooth	59.80 m	(16)			
Sander Aae Skotheim	56.42 m	(20)			

## Topp 30 plasseringer Europastatistikken pr. 31.12 2020

### KVINNER

#### 800 m

Hedda Hynne 1:58.10 (1)

#### 400 m hekk

Amalie Iuel 55.27 (7)

### MENN

#### Kule

Marcus Thomsen 21.03 m (8)

#### Slegge

Eivind Henriksen 76.40 m (14)

#### MENN U20

##### 10-kamp

Markus Rooth 8238 p (1)

Sander Aae Skotheim 7839 p (4)

##### Lengde

Markus Rooth 7.53 m (9)

##### Høyde

Sander Aae Skotheim 2.10 m (22)

##### Stav

Markus Rooth 5.00 m (18)

## Topp 30 plasseringer Verdensstatistikken pr. 31.12.2020

### KVINNER

#### 800 m

Hedda Hynne 1:58.10 (2)

#### 400 m hekk

Amalie Iuel 55.27 (7)

### MENN

#### Kule

Marcus Thomsen 21.03 m (17)

#### Slegge

Eivind Henriksen 76.40 m (17)

#### MENN U20

##### 10-kamp

Markus Rooth 8238 p (1)

Sander Aae Skotheim 7839 p (4)

## Eivind og Lena har blitt foreldre

Tirsdag 22.september ble Eivind Henriksen og Lena Marie Hansen foreldre for første gang, 6 uker før termin. Redaktøren kunne også glede seg over sitt femte barnbarn. Siden pjokken tydeligvis hadde dårlig tid var det allikevel godt at han ventet til etter NM.

En ting er sikkert her i livet og det er å planlegge godt. Det ble det gjort i dette tilfelle. Graviditeten var planlagt slik at barnet skulle ankomme etter OL i Tokyo og EM i Paris. Nå ble begge disse arrangementene enten flyttet eller avlyst. Det kom nok som en stor overraskelse. Kabalen blir nok kanskje ikke like lett å legge med et utsatt OL i juli neste år. Vi må nesten bare ønske Eivind lykke til og håpe at han får det til.

Pjokken skal hete Emil Johan. Han veide 2.5 kg ved fødsel og kom med beina først. Det tar jeg som et tegn på at han blir sprinter/lengdehopper og ikke kaster. Da kan Eivind etterhvert legge slegga på hylla (etter 2024 sesongen).

Den første uken ble tilbrakt på nyfødt-intensivavdelingen på Ullevål.

Vi gratulerer!

PS. Fra Tjalve har Emil fått denne flotte konkurransedrakten.

*Bjørn Henriksen*



# Klubbrekorder senior pr. 31.12.2020

## Menn

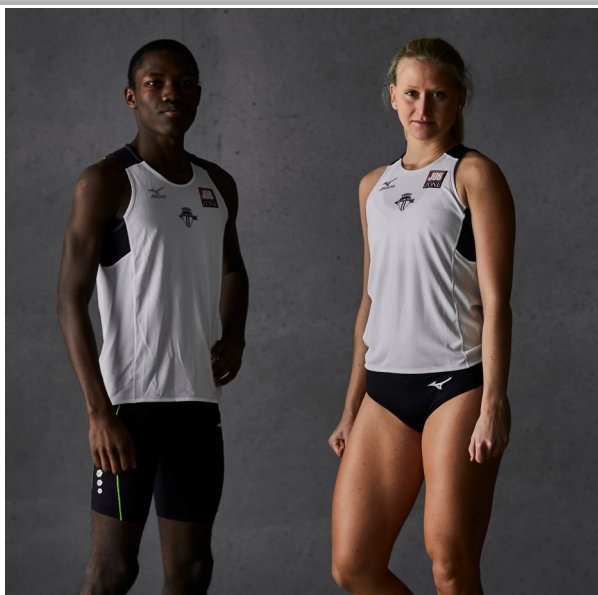
100 m	10.25	Per Ivar Sivle	Gjøvik	14.09.97	+0.7
200 m	20.95	Einar Sagli	Luzern, SUI	21.06.86	+1,7
	20.95	Per Ivar Sivle	Overhalla	20.07.97	+0.2
400 m	46.71	Svein Erik Storlien	Trondheim/Lerk.	31.07.83	
	46.6	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	15.09.63	
800 m	1:45.9	Audun Boysen	Oslo/Bi	03.08.55	
	1:45.68	Jussi 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 01 1m	Tor Torgersen	Oslo	24.09.60	
110 m hekk	13,85	Per Nicolaisen	Oslo/Bi	19.09.90	-2.7
200 m hekk	23.35	Per Nicolaisen	Ravnanger	12.09.90	+1.2
400 m hekk	50.67	Atle McAdam	Florø	31.05.03	
3000 m hinder	8:23.11	Espen Borge	Hengelo, NED	19.07.87	
<b>Høyde</b>	<b>2.36</b>	<b>Steinar Hoen</b>	<b>Oslo/Rå</b>	<b>01.07.97</b>	
Stav	5.40	Benjamin Jensen	Hønefoss	28.08.98	
Lengde	7.76	Terje Haugeland	Hamar	25.07.71	
Tresteg	16.06	Martin Jensen	Oslo/Bi	26.06.69	
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.43	Christopher Selmer	Oslo/Sogn	19.10.04	
Kule	21.03	Marcus Thomsen	Oslo/Bi	11.06.20	Ny
Diskos	67.70	Svein Inge Valvik	Alavieska, FIN	12.07.87	
<b>Slegge</b>	<b>78.25</b>	<b>Eivind Henriksen</b>	<b>Crumbach/GER</b>	<b>09.08.19</b>	
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

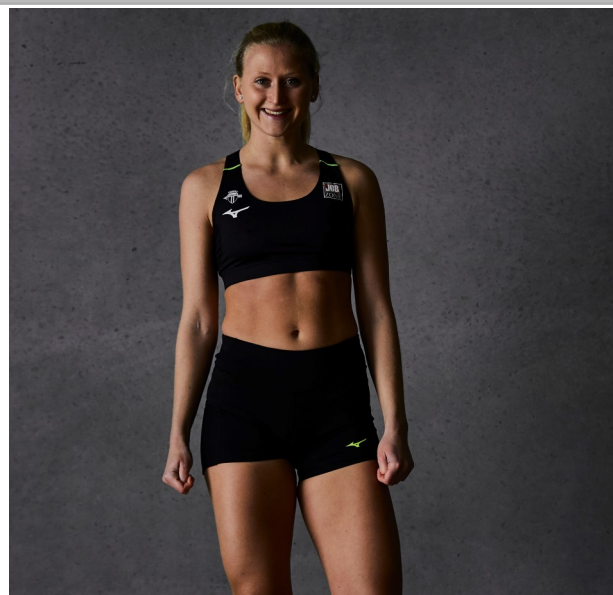
100 m	11.63	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	17.07.02	+0.9
200 m	24.20	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	18.07.02	+1.5
400 m	53.13	Benedicte Hauge	Amsterdam, NED	06.07.17	
<b>800 m</b>	<b>1:58.10</b>	<b>Hedda Hynne</b>	<b>Rovereto/ITA</b>	<b>15.09.20</b>	<b>Ny</b>
1000 m	2:45.46	Trine Pilskog	Rovereto, ITA	28.08.02	
1500 m	4:05.57	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Stockholm, SWE	10.06.18	
3000 m	8:37.58	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Monaco, MON	21.07.17	
5000 m	14:48.53	Susanne Wigene	Brussel, BEL	26.08.05	
10000 m	30:32.36	Susanne Wigene	Göteborg, SWE	07.08.06	
100 m hekk	13.95	Nina Johannessen	Drammen	07.07.01	+1.2
	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
200 m hekk	30.7	Inger-Cecilie Østensen	Moss	07.09.91	-2.1
400 m hekk	58.51	Margit Katrine Strand	Raufoss	17.08.03	
<b>3000 m hinder</b>	<b>9:13.35</b>	<b>Karoline Bjerkeli Grøvdal</b>	<b>Sandnes</b>	<b>26.08.17</b>	
Høyde	1.93	Tonje Angelsen	Oslo/Bi	06.07.16	
Stav	3.23	Margit Katrine Strand	Oslo/Bi	30.07.03	
<b>Lengde</b>	<b>6.68</b>	<b>Margrethe Renstrøm</b>	<b>Barcelona, ESP</b>	<b>27.07.10</b>	<b>+1.3</b>
<b>Tresteg</b>	<b>13.83</b>	<b>Lene Espegren</b>	<b>Pula, CRO</b>	<b>05.06.99</b>	<b>+1.2</b>
	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



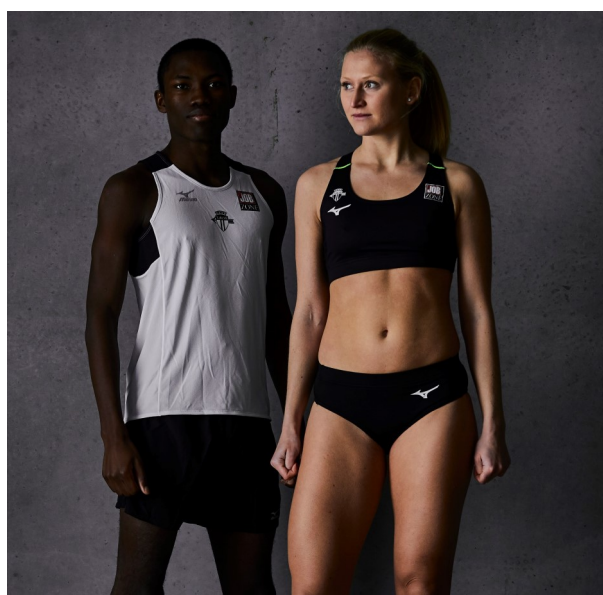
Topp og hotpants



T-skjorte og tights



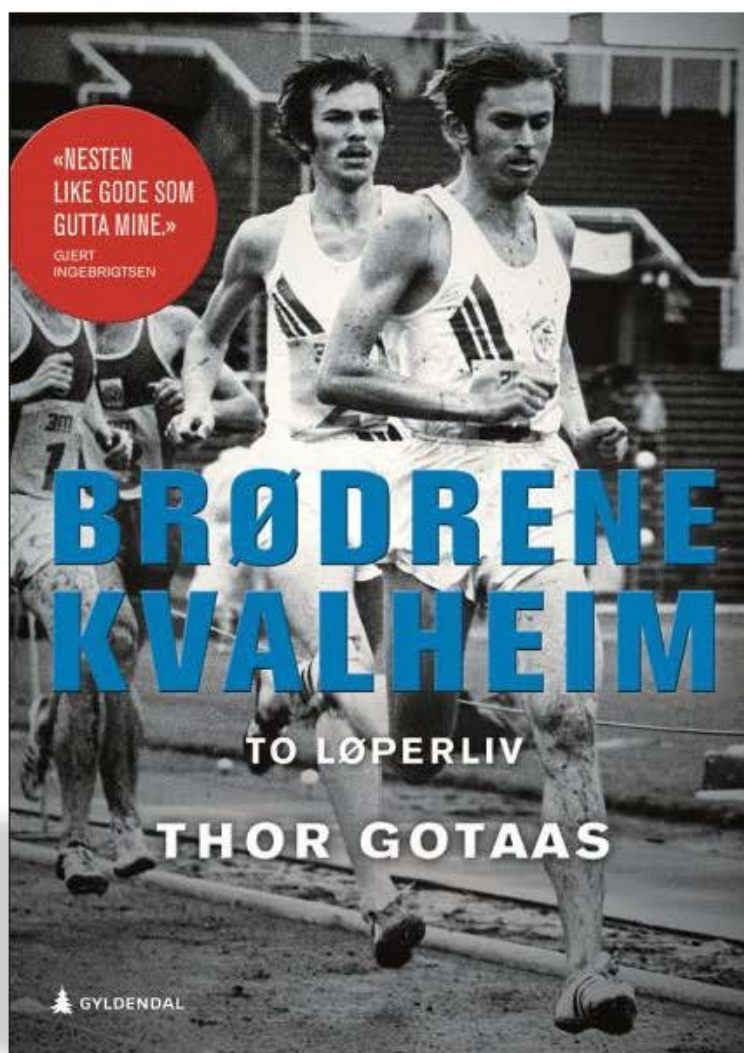
Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsshorts/truse



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



**«Årets julegave til løpsinteresserte?  
Ja!» - langrenn.com.**

Gotaas' bok «Brødrene Kvalheim» er en underholdene fortelling om tittelpersonene, IK Tjalve og norsk løpshistorie.

Pris for tjalvister: 250,-

Kontakt [post@tjalve.no](mailto:post@tjalve.no) for kjøp og avtale om henting/postsending (porto legges til).



## WAVE RIDER NEO & WAVE SKY NEO

Vi kan stolt presentere høstens råeste skomodeller, Wave Rider Neo og Wave Sky Neo. Modellene tar løpeturen til et nytt nivå ved å kombinere det innovative mellomsålematerialet, MIZUNO ENERZY med den tradisjonelle Wave-plata. Dette gjør Wave Rider Neo og Wave Sky Neo til to av de mykeste og mest responsive løpeskoene på markedet. Har du testet Wave Rider eller Wave Sky tidligere, MÅ du prøve de nye Neo-modellene!

