

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 april 2021

106. årgang

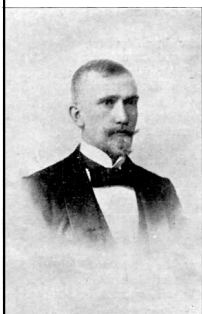
Knuste innendørsrekorden til Audun Boysen!



I sitt første løp i Tjalvedrakt benyttet Tobias Grønstad muligheten til å knuse Audun Boysens gamle innendørsrekord fra 1955. Boysen løp på 1:50.3 i Madison Square Garden, New York. Tobias presterte 1:48.86 i Rudhallen, Bærum 20.februar 2021. Med dette resultatet ble han uttatt til EM innendørs i Torun, Polen i begynnelsen av mars. Vi gratulerer og ønsker lykke til med utendørssesongen. Reportasjen fra EM innendørs finner du på side 31.



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

Styret 2021/2022

Leder: Egil Reidar Osnes 99040599
Nestleder: Svein Søndena 95232321
Styremedlem: Andreas Høiby 90588223
Styremedlem: Grete Etholm 91550693
Styremedlem: Mai Watson 45914605
Utøverrepresentant: Malin Nyfors 91687149
Varamedlem: Heidi Maltun 97950065

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

Tjalvisten

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

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
 0354 Oslo

Telefon: 22 60 43 40
 E-post: mail@tjalve.no

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Organisasjonskart 2021	4
Styret i Tjalve 2021/2022	5
Nye utøvere 2021	6
Ny Olympiastadion i Tokyo	9
Trenere i Tjalve 2021	10
Revitalisert Tjalve-emblem	12
Nye innendørsrekorder	13
Stort og smått	14
Tjalve fra Sverige	15
NM mangekamp inne	16
Klubbstevne 2	19
Klubbstevne 3	22
Steinar Hoen 50 år	24
Per Nicolaisen 60 år	27
Talentutvikling	30
EM innendørs	31
Årsberetning 2020	32
Idrettslig plan	36
Historisk Europamester	40
Historiske bilder	41
Prestasjoner i OL så langt	42
OL kravene	43
Krav U23 EM Bergen	44
Nils Thomas Fearnley 50 år	45
Morten Mørck 50 år	45
Krav U20 EM Tallinn	46
Historiske bilder	47
Klubbrekorder innendørs	49
Klubbrekorder inne U23	50
Krav U20 VM Nairobi	51
Protokoll fra årsmøte 2020	52
Rapport fra gruppene	54
Årsberetning OFIK 2020	57
Harald Lorentzen	59
Ny klubbrekord i spyd	61
Norgesstatistikken inne	62
Tjalvetøy	63

Ny postadresse

IK Tjalves nye postadresse er:
 Underhaugsveien 1D
 0354 Oslo
 Besøksadresse er fortsatt:
 Underhaugsveien 1
 0354 Oslo

Vi har altså byttet fra postboks til postkasse sammen med borettslaget i forbindelse med at Postens bedriftskontor i Pilestredet ble nedlagt.

Redaksjonens hjørne

Også i år har klubben besluttet å avlyse ASKO Holmenkollstafetten som skulle vært arrangert 8. mai.

Med bakgrunn i den pågående pandemien, gjeldende smittevernstiltak og framtidsutsiktene den nærmeste måneden, vil det ikke være forsvarlig å gjennomføre årets stafett. Holmenkollstafetten har de siste årene samlet rundt 50.000 løpeglade mennesker til «vårens vakreste eventyr». Det gir en stor tetthet av mennesker på vekslingene, i kollektivtrafikken og på spisesteder etter stafetten. En stor andel av deltagerne er også tilreisende fra andre steder i landet. Selv om det skulle bli tillatt med noen arrangementer i mai, vil det være langt unna å være forsvarlig og gjennomføre et arrangement av denne størrelsen.

- Vi hadde i det lengste håpet at vaksineringsen av befolkningen ville ha kommet så langt at årets arrangement ville latt seg gjennomføre. Slik situasjonen er nå er det en enkel avgjørelse å ta om å avlyse stafetten, sier styreleder i IK Tjalve, Egil Reidar Osnes.

1162 lag var påmeldt så langt til årets arrangement. Det er stort sett lag som flyttet påmeldingen sin fra fjorårets arrangement. Det har ikke vært åpnet for normal påmelding, da det hele tiden har vært usikkert om det ville la seg gjøre å gjennomføre. Alle lagene som er påmeldt vil få mulighet til å få refundert startkontingenten. De vil også få mulighet til å flytte påmeldingen sin til 2022 eller å done-re startkontingenten til IK Tjalve.

Som alle vet ble stafetten også avlyst i fjor. Utover det har den bare blitt avlyst 8 ganger siden oppstarten i 1923; 1937 og 1971 ved ombygging av Bislett stadion og i krigsårene 1940-1945. Forrige gang stafetten ble avlyst to ganger på rad måtte det altså en verdenskrig til.

Avlysningen medfører tapte inntekter. I fjor fikk man refundert en del av de tapte inntektene, i år får man sannsynligvis bare refundert påløpte utgifter. Det medfører derfor at vi må regne med et stort underskudd i 2021.

Selv med disse dystre framtidsutsiktene ble det på årsmøte i Tjalve 23.mars bestemt å sette av 7.5 millioner kroner til å bygge om kjellerlokalene i Underhaugsveien til treningslokaler. Det gjenstår noen godkjenninger fra kommunen, men håpet er at lokalene skal stå ferdig omtrent på denne tida til neste år. Vi kommer tilbake med mer opplysninger i neste nummer av Tjalvisten.

Vi har nå lagt bak oss en innendørs sesong som også ble amputert grunnet pandemien. Både Karsten Warholm International og NM innendørs i Ulsteinvik måtte avlyses. Heldigvis var Tjalve i stand til å arrangere NM i mangekamp innendørs med meget gode resultater oppnådd av Tjalveutøvere. Sander Aae Skotheim satte like godt ny norsk juniorrekord i 7-kamp med resultatet 6015p. Det er nest beste resultat av en junior i verden gjennom tidene.

Tjalveutøvere satte også to nye norske innendørsrekorder i løpet av vinteren; Hedda Hynne på 800 m for kvinner og Marcus Thomsen i kule for herrer. I EM i Torun hadde vi først og fremst store forhåpninger til Hedda Hynne, men Hedda hadde ikke en god dag og ble slått ut i forsøksheatet. Marcus oppnådde en fin 7.plass i finalen.

I år er det mange internasjonale mesterskap både for

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

senior og junior. Vi kommer tilbake med reportasjer fra noen av disse mesterskapene allerede i neste nummer av Tjalvisten som kommer i slutten av juli. Blant annet fra U23 EM i Bergen og U20 EM i Tallinn. Kvalifiseringskravene til disse mesterskapene finner du i denne utgaven av Tjalvisten. Det vil også bli en god del OL-stoff i neste utgave rett før OL starter for friidretten sin del i begynnelsen av august.

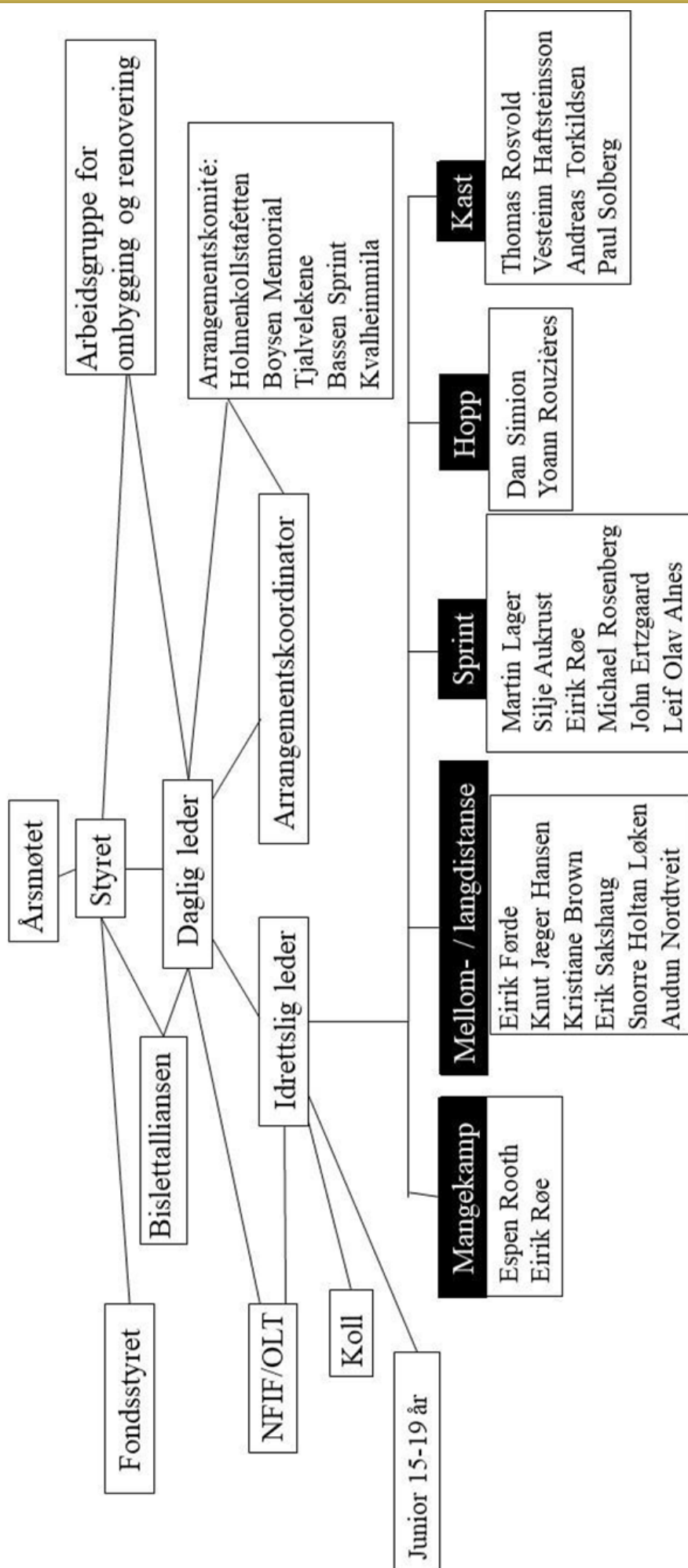
Vi ser fram til sesongen med håp om mange fine plasseringer for våre utøvere og ønsker lykke til.

Matias Lavik

Bjørn Henriksen

Organisasjonsplan IK Tjalve 2021

Organisasjonsplan IK Tjalve - 2021



Styret i IK Tjalve 2021/2022



Egil Reidar Osnes, styreleder



Svein Søndenå, nestleder



Andreas Høiby, styremedlem



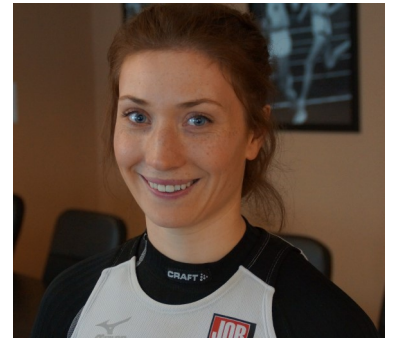
Grete Etholm, styremedlem



Malin Nyfors, utøverrepresentant



Heidi Maltun, varamedlem



Mai Watson, styremedlem

Administrasjonen



Matias Lavik, daglig leder



John Ertzgaard, sportssjef



Eirik Røe, arrangementsansvarlig

Nye Tjalveutøvere 2021



Sigrid Borge

Født: 03.12.1995

Tidligere klubb: Osterøy IL

Personlige rekorder:

Spyd: 63.28 m (2017)

Gul spyd NM: 2016, 2017, 2018

Sølv spyd NM: 2015

Kongepokalen 2018

8.plass EM Berlin 2018

4.plass U23 EM 2015



Selma Løchen Engdahl

Født: 20.12.2001

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

800 m: 2:11.79 (2018)

1500 m: 4:31.51 (2020)



Tobias Grønstad

Født: 06.07.2002

Tidligere klubb: IL i BUL

Personlige rekorder:

400 m: 50.81 (2020)

800 m: 1:50.33 (2020)

1500 m: 3:52.34 (2020)



Luca Thompson

Født: 24.11.2000

Tidligere klubb: IL i BUL

Personlige rekorder:

200 m: 22.11 (2018)

400 m: 47.97 (2019)

800 m: 1:49.99 (2019)



Iver Matias Glomnes

Født: 24.06.1996

Tidligere klubb: Strindheim IL

Personlige rekorder:

3000 m: 8:46.45 (2019)

5000 m: 15:01.07 (2019)

10 000 m: 31:19.35 (2020)



Ibrahim Buras

Født: 21.08.2001

Tidligere klubb: Lillehammer IL

Personlige rekorder:

800 m: 2:02.47 (2019)

3000 m: 8:25.40 (2019)



Per Ellef Aalerud

Født: 15.01.2000

Tidligere klubb: Ås IL

Personlige rekorder:

100 m: 11.01 (2018)

200 m: 22.75 (2019)

Lengde: 6.46 m (2020)



Mikkel Bakken

Født: 29.09.2005

Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

3000 m: 8:49.85 (2020)

5000 m: 15:26.33 (2020)

Nye Tjalveutøvere 2021 forts.



Anisa Buras

Født: 24.05.2004

Tidligere klubb: Lillehammer IL

Personlige rekorder:

800 m: 2:21.53 (2020)

1500 m: 4:56.38 (2020)

3000 m: 10:50.68 (2018)

10 000 m: 42:55.66 (2018)



Siren Seiler

Født: 28.06.1998

Tidligere klubb: Kristiansand LK

Personlige rekorder:

3000 m: 10:04.57 (2020)

5000 m: 16:49.68 (2020)

10 000 m: 35:17.2 mx (2020)



Lea Dormagen

Født: 15.12.2001

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

100 m: 12.95 (2019)

Høyde: 1.60 m (2017)

Lengde: 5.83 m (2019)



Jonas Riseth

Født: 04.06.1994

Tidligere klubb: Namdal Løperklubb

Personlige rekorder:

800 m: 2:06.36 (2020)

1500 m: 4:23.42 (2016)

3000 m: 9:00.42 (2020)

Ny Olympiastadion i Tokyo

Da Tokyo la inn sitt bud om å arrangere OL i 2020 var planene å renovere den gamle stadion som ble brukt under lekene i 1964. Olympiastadion skulle brukes til åpning og avslutnings seremonien samt til alle friidrettsøvelsene.



Slik så stadion ut i 1964. Foto: Wikipedia

I 2012 ble det bestemt at det gamle skulle rives og en ny stadion bygges på samme tomt. Rivningen var ferdig i mai 2015 og i desember 2016 begynte man arbeidet med den nye konstruksjonen. Etter opprinnelig plan skulle stadion stått ferdig i mars 2019.

Det nye anlegget ble tegnet av arkitekt Zaha Hadid. Konstruksjonen skulle blant annet ha et tak som kunne skyves fram og tilbake og en del permanente seter som skulle kunne gjøres om til midlertidige seter.

I mai 2015 gjorde den japanske regjering en del forandringer på Hadids opprinnelige planer grunnet galopperende utgifter. Området hvor stadion skulle stå ble også redusert fra 71 til 52 mål. De nye forandringene møtte også massiv kritikk, og bygget ble sammenliknet med en



Slik skulle det nye stadion se ut basert på Zaha Hadids tegninger. Foto: Wikipedia

skilpadde og også kalt ”den hvite elefant”. Statsminister Shinzo Abe valgte derfor å skrinlegge det opprinnelige prosjektet i juli 2015. Oppgaven med å tegne det nye stadion ble gitt til arkitekten Kengo Kuma og godkjent i desember 2015.

Den japanske regjering gjorde avtale med firmaene Taisei Corporation og Takenaka Corporation om å fullføre stadion til en pris av 250 milliarder yen. Avtalen inneholdt planer om å beholde ”the steel arch” design, mens publikumskapasiteten ble redusert til 65 000, med muligheten til å øke med 15 000 seter ved fotball og rugby.

Olympiastadion ligger i bydelen Shinjuku hvor det er lett å komme til med T-bane. Det ligger også mange topp moderne hoteller i området, i tillegg til kjøpesentra og restauranter.

For de som hadde tenkt seg til Tokyo kunne det nok blitt vanskelig å få hotell i dette området. Det bør man ikke lenger bekymre seg for da ingen utlendinger får være tilskuere under lekene.

Bjørn Henriksen



Slik vil olympiastadion i Tokyo se ut når friidrettsøvelsene begynner en gang rundt 1.august 2021. Foto: Wikipedia

Trenere i Tjalve 2021

John Ertzgaard



Trener sprint og mangekamp

Eirik Røe



Trener hekk, sprint og basis

Martin Lager



Trener sprint

Silje Aukrust



Trener sprint

Michael Rosenberg



Trener sprint

Eirik Førde



Trener mellom og langdistanse

Snorre Løken



Trener mellom og langdistanse

Knut Jæger Hansen



Trener mellom og langdistanse

Erik Sakshaug



Trener mellomdistanse

Dan Simion



Trener lengde og tresteg

Espen Rooth



Trener mangekamp

Thomas Rosvold



Trener kast

Trenere i Tjalve 2021 forts.

Vesteinn Hafsteinsson



Trener for Marcus Thomsen

Paul Solberg



Styrketrener for Eivind Henriksen.

Andreas Thorkildsen



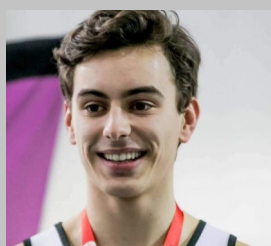
Trener spyd

Anker Thomsen



Trener stav

Yoann Rouzieres



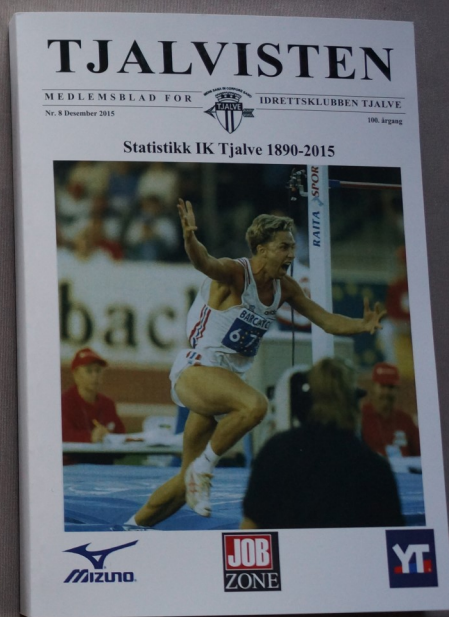
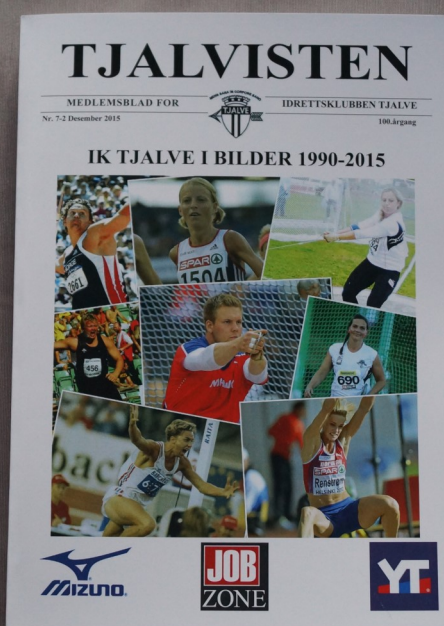
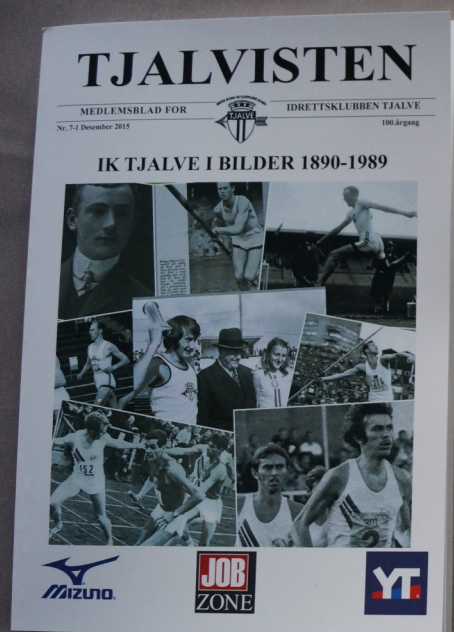
Trener stav

Hanne Haugland



Trener høyde

Aktuelle bøker



Bøkene er tilgjengelige på Tjalvekontoret

Revitalisert Tjalve-emblem

Tjalves emblem bestod i starten av det norske riksvåpen med pil gjennom skjoldet og en krone med navnet Tjalve på toppen. En tegnet utgave er kjent så tidlig som 1892. Klubben mente at det norske “våpen var det eneste rette symbol”. Emblemet skulle vise at “guttene var norske og at de kjempet for Norge”. Pilen som ble plassert gjennom våpenskjoldet symboliserer hurtighet. Emblemet og navnet “Tjalve” kan begge ses som uttrykk for nasjonalromantiske strømninger på denne tiden; Tjalve kommer som kjent fra norrøn mytologi, hvor vi i Edda hører om bondesønnen Tjalve som løp om kapp med Hugin (tanken). Med andre ord, både navn og emblem påpekte norskhet og hurtighet.

Høsten 1896 ble Tjalves første banner presentert på Klosterengen idrettsplass, og var utskåret i tre av treskjærer Sendstad.



De første 36 årene av klubbens levetid var klubbens emblem Norges riksvåpen med en gullpil og en krone. I 1927 ble “Forskrift angående bruk av Rikets segl og Riksvåbenet”, vedtatt av Odelstinget, og det ble forbudt for organisasjoner å bruke riksvåpen som emblem. Det hadde vært strid om bruken siden 1922, hvor Utenriksdepartementet “truet med riksadvokaten”. Tjalve så seg nødt til å igangsette arbeidet med et nytt emblem. Tjalves styre i 1926 mente “at det nye merke bør holdes i klubbens farver sort og hvitt, samt den gamle form mest mulig bideholdt”. Etter en intern prosess ble det lansert i Tjalvisten 1, 1927, et forslag til årsmøtet som kan sees under. Dette merket ble vedtatt.



Etter at det nye emblemet ble tatt i bruk protesterte Idrætsforeningen Odd til Landsforbundet, “som mener sig eneberechtiget til alt som ligner en pil”. Landsforbundet godkjente likevel emblemet, og saken var tilbakelagt.

Emblemet var altså klart, men grunnet pengemangel fikk ikke klubben en ny fane før i 1930, etter bidrag fra blant annet fabrikkeier Wilhelm Blystad og Alfred Larsen som sponset med kr 100 hver (ca. 3600 kr. i dagens verdi) og direktør Chr. Seeberg som etter et innsamlingsmøte meddelte “Jeg gir hele, så slipper vi å snakke mer om den ting”. Dyktige Kath Aleksander ble hyret til å lage fanen, og den ble presentert for første gang på Holmenkollstafetten i 1930. Denne fanen var høyst sannsynlig sort og hvit med gullkanter, tilsvarende bildet under.



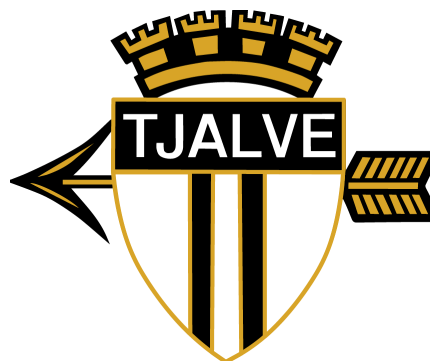
Tjalve har siden den tid benyttet gullkantet emblem i “formelle” sammenhenger, som på faner og utskjæringer. Hvit og sort (uten gull) er alltid brukt på klubbens drakt og enkle trykksaker.

I senere tid har fanen blitt brukt lite av Tjalve, og emblemet har stort sett blitt brukt på tøy og trykksaker. Av den grunn virker det som om vår gullfargede logo har forsvunnet ut av vårt syn og sinn. Dog har fargene blitt bevart i Tjalves lov: “Klubbens merke er skjoldformet, utført i emalje og gull. Den nederste del er i hvit emalje med to lodrette stolper som deler merket i to svarte og tre hvite felter. Øverste del er i svart emalje med navnet ”Tjalve” i gull. Merket er gjennomboet av en gullpil på tvers. Odden og endestykket stikker ut på hver side av merket. På toppen av merket er en tårnkrone av gull”.

Gullkanten skal altså brukes, til tross for at denne lenge ikke har vært benyttet. I den forbindelse har emblemet i toppbildet blitt laget. Det er lagt på gullkanter i den eksisterende emblemet, men navnet “Tjalve” i gull er blitt dropet i tråd med tidligere fremstillinger av emblemet.

Tanken er at sort og hvit logo fortsatt er logoen som primært brukes, spesielt på tøy, men at den gullkantede er den formelle fremstillingen.

Matias Lavik



Nye norske innendørsrekorder i februar

Marcus Thomsen pleier å støte langt i januar og februar. Det gjorde han også i år. Under et stevne i Växjö 1.februar støtte han kula 21.09 m. Det er ny norsk innendørsrekord, 8 cm lenger enn han støtte under NM innendørs i fjor. Marcus fikk opp dette resultatet i fjerde omgang. Marcus åpnet med et ugyldig støt før han fikk opp 20.71 m i andre forsøk. I tredje omgang økte han til 20.91 m for han altså presterte 21.09 m i fjerde.

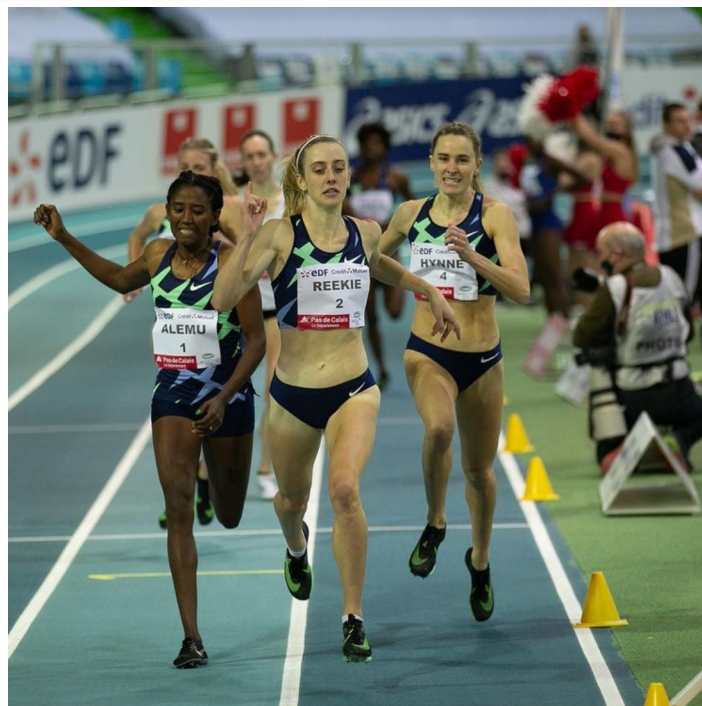
Resultatet er bare 13 cm bak den norske utendørsrekorden til Lars Arvid Nilsen fra 1986. Vi nevner også at OL kravet er 21.10 m og at kravet til innendørs EM er 20.85.



Marcus fotografert sammen med trener Vesteinn Hafsteinsson ved resultattavla. Foto: Friidrett.no

9.februar var det klart for stort internasjonalt stevne i Lievin, Frankrike. **Hedda Hynne** løp inn til en fin 3.plass på 800 m med resultatet 2:00.92, ny norsk innendørsrekord.

Hedda la seg bak i feltet fra starten av. Hun passerte 200 m på ca.29 sek. og 400 m på 59 sek. Da en runde gjensto



Hedda Hynne (t.h.) ble nr.3 i Frankrike med tiden 2:00.92. Jemma Reekie vant på 2:00.63. Foto: Maxime Delobel.

lå hun som nr.4, men klarte å løpe seg opp en plass til før målgang.

Under NM i mangekamp i Rudhallen 20-21.februar satte **Sander Aae Skotheim** ny norsk juniorrekord i 7-kamp med 6015p. Dette stevne er omtalt på annet sted i denne utgaven av Tjalvisten.

Hinderløp blir en del av Norges Friidrettsforbund



Norges Friidrettsforbund og Norges Hinderløpsforbund (NOCRA) har lenge vært i dialog vedrørende en potensiell tilslutning av sistnevnte i NFIF. Nå er Hinderløp blitt en del av friidrettsfamilien.

I 2019 tok Norges Hinderløpsforbund kontakt med NFIF med et ønske om å tilslutte seg NFIF og etablere sin aktivitet i mer ordnede og organiserte former. Etter en positiv og god prosess over lengre tid, ble Hinderløp formelt tatt opp av Norges Friidrettsforbund fra 1. januar 2021.

- Vi er stolte over å ha signert tilslutningsavtalen med NFIF. Gjennom samarbeid kan vi endelig formalisere Hinderløp som offisiell idrett i Norge, sier leder i NOCRA **Hege Jeanette Henriksen**.

Generalsekretær **Kjetil Hildeskor** i Norges Friidrettsforbund er også glad for at hinderløp (OCR) er blitt en del av norsk friidrett, og mener at hinderløp passer godt sammen med friidrettens øvrige aktiviteter.

- NFIF ønsker at alle beslektede aktiviteter skal være med under paraplyen Norsk Friidrett og at vi inkluderer nye trender.

Han tror også at friidretten kan lære av Hinderløp sine arrangementskonsepter som han mener er både innovative og framtidsretta.

- Vi ser fram til godt samarbeid rundt utviklingen av hinderløp i Norge og ser fram til at covid-19 situasjonen endrer seg slik at vi igjen kan møtes på arrangementer, avslutter han.

Stort og smått fra friidrettens verden

6.februar ble Vintersprinten arrangert i Bærum. **Kajsa Rooth** ble nr.3 i 60 m hekk med resultatet 8.66. Det er ny personlig rekord. Hun var bare 12 hundredel etter Martine Hjørnevik fra Norna-Salhus.

Under Norna-mesterskapet i Leikvanghallen 7.februar hoppet **Elias Sanden Søvik** 14.63 m i tresteg. Det er ny personlig rekord. Storesøster **Elise Sanden Søvik** satte også ny personlig rekord i samme øvelse med 11.96 m.

12.februar prøvde **Marcus Thomsen** seg igjen under et stevne i Łódź, Polen. Resultatet ble 20.51 m, noe bak rekorden han satt i begynnelsen av måneden.

12.februar kom beskjeden om at **Sigrid Borge** har pådratt seg en skade i kneet og dermed går glipp av OL i Tokyo. Skaden oppstod helt uprovosert i etterkant av en joggetur og tøying. MR bildene viste en løs bruskbitt og Sigrid ble operert dagen etter. Hun må nå belage seg på en lengre pause.

14.februar arrangerte Tjalve Klubbstevne 1 i Rudhallen. Det ble oppnådd mange gode resultater av våre utøvere. **Hedda Kronstrand Kvalvåg** viste stor framgang i 2020. Den fortsatte nå med ny personlige rekord i tresteg med resultatet 13.10 m. Det er 64 cm lenger enn hun hoppet innendørs i fjor og ny U20 innendørsrekord i Tjalve. Det var også lengre enn utendørs pers som lyder på 12.91 m. **Elise Sanden Søvik** leverte en ny god trestegkonkurranse med nok en pers; 12.08 m. **Lakeri Ertzgaard** forbedret seg til 7.79 på 60 m, mens storesøster **Kaitesi** løp på 7.86. I lengde for gutta hoppet Sander Aae Skotheim 7.13 m. **Kenny Emil Tijani-Ajay** løp 60 m på 7.09 og 200 m på 22.36. Han vant begge øvelser i U20 klassen. Kajsa Rooth løp inn til 8.77 på 60 m hekk, mens kusine Andrea Rooth fra Lambertseter Friidrett satte norsk juniorrekord med tiden 8.28.



60 m hekk i Rudhallen 14.februar. Kajsa Rooth løper i bane to fra høyre. Kajsa får tiden 8.77. Andrea Rooth fra Lambertseter Friidrett (nr.2 fra venstre) setter norsk juniorrekord på distansen. Foto: Lambertseter Friidrett

25.februar var det nytt kulestevne i Växjö med **Marcus Thomsen** på startstreken. Marcus oppnådde 20.51 m, det samme som i Łódź et par uker tidligere.

På årsmøte i Tjalve 22. mars ble **Malin Nyfors** valgt til ny utøverrepresentant for ett år. Vi gratulerer! Hvis du som utøver har ting du vil skal tas opp i styret kan du kontakte Malin.

Malin erstatter Andreas Gjesdal som for tiden oppholder seg i Sverige.



Hedda Kronstrand Kvalvåg strekker seg til 13.10 m i tresteg under Klubbstevne 1 14.februar. Foto: IL Koll

For første gang i historien ble **Tjalves årsmøte** avholdt på Teams. 22.mars. 35 medlemmer tok del i møtet. Så mange har ikke dukket opp på de vanlige møtene på Bislett på mange år. I tillegg til de stemmeberettigede var det 3-4 andre medlemmer fra administrasjonen og IL Koll.

Ketil Tømmernes har valgt å trekke seg som president i Norges Friidrettsforbund etter to perioder. Ny president skal velges på tinget i slutten av mai. Tjalvisten har brakt på det rene at det er tre kandidater til å overta etter Tømmernes. Kandidatene er som følger: **Per Morten Hoff**, **Rune Stenersen** og **Anne Farseth**; begge de to sistnevnte kommer fra IL BUL. Valgkomiteen har nå kommet med sin innstilling. Du kan lese mer om dette på side 45.

Christina Vukicevic Demidov er klar for NRK som TV-kommentator og ekspert. Hun skal erstatte Karen-Marie Ellefsen som i fjor falt for aldersgrensen som det så fint heter. Christina ble testet sammen med kommentator Jann Post for en stund siden, og ble valgt fremfor en rekke søkere til jobben. Christina synes det selv er stas å få jobbe i NRK, samme med nevnte Post og Vebjørn Rodahl. Vi ser fram til at Christina skal kommentere øvelser som diskos og slegge som såkalt ekspert☺.

Amalie Iuel og **Karsten Warholm** valgte å stå over EM i friidrett grunnet faren for å bli koronasmitte. Sportsjefen i forbundet, **Erlend Slokvik**, mente det var trygt å reise basert på de reglene som ble lagt fram i forbindelse med mesterskapet. Fredag 26. mars ble det kjent at Slokvik og en annen norsk deltaker ble smittet under EM. Flere utøvere fra andre nasjoner testet positivt under EM, og flere titalls utøvere som deltok har testet positivt rett etter mesterskapet.

Norges Friidrettsforbund og **Kondis** er blitt enige om å avlyse Norwegian Majors 2021. Sammen med de ni arrangørene håper de å komme sterkere tilbake i 2022.

I februar 2020 lanserte Norges Friidrettsforbund og Kondis det nye konseptet Norwegian Majors, en samling av ni ulike løp i Norge innenfor distansene maraton, halvmaraton og 10 kilometer.

Målet var enkelt: Fullfør tre løp innen en distansekategori (eksempelvis de tre utvalgte maratonløpene, de tre utvalgte halvmaratonløpene eller de tre utvalgte 10-km).

Ligaen skulle bli den første av sitt slag i Norge og var tilpasset både mosjonister og elite, men måtte avlyses før den en gang var kommet i gang på grunn av koronautbruddet i 2020. Nå må den avlyses igjen grunnet pandemien.

Tjalve fra Sverige



Tjalve Mollison-Sjøberg från Göteborg. Foto: Privat

4. desember i fjor fikk Matias Lavik denne emailen fra Sverige: Hej! Jag heter Tjalve och tänkte fråga om det finns möjlighet att köpa IK Tjalve löparkkläder. Jag är inte medlem i klubben (bor i Göteborg) men tycker att det skulle vara jätteroligt att springa i era klubbkläder, hör av om det funkar att köpa utan medlemskap. Självklart betalar jag frakt för att skicka till Sverige.

Tjalve forteller om seg selv: Jag heter Tjalve, och är en 26-åring som bor i Göteborg och pluggar på Göteborgs Universitet. Jag är mitt i en Masters of Geography med inriktning på stadsplanering och har blivit smittad av

'the running bug' under den senaste tidens pandemi i Sverige.

Efter mina första levnadsmånader i Norge flyttade mina föräldrar och jag ut till en liten by i Nya Zeeland, Karamea, och vi bodde där under de nästa 18 åren. Det var en väldigt aktiv barndom, med massa tid ute i skogen, på stranden och på sportplanen. Det var nästan obligatorisk att spela rugby och jag träffade många av mina bästa kompisar i denna miljö.

I 2013 flyttade jag till Christchurch och tog min Bachelor's of Science (University of Canterbury). Christchurch är en underbar stad att cykla i och jag började träna landvägscyckling med välkända tränarna Paul Odlin och Steve Rickerby. Den första säsongen tävlade jag runt hela Nya Zeeland med deras vägledning och lärde mig mycket om fysiologi och idrottsteori. Dock kändes det som att jag alltid saknade den sista bit som behövdes för att ta sig till toppen på prisballen. Våren 2018 flyttade jag tillbaka till Skandinavien och efter två år i Stockholm började jag plugga igen i Göteborg hösten 2020. När man jobbar hemifrån hela dagen det är viktigt att komma ut ur huset och få lite luft. Det var motivationen för mig att börja träna igen och det har blivit roligt att uppleva mina framsteg under de senaste månaderna. Min favoritdistans är halvmaraton och jag hoppas att det finns möjlighet att tävla på riktigt igen 2021. Jag har tagit stor inspiration från Eliud Kipchoges prestationer under 2020 och läst mycket från Nya Zealandska tränarna Arthur Lydiard och Peter Snell. I vår ska jag börja med träning på löparbana för att bli redo för Göteborgsvarvet och Köpenhamns halvmaraton i september.

Följ mig gärna på Strava!

Som dere ser ble T-skjorte sendt og Tjalve har tatt den i bruk. Da får vi håpe at den nye T-skjorten inspirerer han til videre satsing.

Tor Ystgaard 1940-2020



Tor Ystgaard gikk bort 13. desember 2020, 80 år gammel.

Tor Ystgaard kom til IK Tjalve før 1958 sesongen og hadde en relativt kort karriere før han konsentrerte seg om studiene.

I 1959 løp han 800 m på 1:58.6 og forbedret denne tiden til 1:55.5 i 1960.

I 1959 løp han på Tjalves lag som vant juniorklassen i Holmenkollstafetten.

Tor utdannet seg til skipsingeniør i Newcastle, før han tilbrakte hele sitt arbeidsliv i Det Norske Veritas.

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksern



Laget som vant juniorklassen under Holmenkollstafetten i 1959. Tor Ystgaard sitter som nr.4 fra venstre foran. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Norsk juniorrekord av Sander Aae Skotheim

Sander Aae Skotheim leverte en fremragende første dag av 7-kampen under NM i mangekamp 20-21.februar og hadde mulighet til å sette norsk juniorrekord med en god dag nummer to.

Sander stod med 3325 poeng etter første dag av 7-kampen i NM. Sander hadde en personlig rekord med 5699 poeng fra fjorårets norgesmesterskap. Han ble da sølvvinner bak Markus Rooth, som satte norsk juniorrekord med 5798 poeng. Markus hadde 3210p etter første dag i fjor.

Sander leverte innendørspers i alle øvelsene og viste at han har jobbet utmerket gjennom vinteren, med Eirik Røe som ansvarlig for treningen.

Sander åpnet med 7.21 på 60 meter og perset med syv hundredeler. I lengde åpnet han med 6.99 m før han smalt til med innendørspers 7.29 m i andre omgang og avsluttet med 7.18 m.

I kule kom det lengste støtet i første omgang med innendørspers 13.83 m, deretter støtte han 13.67 m og ugyldig.

Han avsluttet dagen med formidable 2.12 m i høyde, som er innendørspers med hele seks centimeter og to centimeter over persen utendørs. Den norske juniorrekorden i høyde innendørs er forøvrig på 2.17 m og den satte Bjørn Olsson (Tjalve) i 1994, åtte år før EYOF-vinner Sander Aae Skotheim ble født. Sist en nordmann hoppet høyere i høyde innendørs var i 2014 da Ivan Kristoffer Nilsen hoppet 2.21 m og Christian Boe Helland 2.15 m. Sander forlangte derfor lista opp på 2.18 m. Det første hoppet var meget bra og det var ikke langt fra at han hadde gått over. På de to siste forsøkene var han sjanseløs. Sander viste at han er på et meget høyt nivå i høyde med tanke på at han er mangekjemper.

Sanders klubbkamerat Abraham Sandvin Vogelsang leverte også en god førstedag i juniorklassen og stod med 3099 poeng. Abrahams serie var: 7.28 på 60 meter og personlig rekord, 7.24 m i lengde og personlig rekord, 13.00 m i kule (første gang med 6 kg), og 1.97 m i høyde. I lengde var han hele 21 centimeter over persen han hadde utendørs i fjor.

Sander åpnet andre dag slik han gjorde på første dag. Han satte personlig rekord da han løp 60 meter hekk på 8.03. Han smadret sin gamle personlige rekord fra fjorårets mesterskap med hele 14 hundredeler og var virkelig på vei mot norsk juniorrekord.

I stav ble det nok en forbedring av personlig rekord da han kom seg over 4.80 m og forbedret sin innendørspers med hele 40 centimeter. Resultatet var også 15 centimeter over utendørspersen. Sander gikk inn i konkurransen på 4.30 m og kom seg over den høyden, og alle andre fram til 4.70 m i første forsøk. Deretter måtte han bruke to hopp på 4.80 m før han kom seg over i tredje forsøk. Det ble stopp med tre riv på 4.90 m.

Før den avsluttende 1000-meteren hadde faktisk Sander mulighet til å sette U20-verdensrekord hvis han løp på 2:36.34 eller bedre. Sander hadde en personlig rekord på 2:44.90 fra i fjor. Der var derfor nok litt for mye å forvente at han skulle klare verdensrekorden. Sander gjorde et ærlig forsøk og forbedret seg til 2:40.58. Dermed passerte han 6000p som nest beste junior gjennom tidene. Sander oppnådde poengsummen 6015p.

Før sesongen var U20-verdensrekorden på 5984 poeng og tilhørte spanjolen Eusebio Caceres. Helgen før NM gikk Jente Hauttekeete fra Belgia en strålende syvkamp i Frankfurt og oppnådde 6062 poeng.

Abraham Sandvin Vogelsang fra Tjalve ble nummer to i herrenes juniorklasse med 5469 poeng. Han er faktisk Europas fjerde beste junior i syvkamp denne sesongen, bak nevnte Hauttekeete, Skotheim og franske Teo Bastien.

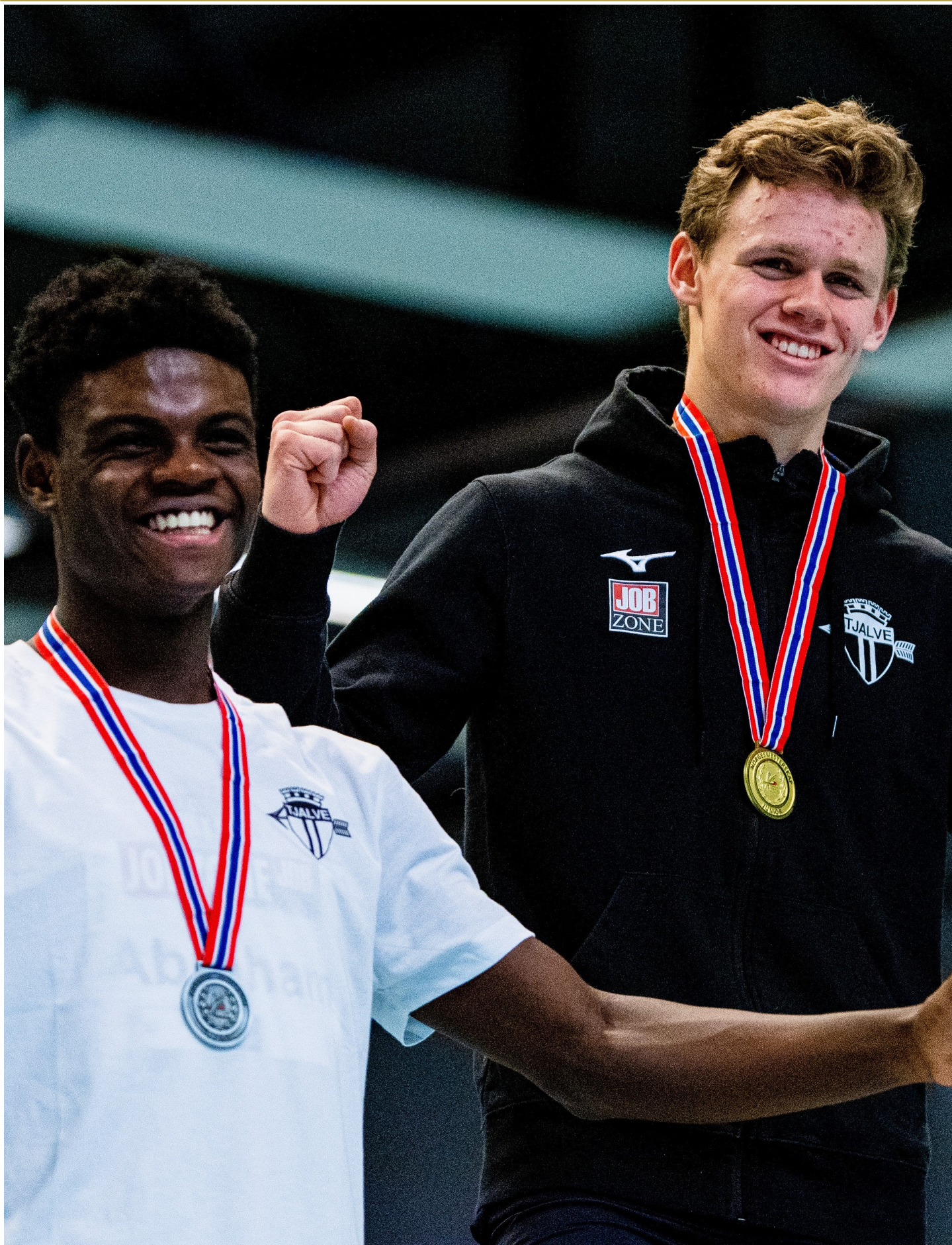
Det gror med andre ord uhyre godt i norsk mangekamp for tiden. På dag to løp Sandvin Vogelsang 60 meter hekk på 8.21, som var personlig rekord med tre hundredeler. I stav stod han tidligere med en personlig rekord på 3.60 m fra utendørssesongen i fjor og forbedret denne med hele 80 centimeter da han hoppet 4.40 m. Det er verdt å merke seg at han gikk inn i konkurransen på 4.00 m, altså 40 cm over personlig rekord. Det er ingen tvil om at Abraham har trent stav i løpet av vinteren. Abraham løp 1000 meter på 2:55.52, også det er personlig rekord.



Utøverne er i gang med den avsluttende 1000 m. Foran Toralv Opsal med Sander og Abraham bak. Foto: Bildbyrå

Alt i alt et meget godt mesterskap for våre to gode mangekjempere i juniorklassen. I år er det både U20 VM i Nairobi Kenya og U20 EM i Tallinn, Estland. Til U20 VM i Nairobi er kvalifiseringskravet 7250 poeng og til U20 EM i Tallinn er kravet 7150 poeng. La oss håpe på at begge utøverne klarer kravene.

Bjørn Henriksen



To fornøyde medaljevinnere med utmerkede resultater. Abraham Sandvin Vogelsang og Sander Aae Skotheim. Foto: Eirik Førde.



Sander Aae Skotheim (øverst) og Abraham Sandvin Vogelsang fotografert i ett av sine stavhopp. Foto: Eirik Førde.

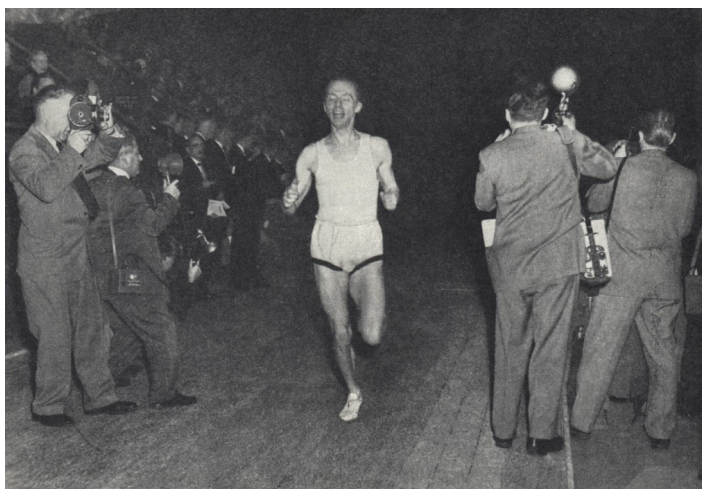


Mange gode resultater i Klubbstevne 2

Tjalve valgte på et tidlig tidspunkt å avlyse årets Bassen sprint grunnet koronasituasjonen på den tiden. I ettertid har situasjonen blitt noe bedre og Tjalve har derfor valgt å avholde diverse Klubbstevner i Rudhallen. Stevnene er åpne for såkalte toppidrettsutøvere, dvs. at du må ha klart kravene til NM.

Klubbstevne 2 ble avholdt i forbindelse med NM i mangekamp som ble arrangert 20-21.februar, også det av Tjalve.

Det ble oppnådd mange gode resultater i Rudhallen denne lørdagen i februar. Først og fremst presterte nykommer Tobias Grønstad en meget sterk 800 m hvor han tok knekken på Audun Boysens innendørsrekord fra Madison Square Garden i 1955. Boysen var på turne i USA vinteren 1955 og løp blant annet et par løp i den legendariske hallen i New York. Tiden han oppnådde var 1:50.3.



Audun Boysen fotografert under et av løpene i Madison Square Garden, New York.

Som sikkert mange av den eldre garde husker var 1955 et meget godt år for Boysen. Seks måneder etter løpet i New York presterte han 1:45.9 under rekordløpet på Bislett, bare slått av Roger Moens med 2/10. Merk deg det Tobias!

Som dere kan lese lenger fram i Tjalvisten kom Tobias Grønstad til Tjalve før denne sesongen. Han hadde en personlig rekord utendørs på 1:50.33 og innendørs på 1:53.08 før han stilte opp i Rudhallen denne lørdagen, for første gang i Tjalvedrakt. Andreas Roth fra Ull/Kisa var leid inn som hare og gjorde jobben med glans. Tobias løp inn til den meget gode tiden 1:48.86. Det er ikke langt bak den norske innendørsrekorden til Andreas Kramer fra 2016 (1:47.85). Kramer løp den gang for SK Vidar.

Resultatet til Tobias var også under kravet til innendørs EM i Polen i mars (1:49.00).

På 60 m for kvinner og menn fikk alle løpe to heat. I første heat for kvinnene løp Vilde Aasmo på 7.69, foran Kaitesi og Lakeri Ertzgaard som fikk tidene 7.80 og 7.81. Kajsa Rooth løp inn til 7.92 i første heat, før hun senket sin personlige rekord til 7.85 i heat to. Tjalve har nå flere gode sprintere på kvinnesiden som sammen vil utgjøre et meget sterkt lag på 4x100 m til sommeren, både i junior og seniorklassen.

Hva så med gutta? Situasjonen ser nå mye bedre ut etter



Haren Andreas Roth drar 800 m feltet foran Tobias Grønstad. Foto: Eirik Førde



Finaleheatet på 60 m kvinner. Fra venstre; Kajsa Rooth, Vilde Aasmo, Elea Jørstad Block fra IL BUL og Thea Aase Pedersen fra IL BUL. Foto: Eirik Førde

noen magre år uten sprintere nok til å stille i stafett NM.

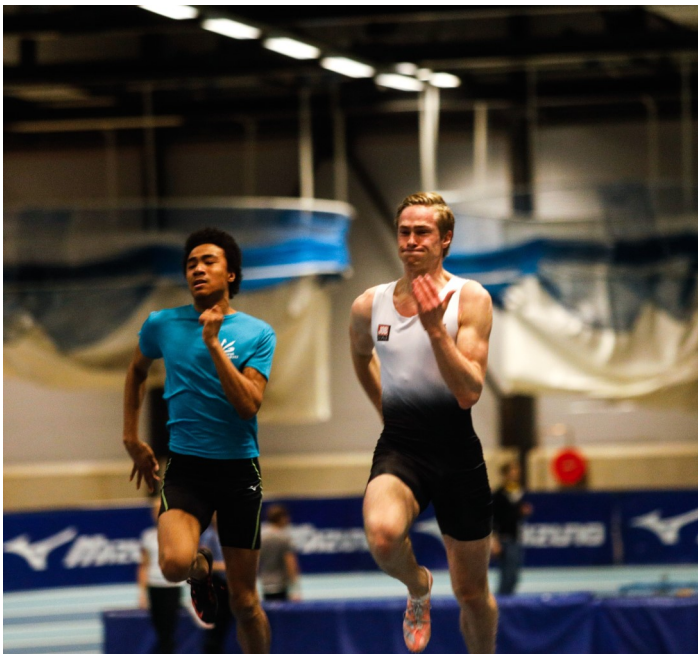
Sindre Olsvik var den beste av gutta tidsmessig med 7.12 i andre heat og 7.18 i første. Sander Steen Myrvang var ikke langt bak med 7.15 i første og 7.17 i andre heat. Keny Emil Tijani-Ajayi fra Koll oppnådde fine 7.13 i heat to etter et noe roligere løp i første heat. Her bør vi også kunne stille lag på 4x100 m i stafett NM seinere i år.

Joachim Sandberg stilte på 60 m hekk, en distanse han ikke har løpt siden 2015. Da hadde han 8.42 som best. Etter 8.34 i første heat presset han tiden ned til 8.29 i andre.

800 m for kvinner ble et oppgjør mellom Solveig Hernandez Vråle og Amanda Grefstad fra Sem IF. Solveig trakk det lengste strået og vant på tiden 2:10.34, ca. 5/10 foran Grefstad. Vi merker oss også at Johanna Ågesen Tofte løp inn til en fin personlig rekord med tiden 2:12.28. Johanna oppnådde 2:27.98 innendørs i fjor og 2:13.52 utendørs.



60 m herrer heat 1. Sander Steen Myrvang vinner foran Sindre Olsvik (t.h) og Hallgeir Martinsen fra IL Tyrving. Foto: Eirik Førde



Finaleheatet på 60 m herrer. Sindre Olsvik vinner, 1/100 foran Kenny Emil Tijani-Ajayi. Foto: Eirik Førde



Joachim Sandberg løp to gode løp på 60 m hekk og ble belønnet med tiden 8.29 i det beste. Foto: Eirik Førde



Klokka ringer for siste runde på 800 m kvinner. Solveig Hernandez Vråle er her i tet og vinner løpet. Foto: Eirik Førde

På 3000 m for herrer stilte flere av våre nye utøvere til start. Best av alle var Ibrahim Buras som løp på 8:12.79. I fjor gjorde han 8:25.40 utendørs. Iver Matias Glomnes er også ny av året. Han løp inn til 8:51.19, litt bak utendørs pers fra 2019. Mikkel Bakken fyller 16 år i år og løp allerede i fjor 3000 m på 8:49.85. I sitt første løp for Tjalve ble tiden 8:52.35. Det skal bli spennende å følge Mikkel videre.



Tre av våre nye langdistanseløpere fotografert under 3000 m. Fra venstre: Iver Matias Glomnes, Ibrahim Buras og Mikkel Bakken. Foto: Eirik Førde

Lakeri Ertzgaard løp sin første 400 m innendørs i 2020 i forbindelse med Karsten Warholm Int. i Ulsteinvik. Da ble tiden 55.67. Utendørs løp hun meget sterke 53.96. Vi var derfor spente hva hun kunne prestere nå med konkurranse fra Nora Wold fra Fredrikstad. Lakeri løp et meget godt løp, slo Nora Wold og fikk tiden 54.79. Kaitesi Ertzgaard hang også godt med og kom inn til 55.33. Den siste av våre på denne distansen var Malin Nyfors som fikk 56.22. Malin er først og fremst 800 m løper.



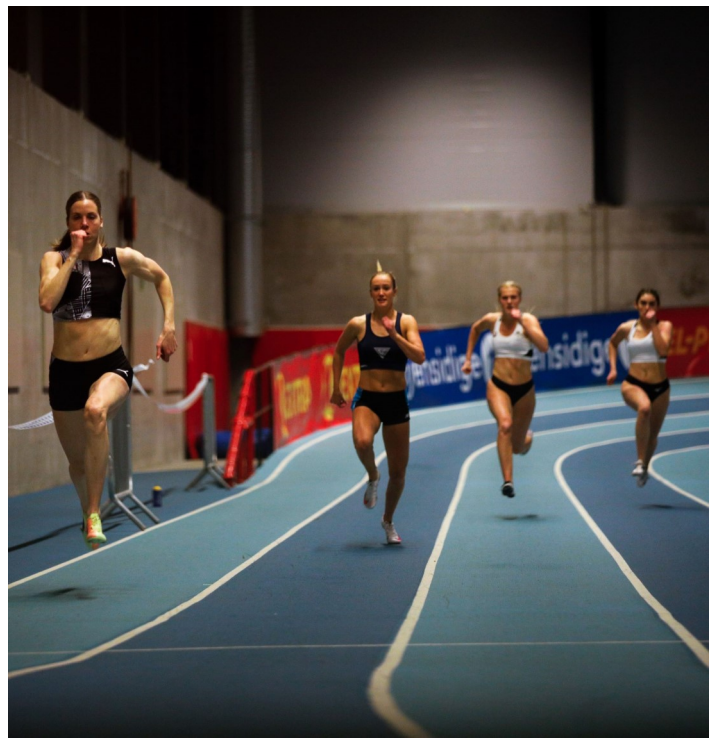
400 m for kvinner er i gang. Løperne er i ferd med å finne sine posisjoner. Fra venstre: Lakeri Ertzgaard, Nora Wold fra Fredrikstad, Malin Nyfors, Kaitesi Ertzgaard og Maria Skjæggestad fra Tyrving. Foto: Eirik Førde

Malin Edland stilte til start på 1500 m med Ingeborg Løvnes som hare. Malin var ikke langt bak sin beste tid fra i fjor da hun løp inn til 4:18.10. Selma Løchen Engdahl fikk tiden 4:31.64. Selma har en personlig rekord på 4:31.51 fra utendørssesongen i fjor.



1500 m kvinner. Ingeborg Løvnes drar feltet foran Malin Edland. Selma Løchen Engdahl ses som nr.2 fra venstre. Foto: Eirik Førde

På 200 m for kvinner stilte Kajsa Rooth og Isabella Alida Indrebø for Tjalve. Kajsa fikk tiden 26.01 og Isabella 26.31. Kajsa har pers på 25.82 fra Tyrvinglekene inne i 2020. Vinner ble Elisabeth Slettum med den gode tiden 23.96.



200 m kvinner med vinneren Elisabeth Slettum i ytterste bane. Deretter følger Nora Wold fra Fredrikstad og Tjalvejentene Kajsa Rooth og Isabella Indrebø. Foto: Eirik Førde.



Denne karen har vi sett før, dog i en noe penere drakt. Eivind Trym Wikshåland meldte overgang til Gular foran denne sesongen da han studerer ved NHH. I følge Matias Lavik regnes dette som et utlån. Ingen tvil om at gutten har hatt godt av luftforandringen. Han perset nemlig med ca. 14 sekunder på 3000 m og løp inn til 8:14.62, bare slått av Ibrahim Buras. Foto: Eirik Førde

Et meget bra stevne resultatmessig sett med Tjalve øyne. Antagelig vil vi klare oss godt på langdistansene uten alle utøverne som meldte overgang til Ull/Kisa.

Bjørn Henriksen

Klubbstevne 3 med flere gode resultater

IK Tjalve arrangerte sitt tredje klubbstevne denne vinteren søndag 28.02 i Rudhallen, Bærum.

Igjen oppnådde Tjalveutøverne en del meget gode resultater.

På 300 m for kvinner ble det notert ny norsk bestenotering for både senior og junior. Amalie Iuel gjorde sin årsdebut innendørs og løp distansen på 37.51. Lakeri Ertzgaard stod for juniorbestenoteringen da hun løp inn til 38.98.



Lakeri og Amalie fotografert etter løpet. Foto: Eirik Førde

En annen som presterte et nytt meget godt løp var Ibrahim Buras. Helgen før ble det 8:12 på 3000 m. Nå løp han 1500 m på 3:48.73 med Thomas Roth som hare. Ryktene sier at han tidligere hadde en personlig rekord på 3:57. Vi ser virkelig fram til hva han kan prestere utendørs når sesongen kommer i gang.

Det ble hoppet tresteg for både menn og kvinner under dette stevnet. Hedda Kronstrand Kvalvåg nådde ikke helt opp til hva hun presterte tidligere i vinter. Etter 12.64 m i andre omgang og to ugyldige hopp stod hun over de to siste omgangene.



Hedda Kronstrand Kvalvåg. Foto: Eirik Førde



Ibrahim underveis i 1500 m løpet. Foto: Eirik Førde.

Som vi har nevnt tidligere er Sander Aae Skotheim også en meget habil tresteghopper. Etter å ha startet med et ugyldig hopp oppnådde han 14.57 m i fjerde omgang, før han presterte dagens lengste i siste omgang. Sluttresultatet ble 14.68 m, ikke langt etter hans personlige rekord utendørs.



Sander Aae Skotheim fotografert i ett av sine gode tresteghopp. Foto: Eirik Førde

Klubbstevne 3 forts.

På 400 m for kvinner ble det seier til Nora Kollerød Wold fra Fredrikstad med tiden 55.48. Kaitesi Ertzgaard ble nr. 2 med tiden 56.26, litt svakere enn helgen før.



Nora Wold og Kaitesi Ertzgaard. Foto: Eirik Førde.

På 200 m menn løp Kenny Emil Tijani-Ajayi alene inn til tiden 22.48. Sindre Olsvik ble nr. 2 i lengde menn med 6.69 m. Isabella Alida Indrebø var best på 200 m for kvinner med tiden 26.00

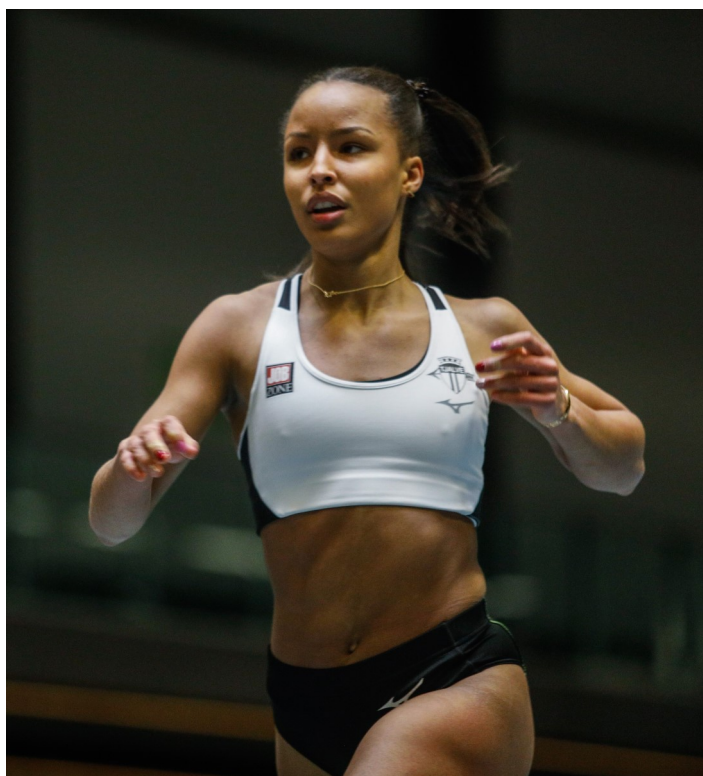


Isabella Alida Indrebø underveis på 200 m. Foto: Eirik Førde.

Det bør nevnes at en kar med navn Karsten Warholm stilte opp i sitt eneste innendørsstevne i år da han valgte ikke å stille i EM innendørs grunnet smittefaren. Han benyttet anledningen til å sette ny norsk bestenotering på 300 m med tiden 32.47. Tiden er også bedre enn hans utendørspers. Karsten er der han skal være før OL i Tokyo i august.



Amalie Iuel fotografert på 300 m med Elisabeth Slettum halsende bak. Foto: Eirik Førde

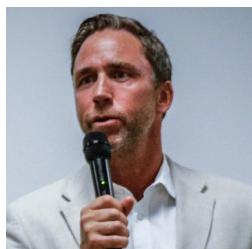


Lakeri Ertzgaard løper inn til norsk bestenotering for junior på 300 m. Foto: Eirik Førde.

Selv om det dessverre ikke ble Bassen sprint i år fikk klubben arrangert tre klubbstevner av høy kvalitet. Det er tydelig at mange har forberedt seg godt i vinter selv om det i år ikke har vært mulig å dra på treningsleir til varme-re strøk.

Bjørn Henriksen

Steinar Hoen 50 år



Steinar Hoen fylte 50 år 8.februar.
Vi gratulerer!

Mange av oss synes det ikke er lenge siden Steinar fortsatt var aktiv, men han ga seg rundt århundreskiftet så det har blitt noen år siden han var Norges beste høydehopper.

Steinar kom til Tjalve før 1990 sesongen. Før det hadde han allerede gjort seg bemerket som en meget talentfull høydehopper som medlem av Stovnerkameratene.

Steinar dukket opp på den norske statistikken i 1986 da han hoppet 1.91 m som 15-åring under et stevne på Stovner. Det året var det 32 utøvere i Norge som hoppet 2 m eller høyere. Alt i alt må man kunne si at nivået i høyde på slutten av 80-tallet var meget høyt. Beste junior U20 var Terje Jørstad fra Stjørdals-Blink som presterte 2.08m. Året etter forbedret Steinar sin pers til 1.96 m. Nivået var fortsatt veldig høyt og 26 utøvere hoppet over 2 m. Til sammenlikning kan vi fastslå at det var 5 utøvere som passerte 2 m i 2020.

I 1988 gjorde Steinar et stort sprang oppover på statistikken da han forbedret seg til 2.07 m under et stevne på Jessheim. Han nærmet seg toppen blant de norske juniorene hvor Steinar Grini var best med 2.11 m. I 1989 gjorde han nok et byks oppover da han hoppet 2.17 m og overtok som vår beste junior. Resultatet var også norsk aldersrekord i G18. Det holdt til en 3.plass på den norske statistikken. Han fikk også sin internasjonale debut da han ble nr.12 under EM U20 i Jugoslavia.



Steinar Hoen fotografert under EM for junior i Varazdin, Jugoslavia i 1989. Steinar var norsk flaggbærer ved denne anledning. Foto fra Steinars private samling.

Medaljeoversikt (høyde)

Norske mesterskap

Gull	1991	Bergen
Bronse	1992	Mosjøen
Gull	1993	Tønsberg
Gull	1994	Jessheim
Gull	1995	Lillehammer
Gull	1996	Kristiansand
Gull	1997	Overhalla
Gull	1998	Askøy

Internasjonale mesterskap

Gull EM	1994	Helsingfors
Bronse EM inne	1996	Stockholm

Plasseringer internasjonale mesterskap

14.plass VM	1991	Tokyo
15.plass OL	1992	Barcelona
4.plass EM inne	1994	Paris
4.plass VM inne	1995	Barcelona
4.plass VM	1995	Göteborg
5.plass OL	1996	Atlanta
4.plass VM	1997	Athen
6.plass EM	1998	Budapest

Norske rekorder i høyde

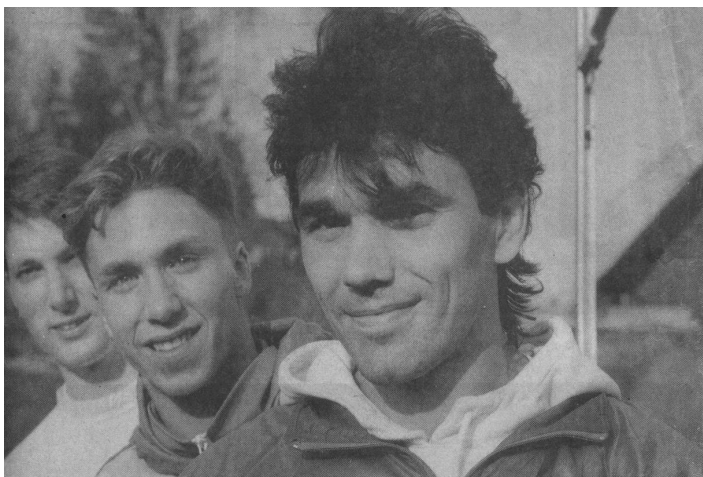
Nadderud stadion	1991	2.27 m
Fana stadion	1991	2.29 m
Jessheim	1992	2.30 m
Fana stadion	1993	2.32 m
Athen, Hellas	1994	2.33 m
Roma	1994	2.34 m
Oslo	1994	2.35 m
Oslo	1997	2.36 m

Personlig rekorder

Høyde	1997	2.36 m
Lengde	1993	7.35 m
Tresteg	1995	15.70 m

I 1990 meldte altså Steinar overgang til Tjalve. Også dette året hoppet han 2.17 m, nøyaktig det samme som året før. Norges Friidrettsforbund bestemte seg for i 1991 å hente inn Adrian Proteasa fra Romania som trener for våre beste høydehoppere. Adrian var en tidligere høydehopper med 7.plass i OL 1980 og en bronsemedalje fra Europamesterskapet innendørs samme år.

Framgangen kom umiddelbart og dette året satte Steinar først norsk rekord i høyde med 2.27 m under Tyrvinglekene på Nadderud, før han forbedret denne rekorden til 2.29 m under NM i Bergen seinere på året. I mellomtiden hadde også Håkon Särnblom (Tjalve) satt rekord med 2.28 m. I NM vant Steinar sitt første NM-gull, mens Håkon Särnblom tok sølv med resultatet 2.25 m.



Fra venstre: Steinar Grini, Steinar Hoen og Adrian Proteasa fotografert i 1991. Avisutklipp fra Jan Hemsvik private samling.



Steinar setter sin første norske rekord i høyde under Tyrvinglekene på Nadderud i 1991. Avisutklipp fra Jan Hemsviks private samling.



Trine Hattestad og Steinar Moen vinner kongepokalene under NM i Bergen 1991. Foto fra Steinars private samling.

Under VM i Tokyo samme år kvalifiserte han seg til finalen med et hopp på 2.27 m. I finalen gikk det ikke like bra. Det ble en 14.plass med resultatet 2.20 m.

Framgangen fortsatte i 1992, selv om forbedringen bare

ble på 1 cm. Steinar var nå kommet opp på et så høyt nivå at det var vanskelig med store forbedringer hvert år. I NM ble det bronsemedalje med resultatet 2.11 m.

I OL i Barcelona samme år hoppet Steinar 2.23 m i kvalifiseringen. Han kvalifiserte seg ikke til finalen, men ble nr.15 totalt.

Høsten 1992 tok Dan Simion over som trener for Steinar. Dan er også fra Romania og var tidligere tresteghopper med en personlig rekord på 17.09 m. Siden den tid har Dan vært trener i Tjalve, både i vertikale og horisontale hopp (bortsett fra stav).

I 1993 var det igjen VM i friidrett, denne gang i Stuttgart. Steinar hoppet 2.25 m i kvalifiseringen, men kvalifiserte seg ikke til finalen. I NM vant han et nytt gull og forbedret den norske rekorden i høyde til 2.32 m i løpet av året.

1994 ble Steinars store år med gull under EM i Helsingfors. Året startet med at Steinar ble nr.4 under EM innendørs i Paris. I tillegg hoppet han 2.36 m under et stevne i Balingen i Tyskland 12.februar. Ny norsk innendørsrekord. Utendørs satte han først norsk rekord med 2.33 m under et stevne i Athen før han igjen forbedrer sin rekord til 2.34 m i Roma. Den siste rekorden ble satt under Bislett Games i juli med 2.35 m.

Finalen under EM i Helsingfors ble så spennende som den kunnet få blitt. Steinar gikk over 2.35 m i tredje og siste forsøk og kapret gullmedaljen. Krigsdansen han utførte på indre bane etter at seieren var sikret fikk internasjonale fotografer til å fråse i gode motiver. Dette bidro til god reklame for norsk friidrett over hele verden.



Steinar passerer 2.35 m i siste omgang og vinner gull i høyde. Foto fra Raskest, høyest og lengst i 100 år.

Steinar ble med denne seieren første Tjalvist til å vinne et gull i et internasjonalt mesterskap. Ved inngangen til 2021 er han fortsatt den eneste. Seinere i sesongen vant han sitt 3.gull i NM da han gikk over 2.30 m under NM på Jessheim. I tillegg vant han kongepokalen for andre gang. Denne gang sammen med Hanne Haugland.



Steinar og Hanne med kongepokalene i 1994. Foto fra Jan Hemsviks private samling

1995 var et nytt VM-år og Steinar var en av favorittene i høyde etter sin fine hopping i EM året før. Mesterskapet ble arrangert i Göteborg. Hele verdenseliten var på plass og Steinar presterte igjen opp mot sitt aller beste. Han tangerte sin norske rekord på 2.35 m fra året før og var hårfint fra å gå over 2.37 m. Det ville holdt til bronse. Allikevel ble det en fin 4.plass i det eksklusive selskapet. Kemp fra Bahamas vant på 2.37 m foran Sotomayor fra Cuba også med 2.37 m. Partyka fra Polen tok bronse på 2.35 m og Steinar delte 4.plassen med Smith fra UK på samme resultat.

Steinar vant også sitt fjerde NM-gull under mesterskapet på Lillehammer med resultatet 2.25 m.

Steinar hadde en god åpning på 1996 sesongen da han vant bronse under EM innendørs i Paris med 2.31 m. OL i Atlanta var en ny mulighet for Steinar til å vinne en internasjonal medalje. Dessverre nådde han ikke helt opp til sitt aller beste og endte på en 5.plass med resultatet 2.32 m. Charles Austin fra USA ble olympisk mester med 2.39 m. Polakken Partyka vant sølv med 2.37 m og Steve Smith fra UK ble nr. 3 med 2.35 m.

Mesterskapene kom på løpende bånd og i 1997 var det klart for et nytt VM. Mesterskapet ble arrangert i Athen og Steinar kapret en ny 4.plass med resultatet 2.30 m. Javier Sotomayor fra Cuba vant gull foran Artur Partyka og Tim Forsyth fra Australia. Høydepunktet i sesongen ble nok allikevel da Steinar forbedret sin norske rekord i høyde til 2.36 m under et stevne på Rådhusplassen. Dette er fortsatt gjeldende norsk rekord og begynner å bli en av de eldste norske rekordene. Hvis ikke noe helt spesielt skjer kommer den til å stå i mange år til.

I sitt siste internasjonale mesterskap ble Steinar nr. 6 under EM i Budapest i 1998 med 2.30 m. Han vant også sitt siste norske mesterskap dette året.

Steinar var Norges beste høydehopper også i 1999 og



IAAF gala i Monaco 1996. Fra venstre: Javier Sotomayor, Charles Austin, Wolfgang Kreisig (Tyskland) og Steinar Hoen. Foto fra Steinars private samling.



Steinar setter norsk rekord med 2.36 m under et stevne på Rådhusplassen i 1997. Foto fra Steinars private samling

2000, men resultatene var ikke lenger på et høyt internasjonalt nivå. Han hoppet 2.25 m i 1999 og 2.21 m i 2000 før han ga seg for godt.

Det bør også nevnes at Steinar var en meget habil tresteghopper med en pers på 15.72 m fra 1995.

Steinar ble tildelt Tjalves gullmerke i 1994. I 1995 ble han tildelt forbundets gullmedalje for aktiv idrett og Bislettmedaljen. Steinar ble videre slått til Ridder av Tjalves orden i 2001.

Etter at karrieren var over jobbet Steinar som aksjemegler i 5 år før han ble ansatt i BA-alliansen som assistent til Svein Arne Hansen. Han var ekspertkommentator i NRK fram til 2009. I 2007 tok han over som stevnedirektør for Svein Arne en stilling han fortsatt har i tillegg til også å være daglig leder for Bislett-Alliansen. Han driver også sitt eget investeringsfirma.

Bjørn Henriksen

Per Nicolaisen 60 år



Per Nicolaisen fylte 60 år 16. februar. Vi gratulerer!

Per kom til Tjalve fra Borre IL før 1987 sesongen. Han hadde allerede før det utmerket seg med medaljer på både 110 m og 400 m hekk i NM.

Per startet sin aktive karriere i Hortens IF og var innom Moss IL i 1983 før han kom til Borre IL i 1984.

Per gjorde seg bemerket allerede som 17-åring (1978) da han løp 110 m hekk på 15.9. Året etter hadde han senket sin personlige rekord til 15.45 og var nr.10 på norgesstatistikken. Samme året debuterte han på 400 m hekk med tiden 57.1. I 1980 hadde han nok sitt nasjonale gjennombrudd da han løp korthekken på 14.89 og var fjerde best i landet.

I de neste årene satset han nok mer på langhekk enn korthekk og i 1982 løp han 400 m hekk på 54.03. Han var dermed blant de ti beste i Norge. Dette medførte at han i 1983 og 1984 vant sine første medaljer i NM på nettopp denne distansen. Det ble bronse både i 1983 og 1984. Hans beste prestasjon på denne distansen var gullmedaljen han sikret seg under NM i Byrkjelo 1988. Han ble forøvrig dobbeltmester dette året. På langhekk satte han personlig rekord med 51.47.

I perioden 1987 til 1990 var Per Norges beste på 110 m hekk med 4 gullmedaljer på rad i NM. I tillegg vant han sølv i 1986 og 1992 på denne distansen. I 1990 satte han også norsk rekord på 110 m hekk med tiden 13.85 da han slettet Robert Ekpetes rekord på 13.99 fra 1984. Det er verdt å merke seg at Per satte rekorden med en motvind på 2.7. Rekorden ble forøvrig satt på Bislett i september. Rekorden stod til Gaute Melby Gundersen fra SK Vidar løp på 13.71 i 1994. Tiden til Per er fortsatt klubbrekord i Tjalve.

Per fortsatt sin karriere både i 1993 og 1994 med gode resultater på 110 m hekk, selv om det ikke lenger ble medaljer i NM. Derimot vant han bronsemedaljen i 10-kamp i 1993. Sin beste 10-kamp gikk han i 1982 med 6752p. Han var ellers en allsidig utøver med blant annet 7.04 m i lengde og 1.96 m i høyde. Per vant også sølv i høyde uten tilløp i både 1992 og 1993.

Per fikk også prøve seg i et internasjonalt mesterskap da han deltok i innendørs-EM i Glasgow i 1990. Han ble utslått i forsøksheatet. Hans personlige rekord på 60 m hekk er 7.96 som fortsatt er klubbrekord i Tjalve.

Per løp på Tjalves lag som ble norgesmester på 4x100 m stafett i 1987. På laget løp ellers Vidar Jakobsen, Svein Erik Storlien og Trond Langeland. Tid: 41.73.

På sine noe eldre dager har Per medaljer også i internasjonale veteranmesterskap. Han har både bronse i VM og gull i EM på 60 m hekk. Han løp også Disney Marathon i 2009.

Per ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 2005. Ellers vil han bli husket som Transportsjef i HK-stafetten i mer enn 10 år fra ca. 2003 til 2013. Her nedla han en kjempejobb.

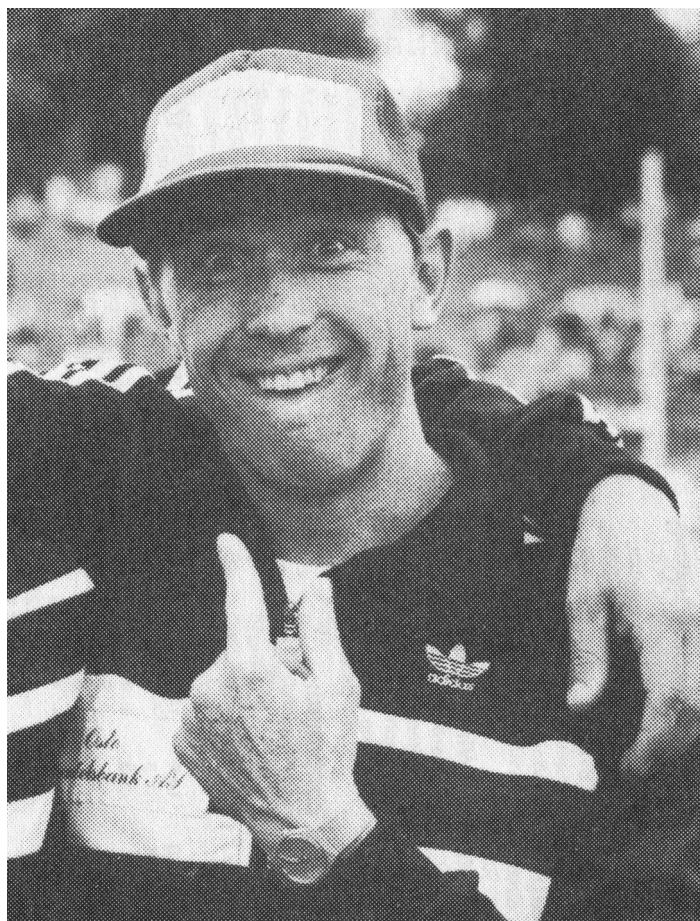
Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Bronse	1983	400 m hekk
Bronse	1984	400 m hekk
Sølv	1986	110 m hekk
Sølv	1986	400 m hekk
Gull	1987	110 m hekk
Gull	1988	110 m hekk
Gull	1988	400 m hekk
Gull	1989	110 m hekk
Gull	1990	110 m hekk
Bronse	1990	400 m hekk
Sølv	1992	110 m hekk

Personlig rekorder

110 m hekk	13.85	1990
400 m hekk	51.47	1988
100 m	11.25	1986
200 m	22.61	1986
400 m	49.54	1985
Lengde	7.04 m	1982
Høyde	1.96 m	1979
10-kamp	6752 poeng	1982



Per Nicolaisen vinner 110 m hekk under NM på Nesbyen i 1987 med tiden 14.32. Foto fra Tjalvisten.

Jobzone ny samarbeidspartner for talentutvikling



Jobzone og Norges Friidrettsforbund har inngått en treårig samarbeidsavtale med fokus på utvikling av mangekamp og talenter i Norge. En del av samarbeidet er en satsingsgruppe med navn "Team Jobzone" som består av mangekjempene Sander Aae Skotheim (Tjalve), Andrea Rooth, Markus Rooth (Tjalve) og Henriette Jæger.

Norge har noen av verdens største talenter i mangekamp og nå skal de bli enda bedre ved å samarbeide. «Team Jobzone» er blitt etablert som NFIFs felles satsingsprosjekt for de fire utøverne som har smadret rekorder, tider, høyder og lengder de siste årene. I tillegg løfter samarbeidet mangekamp i Norge på flere måter, deriblant gjennom støtte til NM Mangekamp.

- Dette betyr utrolig mye for oss og videre utvikling, fastslår Henriette Jæger, Sander Aae Skotheim, Andrea Rooth og Markus Rooth.

- Dette er veldig stas, og vi gleder oss til å samarbeide med de. Dette blir utvilsomt veldig morsomt å være en del av, konkluderer den talentfulle gjengen.

Spennende å være med

- Vi i Jobzone synes det er veldig spennende å få være med på dette prosjektet. Vi er et bemannings- og rekrutteringsselskap, og vårt daglige arbeid består av å finne de gode talentene og videreutvikle de sammen med kundene våre. Vi gleder oss til å følge våre fire meget talentfulle og flotte Jobzone-ambassadører videre, sier markedsdirektør Jan-Håvard Graarud i Jobzone.

Knallgode resultater

Under NM i mangekamp viste Henriette Jæger og Sander Aae Skotheim seg virkelig frem med knallgode resultater.

Nå gleder de seg til å hvile litt før de skal gyve løs på mer trening foran utendørssesongen.

Markus Rooth valgte å stå over NM pga. oppladning til det prestisjefylte Hypo-Meeting i østerrikske Götzis i slutten av mai.

Andrea Rooth har hatt et litt trøblete kne den siste uken før NM som gjorde at hun ikke deltok, men Lambertseter-jenta var tilstede på søndag og heiet på lagkameratene Henriette og Sander.

Et viktig samarbeid for fremtiden

- Det er veldig gledelig at Jobzone blir med oss på laget og ønsker å støtte mangekampssatsingen i norsk friidrett, sier talentutviklingsansvarlig i NFIF, Mari Bjone.

- Mangekamp har vist seg å være veien til toppen for flere. Karsten Warholm og Amalie Iuel har begge drevet mangekamp langt inn i tenårene, og det viser at allsidighet kan være nøkkelen og at man på ingen måte må satse spesifikt på én øvelse tidlig for å bli best. Dette samarbeidet er vi stolte av å ha fått til og det er morsomt at Jobzone er så oppriktig engasjerte i friidretten, avslutter hun.

En sterk støttespiller til Norsk Friidrett

Fra før er Jobzone inne som en friidrettsstøttespiller på flere områder, deriblant som en sponsor for klubben Tjalve, Holmenkollstafetten og som privat støttespiller for Karsten Warholm og Amalie Iuel. Dette samarbeidet legger til rette for at hele norsk friidrett kan oppnå mer og vi gleder oss stort til samarbeidet.

Om Jobzone

Jobzone er Norges tredje største bemanningsselskap. Hver dag har de ca 2000 medarbeidere på oppdrag hos sine kunder. I tillegg bistår de kundene sine med rekruttering til faste stillinger. Deres visjon er å være bransjens beste arbeidsgiver. Dette oppnår de med sterk lokal tilstedeværelse, med tett oppfølging av sine medarbeidere og kunder fra 40 lokalkontorer rundt om i hele Norge



Ingen stor suksess for våre i EM innendørs

Tre Tjalvister ble tatt ut til å representere Norge i EM innendørs i Polen 4-7.mars; Hedda Hynne, Marcus Thomsen og Tobias Grønstad. Amalie Iuel var kvalifisert, men valgte å bli hjemme grunnet faren for å bli koronasmittet.

Marcus Thomsen var først ute på fredag 5.mars med kvalifisering i kule. De åtte beste gikk videre til finalen seirene på kvelden. Marcus åpnet med 20.13 m i kvalifiseringen før det ble 20.07 m og 20.27 m i de neste to støtene. Det holdt til en 8.plass og finale .

I finalen åpnet Marcus med 19.74 m, noe kortere enn i kvalifiseringen tidligere på dagen. I det andre støtet fikk han opp 20.25 m og deretter 20.28 m i tredje. Dette ble hans lengste støt og Marcus endte på 7.plass, samme plassering som i Glasgow i fjor. Marcus leverte 21.09 m i begynnelsen av februar. Vi hadde nok håpet at han skulle vært noe nærmere det resultatet i denne konkurransen. Konkurransen ble forøvrig vunnet av Tomas Stanek fra Tsjekkia med resultatet 21.62 m.



Marcus fotografert under kvalifiseringen. Foto: Bildbyrå.

Neste Tjalvist ut var Hedda Hynne som stilte i forsøksheat på 800 m. Før konkurransen var Hedda regnet som medaljekandidat da hun hadde fjerde beste tid inne i Europa i år.

Hedda røk meget overraskende ut i forsøket da hun ble nr. 4 i sitt heat med tiden 2:06.46. Det var 2/100 for sent til en plass i semifinalen. Hedda plasserte seg ute i bane to på førsterunden og lå som nr.4 i feltet. Hun lå som nr. 5 da feltet halvveis passerte 400 m på 64 sek. Det er altfor sakte for Hedda som er best når farten er jevnt høy hele veien. Da siste runde startet begynte Hedda å forsere feltet på utsiden og kom seg opp på en tredje plass rett for oppløpssiden, men ble passert av Vanessa Scaunet som altså klarte å komme inn 2/100 foran Hedda.

Tobias Grønstad gjorde sin debut i et internasjonalt mesterskap med å bli nr. 5 i det andre forsøksheatet på 800 m. Tobias er fortsatt junior og løp i et sterkt felt med tidligere verdensmester Pierre-Ambroise Bosse, Mark English og nylig polsk mester Patryk Dobek. Det ble et veldig rotete løp for Tobias med mye knuffing, noe det ofte blir på mellomdistanse innendørs. Forhåpentligvis lærte Tobias en god del om å løpe i felt innendørs, noe han kan ta med seg til utendørssesongen.



Hedda Hynne (t.v) prøver å komme seg opp på en tredjeplass i forsøket, men når ikke helt fram. Det blir den sure fjerdeplassen og utslått. Foto: Bildbyrå.



Tobias Grønstad fotografert i sitt internasjonale debut på 800 m. Foto: Bildbyrå.

Som sikkert alle har fått med seg ble det to gull til Jakob Ingebrigtsen (1500 m og 3000 m) og en 5.plass til Narve Gilje Nordås på 3000 m. Nordås forbedret sin personlige rekord til 7:50.21. Vi skal heller ikke glemme at Arne Kvalheim løp 3000 m inne på 7:53.34 i Gøteborg i 1974.

Vladimir Vukicevic kom seg til semifinalen på 60 m hekk hvor han løp på 7.73. Ikke langt bak hans personlige rekord på 7.69.

Bjørn Henriksen

Årsberetning IK Tjalve 2020

1. Styret, utvalg og komiteer:

Styret:

Egil Reidar Osnes	Leder
Svein Søndena	Nestleder
Grete Etholm	Medlem
Andreas Høiby	Medlem
Mai Watson	Medlem
Benedicte Hauge	Vara
Andreas Gjesdal	Utøvere representant

Kontrollkomité:

Pål Hexum Solbu	Medlem
Rune Godtland (ny)	Medlem

Tjalvisten:

Bjørn Henriksen	Redaktør
Matias Lavik	
John Ertzgaard	

Valgkomité:

Arne Kvalheim	Leder
Kjetil Myrtun	Medlem

Sverre Gundersens fond, heri opptatt Olga og Henning Norgrens minnefond:

Eirik Berge	Leder
Petter Eggan	Medlem
Audun Nordtveit	Medlem

Styremøter: Det er i perioden avholdt ti styremøter.

Administrasjon:

Matias Lavik	Daglig leder
John Ertzgaard	Idrettslig leder

Eirik Røe Arrangementskoordinator og trener

Regnskapsfører:

Morten Jacobsen, Econpartner (tidl. Link Regnskap)

Revisor:

Stein Håkon Vatlø, Insignis AS

Prokura hver for seg: Svein Søndena og Egil Reidar Osnes

Bislettalliansens styre:

Svein Søndena	Leder
Per Sletholt	Medlem
Kaitesi Ertzgaard	Medlem

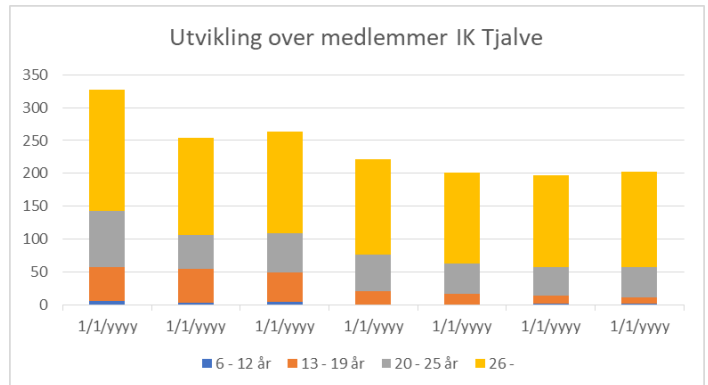
Idrettslig utvalg:

John Ertzgaard	Adm.
Grete Etholm	Medlem
Andreas Høiby	Medlem

Arrangementskomité Holmenkollstafetten:

Egil Reidar Osnes	Leder
Per Sletholt	Medlem
Ole Petter Sandvig	Medlem
Eirik Røe	Adm.
Matias Lavik	Adm.

2. Medlemstall



	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
6-12 år	6	3	5	1	1	2	2
13-19 år	52	52	44	20	16	12	9
20-25 år	85	51	60	56	46	43	46
26-	184	148	154	145	138	140	146
Total	327	254	263	222	201	197	203

3. Økonomi

Regnskap:

Regnskapet viser et overskudd på 621 337 kr, hvorav 208 032 kr er positivt driftsresultat og 413 305 kr er positivt finansresultat. Grunnet statlig krisepakke for Holmenkollstafetten ble det ikke underskudd som budsjettet på forrige årsmøte.

Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

Samarbeidspartnere:

IK Tjalve har i 2020 hatt følgende samarbeidspartnere:

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

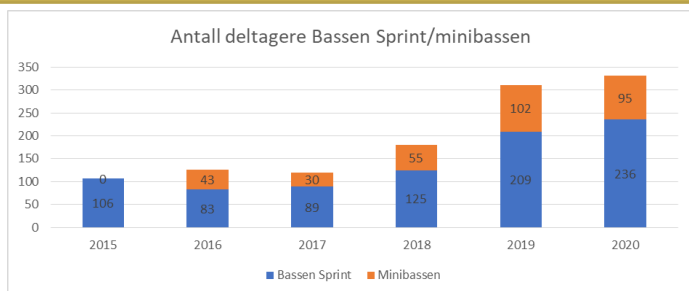
NorgesGruppen er ny generalsponsor for Holmenkollstafetten fra 2021.

4. Arrangementer og stevner

IK Tjalve har i sesongen 2020 arrangert eller vært medarrangør av følgende friidrettsstevner:

Bassen Sprint og Minibassen 18. januar

Sprintstevnet ble arrangert i Bærum Idrettspark. Bassen Sprint hadde 236 deltakere. Alle får to løp på 60m, og det blir tatt mellomtid på 30m. På Minibassen var det 95 deltakere. Carl Fredrik Bunæs bidro på stevnet.



NM innendørs 2020

NM innendørs ble arrangert sammen med Oslo og Akershus friidrettskrets og IL i BUL. Arrangementet var vellykket både idrettslig og økonomisk. Det fungerer bra å arrangere sammen med krets og andre klubber, og vi samarbeider spesielt godt med BUL. Arrangementet ble vist på NRK i til sammen fire timer, og resten ble streamet.

Avlyst: YT Holmenkollstafetten 9. mai

Koronaviruspandemien førte til at Holmenkollstafetten ble avlyst. Stafetten har ellers blitt avlyst i forbindelse med krigen og to ganger grunnet ombygging av Bislett stadion. Arrangementet ble avlyst på et tidspunkt hvor påmeldingen var i tråd med rekordåret 2019, og det var realistisk med ny rekord.

578 lag donerte startkontingenten til Tjalve. 1076 lag flyttet til 2021. 493 lag ba om refusjon.

Impossible Games 11. juni (Avlyst: Oslo Bislett Games 11. juni)

Bislett Games ble erstattet med Impossible Games i 2020. Arrangementet var tilpasset strenge smittevernregler og laget for TV-sending. Arrangementet ble en suksess både sportslig og økonomisk.

Avlyst: Mizuno Tjalvelekene 29.-31. mai

IL i BULs og IK Tjalves stevneserie på Bislett 7. juni, 14. juni og 3. september.

Sammen med BUL ble det arrangert tre seniorstevner med smitteverntilpasning av antall og organisering. Stevne 1 hadde 145 deltakere, stevne 2 hadde 166 deltakere og stevne 3 hadde 143 deltakere. Stevneserien var meget populær blant deltakerne som ellers hadde fått konkurrert lite i den perioden.

Boysen Memorial 29. og 30. juni

Boysen Memorial er blitt et viktig stevne for norske utøvere. 2020-utgaven ble arrangert i en smitteverntilpasset utgave, fordelt over to dager og med få utenlandske utøvere.

Beste resultater:

- 10.000 NOK **Marcus Thomsen** / Kule 20,66m 1160 poeng
- 8.000 NOK **Henrik Bjørka Ingebrigtsen** / 5000m 13:19,65 1139 poeng
- 6.000 NOK **Jakob Ingebrigtsen** / 800m 1:46,44 1130 poeng
- 5.000 NOK **Sara Kolak** / Spyd 62,42m 1123 poeng
- 4.000 NOK **Filip Mangan Ingebrigtsen** / 800m 1:46,74 1121 poeng

Kvalheimmila 26. september

Kvalheimmila ble arrangert på Bislett stadion i anledning Arnes 75 års- og Knuts 70 årsjubileum. Arrangementet var et «mosjonsløp på banen», hvor mosjonister og friidrettsutøvere begge deltar. Grunnet pandemien var det en deltakerbegrensning, og vi tok med 388 løpere. Under arrangementet brukte vi lysharen Wavelight pacer, et populært innslag. Arrangementet vil bli videreført i 2021.

5. Sportslig

Treneroppfølgingen

Følgende trenere har fungert i Tjalve i sesongen 2020:

Dan Simion	Hopp
Yoann Rouzières	Stav
Thomas Rosvold	Kast
Vesteinn Hafsteinsson	Kast
Paul Solberg	Kast
Andreas Torkildsen	Kast
Lars Ola Sundt	Kast
John Ertzgaard	Sprint
Silje Aukrust	Sprint
Martin Lager	Sprint
Michael Rosenberg	Sprint
Eirik Røe	Sprint, hekk og mangekamp
Leif Olav Alnes	Sprint og hekk
Eirik Førde	Langdistanse
Audun Nordtveit	Langdistanse
Snorre Løken	Langdistanse
Knut Jæger	Mellomdistanse
Erik Sakshaug	Mellomdistanse
Kristiane Brown	Kappgang
Espen Rooth	Mangekamp

Samarbeidet mellom Tjalve og Koll fungerer meget godt. Idrettslig leder har hatt god oppfølging av samarbeidet.

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

Mizuno har i 2020 vært klubbens utstysleverandør.

Fellestreninger

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

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



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.**



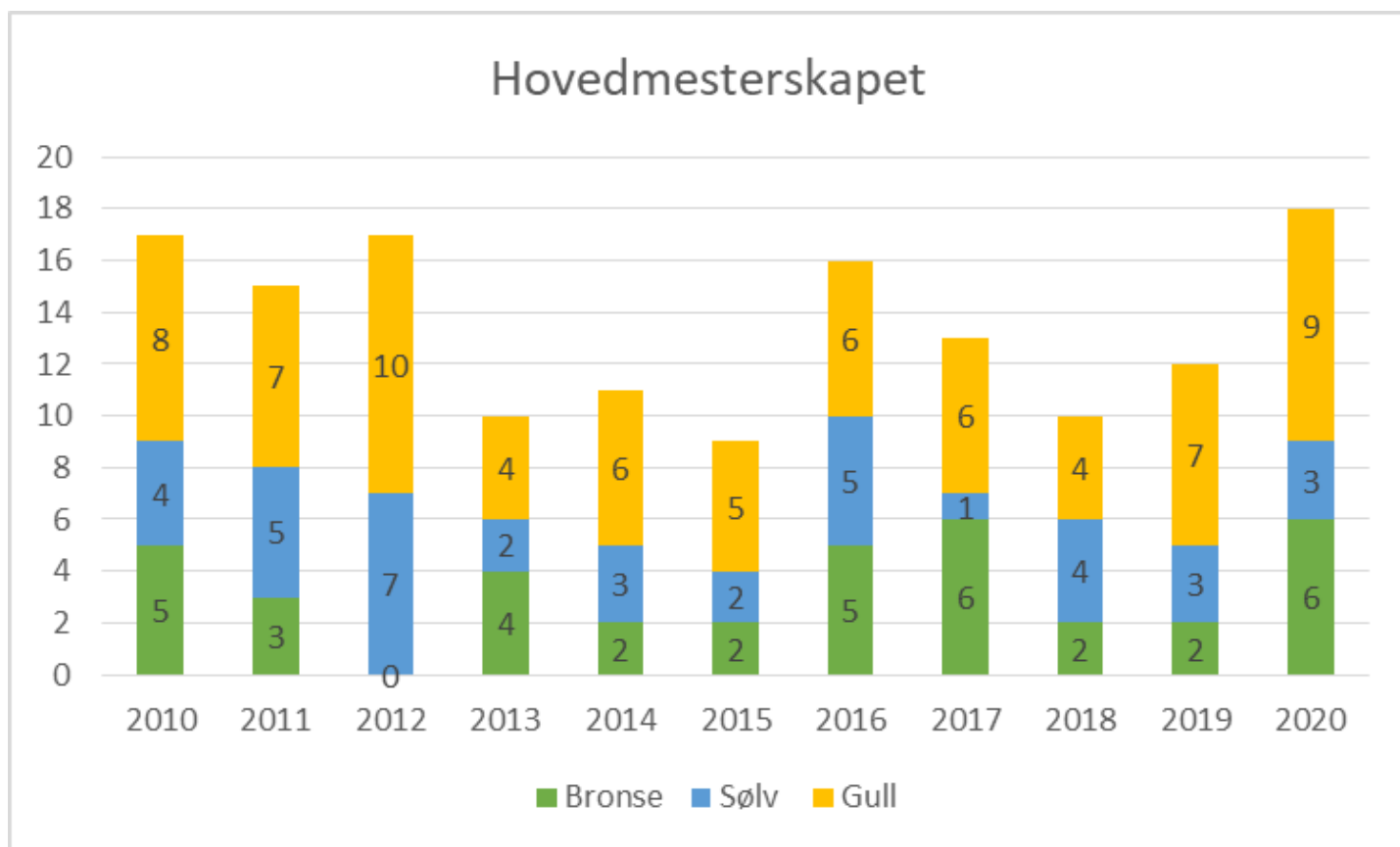
Årsberetning IK Tjalve forts.

Idrettslig innsats.

INFI's lagserie vant Tjalve både for menn og kvinner med henholdsvis 27195 og 24502 poeng. For menn var dette syvende seier på rad, 15 seier av totalt 18 muligheter og nest høyeste poengsum noensinne. For kvinner har Tjalve nå vunnet 14 seiere av 18 mulige.

Tjalves andrelag for menn overlevde debutsesongen i 1. divisjon med 20959 poeng. Andrelaget for kvinner kom på 5. plass i 2. divisjon med 16034 poeng.

Menn											
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Poeng Tjalve	26129	26693	26646	25802	26876	26813	27383	25936	25779	26615	27195
Plassering	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Poeng vinner				26160							
Kvinner											
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Poeng Tjalve	24005	22058	24308	24155	24667	22597	25762	24870	24284	25223	24502
Plassering	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1
Poeng vinner		22065	24321			24739			24309		



I hovedmesterskapet ble det 18 medaljer og beste klubb. Gullvinnere var Eivind Henriksen (slegge), Tobias Lømo (5000m kappgang), Hedda Kvalvåg (tresteg), Marcus Thomsen (kule), Hedda Hynne (800m), Sigrid Våg (5000m), Sander Skotheim (høyde), Amalie Iuel (400m hekk) og IK Tjalves stafettlag for kvinner (1000m stafett). Amalie Iuel vant kongepokalen for kvinner.

Tilsvarende mesterskap innendørs sanket Tjalve 14 medaljer, med gull til Amalie Iuel (400m), Marcus Thomsen (kule), Marius Bull Hjeltne (tresteg), Malin Edland (1500m), Tonje Angelsen (høyde) og Tjalves stafettlag for kvinner (4x200).

I Junior-NM tok Tjalve 18 medaljer, hvorav seks gull. UM ga oss elleve medaljer, hvorav tre gull. I innendørs-UM ble fasiten åtte medaljer og fire gull.

Marcus Thomsen ble nordisk mester innendørs i kule, Amalie Iuel på 400m, Malin Edland på 1500m og Tonje Angelsen i høyde.

Hedda Hynne satt ny norsk rekord på 800m. Marcus Thomsen tok norsk rekord innendørs i kule og Amalie Iuel innendørs på 400m. Norske bestenotering for Hynne på 600m og Karoline Bjerkeli Grøvdal på 10km gateløp.

NFIF landslag 2020
Karoline Grøvdal
Eivind Henriksen
Hedda Hynne
Marcus Thomsen
Amalie Iuel

Det ble ikke arrangert internasjonale mesterskap i 2020, foruten nordisk mesterskap innendørs som nevnt over.

6. Diverse

Tillitsvern

Norges Friidrettsforbund:

Ole Petter Sandvig

Jan Jørgen Moe

Karoline Grøvdal

John Ertzgaard

Grete Etholm

Erik Sakshaug

Oslo Friidrettskrets:

Kjetil Myrtun

Statistikk- og rekordutvalget, anleggsutvalget.

Statistikk- og rekordutvalget.

Fondsstyret.

Toppidretts- og talentutviklingsutvalget.

Barne- og ungdomsutvalget.

Trenerutvalget.

Kretsstyret, vara

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

Ordenskollegiet

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

Medlemsmøter

Det ble ikke arrangert medlemsmøter i 2020.

Dommere

Forbundsdommer

Rune Godtland

O. Ragnvald Hansen

Matias Lavik

Kjetil Myrtun

Morten Mørck

Ole Petter Sandvig

Svein Søndena

Eirik Røe

Arne B. Eikås

Kretsdommer

Bjørn Henriksen

Jan Jørgen Moe

Jørn Nygren

Randi Nymoen-Jahren

Kolbjørn Engebretsen

Silje Johnson

Jan Christian Kaltenborn

Mette Rooth

Kristin Maltun Helland

Line Maltun Helland

John Ertzgaard

Forbundsstartere

Ole Petter Sandvig

Randi Nymoen-Jahren.

Kretsstartere

Ole Kr. Johnsen

Svein Søndena

John Ertzgaard

Matias Lavik

Rune Godtland

Undertegnet av Styret og Daglig leder



Idrettslig plan for IK Tjalve

Om klubben

Verdier

Åpenhet IK Tjalve skal kommunisere åpent om det idrettslige arbeidet. Medlemmer skal holdes godt orientert om arbeidet i klubben. Klubben skal også være inkluderende, uavhengig av medlemmenes ambisjoner.

Engasjement Treninger preges av glede og mestring. Engasjerte medlemmer skal gis utfordringer og anerkjennelse for arbeidet de gjør.

Kompetanse Klubbens arbeid skal være kunnskapsbasert på alle nivåer.

Helse "Mens sana in corpore sano" Helse foran prestasjon. Antidoping. Sunne holdninger.

Visjon

IK Tjalve skal være Norges beste friidrettsklubb

Idrettslig leder



John Ertzgaard er tidligere sprinter med deltagelse på Olympisk nivå. Ertzgaard har vært ansatt i Tjalve siden 2011 og har siden ledet klubbens idrettslige satsing. Mantraet til Ertzgaard er "daglig trening med trener".

Bakgrunn og utdanning

Født i Kenya, vokst opp i Zambia og i den norske periferien.

Hans mor er fra Lira i Uganda

og far fra Verdal i Trøndelag. Allsidig bakgrunn med andre ord.

*Bachelor i PR og kommunikasjonsledelse fra Handelshøyskolen BI.

*Topptrener 2 fra NTNU og Olympiatoppens topptrenerutdanning.

Tjalves Idrettslige mål

Hovedmål

Norges beste klubbstyrte trening

Elite

IK Tjalve er representert med utøvere i alle internasjonale seniormesterskap.

Nasjonalt

Tjalve skal vinne serien for kvinner og menn, vinne Holmenkollstafetten for begge kjønn og være beste klubb i Hovedmesterskapet.

Junior

Flest mulig fortsetter inn i seniorklassene.

Rekruttering

Vi skal, sammen med Koll, rekruttere flere juniorer og seniorer, med mål om 200 aktive innen 2024.

Tiltak og daglig trening

Blir klubbens medlemmer bedre og får de utvikling? For å imøtekomme dette spørsmålet følger klubben Olympiatoppens modell for prestasjon etter beste evne. Denne standarden er gjeldende både for utøvere på regional og internasjonal nivå. Videre fører klubben statistikk for medlemmenes utvikling.

DAGLIG TRENINGSKVALITET	
RELASJONER I PRESTASJONSTEAMENE	
KONKURRANSEFORBEREDELSE OG -GJENNOMFØRING	

Daglig treningskvalitet

Klubbens Toppidrettsutøvere praktiserer daglig trening med trener tilstede. Dette er svært ressurskrevende, men også resepten som fungerer optimalt for utvikling. For øvrige medlemmer og øvelses grener er klubbens mål å tilby et daglig program. Års- og ukeplaner til de respektive gruppene kan studeres under fanen idrett hos tjalve.no.

Relasjoner i gruppen

Tjalve organiserer en større samling hver påske som varer to uker. Hensikten med samlingen er å frembringe fellesskap, motivasjon, minner og felles opplevelser for klubbens medlemmer. Det gir også trenere anledning å samtale treningsplanlegging. Samlinger åpner også opp for aktivitet på tvers av klubber.

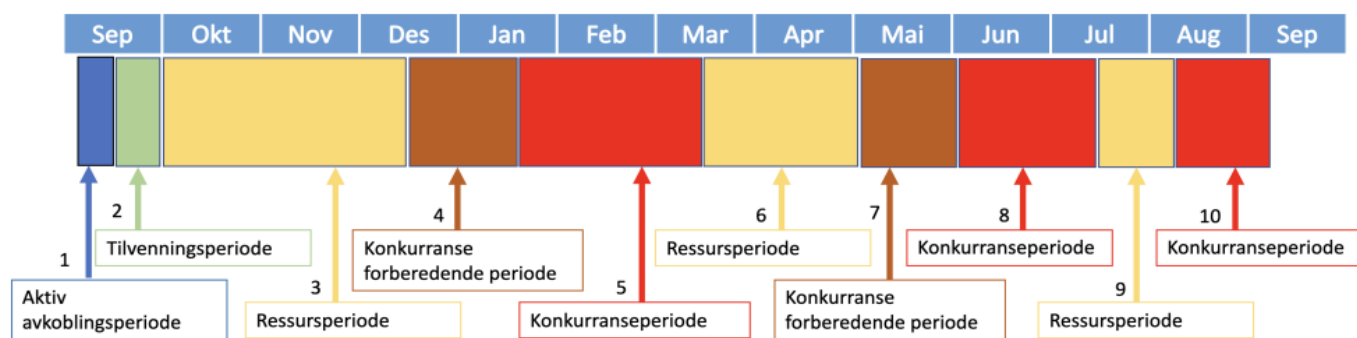
Påskesamlingen arrangeres i Albufeira, Portugal på Victoria Sport & Beach Hotel.

Konkurransforberedelser og gjennomføring

Tjalve deltar i alle nasjonale bane- og terreng mesterskap på junior og seniornivå. Brorparten av klubbens medlemmer har disse mesterskap som hovedmål. Tilstedeværelse av trenere og ledere er viktig for prestasjon. Tjalve har som mål å være beste klubb i Hovedmesterskapet og NM junior. Klubben har de siste tiårene lyktes med å nå disse mål.

Samlingspunkt i mesterskap er essensielt for en større tropp. Tjalve har med eget telt til de nasjonale mesterskap og erfarer det som en prestasjons faktor i laget.

Aktivitetsplan (friidrettshjulet)



Illustrasjonen er et eksempel på periodeplan. Friidretts-hjulet starter så raskt sesongen er over med en aktiv avkoblingsperiode. Aktivitetsplanen for klubben inneholder informasjon om mesterskap, konkurranser, samlinger og sosiale aktiviteter. For detaljer se tjalve.no

Klubben bruker World Athletics poengsystem for å kartlegge progresjon. En oversikt over Tjalves aktive medlemmer og deres utvikling kan studeres på tjalve.no

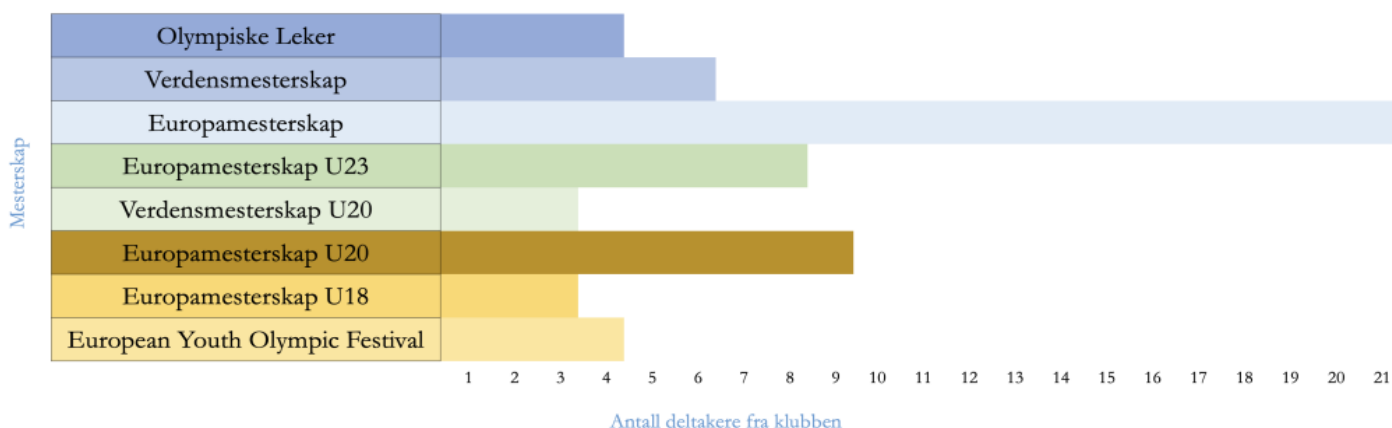
Evaluering og rapport

Hovedmål

Tjalves hovedmål er Norges beste klubbstyrte trening. Medlemmenes utvikling er det naturlige å måle.

Elite

Klubbens elite-mål er **representasjon med utøvere i alle internasjonale seniormesterskap**. Under er en tabell med Tjalves representasjon i banemesterskap siste ti år. Representasjon av juniorer er også i oversikten. Klubben har vunnet seks medaljer internasjonalt siden 2011.



Stolpediagrammet over viser oversikt over mesterskap Tjalve er representert i. Europamesterskapet for senior er der klubbens medlemmer har størst fotavtrykk.

Diagrammet viser at det er færre som tar steget til globalt nivå (VM og OL). Videre er VM U20 også en arena med få kvalifiserte.

Idrettslig plan for IK Tjalve forts.

For en eliteklubb som Tjalve er det naturlig å strekke seg til globale medaljer på olympisk nivå. Steinar Hoen sine to fjerdeplasser i høyde fra VM (1995 og 1997) er sist klubben var i posisjon. Siste olympiske medalje ble vunnet av Audun Boysen på 800m (bronse) i Melbourne 1956.

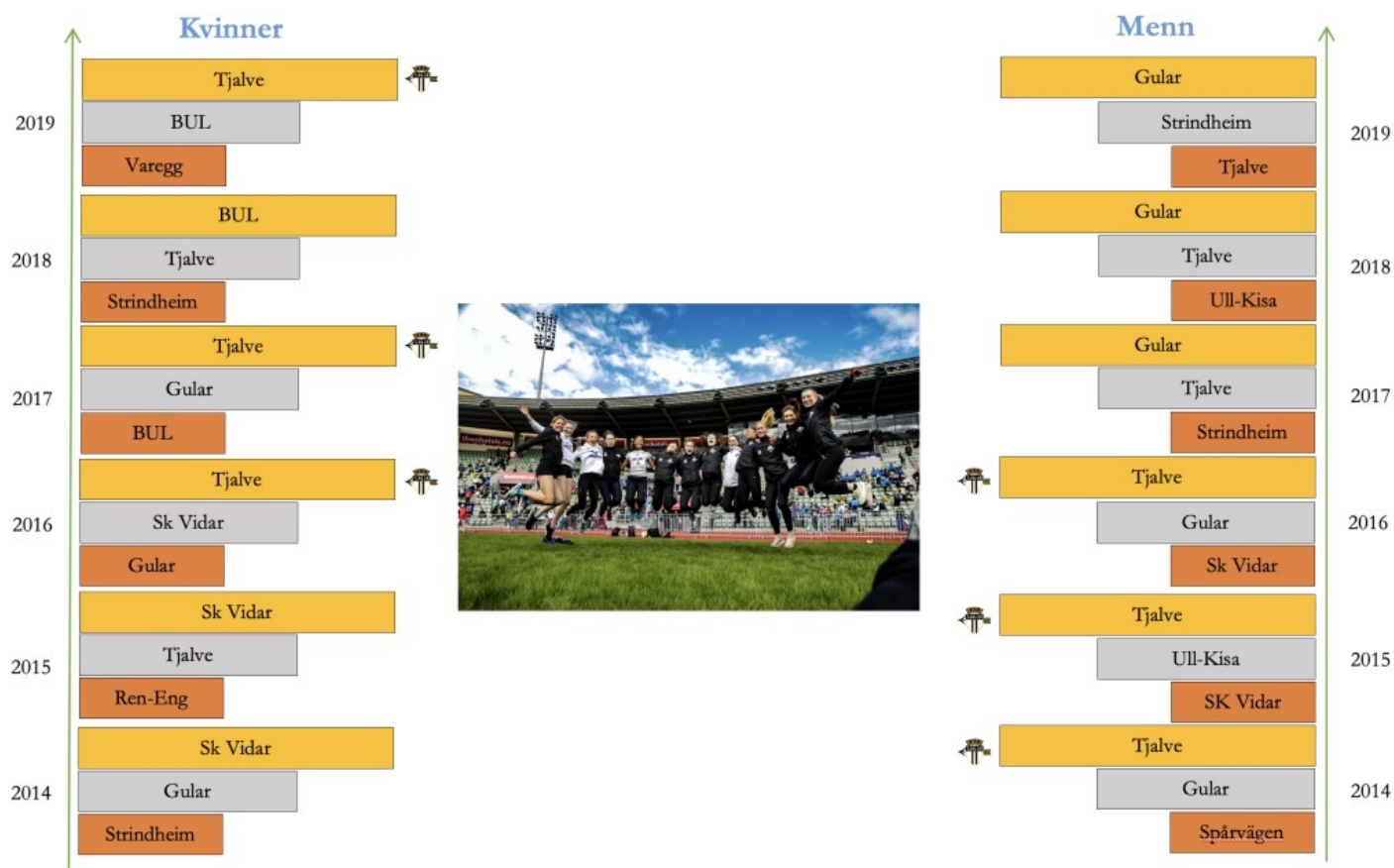
Nasjonalt

Klubbens nasjonale mål er å vinne lagserien for kvinner og menn, vinne Holmenkollstafetten for begge kjønn og være beste klubb i Hovedmesterskapet.

Lagserien

Lagserien har tradisjoner helt tilbake til 1950. I dag er lagserien delt inn i tre divisjoner, og kort fortalt settes resultater fra utøvere innen en klubb sammen til et lag. Illustrasjonen under viser Tjalves dominans de siste årene i lagserien både for kvinner og menn (se årsberetning 2020).

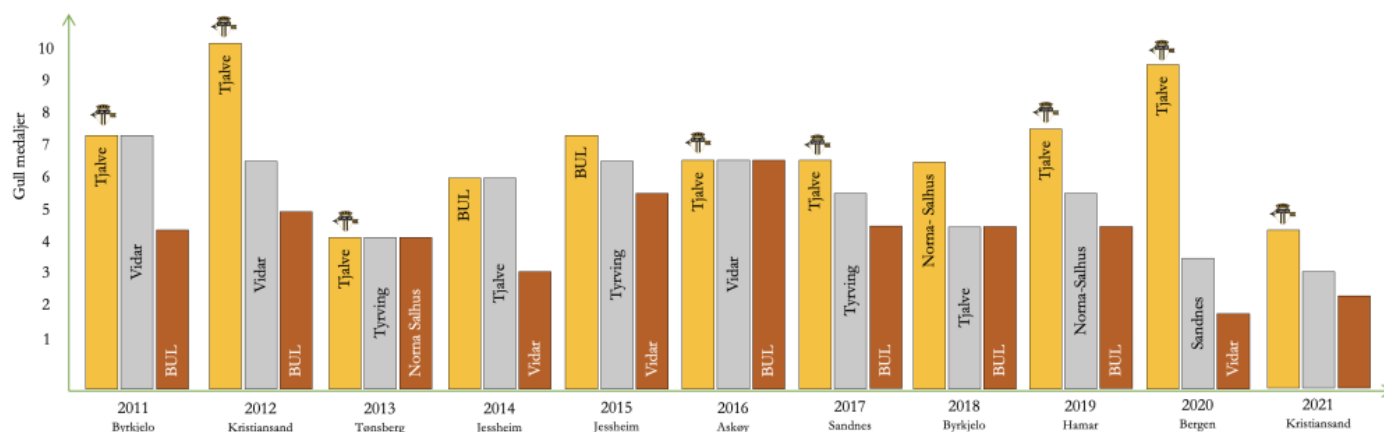
Holmenkollstafetten (se figur under)



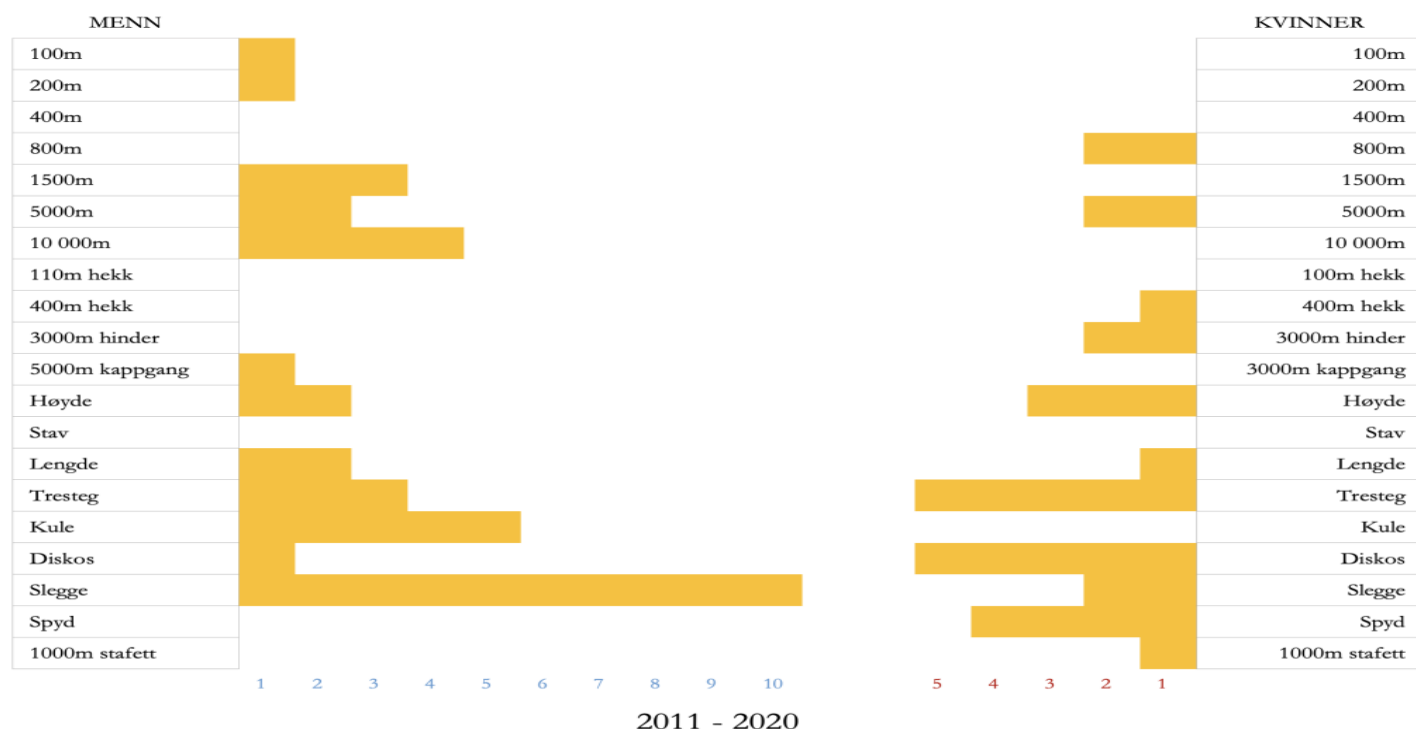
Hovedmesterskapet

Nedenfor er et stolpediagram som illustrerer de tre beste klubbene i hovedmesterskapet. Tjalve har de siste ti årene vært best i 70% av mesterskapene.

I hvilke øvelser vinner klubben sine gullmedaljer? På neste side er en oversikt fra de siste 10 årene. Klubben har vunnet flere medaljer i de tekniske øvelsene enn i løpsøvelsene.



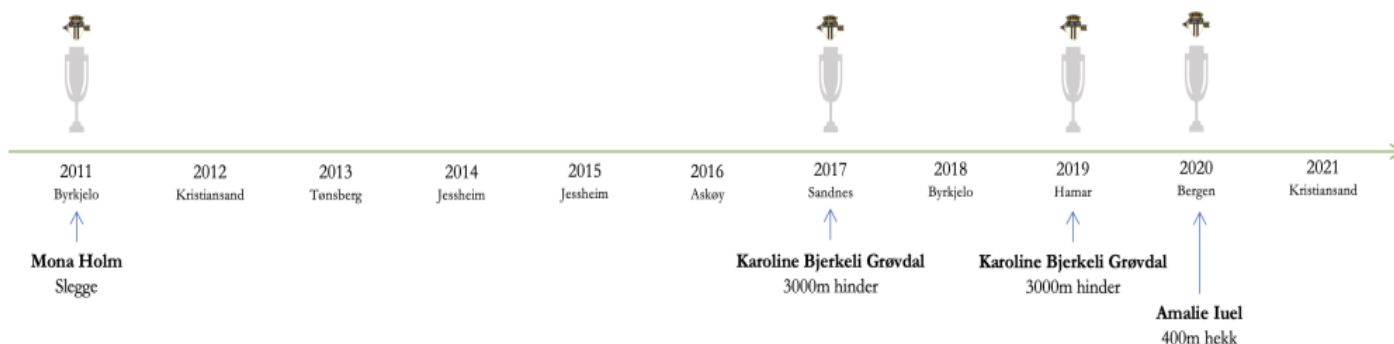
Idrettslig plan for IK Tjalve forts.



Kongepokalvinnere i friidrett mottar **Hans Majestet Kongens Pokal** (kongepokalen). Pokalen er et trofé som utdeles under norske mesterskap i en rekke idretter. Innen friidrett tildeles pokalen til beste mannlige og kvinnelige

utøver under hovedmesterskapet.

Følgende Tjalve medlemmer har de siste ti år mottatt Hans Majestets Kongens Pokal



Audun Boysen 1954

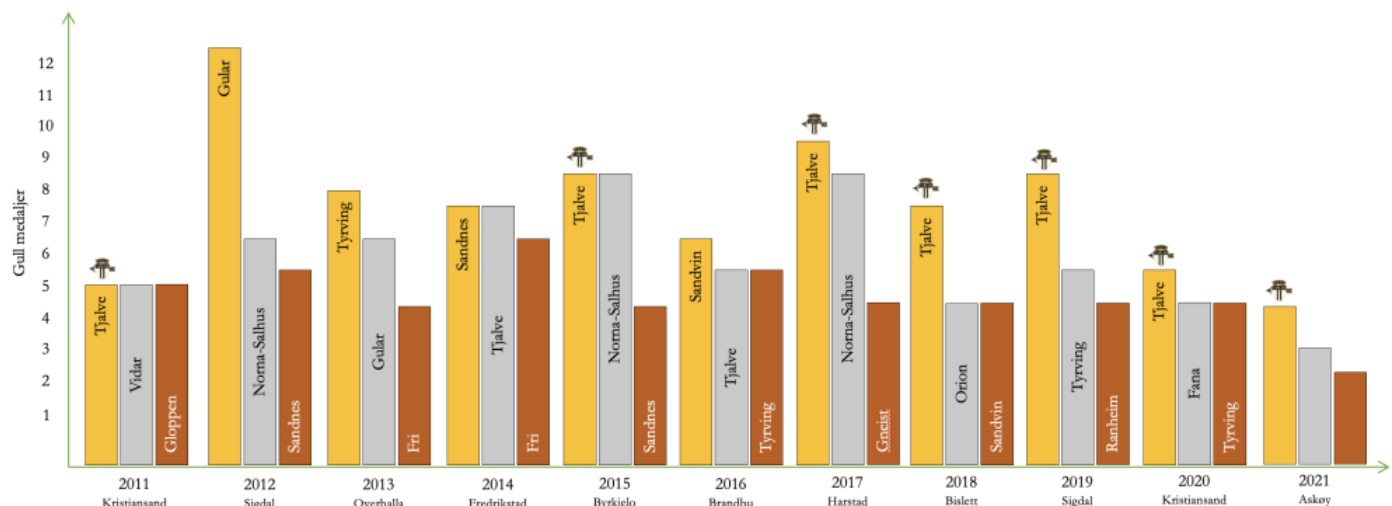


Karoline Bjerkeli Grøvdal 2017.

Junior

Frafall blant ungdommer i idretten er en generell utfordring for norsk idrett. Dette er ikke et mindre problem i friidretten. Det er mange årsaker til ungdommer slutter, men det skal vi ikke drøfte her. I Tjalve er målet for juniorer at **flest mulig fortsetter inn i seniorklassene**. Klubbens erfaring med å beholde ungdommer er følgende:

- Infrastruktur til daglig trening.
- Utviklende miljø.
- Konkurranse- og mesterskaps tilbud.
- Påske samling i varmere strøk.



Stolpediagram som illustrerer de tre beste klubbene i NM junior. Tjalve har de siste ti årene vært best i 60% av mesterskapene.

Rekruttering

IK Tjalve er en ideell, frivillig og demokratisk organisasjon. Klubbens ressurser brukes til å promotere friidretten. Tjalve er primært en eliteklubb og det er i klubbens interesse å tilby friidrett til barn og ungdom. For å få til dette har Idrettslaget Koll vært samarbeidspartner med

Tjalve siden tidlig 80 tallet. Tjalve har omtrent 100 aktive medlemmer og **sammen med Koll er målet å rekruttere 200 aktive innen 2024**. Et viktig tiltak er å tilby mest mulig friidrett og i denne sammenhengen er trenere den viktigste ressursen. Tjalve har i dag omtrent 20 engasjerte trenere.

22 år siden John Ertzgaard ble Europamester i U23 klassen

I 1999 ble U23 EM arrangert i Göteborg. En av de norske utøverne var John Ertzgaard. John løp ikke for IK Tjalve dette året, men hvem bryr seg om det. Europamester ble han.

I finalen på 200 m løp John inn til seier med tiden 20.47, en tid som ble stående som hans personlige rekord. Ikke nok med det. John kom også til finalen på 100 m hvor han ble nr. 4 med tiden 10.29. Vind +2.8. Personlig rekord er 10.25 under godkjente forhold.

Seinere på året var det Verdensmesterskap i Sevilla, Spania hvor John kom til semifinalen på 200 m. Her løp han på 20.72 og hadde 13. beste tid i semifinalen. Ikke overraskende hadde han Leif Olav Alnes som trener.

John deltok i sitt første mesterskap allerede i 1994. Da var det VM for junior i Lisboa, Portugal. Her hadde han 31. beste tid i forsøksheatene med tiden 22.07.

I løpet av sin karriere fikk John med seg EM i Budapest i 1998, OL i Sydney i 2000, VM i Edmonton i 2002, EM i München i 2002 og EM i Göteborg i 2006. I tillegg deltok han i tre europeiske innendørsmesterskap.

Som John sier i Idrettslig plan. Han vokste opp i Kenya og i den norske periferien (Verdal i Trøndelag). Moren kommer opprinnelig fra Uganda, men klarte å rømme til Kenya fra Ida Amins regime i landet. Johns far jobbet for Norad i Kenya. John ble født i Kenya 18. juni 1977. Familien bodde i Kenya og Zambia før de flyttet til Norge da John var ni år gammel.

I sin aktive karriere vant John to gull i NM på 100 m (2000 og 2001). På 200 m ble det fire gull (2000, 2001,

2003 og 2005). Han vant også gull på 60 m innendørs i 2006, 2007 og 2008. I tillegg har han et drøss med sølvmedaljer i norske mesterskap.

John ble tildelt kongepokalen under NM i 2000. I 2004 fikk han tildelt forbundets gullmerke for sin aktive innsats. John løp også på laget som satte norsk rekord på 4x100 m i München 1997. Tid 38.96. Laget besto i tillegg av Fernando Ramirez, Per Ivar Sivle og Geir Moen.

For dem som ikke er klar over det: John har løpt 400 m på 46.80. Det gjorde han i 2001. Det er resultatet som imponerer redaktøren mest.

I år er det døtrene som skal forsvare familiens ære i U23 EM (Kaitezi) og U20 EM (Lakeri). Vi regner med at Kaitezi klarer kravet på 400 m til U23 EM i Bergen. Lakeri har allerede klart det samme kravet til U20 EM i Tallinn. Mulig blir det også tur på Lakeri til U20 VM i Kenya. Vi ønsker jentene lykke til og håper at de etter hvert blir bedre enn faren sin ☺.



John Ertzgaard og Leif Olav Alnes fotografert etter finalen.

Historiske bilder



Steinar Hoen var også en meget habil tresteghopper. Her er han fotografert under E-cup i Finland i 1999 hvor han hopper 15.12 m. Personlig rekord er 15.70 m fra 1995. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Hva har vi prestert i OL så langt?

1908 London

Arne Halse

Sølv spyd, Bronse spyd fristil

5. plass kule

7. plass lengde

Uplassert lengde, høyde u/t

John Falchenberg
Wilhelm Blystad

1912 Stockholm

Erling Vinne

4. plass tresteg

Johs. Andersen

4. plass 8 km terreng lag

Parelius Finnerud

4. plass 8 km terreng lag

A.G. Simonsen

23. plass maraton

1920 Antwerpen

Eivind Rasmussen

Uplassert 1500m

Alf Halstvedt

Uplassert 10 000m

Joh. Johnsen

Uplassert 100m

Erling Vinne

Uplassert Tresteg

1924 Paris

Sverre Helgesen

8. plass høyde

Haakon Jansen

Uplassert 3 km terreng lag

1928 Amsterdam

Olav Sunde

Bronse spyd

1932 Los Angeles

Olav Sunde

Uplassert spyd

1948 London

Erling Kaas

4. plass stav

Stein Johnson

8. plass diskos

Bjørn Vade

Utsl. mellomheat 400m, 800m

1956 Melbourne

Audun Boysen

Bronse 800m

1960 Roma

Tor Torgersen

26. plass maraton

Roar Berthelsen

Uplassert lengde

Carl Fr. Bunæs

Utsl. mellomheat 100m, 200m

Willy Rasmussen

5. plass spyd

1964 Tokyo

Willy Rasmussen

Uplassert Spyd

1968 Mexico

Arne Kvalheim

Utslått mellomheat 1500m

1976 Montreal

Knut Kvalheim

9. plass 5000m

Leif Roar Falkum

14. plass høyde

1984 Los Angeles

Reidar Lorentzen

Uplassert spyd

1988 Seoul

Svein Inge Valvik

Uplassert diskos

1992 Barcelona

Steinar Hoen

15. plass høyde

1996 Atlanta

Steinar Hoen

5. plass høyde

2000 Sydney

Pål Arne Fagernes

9. plass spyd

2012 London

Margrethe Renstrøm

Skadet under oppvarming

Eivind Henriksen

Uplassert slegge

2016 Rio de Janeiro

Karoline Bjerkeli Grøvdal

7.plass 5000 m

9.plass 10 000 m

Tonje Angelsen

Uplassert høyde

Før OL i Tokyo skytes i gang 24. juli har utøvere fra Tjelve kapret 4 medaljer i olympiske leker. De to første allerede i 1908. De to neste i 1928 og 1956. Totalt en sølv og tre bronsemedaljer. Tre av dem har blitt vunnet i spyd. En vurdering av kvalifiserte Tjalveutøvere til OL i Tokyo kommer i juli utgaven av Tjalvisten.



Arne Halse. Vår første medaljevinner i et OL.

Arne Halse vant to medaljer i spyd i London 1908. Sølv i vanlig spyd og bronse i fristil. Han ble også nr.5 i kule. Han var sønn av Dyre Halse, industribygger og blant annet kjent for å ha skjenket Trondheim Olav Tryggvason monumentet. Halse ble Norgesmester i spyd 1905-1907 og 1909 og i kule 1906-1907. Det sies at han i sinn forble spydkaster hele livet. Det fortelles at Egil Danielsen kunne tapetsere en hel vegg med gratulasjonstelegrammer fra den gamle mester i Trondheim. I hagen hjemme sto i alle år de historiske spydene hans godt plantet i plenen, utstyrt med vimpler i de norske fargene.

Utover idretten var musikk en sentral interesse, og han var selv en habil pianist. Han ble gradvis en byorginal og som mangeårig sportsredaktør Victor Johansen i Adresseavisen runder av i sin nekrolog; en særpreget malerisk person, en type som ikke eksisterer i dagens strømlinjeformede velferdssamfunn.

Sverre Strand: Norske friidrettsolympiere 1900-2016

Vi minner om OL-kravene



QUALIFICATION SYSTEM – GAMES OF THE XXXII OLYMPIAD – TOKYO 2020



Men	Event	Women
10.05	100m	11.15
20.24	200m	22.80
44.90	400m	51.35
1:45.20	800m	1:59.50
3:35.00	1500m	4:04.20
13:13.50	5000m	15:10.00
27:28.00	10,000m	31:25.00
13.32	110m Hurdles / 100m Hurdles	12.84
48.90	400m Hurdles	55.40
8:22.00	3000m Steeplechase	9:30.00
2.33	High Jump	1.96
5.80	Pole Vault	4.70
8.22	Long Jump	6.82
17.14	Triple Jump	14.32
21.10	Shot Put	18.50
66.00	Discus Throw	63.50
77.50	Hammer Throw	72.50
85.00	Javelin Throw	64.00
8350	Decathlon / Heptathlon	6420
1:21:00	20km Race Walk	1:31:00
3:50:00	50km Race Walk	
2:11:30	Marathon	2:29:30

De Olympiske Leker er det fremste mesterskapet en utøver kan delta i. Uttaket vil gjenspeiles ved at Norge har som mål å stille med utøvere som har et potensial til å bli topp-12. Nytt denne gangen er at målet til World Athletics er at omtrent halvparten av utøverne skal kvalifisere seg gjennom ranking og ikke et enkelt resultat, derfor er kravene spisset i forhold til tidligere. I prosessen rundt uttak vil OLT ha tett dialog med NFIF, trener og utøver før eventuell innstilling og uttak gjøres. Alle utøvere skal sjekkes av medisinsk personal fra OLT eller NFIF før avreise til obligatorisk pre camp.

Premisser for uttak:

- Kvalifiseringsperioden er 01.05.2019 til 05.04.2020 og 01.12.2020 til 29.06.2021, bortsett fra i 50 km kappgang og maraton hvor kvalifiseringsperioden er 01.01.2019 til 05.04.2020 og 01.12.2020 til 31.05.2021 samt 10 000 meter, 20 km kappgang og mangekamp hvor kvalifiseringsperioden er 01.01.2019 til 05.04.2020 og 01.12.2020 til 29.06.2021.
- Norge ved OLT kan melde på tre utøvere i hver øvelse som har klart kravet i kvalifiseringsperioden.
- Kravet skal være gjort i prioriterte stevner.
- Det er egne kriterier for resultater oppnådd i mixed konkurranser på 5000 meter og 10000 meter. Harer av motsatt kjønn er ikke tillatt. For spørsmål kontakt sportssjef.
- Utøvere må følge OLT og NFIFs mesterskapsforberedelser, her under deltakelse på pre camp.
- Laguttak: 02.07.2021.

Aktuelle Tjalveutøvere: Amalie Iuel (400 m hekk), Hedda Hynne (800 m), Karoline Bjerkeli Grøvdal (5000 og 10 000 m), Marie-Therese Obst (spyd), Marcus Thomsen (kule), Eivind Henriksen (slegge).

Krav U23 EM Bergen/NOR 8-11.juli

Menn	Øvelse	Kvinner
10.50	100 meter	11.80
21.30	200 meter	24.20
47.60	400 meter	55.00
1:49.00	800 meter	2:08.00
3:45.00	1500 meter	4:25.00
14:10.00	5000 meter	16:40.00
30:05.00	10000 meter	36:00.00
9:05.00	3000 meter hinder	10:36.00
14.50	110/100 meter hekk	14.05
52.50	400 meter hekk	60.75
2.16	Høyde	1.81
5.25	Stav	4.05
7.60	Lengde	6.20
15.55	Tresteg	12.80
17.60	Kule	14.50
54.00	Diskos	48.50
66.00	Slegge	61.00
72.00	Spyd	51.00
7300	10-kamp/7-kamp	5500
1.30:00	20 km kappgang	1.48:00
No entry standard	4x100/ 4x400 meter stafett	No entry standard

Mesterskapet omfatter årgangene 2001, 2000 og 1999.

- NFIF vil bruke kvalifiseringskrav og kriterier fra European Athletics som grunnlag for uttak til EM U23. Resultat i miksedde konkurranser godtas ikke. Innendørsresultater i tekniske øvelser og løp fra 200 meter og oppover kan danne grunnlag for kvalifisering, men da kun på 200 meter bane.
 - Norge kan melde på fire utøvere pr øvelse som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun tre utøvere kan delta. Seks utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene, men deltakelse for Norges del betinger at minimum to utøvere er kvalifisert individuelt på relevante distanser.
 - Kvalifiseringsperioden er 01.01.2020 til 28.06.2021 (klokken 14:00).
 - I tillegg til å ha klart kravet til mesterskapet skal utøver ha flere jevne resultater opp mot kravet for å kunne bli uttatt.
 - I tvilstilfeller vil resultat i siste del av kvalik-perioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden. Det kan bli aktuelt å arrangere skille-konkurranser mellom enkeltutøvere.
 - Dokumentert form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise/mesterskapet, slik at utøver har bekreftet form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak).
 - Helseattest/helsesertifikat må være gyldig før uttak.
 - I Run Clean kurset må være tatt før uttaksdato.
- Uttak: 29.06.2021.

Aktuelle Tjalveutøvere: Kaitei Ertzgaard (400 m), Solveig Hernandez Vråle (800 m), Malin Edland (800 og 1500 m), Markus Rooth (10-kamp), Luca Thompson (800 m), Ibrahim Buras (1500 og 5000 m).

Nils Thomas Fearnley 50 år



Tidligere daglig leder i Tjalve, Nils Thomas Fearnley, fylte 50 år 7.mars. Vi gratulerer!

Nils Thomas kom til Tjalve fra Hakadal IL foran 1994 sesongen. I 1993 kastet han spydet 62.94 m. Første året i Tjalve (1994) økte han sin personlige rekord til 72.46 m. I 1995 satte han sin endelige personlige rekord med resultatet 74.58 m under et stevne i USA.

I 1996 overtok han etter Stein Rodahl som daglig leder i Tjalve. Det ble derfor dårlig med spydkasting i 1997 og 1998. Han var tilbake igjen i 1999 med å kaste 70.71 m. Ikke nok med det, i 2000 tok han sin første og eneste medalje i NM da han ble nr.3 med resultatet 69.17 m. 1.august samme år ble han avløst av Svein Lilleberg som daglig leder.

Nils Thomas var en god leder og var spesielt opptatt av de aktive, i tillegg til at han hadde en forkjærlighet for Holmenkollstafetten. I 2001 var han tilbake i Hakadal hvor han fortsatte å kaste spyd noen år til.

Morten Mørck 50 år



Morten Mørck fylte 50 år 19.januar. Vi gratulerer!

Morten kom til Tjalve i 1984 og var aktivt med på treninger og konkurranser, uten at han var i toppsjiktet i noen øvelser.

Morten Mørck har først og fremst utmerket seg på det administrative plan i klubben. Han var medlem av styret i perioden fra 2009 til og med 2012, med Per Sletholt som leder av styret. Undertegnede hadde også gleden av å sitte sammen med han i styret de to siste årene.

Ellers har Morten gjort en kjempejobb i forbindelse med Holmenkollstafetten. Til og med 2010 kjørte han puljebiler før han i 2011 tok over ansvaret som løypesjef sammen med Ole Chr. Johnsen. Fra 2015 har han skjøttet denne oppgaven alene. Morten er utdannet som forbundsdommer og stiller opp på alle arrangementer der klubben trenger hjelp. Morten ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 2010.

Bjørn Henriksen

Valgkomiteen i NFIF innstilte Anne Farseth som ny president

Valgkomiteen i Friidrettsforbundet har nå kommet med sin innstilling til det nye styret. Valgkomiteen har med flertall innstilt nåværende visepresident Anne Farseth fra IL BUL som ny president.

Komiteen har innstilt Runar Bålsrud fra Hurdal IL som ny visepresident, samt forslag på Helge Sveindal Rosfjord fra Lyngdal IL som ny ungdomsrepresentant. Visepresident og styremedlemmene er enstemmig innstilt.

Da blir det spennende å se om det på tinget vil bli stilt benkeforslag på de to andre presidentkandidatene, Rune Stenersen og Per Morten Hoff. Etter hva Hoff selv uttaler på Facebook kommer han neppe til å stille. Hva Tjalve velger å gjøre hvis det blir flere kandidater er det ingen som vet for øyeblikket. Så langt vi vet er dette ennå ikke diskutert i styret i Tjalve.

Tjalve har ikke hatt en president siden Anne Thidemann hadde ansvaret i 1997-2000. Før det var hun leder i Tjalve. Da vet du hva du skal jobbe videre mot unge Osnes!

Her er den fullstendige innstillingen.

President: Anne Farseth, IL i BUL.
Visepresident: Runar Bålsrud, Hurdal IL.
Styremedlem: Ragnfrid M.N. Llano, Laksevåg T&IL.
Styremedlem: Siri Eide Storaa, Målselv IL.
Styremedlem: Helge Sveindal Rosfjord (ungdomsrepresentant), Lyngdal IL.
Styremedlem: Henrik Carstens, Trondheim FIK.
Styremedlem: Hilde Stokvold Gundersen, Fyllingen FIK.
Styremedlem: Kalle Glomsaker, Mandal & Halse IL.
Styremedlem: Per Espen Fjell, Tjøme Løpeklubb.

Krav U20 EM Tallin/EST 15-18. juli

Menn	Øvelse	Kvinner
10.65	100 meter	11.90
21.53	200 meter	24.30
48.20	400 meter	55.45
1:51.00	800 meter	2:08.30
3:49.00	1500 meter	4:26.40
14:37.50	5000 meter	17:15.00
8:23.00	3000 meter	9:48.20
9:15.00	3000 meter hinder	10:50.00
14.25 (0.991 m)	110/100 meter hekk	13.97
53.50	400 meter hekk	61.00
2.12	Høyde	1.79
5.05	Stav	4.00
7.35	Lengde	6.10
15.05	Tresteg	12.75
17.75 (6 kg)	Kule	13.75
54.50 (1,75 kg)	Diskos	47.50
69.00 (6 kg)	Slegge	57.50
67.50	Spyd	49.60
7150	10-kamp/7-kamp	5250
46:00.00	10 km kappgang	52:00.00
No entry standard	4x100/ 4x400 meter stafett	No entry standard

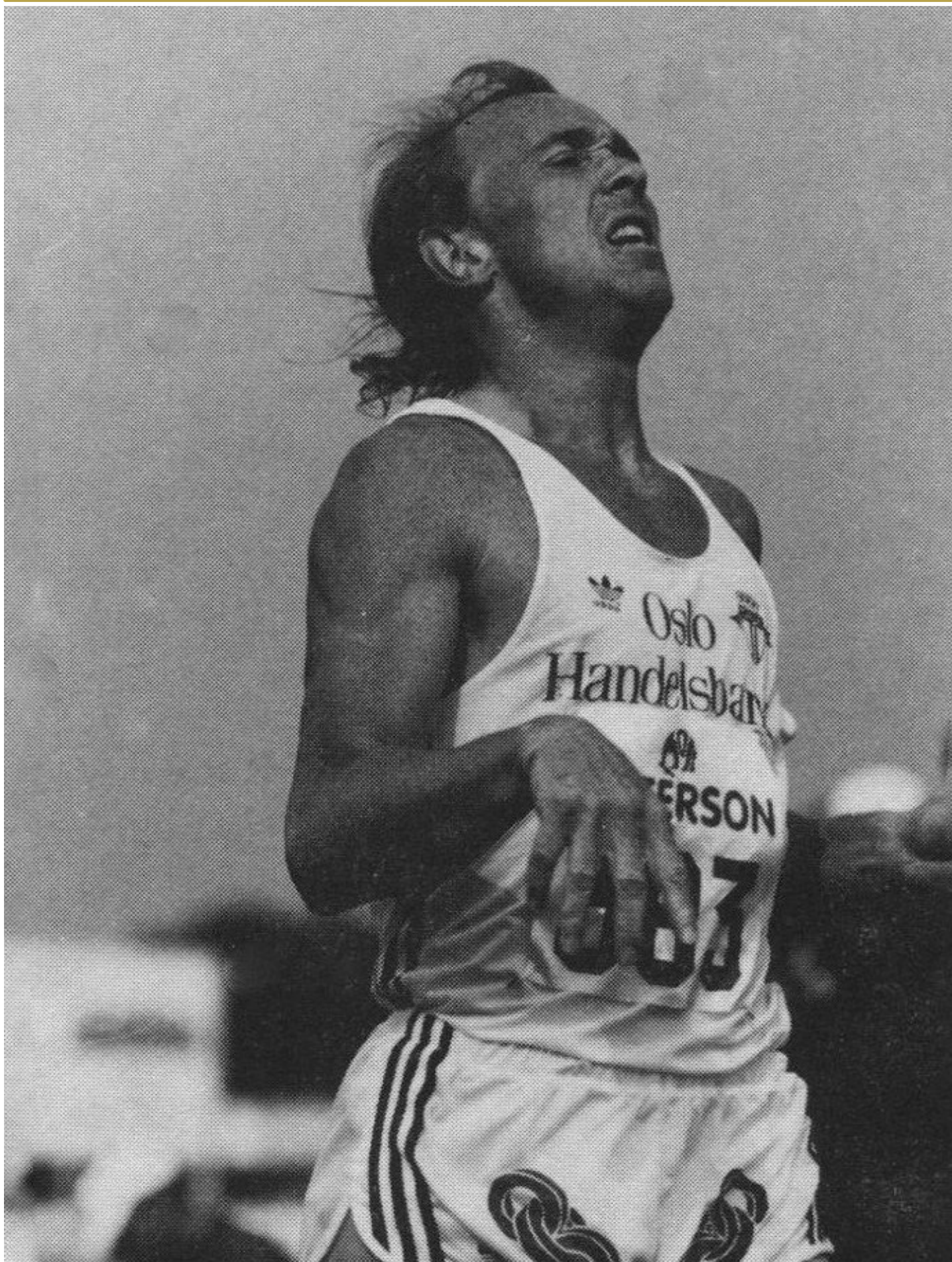
Norge sender årgangene 2002 og 2003.

NFIF vil bruke kvalifiseringskrav og kriterier fra European Athletics som grunnlag for uttak til EM U20. Resultat i miksedde konkurranser godtas ikke. Innendørs-resultat i tekniske øvelser og løp fra 200 meter og oppover kan danne grunnlag for kvalifisering, men da kun på 200 meter bane.

- Norge kan melde på fire utøvere pr øvelse som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun tre utøvere kan delta. Seks utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene, og deltakelse for Norges del betinger at minimum to utøvere er kvalifisert individuelt på relevante distanser. Kvalifiseringsperioden er 01.01.2020 til 05.07.2021 (kløkken 14:00). Resultater i 2021 går foran resultater oppnådd i 2020.
 - I tillegg til å ha klart kravet til mesterskapet skal utøver ha flere jevne resultater opp mot kravet for å kunne bli uttatt.
 - I tvilstilfeller vil resultat i siste del av kvalik-perioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden. Det kan bli aktuelt å arrangere skille-konkurranser mellom enkeltutøvere.
 - Dokumentert form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise / mesterskapet, slik at utøver har bekreftet form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak).
 - Helseattest/helsesertifikat må være gyldig før uttak.
 - Alle MÅ ha tatt antidopingprogrammet «I Run Clean» for å bli meldt på.
 - Egenandel: 4000 kroner.
- Uttak: 06.07.2021.

Aktuelle Tjalveutøvere: Lakeri Ertzgaard (400 m), Kajsa Rooth (100 m hekk), Sander Aae Skotheim (10-kamp), Abraham Sandvin Vogelsang (10-kamp), Tobias Grønstad (800 m).

Historiske bilder



Per Nicolaisen i kjent positur fra slutten av 1980-tallet. Foto fra Tjalve 100 år (Scan-Foto).

Historiske bilder



Europamesterskapet 1994. Steinar Hoen har akkurat gått over 2.35 m og blir Europamester.

Klubbrekorder innendørs pr. 31.03.2021

Menn senior

60 m	6.69	Kennet Kjensli	Genova/ITA	29.02.1992
100 m	10.67	Philip Bjørnå Berntsen	Florø	09.02.2008
	10.5	Kåre Magne Åmot	Drammen	07.02.1982
200 m	21.28	John Ertzgaard	Genova/ITA	18.02.1998
400 m	48.14	Stein-Are Agledal	Sindelfingen/FRG	01.03.1980
	47.9	Stein-Are Agledal	Göteborg/SWE	10.02.1980
800 m	1:48.86	Tobias Grønstad	Rud	20.02.2021
1500 m	3:43.60	Espen Borge	Oslo/Ekeberg	05.02.1989
1 mile	4:04.41	Erik Hansen	Allston, MA/USA	12.02.1985
3000 m	7:53.34	Arne Kvalheim	Göteborg/SWE	10.03.1974
5000 m	13:52.6	Arne Kvalheim	Berlin/FRG	16.02.1974
60 m hekk	7.96	Per Nicolaisen	Glasgow/GBR	17.02.1990
110 m hekk	14.31	Per Nicolaisen	Drammen	27.01.1990
Kappgang 3000 m	15:15.7	Tobias Lømo	Fredrikstad	18.01.2017
Kappgang 5000 m	23:27.78	Tobias Lømo	Rud	01.02.2020
Høyde	2.36	Steinar Hoen	Balingen/GER	12.02.1994
Stav	5.35	Benjamin Jensen	Ames/USA	08.02.1997
Lengde	7.61	Einar Sagli	Turku/FIN	23.02.1985
Tresteg	15.76	Vetle Utsi Onstad	Rud	14.02.2015
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.1970
Lengde u/tilløp	3.43	Christopher Selmer	Oslo/NIH	19.10.2004
Kule	21.09	Marcus Thomsen	Växjö/SWE	01.02.2021
7-kamp	5569p	Benjamin Jensen	East Lansing, MI/USA	01.03.1998
		7.19, 6.93, 12.85, 2.01, 8.14, 5.20, 2:49.95		
4x200 m stafett	1:29.05	IK Tjalve	Oslo/Ekeberg	25.01.1987
		Svein Erik Storlien (58), Trond Langeland (60), Atle Hjort Larsen (59), Vidar Jakobsen (61)		
1000 m stafett	2:05.55	IK Tjalve	Stange	18.03.2007
		Hans Chr. Lange (81), Abdoulai Sarr (87), Svein Helgetun (88), Jan Fredrik Bævre (83)		

Kvinner senior

60 m	7.43	Anne Cathrine Bakken	Fana	04.02.2006
100 m	11.86	Anne Cathrine Bakken	Drammen	10.02.2002
200 m	24.64	Lakeri Ertzgaard	Rud	14.02.2021
400 m	52.25	Amalie Iuel	Rud	01.02.2020
800 m	2:00.92	Hedda Hynne	Lievin/FRA	09.02.2021
1500 m	4:17.17	Ingvald Måkestad Bovim	Wien/AUT	04.02.2009
3000 m	8:44.68	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Rud	10.02.2019
60 m hekk	8.65	Lene Espegren	Stange	12.02.1995
100 m hekk	14.68	Barbro Syvertsen	Drammen	20.01.1985
Høyde	1.90	Tonje Angelsen	Haugesund	03.02.2019
Stav	3.10	Margit Katrine Strand	Oslo/NIH	19.01.2004
Lengde	6.18	Hilde Fredriksen	Oslo/Ekeberg	09.02.1986
Tresteg	13.57	Inger-Anne Frøysedal	Malmø	29.01.2011
Høyde u/tilløp	1.47	Inger-Anne Frøysedal	Steinkjer	03.03.2012
Lengde u/tilløp	2.85	Oda Utsi Onstad	Stange	01.02.2014
Kule	14.76	Mona Holtvedt	Drammen	12.02.1984
Diskos	40.97	Vilde Indseth Holten	Växjö/SWE	03.02.2018
5-kamp	3655p	Inger Anne Frøysedal	Göteborg/SWE	15.03.2008
		9.22, 1.64, 11.43, 5.58, 2:32.57		
4x200 m stafett	1:39.09	IK Tjalve	Rud	02.02.2020
		Lakeri Ertzgaard (02), Kajsa Rooth (03), Sara Dorteia Jensen (96), Amalie Iuel, (94)		

Uthevede linjer er også gjeldende norske rekorder.

NB!! Tallet i parentes etter navnet i stafettene er ikke alder, men fødselsår☺

Rekordlisten er sammenstilt av Kjetil Myrtun

Klubbrekorder U23 innendørs pr. 31.03.2021

Menn U23

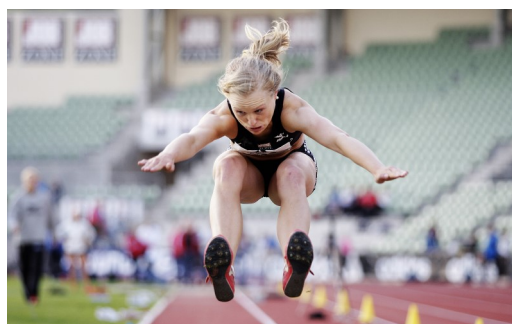
60 METER	6.75	JOHN ERTZGAARD	ASKIM	01.02.1998
100 METER	10.67	PHILIP BJØRNÅ BERNTSEN	FLORØ	09.02.2008
200 METER	21.28	JOHN ERTZGAARD	GENOVA, ITA	18.02.1998
400 METER	48.94	SONDRE NYVOLD LID	RUD	07.03.2014
800 METER	1:48.86	TOBIAS GRØNSTAD	RUD	20.02.2021
1500 METER	3:45.73	ERIK UDØ PEDERSEN	RUD	14.02.2015
1 MILE	4:04.41	EIRIK HANSEN	ALLSTON, MA, USA	12.02.1985
3000 METER	8:01.59	EIRIK HANSEN	PRINCETON, NJ, USA	03.03.1985
60 METER HEKK	8.11	BENJAMIN JENSEN	AMES, IA, USA	08.02.1997
110 METER HEKK	15.61	LARS CHRISTOFFERSEN	DRAMMEN	26.01.1986
HØYDE	2.27	STEINAR HOEN	STOCKHOLM, SWE	04.02.1992
HØYDE U/TILLØP	1.75	ARVID DAHM	EIDANGER	08.03.1970
STAV	5.35	BENJAMIN JENSEN	AMES, IA, USA	08.02.1997
LENGDE	7.30	VETLE UTSI ONSTAD	STANGE	01.03.2009
LENGDE U/TILLØP	3.39	PER WOLDENE	SANDNES	06.03.1966
TRESTEG	15.03	HÅVARD OVE SKJERVEN	STANGE	07.02.1998
KULE	21.01	MARCUS THOMSEN	RUD	01.02.2020
7-KAMP	5648	BENJAMIN JENSEN	IOWA CITY, IA, USA	22.02-23.02.1997
4x200 METER STAFETT	7.16 □ 6.67 □ 12.91 □ 1.91 / 8.20 □ 5.10 □ 2:44.14 2:44.14	IK TJALVE MU23	SANDNES	11.03.2012
	ROLF VIKANES (92) □ RASMUS STENE (94) □ ESKILD BRØNDMO (91) □ PER MAGNUS ARJUN SOLLI (91)			

Kvinner U23

60 METER	7.53	ANNE CATHRINE BAKKEN	DRAMMEN	20.01.2002
100 METER	11.86	ANNE CATHRINE BAKKEN	DRAMMEN	10.02.2002
200 METER	24.64	LAKERI ERTZGAARD	RUD	14.02.2021
400 METER	54.79	LAKERI ERTZGAARD	RUD	20.02.2021
800 METER	2:06.92	TORIL HATLING	STUTTGART, FRG	31.01.1988
1500 METER	4:17.77	MALIN EDLAND	HELSINGFORS, FIN	09.02.2020
3000 METER	9:32.01	KRISTINE HELLE	FAYETTEVILLE, NC, USA	01.02.2014
60 METER HEKK	8.66	KAJSA ROTH	RUD	06.02.2021
100 METER HEKK	14.68	BARBRO SYVERTSEN	DRAMMEN	20.01.1985
HØYDE	1.76	MONA ANDREASSEN	DRAMMEN	13.02.2000
HØYDE U/TILLØP	1.41	INGER ANNE FRØYSEDAL	STANGE	16.02.2008
STAV	2.91	ELISE LEHRE	OSLO/NIH	03.03.2000
LENGDE	6.16	MARGRETHE RENSTRØM	BERGEN/FANA	03.02.2007
LENGDE U/TILLØP	2.81	ODA UTSI ONSTAD	STEINKJER	04.03.2012
TRESTEG	13.57	INGER ANNE FRØYSEDAL	MALMÖ, SWE	29.01.2011
KULE	14.76	MONA HOLTVEDT	DRAMMEN	12.02.1984
DISKOS	40.97	VILDE INDSETH HOLTEN	VÄXJÖ, SWE	03.02.2018
5-KAMP	3655	INGER ANNE FRØYSEDAL	GÖTEBORG, SWE	15.03.2008
4x200 METER STAFETT	9.22 □ 1.64 □ 11.43 □ 5.58 □ 2:32.57	IK TJALVE KU23	HAUGESUND	03.02.2019
	LAKERI ERTZGAARD (02) □ MALIN INGEBORG NYFORS (97) □ SOLVEIG HERNANDEZ VRÅLE (99) □ KAITESI ERTZGAARD (00)			

Rekordlisten er sammenstilt av Kjetil Myrtun.

Rekordliste for U20 klassene kommer i neste nummer av Tjälvisten da vi fortsatt mangler noen resultater.



Inger Anne Frøysedal, rekordholder tresteg, Vetle Utsi Onstad, lengde, Arvid Dahm (t.h.), høyde u/tilløp.

Krav U20 VM Nairobi/KEN 17-22. august

Menn	Øvelse	Kvinner
10.45	100 meter	11.62
21.09	200 meter	23.81
47.04	400 meter	54.00
13.69 (0.991 cm)	110 meter hekk / 100 meter hekk	13.62
51.93	400 meter hekk	59.01
2.16	Høyde	1.83
5.15	Stav	4.12
7.60	Lengde	6.20
15.60	Tresteg	13.00
18.75	Kule	14.75
57.50 (1.75 kg)	Diskos	50.00
70.50 (6 kg)	Slegge	59.00
70.00	Spyd	51.00
7250	10-kamp/7-kamp	5450
Ingen	4x100 meter 4x400 meter 4x400 meter Mixed stafett	Ingen

Norge sender årgangene 2002 og 2003.

- NFIF prioriterer EM U20 i Tallinn dette året som hovedmesterskap for U20, så derfor vil mellom- og langdistanse samt kappgang ikke bli vurdert til dette mesterskapet. Dette skyldes også behovet for spesiell tilrettelegging og akklimatisering for disse grenene. NFIF vil bruke kvalifiseringskrav som baserer seg på at utøveren skal ha en god mulighet til å kunne konkurrere om en topp åtte-plassering, og vil vurdere hvilke utøvere som eventuelt skal delta i begge mesterskapene eller kun VM U20. Resultat i miksede konkurranser godtas ikke. Innendørsresultat i tekniske øvelser og løp fra 200 meter og oppover kan danne grunnlag for kvalifisering, men da kun på 200 meters bane.
 - Norge kan i hver øvelse melde på tre utøvere som har klart kravet i kvalifiseringsperioden, men kun to utøvere kan delta. Seks utøvere kan meldes på til stafettkonkurransene, og deltakelse for Norges del betinger at minimum tre utøvere er kvalifisert individuelt på relevante distanser.
 - Kvalifiseringsperioden er fra 1. desember 2020 til 8. august 2021, men resultater utendørs i 2021 vil bli prioritert.
 - I tillegg til å ha klart kravet til mesterskapet skal utøver ha flere jevne resultater opp mot kravet for å kunne bli uttatt.
 - I tvilstilfeller vil resultat i siste del av kvalifiseringsperioden vurderes som sterkere enn resultat tidlig i perioden. Det kan bli aktuelt å arrangere skille-konkurranser mellom enkeltutøvere.
 - Utøver må bekrefte form på stabilt nivå (altså: en «fulltreff» på ett stevne er ingen garanti for uttak) å dokumentere form i perioden mellom krav-oppnåelse og avreise til mesterskapet.
 - Helseattest/helsesertifikat må være gyldig før uttak.
 - Alle MÅ ha tatt antidopingprogrammet «I Run Clean» for å bli meldt på.
 - Egenandel: 6000 kroner.
- Laguttak: 2. august 2021.

Aktuelle Tjalveutøvere: Lakeri Ertzgaard (400 m), Hedda Kronstrand Kvalvåg (tresteg), Sander Aae Skotheim (10-kamp).

Protokoll årsmøte i IK Tjalve 2020

Årsmøtet ble avholdt på Teams kl. 19.00 – 20.10.
22.mars.

Årsmøtet ble åpnet av styreleder Egil Reidar Osnes.

Sak 1 Godkjenning av de stemmeberettigede

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

Vedtak: Årsmøtet godkjente 35 stemmeberettigede medlemmer.

Stemmeberettigede: Elise Søvik, Per Sletholt, Egil Reidar Osnes, Bjørn Henriksen, Haddy Nije, Rune Godtland, Arne Eikås, Malin Edland, Malin Nyfors, Andreas Gjesdal, Espen Rooth, Kristine Helle-Andresen, Bendik Skaalerud, Iver Glomnes, Hans Hotvedt, Morten Mørck, Solveig Vråle, Eirik Berge, Mikkel Bakken, Henrik Velle, Svein Søndena, Mai Watson, Andreas Høiby, Heidi Maltun, Tonje Angelsen, Luca Thompson, Jonas Riseth, Elias Søvik, Albin Botez, Erik Sakshaug, Sander Myrvang, Lakeri Ertzgaard, Sigrid Jervell Våg, Ibrahim Buras, Kaitei Ertzgaard.
Ikke stemmerett: Hedda Kvalvåg, Matias Lavik, Eirik Røe, John Ertzgaard.

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

Styret foreslo Matias Lavik som dirigent, Eirik Røe som referent, og Elise Søvik og Luca Thompson til å underskrive protokollen.

Vedtak: Årsmøtet valgte styrets forslag til alle roller.

Enstemmig vedtatt.

Sak 3 Godkjenning av innkalling og sakliste

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

1. Godkjenning av stemmeberettigete.
2. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
3. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
4. Behandle idrettslagets årsberetning.
5. Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
8. Vedta budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
A. Styre med leder, nestleder, tre styremedlem og ett varamedlem. Disse velges for en periode på to år. I tillegg velges en utøverrepresentant for en periode på ett år. Styret velges på følgende måte: Styreleder, samt to styremedlemmer er på valg i odde-talls år
Nestleder, et styremedlem samt en vararepresentant er på valg i partallsår.
B. Kontrollutvalg med to medlemmer og minst ett varamedlem.

C. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
D. Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

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

E. Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

Enstemmig vedtatt.

Sak 4 Behandling av idrettslagets årsberetning.

Styret fremla idrettslagets årsberetning for godkjenning av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik.

Vedtak: Årsmøtet godkjente beretningen.

Enstemmig vedtatt.

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

Styret fremla idrettslagets regnskap i revidert stand for godkjenning av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Svein Søndena,

Eirik Berge, Matias Lavik, Rune Godtland

Vedtak: Årsmøtet godkjente regnskapet. Årsmøtet ba om at idrettslig post i hovedprosjektregnskapet deles opp til mindre poster på neste årsmøte.

Enstemmig vedtatt.

Sak 6 Behandling av forslag og saker

A. Fondsplassering – Forslagsstiller: Styret.

Forslag til vedtak: IK Tjalves styre får tillatelse av årsmøtet til å bruke inntil **7 500 000 kroner** (syv millioner og fem hundretusen kroner) av klubbens kontantbeholdning til å ombygge og renovere klubbens lokaler i samsvar med fremlagt sak.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik, Sigrid Jervell Våg

Enstemmig vedtatt.

Sak 7 Fastsette medlemskontingent 2022

Styret fremla forslag til medlemskontingent for fastsettelse av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik

Vedtak: Årsmøtet fastsatte følgende medlemskontingent for 2022:

Aktive – 1250 kr (inkl. treningsavgift)

Medlemmer – 500 kr

Familiemedlemsskap – 700kr (Mellomlegget for aktive på kr 750kr kommer i tillegg)

Medlemmer 70 år og eldre – 100 kr

Æresmedlemmer – fritatt.

Enstemmig vedtatt.

Sak 8 Vedta idrettslagets budsjett

Styret fremla forslag til budsjett for vedtak av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik, Eirik Berge
Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til budsjett.
Enstemmig vedtatt.

Sak 9 Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

Styret fremla forslag til organisasjonsplan for behandling på årsmøtet.
Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik
Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til organisasjonsplan.
Enstemmig vedtatt.

Sak 10 Valg

10.A.1 Valg av styreleder:

Valgkomiteen foreslo Egil Reidar Osnes som styreleder i to år.
Vedtak: Årsmøtet valgte Egil Reidar Osnes som styreleder i to år.
Enstemmig vedtatt.

10.A.2 Valg av nestleder:

Nestleder er ikke på valg.

10.A.3 Valg av øvrige styremedlemmer:

Valgkomiteen foreslo Mai Watson som styremedlem i to år, Grete Etholm som styremedlem i to år, og Malin Nyfors som utøverrepresentant i ett år. Andreas Høiby er ikke på valg.
Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.
Enstemmig vedtatt.

10.A.4 Valg av varamedlem:

Valgkomiteen foreslo Heidi Maltun som varamedlem i to år.
Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.
Enstemmig vedtatt.

10.B Valg av kontrollkomité

Valgkomiteen foreslo Pål Hexum Solbu og Rune Godtland som medlemmer av kontrollkomiteen. Styret ba om fullmakt til å utnevne et varamedlem.
Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

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

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

10.D.1 Valg av leder i valgkomiteen

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

10.D.2 Valg av medlemmer i valgkomiteen

Styret foreslo Kjetil Myrtun som medlem i valgkomiteen, og ba om fullmakt til utnevnelse av siste medlem.
Vedtak: Styrets innstilling ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

10.D.3 Valg av varamedlem valgkomiteen

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

10.E Valg av revisor

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

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

Oslo, 22. mars 2021

Eirik Røe, referent.



Rapport fra gruppene: vintertrening

Mangekamp

Gruppen består av Sander Aae Skotheim og Abraham Sandvin Vogelsang. Trener Eirik Røe

1. Hvordan har gruppen trent?

Prøver å være innom de fleste øvelsene hver uke. Det har likevel vært en viss prioritering. Særlig stav og til dels sprint har blitt prioritert i vinter. Stav, siden det er mye poenger å hente der. Det har blitt trent stav to ganger i uken. Sprint, siden det er en egenskap som det er behov for i mange øvelser og noe som ikke har vært prioritert i stor grad tidligere. De øvelsene som har vært prioritert minst er lengde og til dels hekk. Hekk har det blitt mer av nå etter jul.

2. Hvor har gruppen trent?

Gruppen trener i kjelleren på Tjalvekontoret, i Vallhall, i Bærum Idrettspark, på Bislett og på Olympiatoppen. Treningssted er avhengig av hva som skal gjøres.

3. En vurdering av de forskjellige utøverne før utendørssesongen starter

Både Sander og Abraham har trent jevnt i hele vinter uten noen særlige avbrekk. De har hatt jevn fremgang i de fleste øvelsene. Begge fikk testet seg under NM mangekamp innendørs nå i februar, og viste da at de har gjort en god treningsjobb og har hatt god framgang i vinter. Sånn sett går vi en spennende sommersesong i møte. I utgangspunktet skal det arrangeres både junior EM og junior VM. Begge guttene er aktuelle for begge mesterskapene, og for Sander er målet helt klart å kjempe om medaljer begge steder.

Eirik Røe



Sander Aae Skotheim øverst og Abraham Sandvin Vogelsang nederst. Foto: Eirik Førde



Mangekamp

Gruppen består av Kajsa og Markus Rooth. Kajsa satser primært korthekk. Trener Espen Rooth

1. Hvordan har gruppen trent?

Treningen går veldig bra, men det er noen utfordringer når det gjelder Covid-19 restriksjoner og hvor vi kan trene. Markus har økt vekten (muskelmasse) med henblikk på å bli bedre i kastøvelsene. Mer stabilitet i diskos er ønskelig da det er mange poeng å hente i denne øvelsen. Ellers er stav en prioritert øvelse.

2. Hvor har gruppen trent?

Treningen gjennom vinteren har blitt gjennomført i Rudhallen, på Bislett, på Olympiatoppen og Ekeberghallen. De gangene Rudhallen har vært stengt har man benyttet seg av de andre alternativene.

3. En vurdering av de forskjellige utøverne før utendørssesongen starter

Markus er i fin trening inn mot Hypo-Meeting i slutten av mai (prestisjestevne). Ellers er U23 EM i Bergen årets hovedmål.

Kajsa trener veldig bra og håper det blir mulig å konkurrere i slutten av mai. Klarer hun kravet til U20 EM?



Øverst: Markus i en ringøvelse. Nederst: Kajsa og Espen fotografert under starttrening. Fotos: Mette M. Rooth



Hoppgruppen

Denne gruppen består av utøvere som har trent under ledelse av Dan Simion.

1. Hvordan har gruppen trent?

Gruppen har trent bra. Det har vært få eller ingen avbrekk grunnet koronapandemien, og alle har holdt seg mer eller mindre skadefri.. Gruppen har trent styrke to ganger i uken, to dager i uken med sprint/løp og to dager med hopp.

2. Hvor har gruppen trent?

Gruppen har trent på Bislett og i Steinars Gym (lokalene i kjeller Underhaugsveien)

3. En vurdering av de forskjellige utøverne før utendørssesongen starter

Odin Hallquist: Etter et langt konkurranse og treningsavbrekk grunnet forskjellige skader, er han endelig tilbake i full trening og har vært det de siste månedene. Gleder seg til utendørssesongen.

Sindre Olsvik: Kommer rett fra solid pers på 60 m innendørs. Han er sulten på å endelig knuse 7m grensen.

Elias Sanden Søvik: Har trent veldig bra etter en super innendørssesong. Håper utviklingen han har hatt under Dan kan fortsette.

Per Ellef Aalerud: Trener bra og har kommet godt inn i gruppen. Ettersom han bor i Viken gjør han programmet hjemme inntil korona restriksjonene tillater at han kan være med på trening.

Elise Sanden Søvik: Satte innendørspers i vinter, og har bygget videre på den gode formen hun hadde. Det går bra med treningen og motivasjonen er høy.

Hedda Kronstrand Kvalvåg: Innendørssesongen gikk strålende for Hedda Kvalvåg, hvor hun satte personlig rekord med 13.10 m. Treningen går veldig bra, og hun holder seg skadefri. Veldig motivert for utendørs hvor hun jakter norsk juniorrekord. Den lyder på 13.36 m og innehas av Mia Haave fra IL Tyrving.



Fra venstre: Odin Hallquist, Sindre Olsvik og Elias Sanden Søvik.



Fra venstre: Per Ellef Aalerud, Elise Sanden Søvik og Hedda Kronstrand Kvalvåg.

Kastgruppe slegge

Denne gruppen består av Eivind Henriksen som trener seg selv i slegge og med Paul Andre Solberg som ansvarlig for styrketreningen,

1. Hvordan har Eivind trent?

Ukeplan

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Jobb	Jobb	Kast	Jobb	Kast		Kast
Styrke 1	FRI	Styrke 2	Kondis	Styrke 3	Spesifikk	

2. Hvor har Eivind trent?

Eivind har stort sett fått trent på Olympiatoppen. De gangene den har stengt ned har han trent på Steinars Gym.

3. En vurdering av Eivind før utendørssesongen starter

Til tross for stor usikkerhet rundt om det blir noe sesong eller ikke har motivasjonen til Eivind vært bedre under vintertreningen i år enn når Norge stengte ned i mars i fjor! Han har fått gjort det han skal av trening uten noe særlig skadeavbrekk. Nå har endelig snøen forsvunnet og han har begynt å kaste ute igjen. Der får man litt flere svar på hvordan man ligger an, og etter få økter ute kan han si at han er der hvor han skal være før sesongstart i mai/juni. Antagelig blir utsatt European Winter Throwing Cup i Split, Kroatia 8-9 mai hans første stevne.

Kastgruppe kule

Marcus Thomsen trener i en gruppe som består hovedsakelig av svenske kastere under ledelse av Vesteinn Hafsteinsson. I denne gruppen finner man blant andre Daniel Ståhl, Simon Petterson og Fanny Roos.

1. Hvordan har gruppen trent?

Treningsopplegget til Marcus Thomsen er ukjent for Tjallvisten.

2. Hvor har gruppen trent?

Marcus har trent og bodd i Växjö gjennom vinteren grunnet pandemien.

3. En vurdering av Marcus før utendørssesongen starter

Som vanlig de siste årene støtte Marcus langt i kule tidlig på året. 21.09 m støtte han 1.februar. Etter det hadde han flere konkurranser på rundt 20.50 m. I EM innendørs ble han nr.7 med 20.28 m.

OL kravet er 21.10 m. Det regner vi med at Marcus klarer så fort utendørssesongen starter. Med det høye nivået vi ser i kule for tiden vil det nok bli vanskelig å kvalifisere seg til finalen i OL, men muligheten er tilstede.

Vurderingen er skrevet av Bjørn Henriksen.

Sprintgruppen

Denne gruppen består av mange utøvere med John Ertzgaard som hovedtrener. Vi har nå mange sprintere på godt nasjonalt nivå slik at vi igjen kan delta i NM stafetter.

1. Hvordan har gruppen trent?

Sammenlignet med samme periode i 2020 har sprintgruppen fått trent tilnærmet optimalt. Det har kun vært en håndfull som ikke har Toppidretts status og dermed ikke fått mulighet å være med på felles treninger. Michael Rosenberg er ny trener i gruppen og har spesielt tatt seg av styrketrening. Gruppen har også vært skånet for sykdom og skader. Under er en tabell som illustrerer ukeplanen for sprintgruppen.

Dag	Sted	Tid	Program
MAN	Frognerparken / Bislett	08:00 & 17:00	Aerobe løp
TIR	Vallhall	14:00 & 17:00	Sprint
ONS	Steinars Gym	16:00	Styrke
TOR	Steinars Gym	16:00	Aerobe løp
FRE	Bislett	10:00 & 18:30	Langsprint
LØR	Steinars Gym	10:00	Styrke
SØN			

2. Hvor har gruppen trent?

Sprintgruppen har trent i Frognerparken, Bislett Stadion, Vallhall, Olympiatoppen og Steinars Gym.

Da det er en stor gruppe vil vurderingen kun omhandle de som skal til internasjonale mesterskap.

Amalie Iuel er klubbens fremste sprinter og er blant de få norske som er direkte kvalifisert på 400m hekk til OL i Tokyo. Vilde Aasmo har satt seg mål å delta i World University Games på 100 m. Kravet her er 12.00. Videre er det Europamesterskap for U23 klassen i Bergen. Aktuelle utøvere i Tjalve er Kaitei Ertzgaard og Luca Thompson på 400m.

I U20 EM er Lakeri Ertzgaard kvalifisert på 400m. Kenny Emi Tijani-Ajay har trent bedre enn noensinne og har satt seg mål å kvalifisere seg på 200m. Det er uvisst om U20 VM i Nairobi blir arrangert. Lakeri Ertzgaard vil i så fall være aktuell på 400m.

Mellom og langdistansegruppen

Denne gruppa består også av mange utøvere og mange trenere; Eirik Førde, Snorre Holtan Løken, Audun Nordtveit, Knut Jæger Hansen og Eirik Sakshaug. Hedda Hynne trener i Trondheim og følger eget opplegg med Sakshaug.

1. Hvordan har gruppen trent?

Gruppen har trent i følge tabellen i neste kolonne. John Ertzgaard har vært involvert i styrketreningen på onsdager.

Dag	Sted	Program	Trener(e)
MAN			
TIR	Bislett	Aerobe intervaller	Eirik, Snorre
ONS	Steinars Gym	Hekke drill, spenst og fitness	John
TOR	Sognsvann	Aerobe intervaller	Eirik, Snorre
FRE			
LØR	Voldsløkka	Aerobe intervaller	Eirik, Snorre
SØN		Langtur	egentrening

2. Hvor har gruppen trent?

Gruppen har trent på Bislett, Sognsvann, Voldsløkka og Steinars Gym.

3. En vurdering av de forskjellige utøverne før utendørs sesongen starter

Denne vurderingen er gjort av redaktøren da ingen av trenerne i gruppen har sendt inn en rapport i henhold til tidsfristen. Det er rett og slett flaut!

Hedda Hynne og Karoline Bjerkeli Grøvdal har klart kravet til OL. Begge synes å være i godt slag på denne tiden, basert på det man kan lese på Facebook og Instagram. Karoline satser i år på 5 og 10 000 m og har lagt hindrene på hylla. Med de resultatene Karoline oppnådde på 10 km gateløp i fjor vil hun være en klar kandidat til finalen på 10 000 m i OL. Hedda løp en god 800 m inne i vinter og bør være kandidat til finalen på denne distansen i OL.

Tobias Grønstad og Ibrahim Buras imponerte på sine distanser inne i vinter. Det skal bli spennende å se om framgangen fortsetter ute. Begge har muligheten til å kvalifisere seg til internasjonale juniormesterskap i sommer.

Ferdinand Kvan Edman valgte å gå opp i distanse i fjor. Kvalifiseringskravet til OL på 5000 m er 13:13.50. Det er nok i raskeste laget, så Ferdinand må trene videre med henblikk på EM i München 2022.

Vi forventer at Malin Edland og Solveig Hernandez Vråle kvalifiserer seg til U23 EM i Bergen i juli. Malin har løpt fortere enn kravet inne, mens Solveig må ned et par sekunder på 800 m. Det klarer hun.

Mikkel Bakken kom til Tjalve foran denne sesongen. Han er bare 16 år, men hadde en mulighet til å kvalifisere seg til U18 EM i Rieti. Mikkel løp 3000 m på 8:49 i fjor. Kravet til mesterskapet var 8:35.00. 2.april kom beskjeden om at mesterskapet er avlyst.

Lucas Thompson er også ny av året. Målet for Lucas må være å kvalifisere seg til U23 EM i Bergen. Han har personlige rekorder på både 400 m og 800 m som ligger i nærheten av kvalifiseringskravene. Det burde kunne gå hvis han holder seg skadefri.

For resten av gruppen må målet være NM en gang i august. I år arrangeres NM i Kristiansand. På det tidspunktet bør de fleste av Norges befolkning være vaksinert slik at vi kan få et skikkelig NM med tilskuere tilstede.

Årsberetning OFIK 2020

1. Sammensetning av styret og utvalg

Kretsstyret

Hans-Kristian Sætrum, KFUM-kameratene, leder
Hilde Osnes, IL I BUL, nestleder
Erling Sigstad, OPIL, styremedlem ansvar dommere
Thor Gjesdal, Koll IL, styremedlem ansvar sportslig
Thormod Guldvog, Lambertseter IF, styremedlem
Magnus Kringstad, IL I BUL, styremedlem, utøverrepresentant
Kjetil Myrvang, IK Tjalve, varamedlem
Åse Wikshåland, Bækkelagets SK, varamedlem

Administrasjon

Daglig leder Stian Andersen 50% 012.01.2020-31.12.2020

Prosjektansvarlig Magnus Kringstad 10% 23.03.2020-31.12.2020

Magnus Kringstad ble ansatt som "Prosjektansvarlig for barn og ungdom" i begge kretser fra 23.02.2020. Han ble ansatt i en 20% stilling totalt, men 10% i hver krets. Daglig leder Stian Andersen var i pappapermisjon i to omganger: 25.05.2020 til 20.06.2020 og 03.2020 til 19.10.2020. Magnus er også styremedlem i kretsen.

2. Representasjon 2020

Oslo Idrettskrets ting: Hans-Kristian Sætrum og Hilde Osnes
NFIFs høstmøte, Gardermoen: Stian Andersen, H-K. Sætrum og Hilde Osnes.

Valgkomite NFIF: Hilde Osnes

Kontrollkomite NFIF: Hans-Kristian Sætrum

3. Arbeid i styret og kretskontor

Arbeidsordning

Daglig leder har ansvaret for kretsens drift, som omhandler bl.a.: økonomi, rapportering, bilag, treningsprosjekter, søknader, kontakt med kommune/idrettskrets, terminliste, KM, samlinger, kontakt med NFIF, løpende kontakt med klubber, hallfordeling og mer.

Prosjektansvarlig for barn og ungdom har hatt ansvar for bl.a.: Lerøy-samlinger, Lerøy-leker, Friidrett i skolen, anleggskartlegging.

Frem til lockdown 12.mars var begge ansatte fysisk tilstede på kontoret. Deretter har vi, som alle andre, jobbet mer eller mindre hjemmefra. Dette har vært en utfordring å få en god rytme på arbeidshverdagen, men det gikk seg til etter hvert. Styremøtene har gått på Microsoft Teams, og prosjektansvarlig og daglig leder har jevnlig møter via samme plattform.

Terminarbeid

Kretskontoret hadde ansvar for etterapprobering og oppfølging av terminlistearbeidet i 2020. Alle godkjente stevner ble lagt inn i Sportsadmin for løp på bane, og via mosjon.friidrett.no for løp utenfor bane. Terminlistearbeidet i 2020 ble en del krevende enn tidligere år. Høsten 2019 ble det gjennomført et terminlistemøte for 2020-sesongen. Da korona kom måtte vi gjennomføre et nytt terminlistemøte med endrede stevnedatoer. Det var lenge stor usikkerhet knyttet til smittesituasjonen. Mange stevner ble dessverre avlyst, og da spesielt stevner for barn og ungdom, men vi klarte i stor grad å holde trykket oppe. Vi ble også en del romsligere når det gjaldt approberingsfrister.

Det ble gjennomført et terminlistemøte for 2021-sesongen i oktober. Det ble lagt inn over 70 banestevner og over 35 mosjonsløp. Alle klubbene planla ut i fra en normal sesong. Det

er mye som tyder på at det vil være restriksjoner på arrangementer også i 2021, men det vil i størst grad påvirke de store mosjonsløpene. Flere klubber har signalisert at de ønsker å arrangere løpene sine på høsten.

4. Kontakt med lagene

Oslo FIK har primært kommunisert via kretsens hjemmeside www.friidrett.no/k/osloogakershus/, masseutsendelser per e-post og Facebook. På nettsiden legges det ut generelle nyheter som laguttak, støtteordninger, påmeldingsfrister, kursversikt og annet av interesse for kretsens lag. Saker som linkes via facebook har som regel hatt størst nedslagsfelt. Kretsen har også en Instagramkonto som primært ble brukt til å promotere betalte innlegg på Facebook. I 2020 har den nye normalen blitt fellesmøter via Microsoft Teams. Vi tror at dette kommer til å fortsette fremover i noe grad, uavhengig av pandemien og dets restriksjoner.

Lag og aktivitetstall

Per 31.12.2019: 43 lag og 8386 aktive medlemmer.

Aktive medlemmer inkluderer grenene: Friidrett på bane, Løp utenfor bane, «Gang, mosjon og turmarsj» og Øvrig friidrett. Sekkeposten «Øvrig friidrett» ble lagt til i 2017.

I 2018 var tallene over 9000. Mye av nedgangen skyldes at Furuset Allidrett fikk beskjed av Oslo idrettskrets om å registrere tallene sine annerledes.

5. Anleggsituasjonen

Utendørsanlegg 2020

Bislett stadion, Lambertseter stadion, Sportsplassen, Trasop stadion, Idrettshøyskolen, kastbanen på Lambertseter, kastbanen på Idrettshøyskolen, sprintstripe og lengdegrop på Caltexløkka, Høybråten friplass og Haraløkka friplass ble ferdigstilt høsten 2020. Innendørsanlegg i 2020 (tilrettelagt for friidrettsaktivitet): Bislett stadion, Ekeberghallen, Idrettshøyskolen.

Kretsen startet en anleggskartlegging i Oslo. Via anleggsregisteret og fysiske befaringer så ble arbeidet med å få en komplett oversikt på alle delanlegg, nærmiljøanlegg og andre fasiliteter startet. Tanken er at kretsen skal få på plass et anleggsutvalg som kan jobbe med anleggsaker opp mot Oslo kommune.

Fordelingsmøte med OIK

Kretsen var representert under fordelingsmøte for 2021-sesongen. Friidretten beholder sinetreningstider, og har i tillegg fått all treningstid på friplassene på Haraløkka og Høybråten.

Ekeberg Idrettshall

I tillegg til å fjerne lengdegrop og den hydrauliske svingen i 2017, ble det i 2020 besluttet å stenge felt A og felt D i en lengere periode ifm utbyggingen av Oslo Idrettens Hus. Dette har resultert i en ekstrem amputert idrettshall for friidrett. Kretsen har i lang tid opplevd det som utfordrende å få gjennomslag for friidrettens behov. Først røk svingen og lengdegropen, deretter ble det mye frem og tilbake ifm piggskeforbud, dernest mye frem og tilbake ifm kjøp av utstyr og tilslutt nå stengingen av felt A og D. Kretsen blir i liten grad inkludert i beslutninger som skal gjøres i Ekeberg Idrettshall, og det gjør det utfordrende å få gjennomslag for sine synspunkter. Koronasituasjonen har naturlig nok gitt en del utfordringer, men dette kommer på toppen av en allerede vanskelig situasjon for klubbene som bruker hallen.

Brukere av Ekeberghallen: Bækkelaget SK, Lambertseter, Oppegård, Lørenskog og Oslo Handicaps IL.

Mortensrud friidrettshall

I 2020 ble forprosjektet til hallen ferdigstilt og sendt til kvalitetsanalyse. Kretsen gjennomførte to møter med Kultur- og Idrettsbygg i 2020 om innholdet i hallen. Kretsen fikk tilgang til skisser og plantegninger, og fikk muligheten til å påvirke hvor ting skal plasseres, samt komme med innspill. Forprosjektet var i gjennom 2 forskjellige kvalitetsanalyser, og ferdigstillelse av den siste er satt til april 2021.

Det er stor politisk enighet om å bygge friidrettshallen, men det er mange funksjoner som skal plasseres innenfor reguleringsområdet, og friidretten må dessverre smøre seg med tålmodighet frem til hallen står ferdig.

6. Kontakt med kommune og Idrettskrets

Oslo Idrettskrets

Kretsen delte lokaler med OIK gjennom hele 2020, i midlertidige lokaler i Brynsveien 13. Dialogen med kretsen fungerte godt, og vi samarbeidet rundt flere saker som f.eks.: Behovsplanen for idrett, tilrettelegging for funksjonshemmede, Mortensrud-prosjektet, kontakt med byrådet, smitteverntiltak, aktivitetstilbud i ferier og mer.

Oslo kommune

Kretsen har hatt jevnlig kontakt med Bymiljøetaten vedrørende kartlegging av friidretts behov på eksisterende arenaer og fremtidige. BYM har vært imøtekommende og proaktiv. Det er også tett dialog med Kultur og idrettsbygg vedrørende friidrettshallen på Mortensrud.

7. Aktivitet

Lerøysamlinger

I 2020 ble det avholdt 6 Lerøysamlinger for 13-14 åringene. Flere av det planlagte samlingen måtte dessverre avlyses pga smittevern, men vi er fornøyd med antall samlinger og hvordan de ble gjennomført. Totalt 55 personer deltok på samlingene.

Lerøylekene på Rjukan

Ble avholdt på Rjukan stadion 05.-06.09 og Oslo kom tilslutt på en nest sisteplass. Allerede i 2018 så vi at det var en nedgang i antall resultater blant 13-14-åringene, og vi så at det ville bli utfordrende de kommende årene. Det er lenge siden vi har sett så få resultater i to åranger, og det hjalp ikke på at antall barnestevner stupte under korona pandemien. Oslo klarte ikke å fylle kvoten sin, noe som gjorde at vi ikke hadde deltakere i flere øvelser.

Supersamling

På grunn av koronapandemien så måtte vi dessverre avlyse årets Supersamling.

Sommerstevnene

Tross pandemien kunne vi gjennomføre begge sommerstevnene våre på datoene 8.juli og 15.juli. Veldig god deltakelse på begge datoene, og nytt av året var at vi streamet begge stevnene. Drøyt 500 deltakere totalt.

Tinestafetten

På grunn av koronapandemien så ble Tinestafetten avlyst.

Eltid-anlegget

Stadig flere klubber skaffer seg sitt eget EL-tidanlegg, men i 2020 ble det også behov for kretsens tidtakerteam. Teamet sitter på høy kompetanse og er delaktig på de fleste stevnene i Oslo.

Friidrett i skolen

I 2020 valgte kretsen å satse på et Friidrett i skolen-prosjekt, hvor konseptet er løpende trening på skolens SFO. Prosjektet fikk sin oppstart på Tøyen skole og ble godt

mottatt. Vi var også i dialog med flere andre skoler og klubber, og har en plan om ekspandere tilbudet i 2021.

NM 2020

Sammen med IK Tjalve og IL i BUL arrangerte vi NM innendørs i Bærum Idrettspark. Stevnet ble avholdt første helgen i februar og var en skikkelig suksess- både økonomisk og sportslig. Alle klubbene i begge kretsene bidro med dugnadstimer, og arrangementet fikk totalt sett kr206.000 kr i overskudd.

8. Kurs/utdanning

Friidrett for barn

Det ble avholdt to friidrett for barn kurs i 2020 med 45 deltakere. Planen om fire kurs gikk vasken pga. korona, men vi er fornøyd med å få gjennomført to kurs.

Kretsdommerkurs

Det ble dessverre ikke gjennomført noen kretsdommer-kurs i 2020.

Forbundsdommerkurs

Det ble gjennomført 2 elektroniske forbundsdommerkurs i 2020. Tiltaket ble kjørt nasjonalt, men vi hadde 5 deltakere fra Oslo- som alle bestod.

Trener 1

Det ble dessverre ikke gjennomført noen Trener 1-kurs i 2020.

9. Økonomi

Kretsen gikk med et overskudd på 231.115, 88 i 2020. Stian Andersen var i pappapermisjon i to omganger og det er følgelig blitt tilbakebetalt penger fra NAV.

NM 2020 inne gikk med et overskudd på ca. 206.000. 50% av overskuddet ble delt mellom IL i BUL og IK Tjalve.

Kretsen søkte og fikk fra krisepakke 2 for Tinestafetten med 21.000.

Undertegnet av:

Hans-Kristian Sætrum, leder, Hilde Osnes, nestleder, Thor Gjerdal, styremedlem, Tormod Guldvog, styremedlem, Erling Sigstad, styremedlem, Magnus Kringstad, styremedlem

OFIK avholder sitt årsmøte på Teams 14.april.



Hans-Kristian Sætrum,
styreleder



Stian Andersen,
daglig leder

Harald Lorentzen opplevde det alle frykter; brann i hjemmet

Den tidligere kule og diskos kjempen Harald Lorentzen opplevde det vi alle frykter. Lørdag 20 mars skulle han lade batteriet til el-sykkelen sin da batteriet eksploderte og huset tok fyr.

Lorentzen var medlem av Tjalve i årene 1969-1971. I perioden ble han norsk mester i kule i 1969 og vant sølv i øvelsen i 1970 og 1971. Harald var også en meget god diskoskaster og vant sølv i øvelsen i 1969, 1970 og 1971 for Tjalve. Harald er også norsk mester i spyd i årene 1974 og 1975, men da representerte han Freidig.

Lorentzen er bosatt i Trondheim og det var der den forferdelige ulykken skjedde. Plutselig hørte jeg høye smell forteller Lorentzen til Adresseavisen. El-sykelbatteriet han ladet i andre etasje eksploderte og eneboligen på Nardo ble totalskadet i brannen. Lorentzen forteller videre:

- Jeg spratt opp fra sofaen. Det var et brøl av varme og voldsomme smell – og alt brant. Det gikk utrolig fort.

Lorentzen forteller videre at han sprang bort til pulverapparatet, men fikk ikke ut splinten. Han prøvde deretter å kaste over et brannteppe uten at det hjalp.

- Det føyk av gårde, og eksplosjonene fra batteriet fortsatte. Det kom nye smell, raskere og raskere. Flammene sto opp fra batteriet. Et slikt litiumbatteri er som en bombe. Det tok fyr i gulvteppet, sofaen, godstolen og gardinene. Brannen bredte seg fort oppover vegger og tak. Enda hadde jeg et håp om at jeg skulle greie å stoppe det. Jeg rev ned gardinene, og det var nok en bit av dem jeg fikk over foten min.



Lorentzen fikk tredjegradsforbrenning på venstre legg. Foto: Håvard Haugseth Jensen

- Jeg burde sikkert sprunget rett ut, men jeg har ingen erfaring med dette fra før, og instinktivt vil du jo ikke forlate hjemmet ditt og se at det brenner ned, sier Lorentzen.

Han åpnet vinduet og fikk et drag friskluft før han prøvde å fortsette slukningsarbeidet. Men han innså raskt at det var nytteløst.

- Jeg måtte ha luft, som jo ikke er det lureste med tanke på brannen. Men brannen hadde allerede vunnet, så det var viktig å få luft, sånn jeg så det da. Det var noen kaotiske minutter, sier Lorentzen, som fikk smettet på seg et par sko før han sprang ned trappa og ut.

- Det ble ringt nødtelefon, og brannvesenet kom til etter ganske kort tid. Det var forferdelig å stå der som huseier og se flammene slå ut av alle vindu, mens vi ventet på brannvesenet. Hvert sekund brant det opp verdier, sier Lorentzen.

En nabo kom bort til ham, og geleidet ham bort til ambulansen. - Han skjønnte alvoret med brannskaden, og de la meg rett inn i ambulansen og tok meg med til sykehuset, sier han. Lorentzen har fått en tredjegrads forbrenning på den ene foten. Han ble operert onsdag 24. mars. Da fikk han transplantert vev fra låret.

Om huset er mulig å restaurere, eller om det må rives å bygges opp på nytt, vet han ennå ikke. Uansett er det mest han eide gått tapt.

- Alt av klær, husgeråd, sølvtøy og bilder på veggene er tapt, sier Lorentzen, som likevel finner noen lyspunkter i det hele:

- Sønnen min har vært i huset. Heldigvis er det en del album, utklippbøker og treningsdagbøker hvor permene er forbrent, men innholdet er intakt. Alt er mulig å lese, og det hjalp veldig på humøret. Det er noe med det å miste absolutt *alt*, og det har jeg heldigvis ikke gjort.



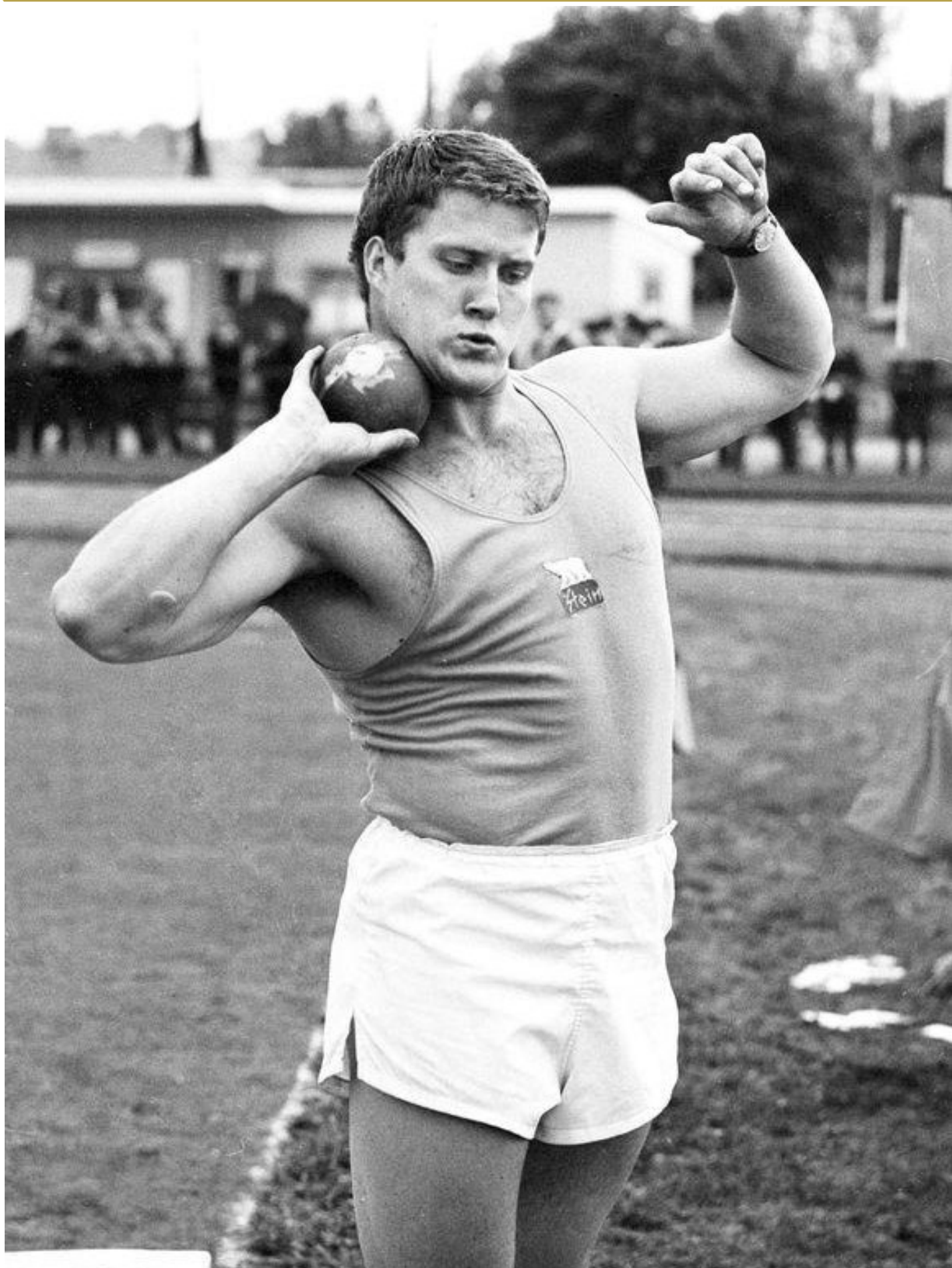
Ikke noe hyggelig syn etter at brannen hadde herjet. Foto: Privat

Så langt har Tjalve hjulpet Lorentzen med noe av det materialet klubben har produsert de siste årene.

Vi ønsker Harald Lorentzen god bedring og håper at brannsårene leges raskt. Det skal nok mer til for å knekke en gammel høvding.

Materialet til denne artikkelen er hentet fra Adresseavisen og journalistene Bård Sande og Sissel Lynum.

Bjørn Henriksen



Harald Lorentzen fotografert i 1967. Dette året støtte han 18.67 m i kule. Han gikk etter hvert også over til å kaste diskos og spyd.
Foto: Adresseavisens arkiv.

Strålende sesongåpning av Marie-Therese Obst

Marie-Therese Obst åpnet sesongen 2021 ved å kaste spydet 59.42 m under Yellow Jacket Invitational i Georgia, USA fredag 19. mars. Hun vant konkurransen og forbedret sin tidligere klubbrekord i Tjalve med nesten to meter.

Marie-Therese har slitt med skader siden 2015. Hun bygget seg opp igjen i 2018/19. Dessverre ble det ikke noen konkurranser i fjor. Marie-Therese er nå nr. 3 i Norge gjennom alle tider bak Trine Hattestad og Sigrid Borge.

Marie-Therese fikk opp 58.11 m i andre forsøk før hun forbedret persen til 59.42 m i femte omgang. Vi minner om at OL-kravet er 64.00 m. Det er nok i lengste laget, men hun er allerede oppe på et godt internasjonalt nivå.



Marie-Therese fotografert under stevnet i Georgia.

Med dette resultatet ble hun kåret til National Athlete of the Week av NCAA (se bilde til høyre). Den kåringen henger høyt.

Ikke nok med det, fredag 26.mars var det nytt stevne i Florida. I forbindelse med stevnet FSU Relays forbedret hun sin personlige rekord fra uken før til 61.28 m. Hun var dermed tredje norske kvinne over den magiske 60 meteren.

Med dette kastet har Marie-Therese seilt opp som en kandidat til OL i Tokyo. Selv om det fortsatt er et stykke opp til 64 m, vil også rangeringen på verdensstatistikken spille en rolle.

Marie-Therese åpnet konkurransen med et ugyldig kast, før det ble 61.28 m i andre omgang. Deretter kastet hun 57.66 m og 57.57 m. Hun avsluttet konkurransen med 58.55 m og et ugyldig kast i siste omgang. Hennes personlige rekord før årets sesong var forøvrig 57.44 m, som er den norske U20-rekorden hun satte i 2014. Det viser at hun nå er stabil på et mye høyere nivå enn noen gang tidligere. Det er intet annet enn strålende at Marie Therese er tilbake og det blir uhyre spennende å følge henne videre.

Det som på forhånd var hauset opp til å bli en norsk spydduell ble ingenting av da Stella Weinberg ikke stilte til start på sin amerikanske hjemmebane.

Bjørn Henriksen



Marie-Therese Obst



Marie-Therese Obst fotografert i tilløpet før rekordkastet på 61.28 m i Florida. Foto fra Instagram video.

Topp 30 plasseringer Norgesstatistikken inne pr. 31.03 2021

Menn			Kvinner		
60 m			60 m		
Markus Rooth	7.09	(10)	Vilde Aasmo	7.69	(8)
Kenny Emil Tijani-Ajay	7.09	(10)	Lakeri Ertzgaard	7.79	(12)
Sindre Olsvik	7.12	(13)	Kaitesi Ertzgaard	7.80	(13)
Sander Steen Myrvang	7.15	(19)	Kajsa Rooth	7.85	(21)
Sander Aae Skotheim	7.21	(26)	Elise Sanden Søvik	7.95	(24)
60 m hekk			60 m hekk		
Joachim Sandberg	8.29	(2)	Kajsa Rooth	8.66	(8)
200m			200m		
Kenny Emil Tijani-Ajay	22.36	(9)	Lakeri Ertzgaard	24.64	(5)
800 m			Kaitesi Ertzgaard	24.72	(6)
Tobias Grønstad	1:48.86	(1)	Malin Nyfors	25.61	(17)
1000 m			Isabella Alida Indrebø	26.00	(21)
Sander Aae Skotheim	2:40.58	(4)	Kajsa Rooth	26.01	(22)
Abraham Sandvin Vogelsang	2:55.52	(8)	400m		
1500m			Lakeri Ertzgaard	54.79	(3)
Ibrahim Buras	3:48.73	(4)	Kaitesi Ertzgaard	55.33	(5)
3000m			Malin Nyfors	56.22	(8)
Ibrahim Buras	8:12.79	(6)	800m		
Iver Matias Glomnes	8:51.19	(21)	Hedda Hynne	2:00.92	(1)
Mikkel Bakken	8:52.35	(22)	Solveig Hernandez Vråle	2:10.34	(4)
Høyde			Johanna Ågesen Tofte	2:12.28	(7)
Sander Aae Skotheim	2.12 m	(1)	1500m		
Abraham Sandvin Vogelsang	1.97 m	(4)	Malin Edland	4:18.10	(1)
Markus Rooth	1.89 m	(9)	Selma Løchen Engdahl	4:31.64	(7)
Sander Steen Myrvang	1.55 m	(30)	Tresteg		
Stav			Hedda Kronstrand Kvalvåg	13.10 m	(1)
Sander Aae Skotheim	4.80 m	(5)	Elise Sanden Søvik	12.08 m	(5)
Abraham Sandvin Vogelsang	4.40 m	(8)	Blant jentene har vi tre førsteplasser. Hedda Hynne på 800 m, Malin Edland på 1500 m og Hedda Kronstrand Kvalvåg i tresteg.		
Lengde					
Sander Aae Skotheim	7.29 m	(2)			
Markus Rooth	7.24 m	(3)			
Abraham Sandvin Vogelsang	7.24 m	(3)			
Sindre Olsvik	6.69 m	(9)			
Tresteg					
Sander Aae Skotheim	14.68 m	(1)			
Elias Sanden Søvik	14.64 m	(2)			
Kule					
Marcus Thomsen	21.09 m	(1)			

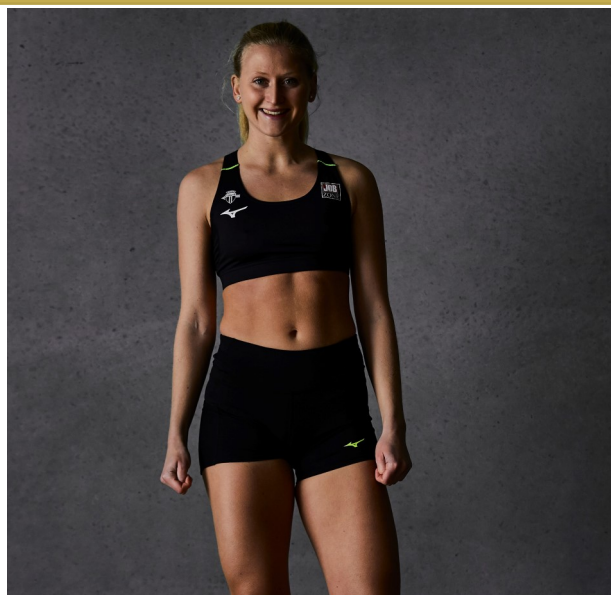
Grunnet pandemien og få stevner innendørs i vinter er det ikke mange Tjälvister som har fått konkurrert innendørs. Både Basen sprint, Karsten Warholm International og NM innendørs måtte avlyses.

For guttas del har klubben oppnådd fire førsteplasser på statistikken. Resultatene i lengde har vært bra ved siden av Marcus Thomsens norske innendørsrekord i kule.

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

