

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 3 September 2021

106. årgang

Første OL medalje til Tjalveutøver siden 1956



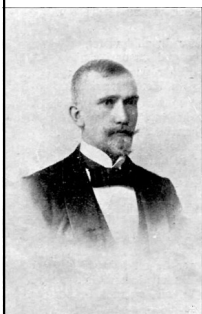
Eivind Henriksen presterte langt over alle forventninger og vant en meget fortjent sølvmedalje i slegge under OL i Tokyo. Etter totalt fire norske rekorder og for første gang over 80 meter kunne han tilslutt motta sølvmedaljen med resultatet 81.58 m. Foto: Bildbyrån/Jon Olav Nesvold



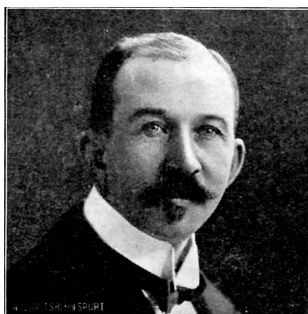
NorgesGruppen



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 gate", 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

Leder: Egil Reidar Osnes	99040599
Nestleder: Svein Søndena	95232321
Styremedlem: Benedicte Hauge	95025033
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
Historiske bilder	4
Medaljevinnere junior-EM	6
Rapport fra U23 EM	8
Rapport fra U20 EM	17
Stort og smått	26
Rapport fra Junior NM	27
Rapport fra OL i Tokyo	33
Olympiske rekorder	48
Hjemkomsten	50
Midtsidene: John Ertzgaard	52
Mottakelsen på Bislett	54
Ingvill Måkestad Bovim 40 år	58
Fra OL historien	60
Magne Bjørdal 75 år	62
John Skjelvaag 80 år	63
Espen Borge 60 år	65
Thor Helland 1936-2021	67
Jenteavdelingen i Tjalve	68
Balestrand Opp	69
NM i motbakkeløp	70
Mestermøte i Polen	71
Diverse resultater	72
UM 2021	73
Historiske bilder fra UM	75
NM Kristiansand tidligere år	76
NM Kristiansand 2021	78
Kongepokalen til Karoline	85
NM i bilder	86
Diverse resultater	88
Alex har giftet seg	89
Trond Mohn Games	89
Svein Inge Valvik 65 år	90
Fra IK Tjalves historie	92
Kontoret i Underhaugsveien	93
NM i bilder forts.	93
Vetle har giftet seg	94
Kvalheimmila	95
Karoline tildelt den gylne sko	97
Fortsatt god rekruttering	100
Eivind sponsoravtale	100
Plasseringer int. statistikker	101
Topp 20 plasseringer Norge	102



Redaksjonens hjørne

IK Tjalve har så langt hatt en meget god sesong, med blant annet første medalje i OL siden Audun Boysen vant bronse på 800 m i Melbourne 1956. Den som sto for denne prestasjonen var Eivind Henriksen, som vant en overraskende sølvmedalje i slegge med resultatet 81.85 m. I løpet av konkurransen (inkl. kvalifiseringen) satte Eivind fire norske rekorder og forbedret sin personlige rekord med over tre meter. For å klare dette må du ha dagen. Eivind hadde dagen onsdag 4.august. Han fikk da ut det mange av oss hadde ventet på noen år. Eivind har nå rukket å bli 31 år, men han har bestemt seg for å fortsette karrieren i det minste fram mot OL i Paris i 2024. Det er bare tre år til. I tillegg er det nye mesterskap i 2022 og 2023 å se fram til.

Våre andre OL-deltakere gjorde også en god innsats. Karoline Bjerkeli Grøvdal kvalifiserte seg til finalen på 5000 m. Karoline hadde nok ikke sine beste dager i Tokyo, noe som antagelig skyldes varmen. Dette var nok en av årsakene til at hun brøt 10 000 m. Både Hedda Hynne og Amalie Iuel tok seg videre til semifinalen på 800 m og 400 m hekk. Etter sterk løping i fjor hadde nok Hedda som mål å komme seg til en finale, men nivået på distansen var nok mye høyere i år sammenliknet med fjoråret. Amalie fikk sitt semifinaleheat ødelagt av en tjuvstart. Hun skal allikevel være stolt av det hun presterte i Tokyo. Gledelig for alle satser alle jentene fram mot VM og EM neste år.

Flere av våre andre utøvere har prestert sterke resultater i år. Det kom til syne i NM hvor IK Tjalves utøvere vant ni gull, seks sølv og fire bronsemedaljer. Pr. dags dato er det også klart at klubben setter nye rekorder i Lagserien både for kvinner og menn. Det viser stor bredde.

Vi hevder oss også i juniorklassene. Sølv til Sander Aae Skotheim i U20 EM og bronse til Markus Rooth i U23 EM. Begge medaljene ble vunnet i 10-kamp. Vi må også nevne Abraham Sandvin Vogelsang som ble nr.6 i tikampen i U20 EM.

Før sesongen er over skal klubben arrangere Kvalheim mila på Bislett 24.september. Det er NM i terrengløp lang løype i Frognerparken 1.oktober. Det blir en ny løpefest. 12.desember er det klart for EM i terrengløp i Dublin. Vi regner med at Karoline Bjerkeli Grøvdal stiller til start.

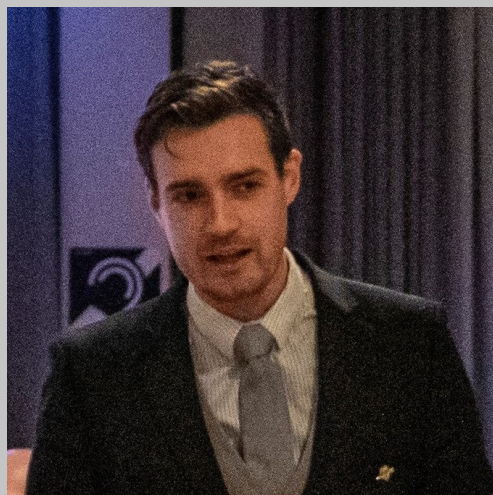
I november skal vi igjen arrangere Torskeaften og feire at klubben var 130 år i fjor. Vi håper at så mange som mulig melder seg på til dette arrangementet.

Bjørn Henriksen

Holmenkollstafetten ble i 2021 avlyst for andre gang grunnet pandemien. Myndighetenes stimuleringsordning har under pandemien vært viktig for oss, og foruten at vi måtte utøve mer press i 2021 for å få en god ordning, så har de levert akkurat som vi har hatt behov for. I 2021 er vi tildelt totalt 4.584.933 kroner for tapte inntekter, hovedsakelig relatert til stafetten. Dette gjør at underskuddet ikke blir så voldsomt som vi fryktet på årsmøtet. Alt i alt har vi greid oss fint økonomisk gjennom 2020 og 2021, og nå starter arbeidet med å få med flest mulig lag til Holmenkollstafetten 14. mai 2022.

Matias Lavik

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 26.september

Historiske bilder



4x400 m stafett under NM i 1969. John Skjelvaag og Erik Wagner Larsen fra Gular legger ut på siste etappe. Wagner Larsen er i ledelsen. Bildet under. Skjelvaag kaster seg fram og Tjalve vinner med tiden 3:18.3. Gular får samme tid. Bakfra kommer Richard Simonsen fra Vestar (t.v.) og kniper bronsemedaljen på 3:18.4. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Historiske bilder



Holmenkollstafetten 1967. Vekslingen ved Schøyen mellom Arne Kvalheim og Magne Bjørdal. Avisutklipp fra Jan Hemsviks private samling.

Sølv og bronsemedalje



i U20 og U23 EM



Bronse til Markus Rooth i U23 EM

Torsdag 8.juli var det klart for årets U23 EM i Tallin. Som tidligere nevnt skulle mesterskapet vært avholdt i Bergen i samme periode, men det måtte avlyses grunnet innreisereglene til Norge.

Først ut av våre var Kaitesi Ertzgaard som løp kvalifisering på 400 m hekk på mesterskapets første dag. Dette var andre løp på distansen for Kaitesi. Etter å ha passert de første 200 meterne på 27.89, kom hun inn som nr.6 i heatet på tiden 60.05. Det var ny personlig rekord med 40/100, men ikke godt nok til videre avansement. Hvis Kaitesi ønsker og har lyst til å løpe flere hekkeløp vil det ikke ta lang tid før hun er godt under minuttet på distansen.

Distanse	Tid	Tid pr. 200 m	Tid pr. 100 m
100 m	14.12		14.12
200 m	27.89	27.89	13.97
300 m	43.26		15.37
400 m	60.05	32.16	16.79

Tabellen viser passeringstidene til Kaitesi underveis i løpet. Hun gikk hardt ut og passerte 200 m på 27.89. Det straffet seg mot slutten hvor spesielt de siste 100 m var tunge.

Race Results			
Rank	Name	Result	
1	POLLOCK Z	57.17	PB Q
2	MOLNÁR J	57.76	Q
3	CLAEYS E	57.92	SB Q
4	GARCÍA C	58.05	Q
5	WILLHUBER V	59.03	PB q
6	ERTZGAARD K	1:00.05	PB
7	BEZSHYYKO T	1:00.68	

Tidene fra heat 2 hvor Kaitesi løp.

Solveig Hernandez Vråle var satt opp i tredje heat på 800 m forsøk for kvinner. Etter å ha passert 400 m på 1:01.45 og 600 m på 1:33.76 løp hun inn til tiden 2:08.30. Det holdt til en 7.plass i heatet. For å kvalifisere seg til videre avansement måtte hun ha løpt rundt 2:04.

Distanse	Tid	Tid pr. 400 m	Tid pr. 100 m
100 m	14.80		14.80
200 m	29.86		15.06
300 m	45.85		15.99
400 m	1:01.45	1:01.45	15.60
500 m	1:17.82		16.75
600 m	1:33.76		15.75
700 m	1:50.46		16.70
800 m	2:08.30	1:06.85	16.84



Som vi ser av tabellen åpnet Solveig sterkt med 14.80 på de første 100 m og 29.86 etter 200 m. Hun passerte 400 m på 1:01.45. Hun prøvde å forsere noe mellom 500 og 600 m, men får det litt på de siste 200 m, hvor hun brukte 16.70 og 16.84 på hver 100 m. Solveig har løpt på 2:07.36 tidligere i år.

Race Results			
Rank	Name	Result	
1	SCLABAS D	2:03.83	Q
2	MHLANGA K	2:04.04	PB Q
3	CZAPLA A	2:04.30	q
4	DE CONINCK G	2:04.31	q
5	PELLICORO L	2:05.70	
6	SKLENSKÁ E	2:07.62	
7	VRÅLE S	2:08.30	
8	AUERBACH S	2:08.69	
9	OLENICI AV	2:14.16	

Resultatene fra heat tre, kvalifisering 800 m kvinner.

Selma Løchen Engdahl debuterte i et internasjonalt mesterskap etter å ha løpt mange gode 1500 m tidligere i sesongen. Selma løp i heat to. Det var totalt to heat i kvalifiseringen.

Etter et godt disponert løp kom Selma inn til tiden 4:22.01; nok en personlig rekord. Det er sterkt å sette personlig rekord i et mesterskap. Det er det ikke mange som gjør.

Som man kan se av tabellen løp Selma et meget jevnt løp

Distanse	Tid	Tid pr. 400 m	Tid pr. 100 m
100 m	16.71		16.71
200 m	34.34		17.63
300 m	52.29		17.95
400 m	1:10.49	1:10.49	18.20
500 m	1:28.49		18.00
600 m	1:46.46		17.97
700 m	2:04.26		17.80
800 m	2:21.99	1:11.50	17.70
900 m	2:39.54		17.55
1000 m	2:56.79		17.25
1100 m	3:13.69		16.90
1200 m	3:30.96	1:08.97	17.27
1300 m	3:48.21		17.25
1400 m	4:05.69		17.48
1500 m	4:22.01		16.32

U23 EM forts.

med klar fartsøkning i siste del av løpet. Den første 400 m gikk unna på 1:10.49, den siste fram mot 1200 m gikk på 1:08.97. Tidene på hver 100 m varierte mellom 16.32 og 18.20, med et gjennomsnitt på 17.47. Siste 100 m var den raskeste og ble løpt på 16.32.

Race Results			
Rank	Name	Result	
1	MUÑOZ Á	4:15.69	Q
2	SABBATINI G	4:15.77	Q
3	COTTER S	4:15.88	Q
4	MEGGER E	4:16.03	Q
5	WIND J	4:16.22	PB q
6	CAVALLI L	4:17.55	q
7	ENGDAHL S	4:22.01	PB
8	CINCA BONS A	4:51.99	
	NIELSEN W	DNF	

Resultater fra heatet hvor Selma løp.



Øverst: Selma underveis i løpet. Hun ble etter hvert løpende alene litt bak i feltet.

Nederst: En fornøyd utøver etter løpet. Foto: Norsk friidrett



Vårt håp om medalje i dette mesterskapet hvilte nok først og fremst på Markus Rooth. Vi husker fortsatt hvordan Markus spiste seg nærmere og nærmere en medaljeplass under U20 EM for to år siden.

Tidligere i år gikk Markus en ti-kamp under Hypobank meeting i Götzis. Der presterte han 7728 poeng med bi-virkninger etter Covid-19 vaksinen. Markus kunne fortelle at han nå var i god form, men var veldig nervøs før start.

Åpningen ble kanskje ikke helt som ventet. Markus åpnet med en tyvstart på 100 m. Det roet vel neppe nervene noe mer. Markus løp inn til 11.19 når de først kom i gang. Det er 21/100 bak personlig rekord som han satte tidligere i år. Beste tid totalt var 10.66, mens favorittene Roosen og Bechmann løp på henholdsvis 10.80 og 10.91.

Race Results			
Rank	Name	Result	Points
1	CAMPRE E	10.85	894 PB
2	DETER D	10.97	867
3	ANDREOGLU AT	11.02	856 PB
4	LASERICH N	11.06	847
5	GUNDERSEN C	11.12	834
6	ROTH M	11.19	819 TR39.8.3
7	BENKUNSKAS E	11.32	791

Resultatene fra heatet til Markus.

Neste øvelse var lengde som er en av Markus beste øvelser. Han åpnet med et langt, men dessverre ugyldig hopp. Da har man kun to hopp igjen å gjøre det på. Markus skuffet ikke og hoppet 7.25 m og 7.24 m i disse hoppene.

Tyskeren Bechmann er god i lengde og vant med 7.72 m. Her tapte Markus ca. 120 p til lederen.

Tredje øvelse var kule, en øvelse som ikke er så enkel når man rykker opp i seniorklassen. Markus har før i år støtt 14.01 m og vi hadde håp om at han ikke skulle være så langt bak pers. Kule ble en skuffende øvelse hvor Markus kun klarte 13.00 m. Her er det mye å hente rent teknisk.



Markus fotografert i kulestøt konkurransen. Foto: Bjørn Henriksen fra skjerm

U23 EM forts.

Results				
Rank	Name	Result		Points
1	BECHMANN A	7.72 +0.1	PB	990
2	GAIO F	7.58 +0.1		955
3	LASERICH N	7.58 +1.4	PB	955
4	JANSONS S	7.50 +1.3	PB	935
5	DESTER D	7.44 +1.1		920
6	BONIFACIC F	7.38 +1.7		905
7	ROTH M	7.25 +2.0		874
8	ANDREOGLU A	7.19 +2.6		859

Resultater fra gruppe A i lengde.

Tyskeren er god også i kule og satte personlig rekord med 15.81 m. Han økte da ledelsen til Markus med ca. 200 p. En meter lenger her og Markus ville vært over 8000 p totalt.

Results				
Rank	Name	Result		Points
1	GLETTY M	16.36	CB	873
2	BECHMANN A	15.81	PB	840
3	ROOSEN S	14.75	PB	774
4	BONIFACIC F	14.59	PB	765
5	LASERICH N	14.25		744
6	BENKUNSKAS E	14.16		738
7	DESTER D	13.16		677
8	ROTH M	13.00		667
9	MODUGNO L	12.90		661
10	GAIO F	11.99		606

Resultater fra kule i Markus gruppe.

Markus hadde en personlig rekord i høyde på 1.97 m fra i fjor som han har tangert i år. Markus gikk inn i konkurransen på 1.84 m som han gikk over i første forsøk.

Han gikk også over 1.87 m i første hopp. Deretter måtte han bruke to forsøk både på 1.90 m og 1.93 m, før han rev tre ganger på 1.96 m. Ikke langt bak personlig rekord i denne øvelsen.

Results						
Rank	Name	Current Attempt	Current Attempt Result	Result		Points
1	MODUGNO L	2.11	XXX	2.08	PB	878 (2920)
2	BECHMA...	2.02	XOr	2.02		822 (3533)
3	JANSONS S	2.02	XXX	1.99	=SB	794 (3254)
4	COMÍN B	1.99	XXX	1.96		767 (3144)
5	AMHERD F	1.96	XXX	1.93		740 (2920)
5	BENKUNS...	1.96	XXX	1.93		740 (3090)
7	BONIFACIC F	1.96	XXX	1.93		740 (3160)
8	ROTH M	1.96	XXX	1.93		740 (3100)
9	DESTER D	1.96	XXX	1.93		740 (3204)
10	ANDREOG...	1.90	XXX	1.87		687 (3028)

Resultater høyde fra Markus gruppe.

Siste øvelse første dag er 400 m. Markus hadde en pers på 49.56 fra i fjor. Tidligere i år har han løpt på 50.77, men da var han ikke frisk. Markus begynte å vise seg fram for alvor på 400 m da han senket sin personlig rekord til 49.46 og ble nr. 2 i sitt heat. Sven Roosen fra Nederland var best i øvelsen med 47.27.

Etter første dag stod Markus med 3980 poeng og hadde 507 poeng opp til lederen Andreas Bechmann og 227 poeng opp til medaljeplass. Han var nr.10 sammenlagt. Bortsett fra noen svake resultater i 100 m og kule, hadde han en god dag.

Race Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	COMÍN B	49.42	842	PB
2	ROTH M	49.46	840	PB
3	BENKUNSKAS E	49.81	823	PB
4	ANDREOGLU A	50.10	810	PB
5	BONIFACIC F	51.61	742	PB
6	GLETTY M	51.77	735	
7	MODUGNO L	52.38	708	SB

Resultater fra Markus heat 400 m.



Markus klar for dag to av 10-kampen. Foto: Norsk friidrett

Tydelig inspirert av 400 m dagen før stilte Markus til start på 110 m hekk. Markus gjennomførte et perfekt løp og kom inn til 14.61. Det er ny personlig rekord med 2/10. Meget bra start på dag to. Øvelsen ble vunnet av Finley Gaio fra Sveits på meget sterke 13.78.

Rank	Name	Result	Points
1	ROTH M	14.61	897 <u>PB</u>
2	COMÍN B	14.66	891 <u>PB</u>
3	BONIFACIC F	14.86	867
4	THIERY B	14.93	858 <u>PB</u>
5	AMHERD F	15.03	846
6	ANDREOGLOU A	15.28	816

Markus har trent mye diskos i vinter og utover våren. Markus skuffet ikke. Allerede i første kast fikk han opp resultatet 47.31 m. Han avsluttet denne delen av konkurransen med to kast til 44 m-tallet. Markus vant øvelsen klart. Han var faktisk 4 m lenger enn nr.2. Vi kan vel si at han har fått igjen for den treningen han har lagt ned i diskos.

Markus var nå kommet skikkelig i siget og så fram til en av favorittøvelsene; stav. Markus har en personlig rekord i øvelsen med 5.00 m, satt på Bislett i fjor sommer. I år har han hoppet 4.90 m så langt. Markus valgte å stå over til 4.50 m som ble åpningshøyden. Den gikk han lett over. Han sto så over 4.60 m og måtte bruke to forsøk for



Markus på vei over hekkene og inn til 14.61. Foto: Norsk friidrett

Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	ROTH M	47.31 <u>PB</u>	815	
2	CAMPRE E	43.01	726	
3	LASERICH N	42.69	719	
4	BECHMANN A	42.51 <u>PB</u>	716	
5	BONIFACIC F	42.35 <u>SB</u>	712	
6	GLETTY M	42.03	706	
7	ROOSEN S	41.97	705	
8	BENKUNSKAS E	40.82	681	
9	GUNDERSEN C	38.62	637	
10	MODUGNO L	37.43	613	

Resultater fra diskos. Markus vant øvelsen.

å gå over 4.70 m. 4.80 m klarte han i tredje omgang. Da begynte det å bli spennende. 4.90 m, derimot, gikk veldig greit. Greit over i første forsøk. 5.00 m ble for høyt denne gang. Markus ble nr.2 i øvelsen som ble vunnet av Baptiste Thiery fra Frankrike med det imponerende resultatet 5.60 m. Det hadde holdt til medalje i den ordinære stavkonkurransen.



Markus fotografert i diskosringen. Foto: Norsk friidrett

Results						
Rank	Name	Current Attempt	Current Attempt Result	Result	Points	
1	THIERY B	5.70	XXX	5.60	EU23B	1100 (6591)
2	DESTE...	5.00	XXX	4.90		880 (6573)
3	Rooth M	5.00	XXX	4.90	SB	880 (6532)
4	BECH...	4.90	XXX	4.80		849 (6801)
5	MODU...	4.80	XXX	4.70		819 (5805)

Resultater stav Markus gruppe

Markus hadde nå jobbet seg opp til en 5.plass totalt for spydkonkurransen. Markus begynte forsiktig med 52.69 m i første kast. Han fulgte så opp med 59.53 m i andre. Ny årsbeste og ikke langt bak personlig rekord. I siste kast ble det et ugyldig kast. Markus ble nr. 2 i øvelsen bare slått av Edgaras Benkuskas fra Litauen som var fullstendig overlegen med 66.99 m. Markus avanserte ennå et par plasser opp i sammendraget og var nr. 3 før den avgjørende 1500 m.

Alt lå nå til rette for medalje til Markus, men han måtte holde italieneren Dario Dester bak seg. Italieneren løp



Markus svinger seg over 4.90 m. Foto: Norsk friidrett



Markus kaster spydet 59.53 m og blir nr.2 i øvelsen. Foto: Bjørn Paree

inn til 4:32.53, men det var ikke nok til å slå Markus som satte personlig rekord med tiden 4:36.30.

I sammendraget skilte det tilslutt 31 poeng ned til italieneren. Fram til gullmedaljen var det 507 poeng etter første dag. Etter 1500 m var denne differansen skrumpet ned til 175 poeng.

U23 EM forts.

Results				
Rank	Name	Result		Points
1	BENKUNSKAS E	66.99	PB	844
2	ROTH M	59.53	SB	731
3	BONIFACIC F	58.03	SB	708
4	BECHMANN A	55.02		663
5	DETER D	53.14		635
6	GLETTY M	53.08		634
7	ANDREOGLOU A	50.94		603
8	THIERY B	48.64		568
9	COMÍN B	47.23	SB	548
10	GAIO F	42.53		479

Resultater spyd Markus gruppe

Race Results				
Rank	Name	Result		Points
1	AMHERD F	4:21.88		799 PB
2	MODUGNO L	4:22.47		795
3	ROOSEN S	4:25.38		775 PB
4	THIERY B	4:28.20		756 SB
5	DIAS M	4:31.49		735
6	JANSONS S	4:31.94		732 PB
7	DETER D	4:32.53		728 PB
8	BONIFACIC F	4:33.46		722
9	COMÍN B	4:35.77		707 PB
10	ROTH M	4:36.30		704 PB
11	GUNDERSEN C	4:37.82		694
12	LASERICH N	4:39.70		682 SB
13	BECHMANN A	4:40.44		678 SB
14	ANDREOGLOU A	4:46.08		643
15	ANDREOGLOU AT	4:49.18		624
16	CAMPRE E	4:51.59		609
17	BENKUNSKAS E	4:55.87		584 SB
18	GAIO F	4:58.43		569
19	GLETTY M	5:38.17		360

Resultater 1500 m

Results				
Rank	Bib Number	Name		Points
1	426	BECHMANN A		8142 EU23L
2	574	ROOSEN S		8056 PB
3	588	ROTH M		7967 NU23R
4	517	DETER D		7936 NU23R
5	393	THIERY B		7915 PB
6	248	BONIFACIC F		7760 NR
7	551	BENKUNSKAS E		7733 PB
8	571	JANSONS S		7705
9	435	LASERICH N		7691 PB
10	293	COMÍN B		7688 PB
11	666	GAIO F		7505
12	373	GLETTY M		7446
13	613	CAMPRE E		7422
14	615	DIAS M		7400 PB
15	454	ANDREOGLOU A		7304
16	660	AMHERD F		7297
17	280	GUNDERSEN C		7296
18	531	MODUGNO L		7269
19	453	ANDREOGLOU AT		6394
	690	AF FORSELLES C		DNF

Resultater 10-kamp menn.

Markus endte tilslutt med 7967 poeng, som er ny norsk rekord i U23 klassen. Den tidligere rekorden var fra 1982 og tilhørte Trond Skramstad med 7801 poeng. Dermed er to av de eldste norske rekordene i U23 klassen slettet i løpet av de siste ukene. Henrik Flåtnes fra Tønsberg slettet lengdere rekorden til Finn Bendixen en uke før dette mesterskapet.

Siste dag av mesterskapet var det klart for stafettene i mesterskapet. Norge stilte lag både på 4x100 m og 4x400 m for kvinner. På 4x100 m laget løp Kaitei Ertzgaard. Laget bestod ellers av Thale Leirfall, Ingvild Meinseth og Ida Eikeng. Norge ble nr.6 i sitt heat med tiden 45.24. Det holdt ikke til finaleplass.

Totalt vant Norge tre medaljer i mesterskapet. I tillegg til Markus ble det bronse på Sondre Guttormsen i stav og sølv til Henrik Flåtnes i lengde.

Bjørn Henriksen



Markus på vei inn mot mål etter et veldisponert 1500 m løp.
Foto: Norsk friidrett



Markus med det synlige beviset på at han vant bronsemedaljen. Foto: Norsk friidrett.



Markus fotografert sammen med de andre norske medaljevinnerne i mesterskapet. Henrik Flåtnes (t. v.) og Sondre Guttormsen til høyre. Foto: Atle Guttormsen



Deler av trenerteamet til Markus. Fra venstre: Anker Thomsen, Espen Rooth og John Ertzgaard. Foto: Mette Rooth.



Kaitesi Ertzgaard (t.v.) fotografert etter forsøksheatet på 4x100 m. Foto: Norsk friidrett

Hvem er mannen med ryggsekk?



Mannen med ryggsekk er ikke å spøke med. Det var han som utklasset Tjalves ankermann på 4x400 m stafett i Trondheim i 1987. Det er han som er mannen bak suksessen til Markus. Navnet er Rooth. Espen Rooth. Foto: Mette M. Rooth



Det kjennes godt å få en håndfast medalje i et stort mesterskap. Markus Rooth nøy opplevelsen. Foto: Bjørn Paree

Slettet mose- grodd rekord

Mette Bugge

I den mest allsidige av alle friidrettsøvelser sørget Markus Rooth for at en gammel rekord fikk avløsning.

Tronrond Skramstad hadde den norske juniorrekorden i mangekamp fra USA i 1982. Rekorden var blitt 39 år. I U23-EM i estiske Tallinn søndag var det en 19-åring fra Oslo som tok over den.

Og det spesielle er at han så ut som M (medium) på banen, mens de andre var L (large), sier tidligere landslagsutøver og olympisk deltager John Ertzgaard, som var til stede. Han er også Roths sprinttrener.

Idrettssjefen i Roths klubb, Tjalve, som også er friidrettstrener ved Wang Toppidrett, sikter til at de fleste konkurrentene var to år eldre. Likevel avsluttet nordmannen med en tøff fight på 1500 meter,

PROFIL

Markus Rooth

Født 22.12.2001

Klubb: Tjalve

Bosatt: Bekkelaget, Oslo

Meritter: Bronse U 23, bronse U 21, har 35–40 medaljer fra junior-NM og UM, men har mistet oversikten

Skole: Wang Toppidrett. Har tatt opp noen fag i år.

Tikamp er: Diskos, kule, spyd, 100 meter, 400 meter, 110m hekk og 1500 meter, lengde, høyde og stav.

Trenerne: Hanne Haugland i høyde, Andreas Thorkildsen i spyd, Anker Thomsen i stav, Thomas Rosvold i diskos og John Ertzgaard på sprint.

som endte med bronse. - Med 7960 poeng begynner han å nærme seg den magiske grensen på 8000 poeng, kommenterer Ertzgaard.

Norges beste, Martin Roe, som skal til OL, har 8250.

Følger i Rooth-familiens fotspor

I mangekamp viste mangekjempere seg frem allerede i EM for U21 for to år siden. Da var han den yngste i det mesterskapet, og fangsten ble bronse. Han regner resultatet fra Borås som sitt gjennombrudd.

Søskenbarnet Andrea Rooth satte nylig norsk juniorrekord på 100 meter hekk og skal delta i samme by når U20-EM starter torsdag. Begge har foreldre som har vært gode i idrett. I dette mesterskapet brukte 21-åringen tid på å få ned de høye skuldrene og finne flyten. Ti tøffe øvelser, fordelt på to dager, er krevende.

- De tre første øvelsene var bekmørke, kommenterer Ertzgaard.

Rooth er enig. Men så løsnest det med 400 meter på lørdag, inkludert ny pers. Søndag leverte han over hele linjen. Hvis det forrige EM-kravet gjelder for kommende EM for seniorer, ville han vært innenfor.

Lønner seg med allsidighet

Mangekjempere var innom flere idretter i hele oppveksten. Fotball, håndball, alpint, tennis og turn. I begge ballidrettene ble han tatt ut til regionale samlinger.

Også Karsten Warholm drev med flere idretter og prøvde mangekamp. Der den senere verdensmesteren og verdensrekordholderen på 400 meter hekk var ekstrempå løp, er det kastøvelsene Rooth drar fordel av.

- Jeg er i alle fall veldig allsidig, og det er min styrke, mener bronsegutten selv.

Han hadde med mamma Mette, norgesmester og europamester i håndball, på tribunen. I heiajengen var også pappa Espen, norgesmester og rekordholder på 400 meter som junior. Og selvsagt søstrene Kajsa og Martine.

Pappa er koordinator i teamet rundt sønnen, der det er mange trenere. Han har ansvaret for helheten i opplegget.

Kom sent, men godt

Markus Rooth var ingen barnestjerne, men skulle likevel bli den som greide det.

Rooth er født i årets siste måned og mener det er litt av årsaken til at han ikke hevdet seg veldig tidlig i friidrett.

- Jeg har aldri satt meg noen begrensninger som å si til seg selv: Det kan jeg ikke få til. Jeg ser hva som er mulig for meg og har tro på det jeg gjør.

- Vi er så heldige å få hjelp av Warholms trener, Leif Olav Alnes. Han har gitt oss mange gode råd, opplyser Rooth.

Faren er flink til å strukturere uken, slik at det blir trening der ikke noen viktige deler blir glemt.

- Det var aldri storsatsing fra start, det ble bare gradvis mer seriøst, sier sønnen.

Karsten Warholm er et forbilde, selv om Markus ikke skal spesialisere seg på løpsøvelser alene.

- Karsten har fått til det mange har sett på som umulig. En som kan gjøre noe sånt, vil for alltid være et forbilde.

PS. I junior-EM tok Norge tre medaljer. De to andre var sølv til Henrik Flåtnes i lengde og bronse til Sondre Guttormsen i stav.

Sølv til Sander Aae Skotheim i U20 EM



Tjalves utøvere fotografert ved avreise til Tallinn. Fra venstre Hedda Kronstrand Kvalvåg, Abraham Sandvin Vogelsang og Lakeri Ertzgaard. Sander Aae Skotheim står helt til høyre. Foto: Norsk friidrett

U20 EM 2021 ble arrangert i Tallin 15-18.juli på nøyaktig samme sted som U23 EM ble arrangert uken før.

Fire Tjalvister hadde kvalifisert seg til mesterskapet: Lakeri Ertzgaard (400 m), Hedda Kronstrand Kvalvåg (tresteg), Sander Aae Skotheim (10-kamp) og Abraham Sandvin Vogelsang (10-kamp).

Lakeri var i ilden allerede første dag da hun løp 400 m forsøksheat på torsdag formiddag. Lakeri hadde ingen problemer med å kvalifisere seg direkte til finalen da hun ble nr.2 i sitt heat med tiden 54.89.

Semifinalen noe senere på dagen gikk ikke like greit. Lakeri endte på en 8.plass i sitt heat med tiden 54.98. To veldig like løp, men det ble tungt på slutten i semifinalen.

Distanse	Tid pr. 200 m	Tid	Tid pr. 100 m	Rank
100 m		13.69	13.69	6
200 m	26.73	26.73	13.04	6
300 m		40.72	13.99	6
400 m	28.13	54.86	14.14	2

Forsøksheat

Som man ser av tabellen løp hun et jevnt løp i forsøket, med små variasjoner i tid pr. 100 m. Hun lå som nr.6 i feltet til det var 100 m igjen. Lakeri har alltid hatt styrken sin på slutten av løpet.

Lakeri gikk tydeligvis litt hardere ut på de første 200 m i semifinalen, men ble allikevel liggende bak. Ved 300 m var hun 26/100 bedre enn i forsøket. De siste 100 m må ha vært tunge. Hun løp her 4/10 dårligere enn i forsøket.

Distanse	Tid pr. 200 m	Tid	Tid pr. 100 m	Rank
100 m		13.53	13.53	4
200 m	26.66	26.66	13.13	7
300 m		40.46	13.80	7
400 m	28.32	54.98	14.52	8

For å gå videre til finalen måtte Lakeri ha løpt på 54.51 eller bedre. Hennes årsbeste er 54.23 og personlig rekord 53.98. På en god dag burde finale vært oppnåelig.

Race Results				
Rank	▲	Name	Result	
1		LESIEWICZ K	52.64	Q
2		ANA SOLDATOVA O	53.40	Q
3		SEGURA B	54.44	Q
4		ALMICI A	54.51	PB q
5		ANA ANOKHINA M	54.88	
6		AVILÉS C	54.89	
7		SCHOEMAKER L	54.92	
8		ERTZGAARD A	54.98	

Resultatliste fra Lakeri sitt semifinaleheat.



Lakeri fotografert i forsøksheatet. Foto: Norsk friidrett

Hedda Kronstrand Kvalvåg hadde også kvalifisering i sin øvelse første dag (tresteg). Hedda har hoppet 13.33 m for ikke lenge siden. En finaleplass var derfor innen rekkevidde.

Hedda skuffet ikke. Hun ble nr.2 i sin gruppe med resultatet 13.22 m, et resultat hun fikk opp i 2.omgang etter å ha prestert 13.13 m i første. Det siste hoppet var mislykket, men det hadde ikke noe å si for utfallet. Hedda var femte beste utøver i kvalifiseringen.

Ikke uventet ble det mye tøffere i finalen, som gikk dagen etter. Hedda startet med et ugyldig hopp før hun fikk opp 12.97 m i andre. Videre ble det 12.87 m og 12.85 m i tredje og fjerde omgang, før hun hoppet 13.00 m i femte omgang. Det ble hennes beste resultat i konkurransen. Hun avsluttet med 12.95 m. En meget jevn serie, men dessverre ikke godt nok til å bli blant de seks beste. Allikevel skal hun være meget fornøyd med en 8.plass.



Hedda Kronstrand Kvalvåg i et av sine tresteghopp i kvalifiseringen. Foto: Norsk friidrett

Results			
Rank	Name	Result	
1	 ÅSKAG M	14.05 +0.8	EU20L
2	 VOLOVLIKOVA V	13.65 +0.8	PB
3	 SOPOVA D	13.62 +0.4	NU20R
4	 OJORA T	13.59 +0.8	
5	 BRUGNOLO G	13.49 +1.9	=PB
6	 AUCAGOS S	13.28 +1.0	
7	 KOSTENKO A	13.07 +0.9	
8	 KVALVÅG HK	13.00 +1.7	
9	 N'DIAYE A	12.82 +0.8	
10	 GRÄFIN K. A	12.68 +1.8	
11	 RAPTI S	12.68 +0.9	
12	 GNJATOVIC J	12.50 +2.1	

Resultatliste tresteg for kvinner.

Tjelve hadde to utøvere som var kvalifisert til 10-kamp i dette mesterskapet. Det var på forhånd stilt store forventninger til begge to, Sander Aae Skotheim var faktisk en av kandidatene til å vinne gullet.

Alt fra første øvelse viste gutta at de var interessert i å være med i tetkampen i mesterskapet. Sander løp inn til tiden 11.33 i heat nr.2 og Abraham Sandvin Vogelsang til 11.48 i heat nr.1. Sander var 6/100 bak pers og Abraham 1/100. Sander vant sitt heat og Abraham ble nr.2 i sitt. Den kanskje største favoritten, Jente Hauttekeete fra Belgia fikk tiden 10.97 i 3.heat. Det ga han en ledelse på 70 poeng etter første øvelse.

Lengde er en øvelse hvor både Sander og Abraham har prestert gode resultater tidligere. Sander åpnet med et hopp på 7.06 m (+0.1), mens Abraham oppnådde sitt beste resultat med 7.16 m (-0.7) i sitt første hopp. I andre omgang smalt Sander til med ny personlig rekord da han hoppet 7.55 m (+1.0). Tidligere pers var 7.39 m fra tidligere i år. Abraham var bare 7 cm bak sin pers så gutta hang godt med etter to øvelser. Jente Hauttekeete hoppet 7.46 m. Sander tok derfor inn igjen 27 poeng i denne øvelsen. Øvelsen ble for øvrig vunnet av tyskeren Till Steinforth med 7.67 m.

U20 EM forts.

Race Results				
Rank	▲	Name	Result	Points
1		SKOTHEIM S	11.31	793
2		SAN PASTOR J	11.36	782
3		SAVOLAINEN A	11.42	769
4		TOIVONEN V	11.47	759
5		SION A	11.47	759
6		GIROIRE T	11.48	757
7		BAUR Y	11.52	748

Resultatene fra 100 m i Sander sitt heat.

Race Results				
Rank	▲	Name	Result	Points
1		THELANDER J	11.09	841 <u>PB</u>
2		VOGELSANG AS	11.48	757
3		JOCHER R	11.56	740 <u>PB</u>
4		GRØNBECH N	11.58	736
5		ROOSLEHT R	11.63	725 <u>SB</u>
6		MISPLON J	11.71	709 <u>=PB</u>

Resultatene på 100 m i Abraham sitt heat.



Sander i hard fight med finnen Ville Toivonen på 100 m, selv om avstanden tilslutt ble 16/100 i Sanders favor. Foto: Norsk friidrett

Results				
Rank	▲	Name	Result	Points
1		STEINFORTH T	7.67 +2.2	977
2		SKOTHEIM S	7.55 +1.0 <u>PB</u>	947
3		HAUTTEKEETE J	7.44 +1.0	920
4		TOIVONEN V	7.35 +0.3 <u>PB</u>	898
5		GIROIRE T	7.34 +0.7 <u>PB</u>	896
6		DOUBEK F	7.24 -0.7 <u>=PB</u>	871
7		BASTIEN T	7.20 +3.0	862
8		VOGELSANG AS	7.16 -0.7	852
9		THELANDER J	7.04 -0.4	823
10		SION A	6.69 +1.4	741

Resultatene fra lengde gruppe A.

Kule er nok en øvelse gutta ikke er mest glad i, men det hører med til historien at man må prestere godt også i denne øvelsen, hvis man skal hevde seg helt i toppen.

Sander åpnet med å støte 13.69 m i første omgang. Dette var et stykke bak hans personlige rekord fra tidligere i år som lyder på 15.07 m (6 kg). I omgang to økte han til 14.21 m før han avsluttet med pene 14.63 m.

Rank	▲	Name	Result	Points
1		SAN PASTOR J	16.19	863
2		SAVOLAINEN A	15.46 <u>PB</u>	818
3		HAUTTEKEETE J	15.31	809
4		ROOSLEHT R	15.19	801
5		SKOTHEIM S	14.63	767
6		DOUBEK F	14.26	744
7		MISPLON J	14.12	736
8		GRØNBECH N	14.08	733
9		TOIVONEN V	14.02	730
10		SION A	12.06	610

Resultater kule gruppe A

U20 EM forts.

Abraham var plassert i gruppe B i denne øvelsen. Han har tidligere i år støtt 13.74 m med 6 kg redskap. Abraham åpnet meget forsiktig med 11.74 m før han økte til 12.75 m i andre støt. Først i tredje omgang fikk han opp et noenlunde respektabelt resultatet med 13.04 m. Litt under pari i denne øvelsen for Abrahams del.

Rank	Name	Result	Points
1	EMMANUEL G	14.50 PB	759
2	BASTIEN T	13.78 PB	715
3	O'CONNOR D	13.61	704
4	GIROIRE T	13.21	680
5	VOGELSANG AS	13.04	670
6	TAMM TA	12.92	662
7	STEINFORTH T	12.50	637
8	THELANDER J	12.48 =PB	636
9	BAUR Y	11.80	594
	JOCHER R	DNS	

Resultat kule gruppe B

Jente Hauttekeete fikk opp et støt på 15.31 m og økte ledelsen til Sander med nye 42 poeng. Etter tre øvelser var forskjellen 89 poeng. Sander lå da på en 2.plass og Abraham på 6.plass.

Høyde er en av favorittøvelsene til både Sander og Abraham. Med solide personlige rekorder på 2.12 m og 2.04 m var det ventet at gutta skulle ta mye poeng i øvelsen. Begge var plassert i gruppe A og begge gikk inn i øvelsen på 1.91 m, en høyde begge gikk over i første omgang.

Begge valgte så å stå over 1.94 m. Listen ble så flyttet opp til 1.97 m som Abraham klarte i tredje forsøk, mens Sander rev tre ganger. Abraham klarte så 2.00 m i første forsøk, for deretter å rive tre ganger på 2.03 m.

For Sander ødela nok dette en del av konkurransen. Med 723 poeng i øvelsen tapte han 164 poeng til Jente Hauttekeete som nå hadde øket ledelsen til 253 poeng. Abraham hang fortsatt godt med blant de beste.

Gutta har tidligere i år løpt en 400 m i forbindelse med NM i mangekamp. Her presterte Sander sterke 49.00, mens 400 m har vært en av Abrahams svakeste øvelser. I det første av tre heat løp Abraham persen sin ned til 50.66 og vant heatet. Tidligere bestenoteringer var 53.63. Det er ikke hver dag man forbedrer persen sin på 400 m med tre sekunder.

I det siste heatet løp Sander igjen et meget sterkt løp og kom inn til 49.05, bare 5/100 bar personlig rekord. Det medførte at Sander tok inn ett poeng på favoritten fra Belgia.

Etter første dag hadde da Jente Hauttekeete en ledelse på 252 poeng til Sander på annenplass, og 475 poeng til Abraham på sjetteplass. Det var et godt utgangspunkt for dag to.

1	HAUTTEKEETE J	2.12	XXX	2.09	887 (3483)
2	BASTIEN T	2.03	XXX	2.00	803 (3247)
3	VOGELSANG AS	2.03	XXX	2.00	803 (3082)
4	THELANDER J	2.00	XXX	1.97	776 (3076)
5	SION A	2.00	XXX	1.97	776 (2886)
6	GIROIRE T	1.97	XXX	1.94	749 (3082)
7	SKOTHEIM S	1.97	XXX	1.91	723 (3230)
8	DOUBEK F	1.94	XXX	1.91	723 (3212)
9	EMMANUEL G	1.94	XXX	1.88	696 (3148)
	JOCHER R			DNS	

Resultater høyde gruppe A

Race Results					
Rank	Name	Result	Points		
1	VOGELSANG AS	50.66	784	PB	
2	GRØNBECH N	51.76	735	PB	
3	SION A	51.77	735	PB	
4	TAMM TA	52.36	709		
5	TOIVONEN V	53.20	673		
	SAN PASTOR J	DQ			TR17.3.1

Resultater 400 m heat 1.

Race Results					
Rank	Name	Result	Points		
1	SKOTHEIM S	49.05	859		
2	HAUTTEKEETE J	49.07	858	PB	
3	O'CONNOR D	49.12	856	PB	
4	THELANDER J	49.21	851	PB	
5	SAVOLAINEN A	51.44	749		
	DOUBEK F	DQ			TR17.3.1

Resultater 400 m heat 3.

U20 EM forts.

110 m hekk er en øvelse hvor alt kan skje. Det fikk Sander erfare under NM i mangekamp tidligere i år hvor han mislykkes totalt på hekken.

Sander stod med en personlig rekord på 14.31 (100 cm hekker) fra NM mangekamp i 2020. Abraham stod med en pers på 14.48 fra NM mangekamp i 2021. Hekk er forøvrig en øvelse hvor det er mulig å kapre mange poeng.

Sander vant det første heatet med tiden 14.51. Det var årsbeste og fine 906 poeng. Abraham fulgte opp i det siste heatet med å sette ny personlig rekord med 14.31 og bli nr.3. Hauttekeete fra Belgia vant øvelsen på pene 14.09 og økte ledelsen i sammendraget ytterligere. Sander lå fortsatt an til sølvmedalje og Abraham var på en fin femteplass.

Race Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	 SKOTHEIM S	14.54	906	SB
2	 SAN PASTOR J	14.70	886	PB
3	 GRØNBECH N	14.83	870	PB
4	 SAVOLAINEN A	14.86	867	
5	 THELANDER J	15.12	835	
6	 TAMM TA	15.47	794	

Resultater 110 m hekk første heat.

Race Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	 HAUTTEKEETE J	14.09	963	
2	 STEINFORTH T	14.19	950	PB
3	 VOGELSANG AS	14.31	935	PB
4	 BASTIEN T	14.41	922	
5	 DOUBEK F	14.48	913	SB
6	 EMMANUEL G	14.72	884	

Resultater 110 m hekk tredje heat.

Vi var spent på hva gutta kunne prestere i diskos. Dette er også en øvelse hvor man kan hente mye poeng med litt ekstra trening. Begge utøverne hadde også her fått plass i samme gruppe. Sander åpnet med 44.85 m. Han fulgte så opp med to ugyldige kast. Et stykke unna pers på 48.70 m, men godt nok til å henge med i teten. Jente Hauttekeete fikk resultatet 43.69 m. Sander tok da inn 24 poeng i denne øvelsen.

Abraham hadde ikke helt dagen i diskos og fikk resultatet 35.87 m. Dette oppnådde han i tredje omgang etter to ugyldige kast. Fortsatt klar ledelse til Hauttekeete etter øvelsen med Sander på sølvplass. Abraham hadde falt ned til en 9.plass.

Stav har vært en prioritert øvelse gjennom vinteren. Her er det også masse poeng å hente hvis man kan nærme



Abraham på vei mot ny personlig rekord på 110 m hekk med tiden 14.31. Foto: Norsk friidrett

Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	 BASTIEN T	47.32	PB	815
2	 SAN PASTOR J	45.92	PB	786
3	 SKOTHEIM S	44.85		764
4	 SION A	44.60	PB	759
5	 TOIVONEN V	44.39		754
6	 HAUTTEKEETE J	43.69		740
7	 EMMANUEL G	37.67		617
8	 VOGELSANG AS	35.87		581
	 DOUBEK F	NM		

Resultater diskos gruppe A

seg 5 m. Etter fjorårssesongen hadde Abraham en pers på 3.60 m og Sander 4.65 m. I løpet av årets sesong hadde de perset til 4.85 m og 5.01 m før dette stevnet.

Begge gikk inn på 4.40 m som de klarte i første omgang. Det samme skjedde på 4.50 m, før Abraham måtte ha to forsøk på å gå over 4.60 m. Sander valgte å stå over denne høyden. På 4.70 m rev Abraham to ganger før han klarte høyden i tredje hopp. Sander gikk over i første. Det samme skjedde på 4.80 m. Sander over i første, mens Abraham måtte ha tre forsøk. Abraham gikk så over 4.90 m i første forsøk, mens Sander rev tre ganger og var ute av konkurransen.

U20 EM forts.

Abraham satte dermed nok en gang personlig rekord. En økning på 1.30 m fra i fjor viser at alt er mulig hvis man bare øver nok.

Abraham ble beste utøver i øvelsen sammen med danske Nikolaj Grønbech.

Rank	Name	Current Attempt	Current Result	Result	Points
1	 GRØNBECH N	5.00	XXX	4.90	880 (5919)
2	 VOGELSAN...	5.00	XXX	4.90 PB	880 (6262)
3	 SKOTHEIM S	4.90	XXX	4.80	849 (6608)
4	 HAUTTEKE...	4.70	XXX	4.60	790 (6834)
5	 SION A	4.50	XXX	4.40	731 (6036)
6	 BASTIEN T	4.50	XXX	4.40	731 (6523)
7	 SAVOLAINE...	4.40	XXX	4.30	702 (5990)
8	 MISPLON J	4.30	r	4.20	673 (4773)
	 DOUBEK F			DNS	

Resultater stav gruppe A

Etter denne øvelsen var Hauttekeete fortsatt i ledelsen, men Sander knappet ned forspranget med 59 poeng.

Spyd er også en øvelse hvor gutta har oppnådd gode resultater. Sander har tidligere i år kastet 61.47 m og Abraham 57.25 m. Begge kastet i gruppe A. Sander åpnet med 55.98 m før han fortsatte med 56.96 m og 55.82 m. En meget jevn serie og ikke langt bak personlig rekord. Abraham åpnet med 50.41 m før han hadde to mislykkede kast. Han endte dermed opp et godt stykke etter pers.

Sander var bedre enn Hauttekeete også i denne øvelsen og kuttet ytterligere 40 poeng ned på ledelsen. Etter spyd var nå forskjellen nede i 186 poeng.

Før 1500 m var det klart at det nok ble vanskelig for Sander å ta igjen ledende Jente Hauttekeete. Forskjellen ned til mannen på bronseplass var også ganske klar. Da 1500 m ikke er Abrahams sterkeste øvelse var det spennende om han kunne beholde 6.plassen han hadde etter spyd.

Sander løp en meget god 1500 m og ble kloknet inn til 4:35.03, ny personlig rekord. Han slo Hauttekeete med ca.7 sekunder og tok ytterligere innpå i poengsammenheng. Abraham klarte det han skulle; beholde 6.plassen. Tiden til Abraham ble 4:54.94. Her er det mye poeng å hente med litt kondisjonstrening.



Abraham på vei mot de store høyder. Foto: Norsk friidrett

Results				
Rank	Name	Result	Points	
1	 SAN PASTOR J	59.97 PB	737	
2	 GRØNBECH N	59.02 PB	723	
3	 SKOTHEIM S	56.96	692	
4	 HAUTTEKEETE J	54.28 PB	652	
5	 TAMM TA	51.49 PB	611	
6	 VOGELSANG AS	50.41	595	
7	 BASTIEN T	49.62 SB	583	
8	 THELANDER J	49.19	577	
9	 O'CONNOR D	49.02 PB	574	

Resultater spyd gruppe A.

Jente Hauttekeete fra Belgia ble da Europamester med poengsummen 8150. Sander var 132 poeng bak (252 poeng etter første dag) og satte en flott personlig rekord med 8012 poeng. Hadde ikke Sander tapt 164 poeng til belgieren i høyde kunne han faktisk ha vunnet konkurransen. 10-kamp er ti øvelser og man må være på topp i nesten alle øvelser for å vinne. På en dag som denne er det ikke flaut å bli slått av en Jente,

Abraham ble nr.6 med poengsummen 7446, noe bak det han oppnådde under NM i mangelkamp på Bislett. Abraham har forbedringspotensial i mange øvelser. Det skal bli spennende å følge gutta videre.

U20 EM forts.

Race Results				
Rank	▲	Name	Result	Points
1		 MISPLON J	4:31.39	736
2		 O'CONNOR D	4:31.63	734 SB
3		 SKOTHEIM S	4:35.03	712 PB
4		 GIROIRE T	4:41.12	673
5		 HAUTTEKEETE J	4:42.62	664
6		 STEINFORTH T	4:47.41	634 PB
7		 TAMM TA	4:49.22	623
8		 BASTIEN T	4:50.50	616 PB
9		 THELANDER J	4:51.90	607 PB
10		 SAVOLAINEN A	4:54.94	589
11		 VOGELSANG AS	4:54.94	589
12		 SION A	4:55.70	585 SB
13		 GRØNBECH N	4:56.12	582 SB
14		 EMMANUEL G	5:01.49	551
15		 TOIVONEN V	5:02.73	544 SB
16		 SAN PASTOR J	5:17.74	462

Resultater 1500 m

Siste dag var det også finale på 4x400 m stafett med Norge på startstreken. Etter et meget spennende løp kom Norge på den sure 4.plassen, kun 1/10 fra bronsemedaljen. De satte også norsk U20 og U23 rekord med tiden 3:36.41. På laget løp Lakeri Ertzgaard ankeretappen.



Fra venstre: Sigrd Amlie, Andrea Rooth, Lakeri Ertzgaard, Maren Bakke Amundsen og Nora Haugen (reserve).

Decathlon Summary		
Rank	Name	Points
1	 HAUTTEKEETE J	8150 WU20L
2	 SKOTHEIM S	8012 PB
3	 BASTIEN T	7722 PB
4	 O'CONNOR D	7604 NU20R
5	 TOIVONEN V	7464 PB
6	 VOGELSANG AS	7446

Resultater 10-kamp menn.

Race Results			
Rank	▲	Team	Result
1		 Germany	3:35.38 WU20L
2		 Spain	3:36.10 NU23R
3		 Italy	3:36.31 SB
4		 Norway	3:36.41 NU23R
5		 Ireland	3:37.39 NU20R
6		 Belgium	3:37.95 NU20R
7		 Ukraine	3:40.04
8		 Czech Republic	3:40.64

Resultatene fra 4x400 m stafett kvinner.

Bjørn Henriksen



Trioen som leverte en kjempeinnsats under U20 EM i Tallinn. Fra venstre: trener Eirik Røe, sølvmedaljevinner Sander Aae Skotheim og 6.plass vinner Abraham Sandvin Vogelsang. Foto: Norsk friidrett



Øverst: Premiepallen 10-kamp. Fra venstre: Sander Aae Skotheim, Jente Hauttekeete, Belgia og Teo Bastien, Frankrike.
Nederst: Det obligatoriske badet i vanngraven. Sander sitter helt til venstre bakerst. Abraham til høyre i bildet. Foto: Norsk friidrett



Stort og smått fra hele verden juli-september

Lørdag 10.juli var det klart for Bottnaryds-kastet i Sverige. **Marcus Thomsen** vant kule med resultatet 20.91 m. Han var bare 5 cm bak årsbeste og ikke langt bak utendørsers på 21.03. Marcus hadde serien 20.75 m, 20.91 m, 20.82 m, 20.73 m, 20.56 m og 20.05 m. Dette er hans beste serie noen gang og vi håper at Marcus snart overtar den norske rekorden til Lars Arvid Nilsen.



Marcus i sitt stød som målte 20.91 m. Foto fra Instagram video.

14.juli arrangerte Oslo friidrettskrets sommerstevne på Bislett. Ikke mange Tjalvister valgte å stille opp. Noen var på vei hjem fra Tallinn og noen andre på vei til Tallin.

Sigrid Jervell Våg og **Ingeborg Løvnæs** stilte til start på 1500 m. Sigrid vant løpet på 4:19.06, som er ny årsbeste. Ingeborg ble nr.2 med 4:22.32.

Ibrahim Buras var tilbake i konkurranse etter et lite avbrekk. Ibrahim løp 1500 m på 3:48.49, som er ny personlig rekord. Han ble totalt nr.7 i konkurransen. **Malin Nyfors** ble nr.3 på 400 m med 56.11 og **Isabella Indrebø** løp 100 m på 12.75.

Norgeslekene 2021 ble arrangert på Jessheim 06.08-08.08.2021 med Ull/Kisa som arrangør. Fra konkurranse- ne merker vi oss at **Ferdinand Kvan Edman** vant 3000 m på 7:45.2. Det er personlig rekord med ca. 9 sekunder. I samme løp ble **Ibrahim Buras** nr.14 med tiden 8:08.62. Det er også en klar personlig rekord med hele 17 sekunder. På 800 m ble **Luca Thompson** nr.3 med tiden 1:49.93. Han forbedret dermed sine tidligere personlige rekord fra 2019 med 6/100 .



Ferdinand (707) fotografert av Eirik Førde underveis i løpet.

11.august ble de avholdt stavstevne i Ski idrettspark. **Markus Rooth** tangerte sin årsbeste ved å hoppe 4.90 m. Øvelsen ble vunnet av Simen Guttormsen fra SK Vidar med meget sterke 5.62 m.

Samme dag ble det arrangert et nytt British Milers Club-stevne i Watford, UK. **Solveig Hernandez Vråle** benyttet muligheten til å pynte på sin personlig rekord på 800 m med ca. ett sekund. Den lyder nå på 2:06.51.

Dagen etter besøkte **Eivind Henriksen** landslagets friidrett skole på Lambertseter. Det var skrivning av autografer og barna fikk mulighet til å stille spørsmål til Eivind. Tilslutt ble det rundet med sleggekast, hvor de som hadde lyst fikk prøve seg.



Tobias Grønstad er tilbake! Etter en lovende start på sesongen har de siste månedene vært preget av sykdom og skader. Onsdag 19.august stilte han i Motonet Grand Prix i Lahti. Tobias ble nr.7 på 800 m i det internasjonale feltet med tiden 1:47.70. Det er en forbedring av personlig rekord med 3/100. Det er hans andre 800 m løp i år så vi kan forvente enda bedre tider nå vi nærmer oss NM. Britiske Thomas Randolph vant løpet på 1:44.98.

Hedda Hynne løp sin første 800 m etter OL i Bern 21.august (Citius Meeting). I følge rapportene fra løpet ble Hedda "felt" etter 200 m og måtte stoppe helt opp for å sjekke om hun kunne fortsette. Det gjorde hun og kom inn som nr. 5 på tiden 2:02.45. Dette er en meget sterk tid tatt i betraktning det som skjedde.

I forbindelse med Nittedalslekene løp **Malin Nyfors** 800 m på 2:07.90. Det er en forbedring av personlig rekord med over tre sekunder. **Sigrid Jervell Våg** ble nr.3 i konkurransen med 2:08.28, mens **Selma Løchen Engdahl** ble nr.4 med 2:09.11. Det er ny personlig rekord for Selma.

Onsdag 25.august arrangerte KFUM sitt årlige sommerstevne. Herfra kan nevnes at **Tobias Grønstad** løp 400 m på 48.18 og forbedret sin personlige rekord fra tidligere i år med 1.5 sek. **Luca Thompson** fulgte opp som nr.2 med 48.46.

Fasit junior-NM: 10 gull, 11 sølv og 9 bronsemedaljer

Junior NM 2021 ble avholdt på Askøy ved Bergen i perioden 30.juli til 1.august. Tjalveutøverne gjorde en formidabel innsats da de tok med seg 10 gull, 11 sølv og 9 bronsemedaljer (se tabell). I poengsammendraget var Tjalve også klart best. Det er vel ikke tvil om hvilken klubb i Norge som har best rekruttering.

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	10	11	9	30
Gneist	6	3	3	12
Tyrving	5	2	2	9
Moelven	4	1	0	5
Vidar	3	1	5	9
Kristiansand	3	1	0	4
Brandbu	3	0	0	3
Norna-Salhus	3	0	0	3
BUL	2	4	3	9
Fana	2	4	3	9
Sandnes	2	3	3	8
Larvik Turn	2	2	2	6
Laksevåg	2	1	0	3
Norodd	2	1	0	3
Ås	2	0	2	4
Olden	2	0	0	2
Ren-Eng	2	0	0	2
Snøgg	2	0	0	2

Klubb	Poeng
Tjalve	247
Tyrving	132
Gneist	123
BUL	117
Sandnes	83
Fana	79
Vidar	78
Ranheim	69
Norna-Salhus	59
Larvik Turn	53
Ask	50
Skjalg	49
Moelven	48
Kristiansand	45
Tønsberg	41
Steinkjer	38
Haugesund	37
Ås	35
Asker skiklubb	34
Dimna	32

30 medaljer er et formidabelt tall. Vi rett og slett utklasset Tyrving som regnes å være en av de beste klubbene i landet når det gjelder rekruttering.

Her følger en rapport fra mesterskapet hvor vi har tatt for oss hver utøver hver for seg. Det er ikke til å stikke under en stol at våre mangekjempere reiste hjem med mange medaljer.

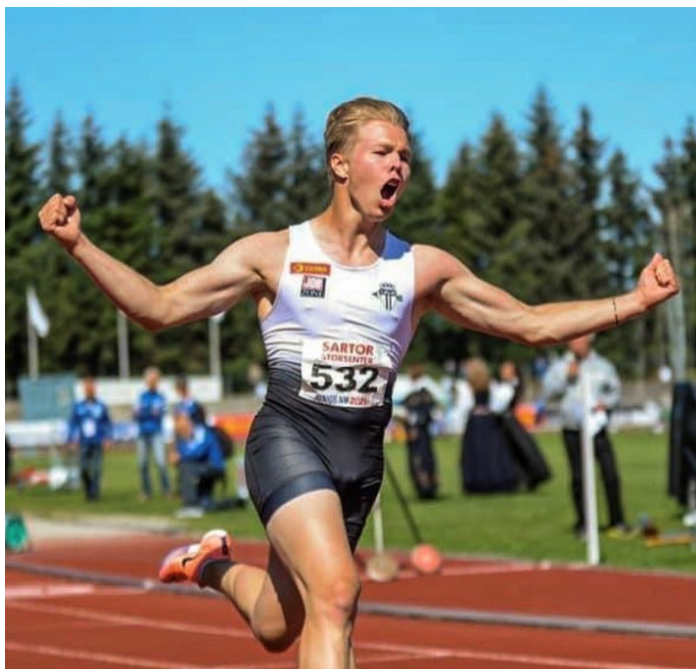
Markus Rooth stilte opp i seks øvelser i U23 klassen og vant seks medaljer: 2 gull, 2 sølv og 2 bronsemedaljer. Gullmedaljene ble vunnet i kule med 13.56 m (7.26 kg) og 110m hekk med tiden 14.35. Dessverre var vinden for sterkt til at resultatet kunne godkjennes som personlig rekord. Begge øvelsene ble avviklet på søndag.

Sølvmedaljene ble vunnet i lengde med 7.43 m (årsbeste) og diskos hvor han oppnådde 45.77 m, litt bak personlig rekord fra tidligere i år. Begge øvelsene ble arrangert på fredag.

Bronsemedaljene ble vunnet i stav med 4.90 m som er tangering av årsbeste og spyd hvor han forbedret sin personlige rekord til 61.65 m.



Markus løper inn til en suveren seier på 110 m hekk foran Gjert Høie Sjursen fra Gneist. Foto: Arrangøren



Her har han akkurat passert målstreken og er tydelig fornøyd. Foto: Arrangøren



Seierspallen 110 m hekk. Fra venstre: Gjert Høie Sjursen fra Gneist IL, Markus og Simen Sebastian Hansen fra Ås IL. Foto: Arrangøren.



Seierspallen spyd U23. Fra venstre; Elias Hovden Nilsen, Ørsta IL, Myron Weinberg, Kristiansand IF og Markus. Foto: Arrangøren



Seierspallen stav. Fra venstre: Pål Haugen Lillefosse, Fana IL, Simen Guttormsen, SK Vidar og Markus. Foto: Arrangøren

Abraham Sandvin Vogelsang i U20 klassen var ikke stort dårligere med sine to gull, en sølv og en bronsemedalje.

Gullmedaljene ble vunnet i høyde med 2.00 m og stav med 4.70 m. Begge resultatene litt dårligere enn årsbeste.

Sølvmedaljen kom på 110 m hekk med tiden 14.44. Her var vinden +2.9. Bronsemedaljen ble vunnet i en meget god lengdekonkurranse hvor han oppnådde 7.07 m i godkjent vind.

Abraham ble også nr.6 i diskos hvor han forbedret personlig rekord til 44.08 m. Tidligere personlig rekord var 41.97 m satt tidligere i år.



Abraham svinger seg over 2.00 m i høyde og vinner U20 klassen. Foto: Arrangøren



Seierspallen høyde U20. Fra venstre: Theodor Heldal, Fana IL, Abraham og Michael Reklev fra Ull/Kisa. Foto: Arrangøren



Seierspallen stav U20 klassen. Fra venstre: Sander Oppen, Sturla IF, Abraham og Sebastian Røed Hovland fra Fana IL. Foto: Arrangøren

Solveig Hernandez Vråle ble dobbeltmester i U23 klassen da hun vant både 800 m og 1500 m. 1500 m ble et skikkelig lureløp med vinnertid på 5:00.05. Det passet nok Solveig bra som først og fremst er 800 m løper. Solveig var 2/100 foran Christine Næss fra Tyrving i mål.

800 m med et noe mer normalt løp med dobbeltseier til Tjalve. Solveig var først i mål med tiden 2.13.01. Selma Løchen Engdahl ble toer med tiden 2:13.37.



Solveig løper inn til seier på 800 m foran klubbveninne Selma Løchen Engdahl. Foto: Arrangøren



Seierspallen 800 m U23 kvinner. Fra venstre: Selma Løchen Engdahl, Solveig Hernandez Vråle og Anne Hjort Arntsen fra Sørild FIK. Foto: Arrangøren



Underveis på 1500 m kvinner U23. Selma drar feltet foran Solveig. Foto: Arrangøren

Når vi først er i gang med jentene som løper mellomdistansen må vi nevne at **Selma Løchen Engdahl** vant sølv også på 3000 m med tiden 10:01.82 og ble nr.4 på 1500 m med tiden 5:00.44. Det skilte altså bare 39/100 mellom de fire første i øvelsen. På 3000 m var hun bare 13/100 bak Christina Næss fra Tyrving som vant øvelsen. Totalt var det bare 52/100 som skilte henne fra to medaljer i tillegg.



Medaljevinnerne på 3000 m fotografert under løpet. I tet her ligger Kristine Lande Dommersnes som tilslutt ble nr.3 foran Selma og Christine Næss. Foto: Arrangøren



Seierspallen 3000 m kvinner U23 klassen. Fra venstre: Selma Løchen Engdahl, Christine Næss fra Tyrving IL og Kristine Lande Dommersnes fra Haugesund Friidrett. Foto: Arrangøren

I tresteg for kvinner U20 klassen var **Hedda Kronstrand Kvalvåg** den store favoritten. Hun skuffet ikke som vanlig og vant en klar seier med resultatet 13.08 m. (+5.0). Medvinden var sterk under konkurransen noe som gjorde det vanskelig å treffe planken nøyaktig. Hedda var nesten en meter foran nr.2.

Hedda fulgte opp med en gledelig bronsemedalje i lengde

hvor hun hoppet 5.82 m. Hedda var bare en cm bak sølvvinneren og 14 cm fra gullet.



Seierspallen i tresteg kvinner U20 klassen. Fra venstre: Lillian Washington, Hellas IF, Hedda og Mathilde Sofie Karlsen Klokseth fra Moss IL. Foto: Arrangøren



Seierspallen lengde kvinner U20 klassen. Fra venstre: Lisa Wilker, Tingvoll FIK, Vilde Marstein, SK Vidar og Hedda. Foto: Arrangøren

Sander Aae Skotheim (U20) valgte ikke å stille i så mange øvelser som vanlig. Sander fikk med seg en gull og to sølvmedaljer fra mesterskapet.

Gullmedaljen ble vunnet i lengde med resultatet 7.57 m. Beklageligvis var vinden +2.8 i dette hoppet. Sølvmedaljene ble vunnet i kule (6 kg) med resultatet 15.19 m (ny personlig rekord) og på 1000 m stafett hvor han løp ankeretappen for Tjalves lag. Han ble dessuten nr.4 i diskos med resultatet 48.38 m. Det var rett bak pers fra tidligere i år.

Kaitesi Ertzgaard hadde også en god helg med to gull og tre sølvmedaljer. Gullmedaljen ble vunnet i hennes nye øvelse 400 m hekk, som hun tilbakela på 61.82 og på 1000 m stafett. Sølvmedaljene ble vunnet på 100 m med tiden 11.94 (+0.6) og 200 m med tiden 24.29 (+1.6). Tiden på 100 m var ny årsbeste for Kaitesi.



Kaitesi Ertzgaard vinner sølvmedalje på 200 m rett bak vinneren Ingvild Meinseth fra Tyrving IL. Tidene ble 24.22 og 24.29. Foto: Arrangøren



Seierspallen 200 m kvinner U23. Fra venstre: Kaitesi, Ingvild Meinseth, Tyrving IL og Josefine Tomine Eriksen fra Sem IF. Foto: Arrangøren

Kenny Emi Tijani-Ajayi har vært mye plaget av skader tidligere i år, men er nå tilbake for fullt. Kenny vant to bronsemedaljer i U20 klassen i sprintøvelsene. I finalen på 100 m løp han på 10.97 (+1.6). Tiden er rett bak hans personlige rekord satt på Lillehammer i juni. På 200 m løp han inn til tiden 21.95 (+4.0).

Kajsa Rooth fikk med seg en fin fjerdeplass på 100 m hekk kvinner U20. Tiden ble 14.29 som er noe bak personlig rekord fra tidligere i år.

Per Eilif Aalerud fikk med seg en bronsemedalje i tresteg i U23 klassen med resultatet 13.09 m.



Kenny Emi Tijani-Ajayi (t.h.) blir nr.3 på 200 m i U20 klassen. Løpet ble vunnet av Jonas Berggård Skåden fra Sandnes. Foto: Arrangøren



Finalen på 100 m hekk i U20 klassen. Fra venstre: Kajsa Rooth som ble nr.4, Vilde Marstein fra SK Vidar som ble nr.3, Ada Medea Westerlund som ble nr. 5 og vinneren Josefine Maria Biernacki fra IL i BUL. Foto: Arrangøren



Pallen tresteg menn U23 klassen. Fra venstre: Sondre Vie Ytrearne, Fana IL, Gjert Høie Sjursen, Gneist IL og Per Eilif. Foto: Arrangøren

Junior-NM forts.

Lakeri Ertzgaard valgte ikke å løpe sin beste distanse 400 m, men stilte på 100 m, 200 m, høyde og lengde. I finalen på 100 m løp hun på 12.15 og ble nr.4. Samme plassering oppnådde hun på 200 m hvor tiden ble 24.78 (+2.5). I høyde ble hun nr.5 med 1.50 m og i lengde strakk hun seg til 4.99 m, nøyaktig like langt som persen til sølvmedaljevinneren i OL, Eivind Henriksen. Lakeri løp også på laget som vant 1000 m stafett.

På mellomdistansene i herreklassen stilte Tjalve med **Luca Thompson** og **Ibrahim Buras**. Luca gjorde sine saker bra og vant sølv på 800 m med tiden 1:52.11 i U23 klassen. På 400 m (som regnes som sprintøvelse) kapret han bronsemedaljen med tiden 48.33.

Ibrahim ble nr.4 på 1500 m med tiden 4:03.02 og vant bronse på 5000 m med tiden 14:53.27. På sikt er målet til John Ertzgaard å bygge opp en stamme av mellom og langdistanseløpere.

Kristin Maltun Helland kvalifiserte seg til finalen på 800 m i U20 klassen. Her ble hun nr.8 med tiden 2:22.70.

Noe av det mest gledelige i dette mesterskapet var at Tjalve stilte lag på 1000 m stafett både med kvinne og herrelag. Presterte gjorde de også.

I kvinner U23 vant Tjalve med tiden 2:15.45. På laget løp Hedda Kronstrand Kvalvåg, Kajsa Rooth, Lakeri Ertzgaard og Kaitezi Ertzgaard. På laget var det bare Kaitezi som var U23 utøver, de andre tilhører fortsatt U20.

På herresiden løp Tjalve inn til en meget gledelig sølvmedalje med tiden 1:56.89 i U20 klassen. På laget løp Albin Lydersen Botez, Kenny Emi Tijani-Ajayi, Abraham Sandvin Vogelsang og Sander Aae Skotheim.

Tjalves tropp til mesterskapet besto av 16 utøvere. Da er det rimelig imponerende å ta 30 medaljer.



Premiepallen 1000 m stafett kvinner U23. Fra venstre: SK Vidar, IK Tjalve og Idrettslaget Skjalg. Foto: Arrangøren



Stafettlaget på 1000 m herrer U20. Fra venstre: Albin Lydersen Botez, Kenny Emi Tijani-Ajayi, Abraham Sandvin Vogelsang og Sander Aae Skotheim. Foto: John Ertzgaard



TOKYO 2020



Rapport fra pre-camp i Fukuoka

Den norske friidrettsgruppen til OL i Tokyo hadde lagt de siste forberedelsene til byen Fukuoka.

Fukuoka, tidligere Hakata, er hovedstaden i Fukuoka-prefekturet som ligger nord på en av Japans fire hovedøyer: Kyushu. Den er den tettest befolkede byen på Kyushu, etterfulgt av Kitakyushu. Regionen er den del av Japan som ligger nærmest Asias fastland (Korea).

Prefekturet ble grunnlagt 1. april 1889. Regionen har et areal på 340 km² og en befolkning på ca. 1 530 000 innbyggere. Høyden over havet er 685 m. Byen er delt inn i syv bydeler, og har en gjennomsnittstemperatur på 16.3° C, gjennomsnittlig luftfuktighet på 70 %, og 205 cm nedbør i året. Så vet dere det.

Om vinteren blir temperaturene sjelden lavere enn 0° C, og det er generelt regnfullt med en og annen kort snøbygge. Våren er varm og mer solfylt. Regntiden (tsuyu) varer i ca. seks uker fra juni – juli, samtidig som det er veldig høy luftfuktighet og temperaturer på rundt 25 – 30° C. Om sommeren stiger temperaturen ytterligere opp mot 37° C. Høsten blir ofte omtalt som Fukuokas beste årstid og er stort sett mild og tørr, med unntak av tyfon-sesongen i august – september.

Eivind Henriksen forlot Norge onsdag 21. juli via København og deretter videre med SAS til Tokyo. Her måtte han og resten av reisefølget vente i ni timer før de fikk et fly videre til Fukuoka. Heldigvis ble de lagt inn på et hotell slik at det var mulig for litt hvile i ventetiden. Kl. 21.00 lokal tid torsdag 22. juli var de framme på trenings-senteret.

Etter å ha vært våken i mange timer (lite soving på flyet over) meldte Eivind at han sov godt første natten på hotellet og følte seg fin fredag morgen. Det ble da en rolig kast økt med lengder rundt 76 m. Denne dagen var det ca. 30 grader og noe vind slik at det føltes veldig behagelig. Karoline rapporterte tidligere i uken temperaturer opp mot 32 grader. Noe svalere enn forventet.



Rolig sleggetrening på Eivind de første dagene. Foto: Privat



Fukuoka. Foto: Wikipedia

Noen av de andre Tjalvistene dro noe tidligere og var framme i Japan søndag 18. juli. Blant dem var Amalie Iuel og Karoline Bjerkeli Grøvdal. De dro også tidligere til Tokyo da begge jentene startet sine øvelser på første dag (30. juli). Hvis noen lurer på hvor Karsten og Leif Olav var er det ingen grunn til å lure. De var på samme sted.

Utøverne var innkvartert på et hotell ved navn The Luigans Spa & Resort. Hotellet ligger i det som heter Uminonakamichi Seaside Park, ca. 20 minutter fra sentrum av byen. Hotellet er kjent for sine fargerike rom og har et stort svømmebasseng og restaurant.



Hotellrom på The Luigans.

Fra hotellet var det 30 minutter til banen de hadde til rådighet. I tillegg fantes et styrkerom ca. 7 minutter unna. For løpernes vedkommende var det mulig å drive løpetrening i parken.

Så vidt meg bekjent benyttet de svenske utøverne samme hotell og anlegg. Mye tyder på at dette var et bra sted for en pre-camp da de norske og svenske utøverne som var her kom hjem med tre gull og to sølvmedaljer, tre av medaljene ble vunnet i diskos og slegge.

Bjørn Henriksen

Strålende OL for Tjalveutøverne

23.juli 2021 var det klart for åpningen av de olympiske leker i Tokyo 2020, ett år etter at de egentlig skulle vært arrangert.

Etter en uke med mer eller mindre interessante øvelser var det endelig klart for friidrettsøvelsene fredag 30.juli. Som tidligere nevnt hadde fire Tjalvister kvalifisert seg til mesterskapet; Hedda Hynne, Karoline Bjerkeli Grøvdal, Amalie Iuel og Eivind Henriksen.

Hedda og Karoline var i ilden allerede på åpningsdagen; Hedda stilte til start på 800 m forsøksheat, mens Karoline løp forsøksheat på 5000 m.

Hedda var satt opp i heat to av totalt seks. Hedda løp et solid forsøksheat hvor hun var langt framme gjennom hele løpet. Natoya Goule fra Jamaica passerte 400 m på 59.9, mens Hedda lå på en 3.plass og passerte på 60.1. Goule ledet fra start til mål og kom inn til tiden 1:59.83. Hedda ble nr.3 i heatet og løp på 2:00.76. Hun var dermed direkte kvalifisert til semifinalen dagen etter.



Hedda fotografert rett før start i sitt forsøksheatet. Foto: Norsk friidrett.

Karoline hadde på forhånd annonsert at 5000 m var hovedøvelsen i dette mesterskapet. På 5000 m var det satt opp to forsøksheat, hvor Karoline ble plassert i heat to. De fem første løperne i hvert heat var direkte kvalifisert til finalen i tillegg til de fem beste tidene.

Etter at første heat var avgjort var det klart at Karoline måtte løpe under 14:59.55 hvis hun ikke klarte å komme blant de fem beste.

Karoline lå godt framme gjennom hele løpet. Hun passerte første 1000 m på 3:03.8 og var da nr.5. 2000 m ble passert på 6:07.1 på en 8.plass, men hadde god kontakt med teten. Etter 3000 m hadde Hellen Obiri fra Kenya tatt ledelsen og passerte på 9:11.0. Karoline lå rett bak med 9:11.7. Etter 4000 m var Obiri fortsatt i ledelsen med Karoline 5/10 bak. Ut på oppløpssiden var Karoline blant de fire beste og en plass blant de fem som gikk videre direkte så veldig lovende ut. På de siste 50 meterene var det plutselig helt stopp for Karoline som måtte se to løpere passere seg. Karoline lp inn til tiden 14:56.82 som var mer en godt nok til en finaleplass. I etterkant ble Francine Niyonsaba diskvalifisert slik at Karoline gikk direkte vi-

Race Results

Rank	Name	Result
1	GOULE N	1:59.83 Q
2	YARIGO N	2:00.11 SB Q
3	HYNNE H	2:00.76 Q
4	NAKAAYI H	2:00.92
5	TROST K	2:00.99
6	SUM EJ	2:03.00
7	POWER N	2:03.74
8	NATHIKE LR	2:11.87

Resultater fra heat to 800 m forsøk.



800 m feltet med Hedda godt framme i teten. Foto: Norsk friidrett.



Målgang i andre forsøksheat 800 m kvinner. Hedda løper inn til en 3.plass bak Goule fra Jamaica og Yarigo fra Benin.

OL i Tokyo forts.

Race Results

Rank	Name	Result
1	 TSEGAY G	14:55.74 Q
2	 OBIRI H	14:55.77 Q
3	 BATTOCLETTI N	14:55.83 PB Q
4	 CRANNY E	14:56.14 SB Q
5	 GROVDAL KB	14:56.82 Q
6	 TANAKA N	14:59.93 PB
7	 SCHNEIDER R	15:00.07
8	 DANIEL R	15:02.59
9	 MARKOVIC AE	15:03.22 PB
10	 McCOLGAN E	15:09.68
11	 BLUNDELL J	15:11.27
12	 CHEBET E	15:11.47
13	 SCOTT D	15:13.94 SB
14	 van BUSKIRK K	15:14.96
15	 BATT-DOYLE I	15:21.65
16	 van ES D	15:47.01
17	 YANKURIJE M	15:55.94 SB
	 LUKAN K	DNF

Resultatene fra forsøksheat to på 5000 m for kvinner



5000 m heatet er i gang med Karoline godt plassert inne ved listen. Foto: Norsk friidrett



Feltet på vei inn på oppløpssiden for siste gang. Karoline ligger godt plassert på en 3/4-plass. Foto: Norsk friidrett



Målgang. Gudaf Tsegay fra Etiopia vinner heatet. Karoline blir tilslutt nr.5. Foto: Norsk friidrett

Lørdag 31.juli var det klart for nok en Tjalvist i forsøksheat. Amalie Iuel stilte i første heat i 400 m hekk for kvinner. Totalt var det fire heat i denne øvelsen. Amalie ble nr. 6 i sitt heat med tiden 55.65. De fire beste i hvert heat gikk videre til semifinale. Amalie måtte derfor vente helt fram til siste heat før det var klart at hun gikk videre til semifinale på tid som 12.utøver.



Amalie klar for forsøksheat 400 m hekk. Foto: Norsk friidrett.

Race Results

Rank	Name	Result
1	 TKACHUK V	54.80 Q
2	 GONZALEZ M	55.32 NR Q
3	 COCKRELL A	55.37 Q
4	 WATSON S	55.54 Q
5	 PEDROSO Y	55.57 SB
6	 IUEL A	55.65
7	 JAMAL A	55.90 SB
8	 CLAES H	56.38 SB

Resultatene fra første heat 400 m hekk for kvinner.



Her er løperne på vei opp siste langside. Amalie ligger litt bak Pedroso fra Italia. Foto: Norsk friidrett.



Løperne venter spent på resultatene. Amalie i midten. Foto: Norsk friidrett



Etter lang ventetid kunne Amalie slippe jubelen løs. Semifinaleplass var sikret. Foto: Norsk friidrett

Noe senere på dagen var det klart for semifinale på 800 m for kvinner med Hedda Hynne i første heat av tre. I forhold til forsøket var farten i dette heatet mye dårligere. De første 400 m ble passert på 61.6 med Hedda godt pakket inne i feltet. Hedda passerte på 62.1 og lå da på 6.plass. Allerede da var det klart at en finaleplass nok ikke var realistisk. Hedda trenger stor fart gjennom hele løpet for å oppnå de gode tidene. Det endte tilslutt med en 7.plass i heatet med tiden 2:02.38. I Rio 2016 ble hun slått ut i forsøket, nå avanserte hun til en semifinalplass. Det skal hun absolutt være fornøyd med da vi vet at Hedda har slitt med en ankelskade i oppkjøringen til OL.



Startskuddet har gått i semifinalen. Hedda er klar til kamp. Foto: Norsk friidrett

Race Results

Rank	Name	Result
1	GOULE N	1:59.57 Q
2	REEKIE J	1:59.77 Q
3	MORAA M	2:00.47
4	WILSON A	2:00.79
5	JOZWIK J	2:02.32
6	BELLO E	2:02.35
7	HYNNE H	2:02.38
8	NAKAAYI H	2:04.44

Resultatene fra semifinale heat nr.1.



Målgang 800 m semifinale. Hedda i midten flankert av Elena Bello fra Italia (nr.6) og Joanna Jozwik fra Polen (nr.5).



En noe skuffet Hedda fotografert etter at det var klart at det ikke ble en finaleplass. Foto: Norsk friidrett

Mandag 2.august var det klart for sleggekvalifisering med Eivind Henriksen i ringen. Det er ikke hver dag man er oppe kl. 03.30 for å se på friidrett, men slik var det nå på denne vakre mandagen i august.

Nesten før vi fikk satt på TV-en og satt oss ned var det over. Eivind dro til med 78.79 m i første omgang, ny norsk rekord og godt over kvalifiseringsgrensen på 77.50 m. Da var det bare å pakke sekken å overlate til de andre å kaste seg ferdig. Det var bare polakken Nowicki og Eivind som klarte kravet i første forsøk. Verdens beste sleggekaster de siste årene, Pawel Fajdek fra Polen, måtte bruke alle tre kastene for å få opp et kast som var langt nok. Fajdek har fra før ingen gode minner fra OL. I 2012 presterte han tre ugyldige kast i kvalifiseringen; I 2016 kastet han bare ca.72 m og kom ikke til finalen. Denne gangen holdt det så vidt det var.

Results

Rank	Name	Result
1	NOWICKI W	79.78 Q
2	WINKLER R	78.81 Q
3	HENRIKSEN E	78.79 NR Q
4	CIENFUEGOS J	76.91
5	HAUGH D	75.73
6	MANSILLA H	74.76
7	VASILCHANKA Y	74.00
8	PISKUNOV H	73.84
9	SCHWANDKE T	73.77
10	ANASTASAKIS M	73.52
11	ELGAMEL M	72.76
12	LOMNICKY M	72.52
13	EL SEIFY AA	71.84
14	CAMPBELL T	71.34
15	MAMEDOV M	67.53
16	BALTACI O	63.63

Resultatene fra gruppe B i sleggekvalifiseringen. Gruppe A ble forøvrig vunnet på 78.73 m.

Som nevnt i forrige utgave av Tjalvisten var Eivind preget av stinne bein og lite energi et par uker før OL. Det var antagelig bivirkninger etter 2.dose av Covid-19 vaksinen. Med en tredje plass totalt i kvalifiseringen hadde han ingenting å tape i finalen, bare muligheten til en fin plassering.

Mandag kveld var det duket for to andre Tjalvister i semifinalen og finale. Amalie Iuel hadde to dager tidligere kvalifisert seg til semifinalen på 400 m hekk.



Eivind fotografert i sitt eneste kast i kvalifiseringen. Foto: Norsk friidrett

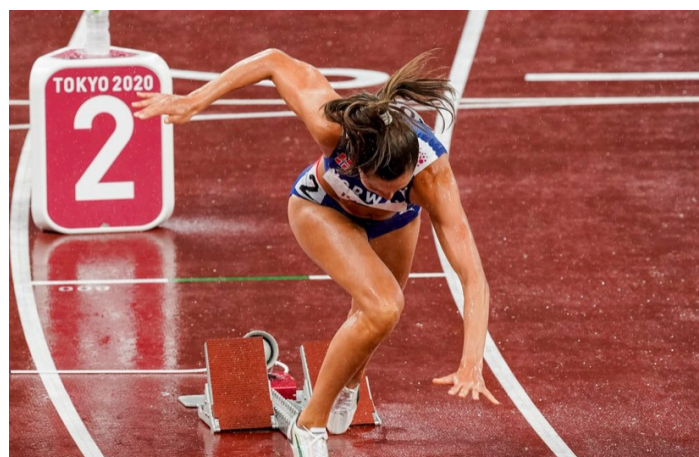


Unge Henriksen har etter hvert blitt flink til å skrike. Foto: Norsk friidrett



Slegga på vei ut mot norsk rekord. Foto: Norsk friidrett

Denne semifinalen ble ikke noen hyggelig opplevelse for Amalie. Rett før løpet startet begynte det å regne i Tokyo. Banen ble glatt og det fikk Amalie oppleve da hun skulle teste startblokkene. Amalie stupte framover, men tok nok ikke skade av dette. Da løpet startet presterte hun en grov tyvstart og skjønte øyeblikkelig at løpet var kjørt. Allikevel fikk hun lov til å løpe under protest. Naturligvis ble dette et antiklimaks, hvor Amalie kom inn sist i heatet til tiden 57.61. I ettertid tok de protesten til følge og Amalie fikk kun et gult kort for å forstyrre de andre løperne.



Amalie faller i det hun skal sparke fra i blokkene og gjør et rundkast før hun er på bena igjen. Foto: Norsk friidrett.



Amalie rett etter tyvstarten. Foto: Norsk friidrett



Amalie underveis i semifinale heatet. Foto: Norsk friidrett



Amalie på vei mot mål etter en skuffende dag for henne. Foto: Norsk friidrett.

Siste øvelse på mandag kveld var 5000 m finale for kvinner med Karoline Bjerkeli Grøvdal på startstreken. Hva kunne så Karoline få til? En plassering mellom 7-10 var mulig når man så på årsbeste.

Karoline hadde heller ikke en god dag på jobben og måtte slippe feltet etter 2000 m. Hun ble lenger og lenger bak, men klarte å passere en løper på sisterunden og kom inn som nr.14 på tiden 15:09.37. I følge Karoline fungerer ikke kroppen denne dagen. Da er det ikke lett å løpe inn til en god tid. Karoline kunne ellers meddele at hun kom til å vurdere om hun skulle løpe 10 000 m senere i uken hvis ikke kroppen føltes bedre.

Race Results

Rank	Name	Result
1	MUHAMMAD D	53.30 Q
2	RUSSELL J	54.10 Q
3	COUCKUYT P	54.47 NR
4	KRAFZIK C	54.96
5	WATSON S	55.51
6	QUACH TL	56.78
7	OLIVIERI L	57.03
8	IUEL A	57.61 TR 16.5.3

Resultater fra semifinale heat 2.

Race Results

Rank	Name	Result
1	HASSAN S	14:36.79
2	OBIRI H	14:38.36
3	TSEGAY G	14:38.87
4	TIROP AJ	14:39.62 SB
5	TAYE E	14:41.24
6	TEFERI S	14:45.11
7	BATTOCLETTI N	14:46.29 PB
8	CAN Y	14:46.49
9	HIRONAKA R	14:52.84 NR
10	TEFERI S	14:54.39
11	SCHWEIZER K	14:55.80
12	RENGURUK LK	14:55.85
13	CRANNY E	14:55.98 SB
14	GROVDAL KB	15:09.37
15	SECCAFIEN A	15:12.09

Resultatene fra 5000 m finalen.

Onsdag 4.august var det klart for finale i slegge for menn. Kunne Eivind gjenta noe liknende av det han presterte på mandag i kvalifiseringen?

Allerede under oppvarmingskastene var det ting som tydet på at slegga ville gå langt. Begge kastene (som de får i oppvarmingen) var godt opp mot 80 m.

Eivind startet konkurransen med å kaste 79.16 m i første

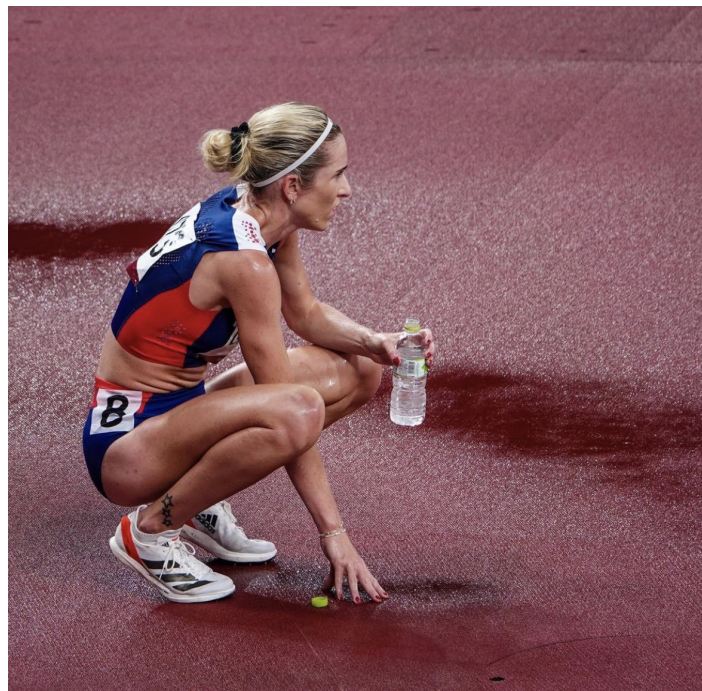


Karoline plassert godt bak i feltet i begynnelsen av løpet. Foto: Norsk friidrett



Avstanden til hovedfeltet ble etter hvert større og større. Foto: Norsk friidrett.

omgang. Nok en ny norsk rekord. I andre omgang falt slegga ned på 79.08 m. Mye tydet på at han hadde enda mer inne. I tredje omgang kastet han over 80 m for første gang i karrieren. Resultat: 80.31 m og nok en rekord. Etter tre omganger lå da Eivind på en 3.plass bak Nowicky fra Polen og Kokhan fra Ukraina.



Alle dager er ikke like gode. Det fikk Karoline erfare i finalen. Foto: Norsk friidrett

I fjerde omgang skjedde det ingen forandring på rekkefølgen. Eivind presterte et mislykket kast på 77.78 m, men var fortsatt på medaljeplass.

I femte omgang våknet verdenseneren Pawel Fajdek fra dvalen og økte til 81.53 m. Der og da så vi medaljen forsvinne. Ingen i nærmeste familie trodde at han kunne svare på dette. Eivind derimot ville det annerledes. Slegga landet på 81.58 m og han avanserte til 2.plass.

Siste omgang ble dermed ulidelig spennende. Ingen av de andre i finalefeltet økte nok til å melde seg på i medaljekampen. Da Pawel Fajdek ikke klarer å kaste over 80 m var saken klar. Eivind avsluttet med 80.02 m, hans tredje kast over 80 m i finalen. Wojciech Nowicky presterte et ugyldig kast, men ble olympisk mester med resultatet 82.52 m.

Dette var muligens den beste sleggefinalen gjennom alle tider. Statistikkene viser at Eivind med resultatet 81.58 m ville tatt medalje i alle mesterskap tidligere bortsett fra ett.

Eivind skaffet da Tjalve den første medaljen i et OL siden Audun Boysen tok bronse på 800 m i Melbourne 1956.



Eivind fotografert i ett av finalekastene. Foto: Bildbyrå/Jon Olav Nesvold



Eivind så til tider noe gal ut, men vi kan berolige alle med at han nå er tilbake til normalen. Foto: Bildbyrå/Jon Olav Nesvold



Eivind svøpt i det norske flagget etter konkurransen. Foto: Bildbyrå/Jon Olav Nesvold



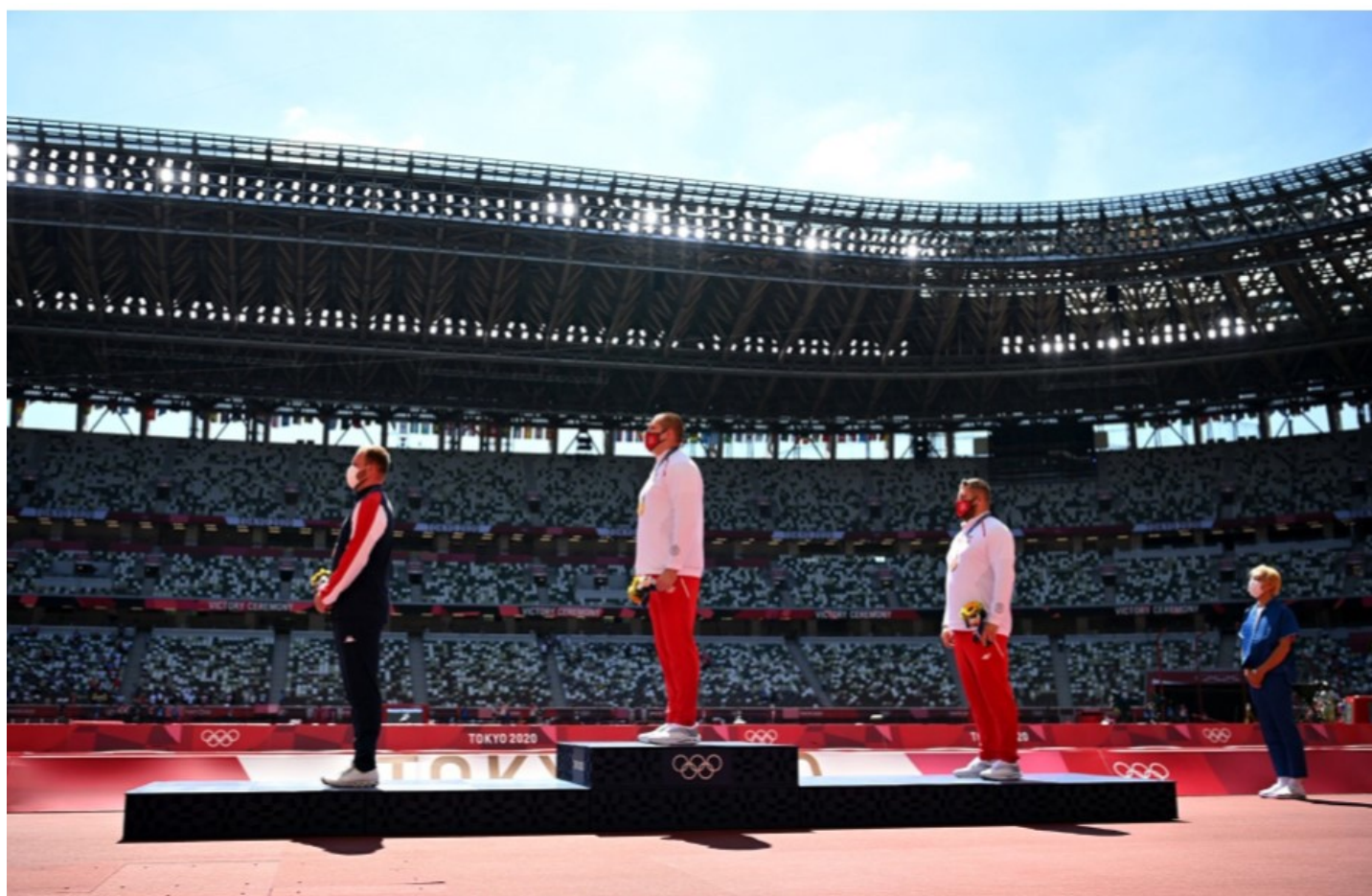
Eivind med sølvmedaljen under medaljeseremonien. Foto: NTB

Results				
Rank		Name	Result	
1		NOWICKI W	82.52	PB
2		HENRIKSEN E	81.58	NR
3		FAJDEK P	81.53	
4		KOKHAN M	80.39	
5		BIGOT Q	79.39	
6		MILLER N	78.15	SB
7		WINKLER R	77.08	
8		PRONKIN V	76.72	
9		APAK E	76.71	
10		CIENTUEGOS J	76.30	
11		HAUGH D	76.22	
12		MARGHIEV S	75.24	

Resultater finale slegge menn.



Flaggseremonien og medaljeutdelingen med Henriksen, Nowicky og Fajdek, begge de sistnevnte fra Polen. Foto: Bildbyrå/Jon Olav Nesvold



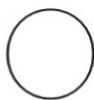
Nå er han del av vår felles hukommelse

Kommentar

Daniel Røed-Johansen,
kommentator, Tokyo



Noen medaljer vokser til å bli noe langt mer. Dette var et sånt øyeblikk.



L er mye, men kanskje mer enn noe annet er det to uker med drømmer.

Det er en arena hvor de store stjernene sikrer legende-status. Usain Bolt. Katie Ledecky. Michael Phelps. Karsten Warholm. Men det er også arenaen hvor noen stiger ut fra skyggen og inn i vår felles hukommelse.

Eivind Henriksens sølv i slegge var et slikt øyeblikk.

Han tok imot det norske flagget. Det brukte han til å skjeme ansiktet, som om han måtte stenge verden ute og forbli ukjente Eivind Henriksen en liten stund til.

Da han igjen tittet ut mot stadion, visste han at livet var forandret. Sølvvinneren vil for alltid stå med gullskrift i den norske idrettshistorien.

Fekteren i London

Når vi om tre, ti og 20 år skal se tilbake på Tokyo-OL, vil vi huske hvordan Warholm flyttet grenser. Kanskje vil vi se for oss et fantomløp av Jakob Ingebrigtsen. Og et OL midt i en pandemi.

Samtidig vil nok mange instinktivt rope ut ett navn: Eivind Henriksen!

Vi har vært her før.

Øyeblikket som kanskje står sterkest igjen fra London-OL i 2012, er sølv til fekteren Bartosz Piasecki. Få visste hvem han var. Så slo han plutselig motstander etter motstander. Da han fektet om finaleplass, kjentes det som hele Norge holdt pusten.

Det er noe med det uventede som løfter øyeblikket til å bli noe større enn en medalje. Sliteren som endelig

får sitt store øyeblikk. Det er noe mange kan identifisere seg med.

Mye motgang

30-åringen er ikke supertalentet som stormet inn i verdens-topp. Han har hatt store skadeproblemer. Det har vært flere operasjoner. I 2018 gikk treneren Einar Brynemo bort. Siden har han trent seg selv.

Jeg tror han hadde vært veldig glad og stolt om han hadde fått det med seg, sa Henriksen om Brynemo til Eurosport før OL.

Da snakket han om å delta. Han turte ikke engang å omtale bronse som et mål, bare som en drøm. Så tok han sølv. Sølvkastet på 81,58 meter var hans fjerde norske rekord under OL.

Vil inspirere mange

De som kjenner ham, forteller om en mann som gir av seg selv. I 2019 ble han kåret til årets lagspiller på friidrettsgal-læen.

De peker samtidig på en stå-på-vilje som skiller seg ut. Toppidrettslivet bak de store stjernene er langt fra glamor-røst. Men Henriksens indre motivasjon har båret ham gjennom hver treningstime, hver treningsuke og hvert treningsår.

Til slutt tok det ham dit han så vidt turte å drømme om.

Slik kan historien om Henriksen inspirere. Det gjelder særlig alle dem som ikke er store fysiske talenter i tidlig alder.

4. august 2021 ble Eivind Henriksens drøm oppfylt. Kanskje var øyeblikket også starten på drømmene til noen hjemme i Norge.



Jakob Ingebrigtsen hadde full kontroll da han løp forsøksheat på 1500 meter. Foto: Martin Slottemo Lyngstad

Norske
OL-medaljer

2 x Gull

Kristian
Blummenfelt
Triathlon

Karsten
Warholm
Friidrett, 400 m hekk



2 x Sølv

Kjetil
Borch
Singlesculler

Eivind
Henriksen,
Friidrett, slegge



18.plass, tretten sekunder bak teten.

På dette tidspunktet valgte Karoline å bryte løpet da kroppen heller ikke fungerte på denne distansen. Ingen tvil om at varmen plaget Karoline mer enn andre utøvere.



Karoline underveis i finalen 10 000 m. Foto: Norsk friidrett.



Karoline har brutt 10 000 m og er i ferd med å forlate stadion. Foto: Norsk friidrett.

Totalt sett ble det et godt mesterskap for Tjalve. Finale og en 14.plass til Karoline på 5000 m. Semifinaleplasser til Amalie Iuel og Hedda Hynne på 400 m hekk og 800 m, og sølvmedaljen til Eivind.

Alle tipsene til redaktøren gikk dermed inn, bortsett fra Eivind hvor han bommet stygt. Hva gjør vel det når resultatet ble så bra som det ble.



Paul Andre Solberg og Eivind etter konkurransen.

Bjørn Henriksen



Eivind Henriksen og Paul Andre Solberg fotografert rett etter premieutdelingen. Foto: Norsk friidrett

Gull og verdensrekord til Karsten Warholm på 400 m hekk



Ingen kunne gjøre noe med Karsten Warholm da han løp inn til olympisk gull og ny verdensrekord på 400 m hekk med tiden 45.94. Rai Benjamin kom sterkt mot slutten, men da Karsten svarte over siste hekk hadde han ikke noe å stille opp med. Karsten forbedret sin egen verdensrekord med 76/100. Vi bøyer oss i støvet og gratulerer på det varmeste. Dette var helt fantastisk. Foto: Norsk friidrett

Olympiske rekorder menn pr. 10 august 2021

Øvelse	Resultat	Navn	Sted	Stevnedetaljer
100 m	9.63	 Usain Bolt	 London, Storbritannia	OL 2012
200 m	19.30	 Usain Bolt	 Beijing, Kina	OL 2008
400 m	43.03	 Wayde van Niekerk	 Rio de Janeiro, Brasil	OL 2016
800 m	1:40.91	 David Rudisha	 London, Storbritannia	OL 2012
1500 m	3:28.22	 Jakob Ingebrigtsen	 Tokyo, Japan	OL 2020
5 000 m	12:57.82	 Kenenisa Bekele	 Beijing, Kina	OL 2008
10 000 m	27:01.17	 Kenenisa Bekele	 Beijing, Kina	OL 2008
110 m hekk	12.91	 Liu Xiang	 Athen, Hellas	OL 2004
400 m hekk	45.94	 Karsten Warholm	 Tokyo, Japan	OL 2020
3 000 m hinder	8:03.28	 Conseslus Kipruto	 Rio de Janeiro, Brasil	OL 2016
4 x 100 m stafett	37.10	 Jamaica	 Beijing, Kina	OL 2008
4 x 400 m stafett	2:55.39	 USA	 Beijing, Kina	OL 2008
Marathon	2:06.32	 Samuel Kamau Wanjiru	 Beijing, Kina	OL 2008
20 km kappgang	1:18.59	 Robert Korzeniowski	 Sydney, Australia	OL 2000
50 km kappgang	3:37.09	 Alex Schwazer	 Beijing, Kina	OL 2008
Lengde	8.90 m	 Bob Beamon	 Mexico by, Mexico	OL 1968
Tresteg	18.09 m	 Kenny Harrison	 Atlanta, USA	OL 1996
Høyde	2.39 m	 Charles Austin	 Atlanta, USA	OL 1996
Stavsprang	6.03 m	 Thiago Braz da Silva	 Rio de Janeiro, Brasil	OL 2016
Kulestøt	23.30 m	 Ryan Crouser	 Tokyo, Japan	OL 2020
Diskos	69.89 m	 Virgilijus Alekna	 Athen, Hellas	OL 2004
Spyd	90.57 m	 Andreas Thorkildsen	 Beijing, Kina	OL 2008
Sleggekast	84.80 m	 Sergej Litvinov	 Seoul, Sør-Korea	OL 1988
Tikamp	9018 p.	 Damien Warner	 Tokyo, Japan	OL 2020

Det ble satt fire nye olympiske rekorder på herresiden i Tokyo. To av dem ble satt av norske utøvere. Norge har nå faktisk tre av de olympiske rekordene når vi tar med Andreas Thorkildsens rekord i spyd fra 2008. De to andre rekordene ble satt av Damien Warner for i tikamp og Ryan Crouser i kule.

Den eldste rekorden stammer fra Mexico i 1968; Bob Beamons rekord i lengde på 8.90 m.

Olympiske rekorder kvinner pr. 10 august 2021

Øvelse	Resultat	Navn	Sted
100m	10.61	 Elaine Thompson-Herah	 Tokyo 2020
200 m	21.34	 Florence Griffith-Joyner	 Seoul 1988
400 m	48.25	 Marie-José Pérec	 Atlanta 1996
800 m	1:53.43	 Nadesjda Olisjarenko	 Moskva 1980
1500 m	3:53.11	 Faith Kipyegon	 Tokyo 2020
5 000 m	14:36.79	 Sifan Hassan	 Tokyo 2020
10 000 m	29:17.45	 Almaz Ayana	 Rio de Janeiro 2016
100 m hekk	12.35	 Sally Pearson	 London 2012
400 m hekk	51.46	 Sydney McLaughlin	 Tokyo 2020
3 000 m hinder	8:58.91	 Gulnara Samitova-Galkina	 Beijing 2008
4 x 100 meter stafett	41.60	 Øst-Tyskland	 Moskva 1980
4 x 400 meter stafett	3:15.17	 Sovjetunionen	 Seoul 1988
Marathon	2:23.14	 Naoko Takahashi	 Sydney 2000
20 km kappgang	1:26.31	 Olga Kaniskina	 Beijing 2008
Lengde	7.40 m	 Jackie Joyner-Kersey	 Seoul 1988
Tresteg	15.67 m	 Yulimar Rojas	 Tokyo 2020
Høyde	2.06 m	 Jelena Slesarenko	 Athen 2004
Stavsprang	5.05 m	 Jelena Isinbajeva	 Beijing 2008
Kulestøt	22.41 m	 Ilona Slupianek	 Moskva 1980
Diskos	72.30 m	 Martina Hellmann	 Seoul 1988
Spyd	71.53 m	 Osleidys Menéndez	 Athen 2004
Sleggekast	78.48 m	 Anita Włodarczyk	 Tokyo 2020
Sjukamp	7291 p.	 Jackie Joyner-Kersey	 Seoul 1988

Det ble satt seks nye olympiske rekorder på kvinnesiden i Tokyo. Norge har for tiden ingen olympiske rekorder på kvinnesiden.

De tre eldste på kvinnesiden stammer fra Moskva i 1980; Nadesjda Olisjarenko på 800 m, Ilona Slupianek i kule og det østtyske laget på 4x100 m stafett.

Hjemkomsten

Eivind Henriksen og Karsten Warholm ankom VIP-terminalen på Gardermoen i privatfly fredag 6.august.

Familiene til begge utøverne hadde møtt fram mannsterke, selv om nok familien til Eivind hadde klart største antall. Det var samtidig en pressekonferanse med alle de store TV-stasjonene på plass pluss Tjälvisten.

Familien til Eivind var spente på om lille Emil ville kjenne igjen faren sin etter at han hadde vært borte i 16 dager. Etter litt grining, ordnet det seg da han fikk leke litt med medaljen. Vi lar bildene tale for seg.



Flyet med utøverne ble som det seg hør og bør møtt av brannvesenet på Gardermoen når en olympisk mester kommer tilbake til hjemlandet. Foto: Privat



Eivind og Karsten på vei mot terminalen. Foto: Privat



Mye ståhei med ballonger og bannere. Foto: Privat



Trenerne på vei inn i terminalbygget. Fra venstre: Leif Olav Alnes og Pål Andre Solberg. Foto: Privat



Amalie Iuel var også med flyet, men fant fort ut at her var det bare å komme seg i sikkerhet. Foto: Privat



Nevøene til Eivind fikk mulighet til å låne gullmedaljen til Karsten. Foto: Privat

Hjemkomsten forts.



Visepresidenten i forbundet, Runar Bålsrud, var på plass med blomster til gutta. Her Karsten. Foto: Privat



Blomster ble det også til Leif Olav Alnes (øverst) og Paul Andre Solberg. Foto: Privat



Eivind med deler av sin familie. Mia (nevø), Kristian (bror), Matheo (nevø), Vegard (bror), Amanda (nevø) og Theodor (nevø). Foto: Privat



Emil på 11 måneder synes det var gøyest med ballongene. Her sammen med mor Lena og farmor Eldri. Foto: Privat





I 1999 ble John Ertzgaard Europamester på 200 m i Gøteborg. I år var det datteren Kaitesi som konkurrerte på samme distanse i kvinneklassen i Tallinn.

John slo sølvmedaljevinneren med 1/1000. Stort jevnere kan det ikke bli.
Foto: Scanpix/NTB

Mottakelsen på Bislett

Senere på kvelden, samme dag som Karsten og Eivind landet på Gardermoen, ble det arrangert en mottakelse på Bislett stadion. Tilstede var representanter fra Norges friidrettsforbund, Bislettalliansen, Tjalve, Dimna IL og nærmeste familie til gutta.

Sammenkomsten ble ledet av Steinar Hoen og Matias Lavik. Mottakelsen startet med en videopresentasjon av det gutta presterte i Tokyo. Det var ellers taler fra leder i Dimna IL, IK Tjalve og visepresidenten i forbundet. Forbundets viktigste sponsorer var også invitert og benyttet muligheten til å hylle utøverne. Vi lar bildene tale for seg.



Eivind og samboer Lena Marie Hansen ankommer Bislett stadion. Foto: Privat.



Tjalvebordet. Fra venstre og rundt bordet. ER Osnes, Svein Søndena, John Ertzgaard, Eirik Røe og Anders Huun Monsen ((han som skriver alt på friidrett.no.)) Foto: Bjørn Henriksen



Kastfamilien. Fra venstre og rundt bordet. Eldri Prestegård (mor), Thomas Rosvold (kastansvarlig i forbundet), Kristin Henriksen (søster), Martin Holmen (samboer til Kristin), Vegard Henriksen (bror) og Grete Etholm (tidligere diskoskaster), med ryggen til kamera. Foto: Bjørn Henriksen



Utøverbordet: Ander Erlend Idås (ryggen til), Marcus Thomsen, Håkon Hjellev Roset, Gloppen Friidrett, Sven Martin Skagstad, Norna-Salhus IL, Paul Andre Solberg (trener), Sindre Henriksen (bror), Eivind Henriksen og Lena Marie Hansen (samboer). Foto: Bjørn Henriksen



Karsten Warholms foreldre: Mikal Warholm og Kristine Had-dal. Gjemt bak Kristine ser vi bakhodet til Leif Olav Alnes. Foto: Bjørn Henriksen

Mottakelsen på Bislett forts.



Amalie Iuel, Aksel Lund Svindal, representant fra Gjensidige, Pumasjef Bjørn Gulden og Andreas Thorkildsen. Foto: Bjørn Henriksen



Kjæresten til Karsten, Oda Djupvik, og den ene av hans søstre. Foto: Bjørn Henriksen



Karsten sammen med datter til Leif Olav Alnes; Liselle Alnes. Foto: Bjørn Henriksen



Runar Bålsrud, nestleder i forbundet, benyttet muligheten til å takke utøverne. Foto: Bjørn Henriksen



Steinar Hoen var på plass og ledet oss gjennom arrangementet sammen med Matias Lavik. Foto: Bjørn Henriksen

Mottakelsen på Bislett forts.



Eivind og Lena koste seg sammen med sine venner. Eivind benyttet jevnlig muligheten til å sjekke telefonen for nye meldinger. Foto: Bjørn Henriksen



En av forbundets hovedsponsorer; Gjensidige, var der og delte ut gylne dråper til Amalie, Karsten, Leif Olav og Eivind. Foto: Bjørn Henriksen



Representanter fra forbundet og Dimna IL. Foto: Bjørn Henriksen



Mens Leif Olav studerte de gylne dråpene, fikk Karsten en nytt Legosett i gave fra Gjensidige. Foto: Bjørn Henriksen



Styreleder i Tjalve, Egil Reidar Osnes, benyttet anledningen til å takke Eivind for innsatsen før han og Matias Lavik overrakte en klokke til Eivind med OL-ringene gravert inn.

Mottakelsen på Bislett forts.



Eivind med sine nye klokke. Foto: Bjørn Henriksen



Det er alltid stas å bli fotografert sammen med superstjerne Aksel Lund Svindal. Fra venstre: Lena, Kristin, Aksel og Eivind. Foto: Bjørn Henriksen



I løpet av kvelden skiftet navnet på Steinars gym i Underhaugsveien til Eivinds gym. Steinar Hoen sto for overrekkel-sen av manualen. Foto: Bjørn Henriksen



Tilslutt var det Karsten og Eivinds tur til å oppsummere OL og takke for den fine mottakelsen. Foto: Bjørn Henriksen

Dette er nok ikke siste gang vi ser disse utøverne prestere på en idrettsbane. Neste år er det både EM i München og VM i Eugene. Året etter er det et nytt VM i Budapest før man er klare for et nytt OL i Paris og et nytt EM i Roma i 2024.

Vi gleder oss allerede.

Bjørn Henriksen

Ingvill Måkestad Bovim 40 år

Ingvill Måkestad Bovim fylte 40 år 7.august. Vi gratulerer!

I sin aktive periode representerte hun IL Korlevoll, IK Tjalve 2007-2009, Gular IL 2011-2013, Bækkelaget Sp.kl. 2014-2015 og IK Tjalve 2016-.

Ingvill var en meget lovende løper alt fra hun var 14 år gammel. I 1995 løp hun 800 m på 2:14.65 og var allerede da blant de tjuve beste i Norge på distansen. Året etter løp hun på 2:10.24 og var blant de fem beste i landet. I 1997 senket hun tiden ytterligere ned til 2:05.03 og var da best i Norge som 17-åring. Hun hadde sterk konkurranse fra Veslemøy Hausken fra BFG Fana, Trine Pilskog fra Oppdal og Hanne Lyngstad fra Orion. Alle tre utøvere som senere har vært medlemmer av Tjalve. Det var disse tre som kapret medaljene i NM.

I årene 1998 og 1999 holdt hun seg på samme nivå på 800 m og holdt rangeringen på norgesstatistikken. I tillegg begynte hun å gjøre seg gjeldene på 1500 m. I 1999 løp hun på 4:18.05 og var best også på denne distansen. Fortsatt hadde hun ikke vunnet noen medaljer i NM.

I 2000 og 2001 var hun helt borte grunnet skader. I 2002 var hun tilbake igjen, men ikke helt på samme nivå som tidligere. I 2003 begynte hun å nærme seg gammelt nivå da hun løp 800 m på 2:05.38 og satte personlig rekord på 1500 m med 4:13.58. Dette året vant hun sin første gullmedalje i NM (800 m) og sølv på 1500 m.

Tidsmessig var hun ikke helt på topp i 2004 og 2005, men hun vant bronse på 800 m i NM og et nytt sølv på 1500 m i 2004. I 2005 vant hun bronsemedalje på 1500 m.

I 2006 var hun igjen skadet, men kom tilbake igjen i 2007. Hun flyttet til Oslo og meldte seg inn i Tjalve. Dette året ble NM arrangert i Askim. Ingvill tok et nytt gull på 800 m, det første siden 2003. På 1500 m ble hun slått av Kristine Eikrem Engeset. Første året i Tjalve løp hun 800 m på 2:06.59 og 1500 m på 4:15.18.

2008 ble hennes beste sesong i Tjalve. Seier både på 800 m og 1500 m i NM i Trondheim. Tidsmessig var hun på samme nivå på 800 m som året før, og noe dårligere på 1500 m.

I 2009 forbedret hun tidene siden radikalt både på 800 m og 1500 m. Tiden på 800 m ble 2:02.05. Faktisk den beste tiden hun hadde hatt siden 1999. På 1500 m presterte hun 4:09.62. I NM valgte hun ikke å stille på 800 m, men vant en suveren seier på 1500 m

Før 2010 sesongen valgte Ingvill å skifte klubb. Valget falt på IL Gular som nok kunne stille med et bedre økonomisk bud enn Tjalve.

Denne sesongen satt hun ny norsk rekord på 800 m med tiden 1:59.82. Hun slettet dermed rekorden til Randi Langøigjelten Bjørn som hadde stått siden 1981. Rekorden til Ingvill fikk stå i 10 år før den ble slått av Hedda Hynne i 2020. Hun løp også tiden på 1500 m ned til 4:02.20. I NM ble det gull på 800 m.

I 2011 var det VM i Daegu, Korea. Ingvill kvalifiserte seg til mesterskapet. Hun løp et meget sterkt løp i finalen og ble nr.6 med tiden 4:06.85. I NM ble det et nytt gull på 800 m.



Ingvill fotografert etter at hun ble norsk mester på halvmaraton KV 35-39 i fjor høst.

I 2012 var det OL i London, og det var store forhåpninger om en god plassering på 1500 m. Dagen før forsøksheatet fikk hun påvist en delvis avrevet akilles. Dermed var OL eventyret over før det startet. Dette medførte en operasjon. Det var også EM i Helsingfors dette året før OL, og Ingvill ble nr.10 i finalen på 1500 m med tiden 4:13.32.

I desember kunne Ingvill fortelle at hun var gravid. Det ble derfor ingen sesong i 2013.

I 2014 skiftet hun igjen klubb, denne gang var det Bækkelaget Sp.kl. som fikk gleden av å ha henne i to sesonger. Hun startet sesongen sterkt ved å vinne Sentrumssprinten.

I EM i Zürich 2014 ble hun nr. 9 på 1500 m med tiden 4:08.85. Hun ble også norsk mester på 1500 m. Grunnet en vond hæl måtte hun igjennom en ny operasjon høsten 2014.

I 2016 var hun tilbake i Tjalve. Hun løp 800 m på 2:03.64 og 1500 m på 4:05.35. Ved EM i Amsterdam ble hun nr.4 på 1500 m etter et realløp. Tiden til Ingvill ble 4:34.15.

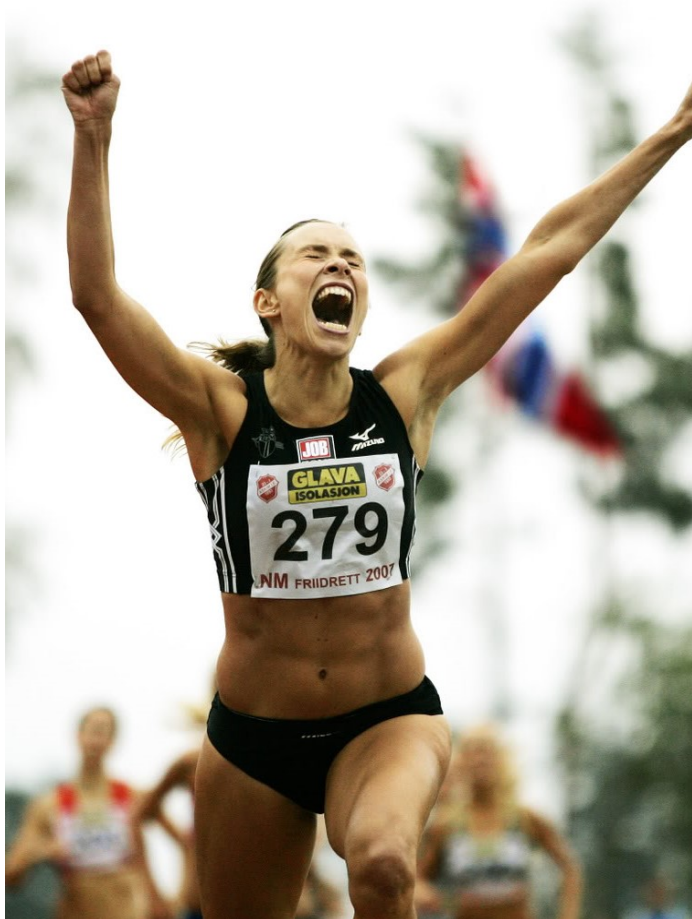
I april 2017 kunne hun informere om en ny graviditet. Dette ble dermed slutten på en god karriere som nok var preget av altfor mange skader.

Ingvill løper fortsatt og senest i fjor ble hun norgesmester i halvmaraton i KV 35-39.

Ingvill ble tildelt forbundets gullmedalje i 2012 i forbindelse med NM.

Ingvill er utdannet innenfor feltet klinisk ernæringsfysiologi. Hun er fagansvarlig ernæring hos Idrettens Helse-senter AS. Hun er i tillegg Ernæringsrådgiver for REMA 1000 Norge. Fra 2010-2012 var hun involvert i Sunn Jenteidrett.

Bjørn Henriksen



Ingvill vinner 800 m under NM i Askim 2007. Foto: Eirik Førde



Ingvill fotografert under 1500 m finalen i EM i Zürich 2016. Hun blir nr.4. Foto: Friidrett.no

Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Gull	2003	800 m
Sølv	2003	1500 m
Sølv	2003	2 km terreng
Sølv	2004	1500 m
Bronse	2004	800 m
Bronse	2005	1500 m
Sølv	2006	2 km terreng
Gull	2007	800 m
Sølv	2007	1500 m
Gull	2008	800 m
Gull	2008	1500 m
Gull	2008	2 km terreng
Gull	2009	1500 m
Gull	2010	800 m
Gull	2011	800 m
Gull	2014	1500 m

Personlig rekorder

400 m	55.63	1999
800 m	1:59.82	2010
1500 m	4:02.85	2010
3000 m	8:53.85	2009

Internasjonale mesterskap

2011 VM, Daegu	6.plass
2012 OL, London	Skadet rett før start
2014 EM, Zürich	9.plass
2016 EM, Amsterdam	4.plass



Kvinnelaget til Tjalve vinner Holmenkollstafetten i 2007. Ingvill står som nr.2 fra høyre. Foto: Eirik Førde

1500 meter skrellen i London 1948

1500 meter i OL har ofte medført overraskende resultater. Hvem hadde ventet at luxemburgeren Josef Barthel skulle vinne i 1952, eller iren Ron Delany i Melbourne fire år senere? OL-komiteen i Irland var delt i avgjørelsen, men med 4 mot 3 stemmer ble Villanovastudenten sendt. Og hvorfor skulle Steve Ovett etter å ha vunnet 45 strake seire på 1500/1 mile tape den 46. gangen etter å ha ydmyket landsmannen Coe på 800 meter noen dager før?

Men likevel:

Kanskje kom den største skrellen i London- OL 1948. Etter diskvalifikasjonen av Gunder Hägg og Arne Andersson høsten 1945, lå veien åpen for fartsholderen Lennart Strand. Han grep den, og vant 1500 meteren i EM i Oslo 1946 med landsmannen Henry Eriksson på andre.

Men det var dem som var bekymret for Strand. Han hadde nervene "utenpå kroppen". Kunne dette gå bra? Han kunne sitte timevis ved pianoet og klimpre, noen ganger hadde han gjemt seg i garderobeskap før løp.

Likevel: Det var ingen tvil om hvem som var den beste 1500 meterløperen, Strand ble klokket til 3.42.9, men ettersom bare 2/5 sekund ble godkjent, ble tiden forhøyet til 3.43.0, altså tangering av Gunders v-rekord. Men svenskene hadde flere som var gode på mellomdistanse, de hadde fått holde på under krigen. Da den internasjonale idretten startet opp igjen, dro de nytte av det.

Henry Eriksson ble en slags evig toer bak Strand. Han var fra Avesta i Dalarna, altså dalmas. Men som Hägg meldte også Eriksson seg til tjeneste for Gefle IF. Eriksson ble alltid slått av Strand. Men han vinner SM i 1948. Om dette var før eller etter OL vet jeg ikke.

Heatene går 4. august. De tre svenskene, Gösta Bergquist er den tredje, vinner hvert sitt heat. Nederlenderen Wim Slijkhuis det fjerde.

Svenskene hadde lagt en taktikk i finalen 6. august, for så vidt for å legge veien åpen for Strand. Om Eriksson var helt enig i den, er uklart. Kanskje han hadde egne planer?

Imidlertid går franskmannen Hansenne tidlig fram og Strand slipper å ta ledelsen slik planen var.

Det er ufysiske værforhold, regnet står som "spjut" i rødstubben på Wembley, 100 000 tilskuere gjemmer seg under regnfrakkene.

Men de oppfatter dramaet ute på banen.

Etter 1000 meter stikker de to svenskene. Når klokka ringer drar Eriksson hardt. Han drar også ut på oppløpssiden, Strand prøver seg, dramaet er fullkomment, for Eriksson svarer, Strand kikker i stedet nervøst bak seg og skimter Slijkhuis.

Det blir rekkefølgen. Eriksson strekker handa mot himmelen i øsregnet.

Til Aftenposten sier Eriksson at Strand hadde fortjent å vinne.

Strand sier at han egentlig er fornøyd, men at han nok ikke er i sin beste form.

I Vägen til drømmilen skriver Sven Lindhagen at Strands karriere fikk en knekk med dette tapet. Det er nok riktig,

men han løp et og annet brukbart løp. Men han begynte å bryte løp, det er aldri et godt tegn.

Henry Erikssons karriere var egentlig over med dette løpet. Men ingen kunne ta fra ham gullet.

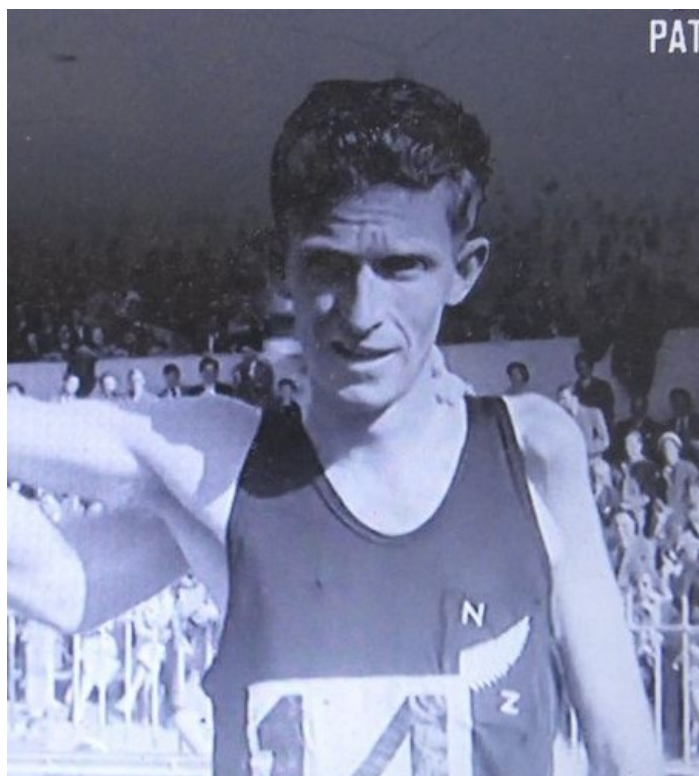
6. august blir også en stor dag for Norge i London, for da tar Aage Eriksen, siden "Sølv Aage" sølv i bryting: Han var far til Ove Eriksen!

Skrevet av Hans Langer Werp



Bilde øverst: Innspurten på 1500 m i London 1948. Henry Eriksson (94) vinner foran landsmannen Lennart Strand.

Nederst: Murray Hallberg fotografert i Cardiff i 1958 etter å ha vunnet 3 miles.



Han løp fra alt og alle i OL finalen for 61 år siden

Herb Elliot sto bak en av Roma-OLs største prestasjoner med sitt fantastiske sololøp i finalen på 1500 meter i 1960.

Han kom til Roma som klar favoritt, og innfridde forventningene til fulle. Etter å ha ligget rolig i feltet på fjerde- og femteplass gjennom de to første rundene, begynte verdensrekordholderen fra Australia å skru opp farten. Han avanserte frem i teten og ledet med 8-10 meter allerede da klokken ringte. På sisterunden øket avstanden ytterligere. Elliot presterte et sololøp verden knapt hadde sett maken til i et så viktig løp.

Konkurrentene hadde ingen muligheter til å holde følge, og Elliot ble klokke i mål på tiden 3:35.6. Han hadde slått sin gamle verdensrekord satt i Gøteborg i 1958 med fire tiendeler. Sølvvinner Michael Jazy fra Frankrike og bronsevinner Istvan Rózsavölgyi fra Ungarn ble utklaset; de to kom i mål på 3:38.4 og 3:39.2.

Den nye verdensrekorden sto i syv år; frem til amerikanske Jim Ryan løp på 3:33.1 i 1967.

Selv om Herb Elliot hadde en kort internasjonal karriere fra 1957 til 1961 regnes han den dag i dag blant tidenes aller største mellomdistanseløpere. I løpet av karrieren var han i 36 løp ubeseiret på en engelsk mil, og han løp en engelsk mil på tider under fire minutter ikke mindre enn 17 ganger.

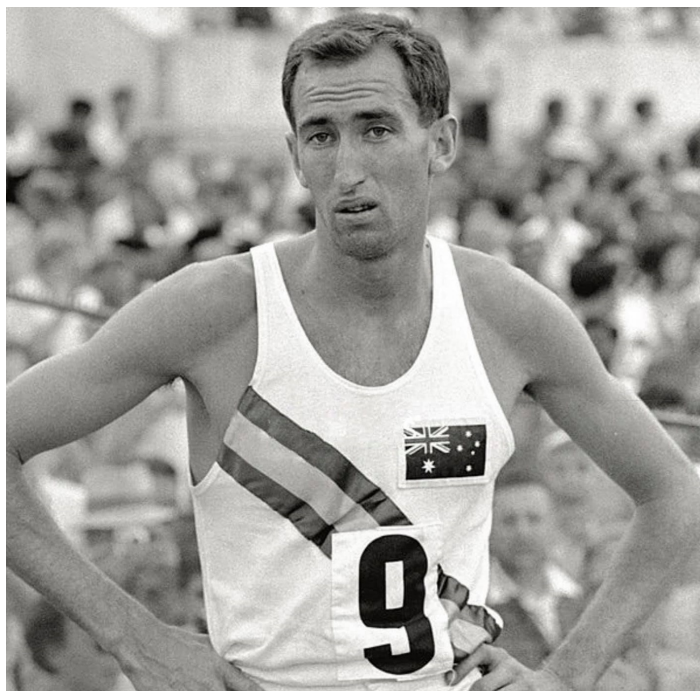
Elliot ble kjent i 1958 da han vant både 880 yards og en engelsk mil i Commonwealth Games. Noen få uker senere, 6. august 1958, satte Herb Elliott ny verdensrekord på en engelsk mil. Han løp på 3:54.5 i Dublin, en tid som sto som rekord frem til Peter Snell fra New Zealand slo den i 1962. Tiden var en forbedring av rekorden til

britiske Derek Ibbotson på 3:57.2 som ble satt i 1957.

Bare noen uker senere satte Elliot også rekord på 1500 meter ved å løpe på 3:36.0. Han slo da rekorden til Stanislav Jungwirth fra Tsjekkoslovakia fra 1957 med 2.1 sekunder. For prestasjonene i 1958 ble Herb Elliot av Associated Press stemt frem som årets mannlige idrettsutøver i verden.

Herb Elliot er i dag 83 år gammel.

Skrevet av Karl Birger Sælør



Murray Halberg, en imponerende skikkelse i løpshistorien

Bussen med stjerneløpere siger mellom køer av Dubline-
re på vei til Santry 6. august 1958.

Herb Elliott mønstrer sine skarpeste konkurrenter, hans eksentriske trener Percy Cerutti har gjentatt at Herb skal hate sine rivaler.

Det klarer ikke Herb. Han gjør sine tanker om rivalene, og med respekt.

"I wouldn't like to get beaten by you, Murray. In your quiet, steely determination and your belief in yourself you remind me too much of myself. You've plenty of guts, though. Anyone who becomes a champion with a disability like yours, must have".

Murray Halberg (født 1933) hadde som guttunge spilt rugby som alle gutter på New Zealand. I en takling får han ødelagt den venstre armen, den blir delvis lammet. Han starter opp med løping for å komme seg videre og delvis overvinne smertene. Han hadde mye vondt. I 1951 møter han Arthur Lydiard og blir en av "Arthurs Boys", Peter Snell og flere. Debuterer internasjonalt i CG i Vancouver 1954, der han i skyggen av Bannisters og Landys duell blir nummer fem. I Melbourne 1956 når han 1500 meterfinalen og blir nummer 11. 1958 blir en stor sesong, han vinner 3 miles i CG i Cardiff med landsmannen Neville Scott på tredje. Han er med på den på følgende

turneen i Europa og leverer ypperlige prestasjoner i skyggen av Elliott.

Halberg skulle skrive seg inn i OL-historien på "the Black Friday" i Roma.

Når han går i tunnelen under banen på vei til start, kommer det folk mot ham. Han spør: Who won? De rister vantro på hodet: Snell.

Halberg bruker samme taktikk han hadde brukt med suksess i Cardiff og som Lydiard hadde forklart. Ved 4000 meter er "intervallløperne" trette. De samler seg til spurtten. Da slår du til. Det fungerer også i Roma.

Halbergs rykk etter 4000 meter kommer overraskende på konkurrentene. Han opparbeider seg et forsprang på 40 - 50 meter som krymper mye på siste runde. Dødstrett bryter Halberg målnøret. I løpet av en times tid hadde New Zealand vunnet to gullmedaljer.

Han kopierte sin CG seier i 1962 og avsluttet karrieren i Roma med en 11. plass på 10 000 meter.

Som Sir Murray Halberg har han lagt ned et stor arbeid for handicappede barn. En helt.

Skrevet av Hans Langer Werp

Magne Bjørdal 75 år

Magne Bjørdal fylte 75 år 4.august. Vi gratulerer!

Bjørdal kom til Tjalve før 1964 sesongen. Dette året vant han bl.a. Vikaløpet i eldste gutteklasse.

Året etter ble han nr.4 på 1500 m i juniormesterskapet.

Dette året (1965) var han å finne på de norske statistikkene for første gang. Han løp da 800 m på 1:53.8 og 1500 m på 3:52.4. Karrieren skjøt fart da han i tillegg kom med på Tjalves lag som vant 4x1500 m stafett i NM stafetter. På dette laget løp ellers Terje Schrøder-Nielsen, Stig Rek-dal og Arne Kvalheim. Tid: 15:28.4. Det var både norsk og nordisk rekord.

I 1967 løp Tjalves lag den samme stafetten på tiden 15:18.8. Det var en forbedring av den nordiske rekorden med ca. 10 sekunder. På dette laget løp Konrad Ystborg istedenfor Stig Rek-dal.

Dette året vant Bjørdal bronse på 2 km terreng løp. Året etter kunne han krabbe helt til topps på samme distanse. Han forbedret også tiden på 1500 m til 3:50.1

Magne løp også på laget som ble norske mestere på 4x1500 m i 1968. Dermed ble det tre gullmedaljer på rad på denne distansen.

1968 var det året Bjørdal satte flesteparten av sine personlige rekorder. Han løp 800 m tiden ned til 1:52.3, 1500 m til 3:46.1, 3000 m til 8:13.4 og 5000 m til 14:29.0.

I 1969 løp han flere gode løp på 1500 m. Beste tid ble 3:47.4.



Magne Bjørdal (t.v.) vant Vikaløpet i eldste gutteklasse i 1964 (var den gang 18 år). Avisutklipp fra Jan Hemsviks samling

Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Gull	1965	4x1500 m stafett
Gull	1967	4x1500 m stafett
Bronse	1967	2 km terreng
Gull	1968	4x1500 m stafett
Gull	1968	2 km terreng

Personlig rekorder

800 m	1:52.3	1968
1500 m	3:46.1	1968
3000 m	8:13.4	1968
5000 m	14:29.0	1968

Han var da nr.3 på statistikken og hadde bare Arne Kvalheim og Knut Brustad foran seg.

Magne Bjørdal løp også på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1966, 1967 og 1968 og ble nr.2 i 1965.

Bjørdal har holdt formen vedlike og deltok i veteranløp opp til våre dager, da først og fremst på 5 km.

Vi ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen



Laget som vant 4x1500 m stafett i NM 1966. Fra venstre: Stig Rek-dal, Terje Schrøder-Nielsen, Arne Kvalheim og Magne Bjørdal. Foto fra Tjalve 100 år.

John Skjelvaag 80 år

John Skjelvaag fylte 80 år 2.september. Vi gratulerer!

Skjelvaag var allerede en veletablert sprinter/hekkeløper da han kom til Tjalve før 1968 sesongen, på tampen av sin karriere. I sin tid representerte han klubbene IL Varegg, Viking Bergen og Tjalve.

John Skjelvaag dukket opp på de norske statistikkene første gang i 1959. Han løp da 400 m på 51.0. Han hadde også en notering på 100 m på 11.4, men dessverre med for mye vind.

Året etter løp han 400 m tiden ned til 49.9, 100 m til 11.2 og 200 m til 22.9. Han prøvde seg også for første gang på 400 m hekk som han tilbakela på 56.0. Med denne tiden var han nr.14 i Norge. Fremgangen fortsatte i 1961 med 10.8 på 100 m, 22.4 på 200 m, 48.8 på 400 m og 54.0 på 400 m hekk. På 400 m hekk vant han sin første medalje i NM med bronse.

I 1962 prøvde han seg igjen på 400 m hekk og løp persen ned til 53.0. På sprintdistansene oppnådde han omtrent de samme tidene som året før, men han vant sin første medalje på 400 m i NM (bronse). Året etter (1963) kunne man se konturene av en kommende 400 m hekk spesialist da han løp tiden ned til 52.3. I et uapprobert stevne løp han 100 m på 10.6, men ble stående med 10.8, tangering av persen fra 1961. På både 200 m og 400 m var han blant de fem beste i Norge; på hekken var han nr.2 bak Jan Gulbrandsen fra SK Vidar. Han vant også sin tredje og fjerde medalje i NM med sølvmedalje på hekken og bronse på 400 m.

I 1964 løp han for første gang 400 m hekk under 52 sek da han oppnådde tiden 51.9. Han satt personlig rekord på 400 m med 48.4, som ble stående som endelig pers. Dette året vant han tre medaljer i NM. Det ble nok en sølvmedalje på 400 m hekk. I tillegg ble det sølv på 400 m og bronse på 200 m. På mange måter ble derfor 1964 hans gjennombrudds-sesong.

Fra 1965 og fram til han ga seg i 1969 vant han gull på 400 m hekk i NM hvert år. I 1968 gikk han over til Tjalve og vant to titler for klubben for han ga seg for godt.

Skjelvaag ble naturligvis en viktig brikke for Tjalve i alle sprintstafettene. Han løp på 4x400 m lagene som vant gull i 1968 og 1969. På 4x100m ble det sølv de samme årene. Det ble også en sølv på 1000 m stafett i 1968.

John Skjelvaag løp også på Tjalves lag som vant Holmenkollstafetten i 1968 og 1969. I 1969 løp han ankeretappen (se bildet neste side).

John Skjelvaag ble valgt inn i Tjalves styre første gang i 1989 (Arne Kvalheim leder) og satt som styremedlem fram til han ble valgt som leder i 1993. Han satt da i denne posisjonen til han ble avløst av Odd Bergh i 1997. I 1990 ble han slått til Ridder av Tjalves Orden.

Vi ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Medaljeoversikt Norske mesterskap

Bronse	1961	400 m hekk
Bronse	1962	400 m
Sølv	1963	400 m hekk
Bronse	1963	400 m
Sølv	1964	400 m hekk
Sølv	1964	400 m
Bronse	1964	200 m
Gull	1965	400 m hekk
Gull	1966	400 m hekk
Gull	1967	400 m hekk
Gull	1968	400 m hekk
Gull	1969	400 m hekk
Gull	1968	4x400 m
Sølv	1968	4x100 m
Sølv	1968	1000 m
Gull	1969	4x400 m
Sølv	1969	4x100 m

Personlig rekorder

100 m	10.8	1961
200 m	22.0	1965
400 m	48.4	1964
110 m hekk	15.9	1961
400 m hekk	51.8	1965



John Skjelvaag (t.v.) etter seieren på 400 m hekk i 1969. Her sammen med sølvmedaljevinner Per Aunet fra Tingvoll. Foto: Sportsboken 1968



Tjalve vant 4x400 m stafett under NM i 1969. På laget løp fra venstre: Stefan Muryn, Åge Galgerud, John Skjelvaag og Helge Pharo. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Bildet under. Tjalve vant Holmenkollstafetten i 1969. Her løftes John Skjelvaag på gullstol etter å ha løpt siste etappe inne på Bislett. Fra venstre ser vi Trond Rosen, Ragnar Schie, Thorolf Schrøder-Nielsen, Konrad Ystborg og Åge Galgerud. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Espen Borge 60 år



Espen Borge fotografert sammen med Anne Thidemann i 1987.

Espen Borge fylte 60 år 8.september. Vi gratulerer!

Espen Borge kom til Tjalve før 1986 sesongen. Han meldte da overgang fra Hellas IF i Drammen. Espen var først og fremst 800 m og 1500 m løper, men startet å løpe 3000 m hinder mot slutten av karrieren.

Espen Borge dukket opp på de norske statistikkene første gang i 1979. Da løp han 1500 m på 3:59.8, 18 år gammel. Året etter finner vi han for første gang på 800 m statistikken med tiden 1:56.1.

Sin første medalje i NM vant han i 1982 da han tok sølv på 1500 m.

I løpet av 1983 løp han tidene sine ned til 1:52.44 på 800 m og 3:45.32 på 1500 m. Det holdt til en 6.plass på statistikken på 1500 m dette året.

1984 ble hans store gjennombruddsår. Han løp 800 m på 1:47.41 og forbedret sine personlige rekord med fem sekunder! Han ble også norgesmester på denne distansen. 1500 m tilbakela han på 3:40.46. Han var da nr.1 i Norge på begge distansene. I NM ble det sølv på 1500 m.

I 1986 vant han sin andre tittel på 800 m og var nr.2 i Norge med tiden 1:48.07. Som i 1984 blir han nr.2 på 1500 m. Året etter satte han sin personlige rekord på 1500 m med tiden 3:38.74. Han vant også gull i NM på distansen. Han prøvde seg på 3000 m hinder og satte norsk rekord med tiden 8:23.11. Denne tiden stod som rekord fram til 1995.

Espen fortsatte jakten etter norske mesterskap og vant 1500 m både i 1987 og 1988. I tillegg fikk han med seg en sølvmedalje på 3000 m hinder i 1988.

Medaljeoversikt

Norske mesterskap

Sølv	1982	1500 m
Gull	1984	800 m
Sølv	1984	1500 m
Gull	1986	800 m
Sølv	1986	1500 m
Gull	1987	1500 m
Gull	1988	1500 m
Sølv	1988	3000 m H
Bronse	1990	3000 m H
Gull	1991	1500 m
Sølv	1987	4x1500 m
Sølv	1987	1000 m
Bronse	1988	4x400 m
Bronse	1988	4x1500 m
Sølv	1990	4x1500 m

Personlig rekorder

400 m	49.91	1985
800 m	1:47.41	1984
1500 m	3:38.74	1987
3000 m	7:56.41	1989
5000 m	14:05.48	1989
3000 m hinder	8:23.11	1987

Norske rekorder

3000 m hinder	8:23.11	1987
---------------	---------	------

Espen prøvde seg etter hvert på litt lengre distanser i tillegg til hinder, og i 1989 satte han personlig rekord på 3000 m med tiden 7.56.41. 5000 m tilbakela han på 14:05.48 samme året.

Espen deltok også i 1990 og 1991, men resultatene var ikke helt som før. Allikevel ble han norsk mester på 1500 m i 1991. Hans tredje mesterskap totalt på distansen. Vinnertiden i NM var 3:46.70.

Som man kan se av faktaboksen fikk han også med seg noen medaljer i stafett for Tjalve.

I sin aktive karriere fikk Borge med seg et internasjonalt mesterskap. Han løp 1500 innendørs i Den Haag i 1989. Her ble han nr.7 med tiden 3:49.57.

Vi ønsker lykke til videre!

Bjørn Henriksen

Espen Borge 60 år forts.



Til venstre: Espen Borge blir nr.2 på 3000 m hinder under NM i Byrkjelo 1988. Til høyre og under. Espen deltok på 3000 m hinder og 1500 m i E-cup for lag 1987. Han vant 1500 m.



Ein BUL-bauta har gått bort

Heidersmannen Thor Oluf Helland er død, 84 år gamal. Thor Helland vil bli djupt sakna av mange generasjonar av BUL-folk. Friidrettshelten som blei beste norske friidrettsutøvar under dei olympiske leikane i Tokyo i 1964 med sin åttande plass i 5000 m finalen – sovna stille inn midt under det neste OL i Tokyo, 57 år seinare.

Thor flytta til Oslo og melde seg inn i BUL på slutten av 1950-åra. Han kom frå Sørfold i Salten og representerte IL Trio/Fauske i ungdomstida. Thor har vore ei stor positiv kraft frå han kom til BUL til det siste.

Som utøvar var Thor ein av dei mest markante norske løparane på 1960-tallet. Fighterviljen og spurtstyrken til Thor sikra fleire singlar i landskampar for Noreg. Hans nedkjemping av den svenske stjerna «Esso» Larsson ved fleire høve gjekk det gjetord om. Duellane i 1965 og -66 med løparlegenda Ron Clarke trekte fulle hus på Bislett. Thor blei slått med to tiendelar av Clarke i 1965, men sette norsk og nordisk rekord på 3000 m med 7.54,8. Året etter fekk dei to duellantane lik tid, men Thor dømt bak. I 1966 blei han den første mottakaren av Bislett-medaljen, saman med Terje Pedersen og Carl Fredrik Bunæs.

Statistikk frå Thor sin imponerende aktive friidrettskarriere: Noregsmeister for senior 17 gonger, seks norske rekordar, to nordiske rekordar, deltok 38 gonger for landslaget og åttandeplass i OL. Utmerkingar: Heidersmerke i BUL (1962), Heidersmedlem i BUL (1967), Bislett-medaljen (1967) og NFIFs gullmedalje for aktiv idrett (1967).

Etter at Thor la opp som aktiv utøvar gjekk han raskt inn som trenar for langdistansegruppa i BUL. Han fekk fram norske utøvarar som presterte nasjonalt og internasjonalt på 1970- og 1980-talet. Ein av utøvarane, Øivind Dahl uttalte i BUL-boka Hundre års idrettsliv at «han kan ikkje få rost Helland nok som den framifrå trenaren han var, nøyen, ærleg og detaljorientert.»

Frå midten av 1990-tallet og til det siste har Thor kanskje gjort sin viktigaste innsats for BUL som trenar og rettleiar for hundrevis av ungdommar. Ein hjartevarm person som såg alle for den dei var og følgde tett opp alle utøvarane både idrettsleg og personleg. I desse siste tiåra var Thor, saman med kona Unni, ein eige institusjon i ungdomsarbeidet i BUL.

Thor har også gjort ein stor innsats med fleire viktige verv i BUL. Mellom anna styremedlem i Idrottslaget, styremedlem i forretningane til BUL, medlem i Rådet i BUL og medlem i hovudkomiteen til Sentrumsløpet.

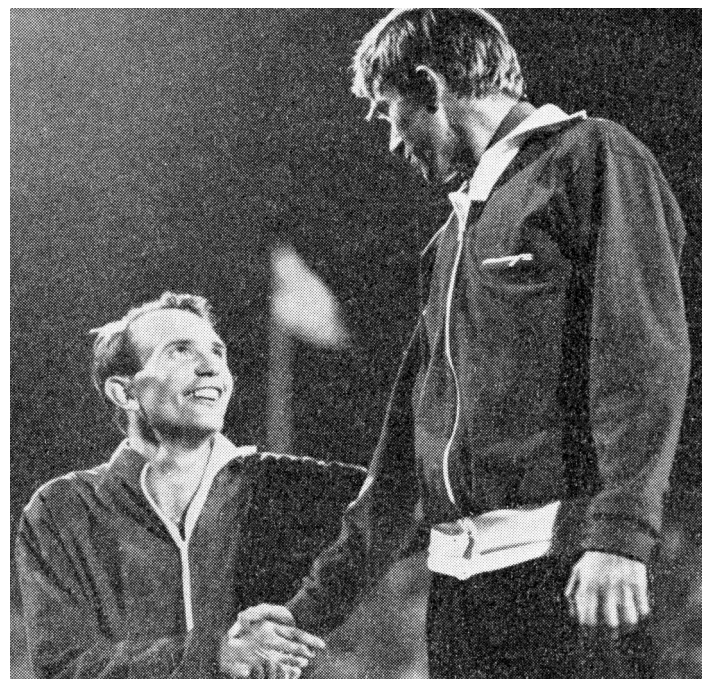
Våre djupaste medkjensle går til kona Unni, borna Ståle og Lasse, og resten av familien.

Vi lyser fred over Thor Helland sitt minne.

Idrottslaget i Bondeungdomslaget i Oslo.



Internasjonale topputøvarar på Bislett etter ein hard dyst midt på 1960-talet. Frå venstre: Ron Clarke (Australia), Thor Helland (BUL og Noreg) og Bill Mills (USA).



Thor fotografert sammen med Arne Kvalheim under en landskamp i 1967. Foto fra Sportsboken 1967



Einar Førde og Thor Helland går likt ut på 2. etappe av Holmenkollstafetten i 1964. IL i BUL vant stafetten dette året, 40 sekunder foran Tjalve. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Jenteavdelingen i IK Tjalve

På 50, 60 og 70-tallet var gutteavdelingen en viktig brikke i klubbens rekruttering. Slik er det ikke lenger. I våre dager er det jenteavdelingen som gjelder. Den har for øyeblikket en utøver, men denne utøveren gjør det meget bra og henter inspirasjon fra sine søsken Markus og Kajsa Rooth. Trenere og lagledere er Mette M. Rooth og Espen Rooth. Alle vet vel hvem Espen er, men ikke veldig mange vet at mor Mette en gang i tiden var med og vinne cupvinner cupen for Bækkelaget Sportsklubb i 1997/1998 sesongen. Det var den gang da Anja Andersen og Cecile Leganger herjet på norske håndballbaner. Som sikkert mange av den eldre generasjonen husker var Frode Kyvåg trener for dette laget.

Martine Rooth har vært med i friidrett i flere år allerede, men det er først i år at hun har kommet opp i en aldersgruppe hvor det er lov til å bli plassert. Martine fylte 12 år for kort tid siden.

14-15.august var det klart for Groruddalslekene 2021 på Stovnerbanen. Martine deltok i syv øvelser disse to dagene og plasserte seg høyt oppe i alle øvelser. I noen øvelser konkurrerte J12 og J13 sammen. At man i det hele tatt velger å sette disse to klassene sammen er helt koko for undertegnede. Her er utviklingen for mange ganske stor mellom 12 og 13 år.

Martine var best både på 60 m hekk og i kule. På hekken var hun helt suveren. Kanskje ikke så rart når både Markus og Kajsa har hekk som en av sine favorittøvelser. Hekkeøvelsen ble unnagjort på 11.21, mens hun i kule støtte 8.53 m (2 kg). I spyd ble Martine nr.3 med resultatet 23.14 m (400 g). Her var det to 13-åringer som var foran henne på resultatlisten. I høyde ble hun nr.9 med resultatet 1.25 m. Fem 13-åringer var foran henne på resultatlisten. På 60 m, 200 m hekk og lengde var det normale J12 klasser. Her plasserte hun seg som nr. 5,3 og 2.

Martine perset både på 60 m hekk, 200 m hekk, og lengde. Hun tangerte pers i høyde og på 60 m.



Groruddalslekene 2021. Pallen på 60 m hekk. Fra venstre: Morisha Roxan, Martine og Alise Hauger Seiersten. Foto: Mette M. Rooth

Uken etter var det klart for Nittedalslekene med Martine i aksjon. Martine tok det litt roligere i dette stevnet og stilte kun i kule, som hun vant med resultatet 8.65 m.

Bjørn Henriksen



Stilstudie i kulestøt. Foto: Mette M. Rooth



Nittedalslekene 2021. Premieutdeling kule med Martine på toppen av pallen. Foto: Mette M. Rooth.

Seire til Bersagel/Heiberg Sundby i Balestrand Opp



Familien Bersagel/Heiberg Sundby hadde tatt turen til Balestrand 21.august for å delta i Balestrand Opp.

Annie stilte i klasse K35-39 og hadde best tid av alle kvinnene som løp. Tiden ble 29.34 som er ny løyperekord. Totalt ble hun nr.14 av de som løp (menn og kvinner).

Øyvind var ikke noe dårligere. Han stilte også i klasse 35-39 og hadde best tid av alle gutta med tiden 24.03. Erling Hisdal, også fra Tjalve, ble nr.2 i denne klassen og nr. 10 totalt. Tiden til Øyvind var også ny løyperekord.

Vi gratulerer!

Bjørn Henriksen



Annie og Øyvind med datter Eva. Fotos: Christian Prestegård.

Seire til Wågan/Rypdal i Holmestrand halvmaraton

Holmestrand maraton gikk også av stabelen 21.august.

Maria Sagnes Wågan og Petter Rypdal tok hver sin seier i halvmaratonløpet. Tidene ble så gode som 01:14.22 på Maria og 01:08.07 på Petter. Tiden til Maria var ny personlig rekord og det beste løpet i Norge så langt i år. Maria var for øvrig åtte minutter foran nr.2 i mål.

Det ble også en overlegen sier til Petter. Han har bedre tid fra før, men slo nr.2 med over 2 minutter. I Norge er det bare Sondre Norstad Moen som har løpt fortene av nordmenn så langt i år.

Vi gratulerer!

Bjørn Henriksen



Maria og Petter fotografert av Gunnar Kjøllesdal etter løpet.

Annie Bersagel norsk mester i motbakkeløp

NM i motbakkeløp ble avholdt i Førde lørdag 28.august. Løypa i NM var Bystien i Førde, som er 8.3 km lang. Den går opp til toppen av Hafstadfjellet på 706 m.

I kvinneklassen var Annie førstemann til topps blant alle kvinnene som stilte til start. Hun vant totalt og klassen 35-39 år. Tiden til Annie var 42.22.

Annie har nylig blitt norsk statsborger, så dette var hennes første norske tittel etter at hun skiftet statsborgerskap.

I herreklassen var det Johan Bugge fra Eidsvåg som var først opp til toppen. Han fikk tiden 37.00. Øyvind Heiberg Sundby vant klasse 35-39 år med tiden 38.01. Erling Hisdal, også fra Tjalve, ble nr.2 i denne klassen med tiden 44.44.

Annie fortalte til arrangøren at hun løp et par løp i Vail, USA for en måned siden i tillegg til Balestrand Opp som tidligere referert. Overgangen etter fødselen har godt overraskende bra.

Vi kan ellers legge til at Annie har vunnet Bystien Førde Opp to ganger tidligere.

Bjørn Henriksen



Annie på vei mot mål etter 8.3 tunge kilometer. Foto: Stig Roger Eide.

Gode løp av Bjerkeli Grøvdal og Hynne i Diamond League

Torsdag 26.august og lørdag 28.august ble det arrangert Diamond League stevner i henholdsvis Lausanne og Paris.

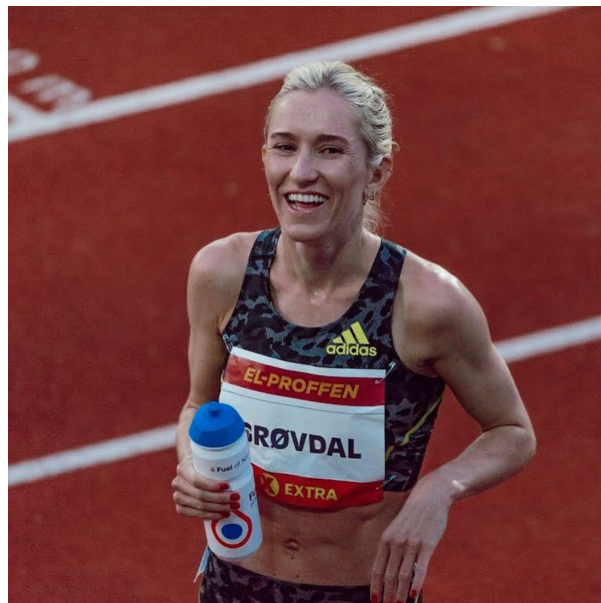
Hedda Hynne stilte til start på 800 m i Lausanne. Det ble et meget jevnt løp der Hedda var 72/100 bak vinneren Ellie Baker fra Storbritannia. Hedda lå i den fremre del av feltet gjennom hele løpet hvor haren passerte 400 m på 57.92, med feltet noe bak. I siste sving avanserte hun i feltet, men stivnet litt mot slutten og kom inn til tiden 2:01.17. Det holdt til en sterk tredjeplass.



En tydelig fornøyd Hedda etter løpet. Foto: @diegomenzi

Mange var spente på Karolines første løp etter OL i Tokyo. Karoline stilte på 3000 m i Paris. Karoline presterte en solid siste del av løpet, men løp nok litt for sakte midtveis til at hun kunne true den norske rekorden til Grete Waitz. Karoline ble til slutt nr.7 med tiden 8:33.47. Hun gikk dermed forbi Ingrid Kristiansen på den norske statistikken. Rekorden til Grete Waitz er fortsatt 8:31.75.

Løpet ble vunnet av Francine Niyonsaba fra Burundi med tiden 8:19.08. Det er det femte beste 3000 m løpet gjennom alle tider.



Dette smilet liker vi bedre! Dessverre finnes det ikke noe bilde av Karoline etter løpet i Paris, men hun har selv valgt ut dette bildet fra tidligere i år for å beskrive sinnstilstanden etter løpet.

Mestermøte i Polen: Memorial Kamili Skolimowskiej



LOTTO SILESIA MEMORIAŁ KAMILI SKOLIMOWSKIEJ



**EIVIND
HENRIKSEN**

77.38 m



77.45 m
**WOJCIECH
NOWICKI**



**PAWEŁ
FAJDEK**

79.60 m

Memorial Kamili Skolimowskiej ble avholdt i Chorzow, Polen 5.september. I slegge var det lagt opp slik at fem kvinner og fem menn kastet samtidig. I herreklassen var det de fem beste i verden i år som utgjorde startfeltet. I tillegg til de tre nevnte ovenfor deltok Rudy Winkler fra USA (82.71 m i år) og Myhaylo Kokhan fra Ukraina (80.78 m i år).

Under det første oppvarmingskastet fikk Eivind et nytt hjerteflimmer anfall. Det satt i gjennom hele konkurransen og en god stund etter stevnet var slutt. Med bakgrunn i det gjennomførte han en sterk konkurranse.

Etter første omgang ledet Eivind med et kast på 75.37 m foran Nowicki med 75.20 m. I andre omgang fikk Nowicki opp et kast på 77.45 m og gikk opp i ledelsen. Eivind økte til 76.87 m i denne omgangen. I tredje omgang

økte Eivind til 76.92 m, mens Nowicki kastet 76.16 m. Pawel Fajdek fra Polen hadde ugyldige kast i de tre første omgangene. I fjerde omgang fikk Fajdek sitt første gyldige kast som målte 76.95 m. Han passerte dermed Eivind med 3 cm.

I siste omgang økte først Pawel Fajdek til 79.60 m og Eivind til 77.38 m. Wojciech Nowicki klarte ikke å øke i siste omgang. Det medførte at Fajdek vant foran Nowicki og Eivind. Avstanden mellom Eivind og olympiamesteren var bare 7 cm ved denne anledning.

I samme stevne løp Amalie Iuel 400 m hekk, hvor hun ble nr.5 med tiden 55.13. Det er bare 9/100 bak årsbeste. Dette lover bra for NM.

Bjørn Henriksen

Tobias Grønstad 1:46.46 i Frankrike

Tobias Grønstad var i Frankrike 1.september og løp 800 m under Meeting National a theme d'Halluin. Det gjorde han på en glimrende måte og kom inn til tiden 1:46.46. Det er ny norsk U20 rekord. Han slettet dermed Vebjørn Rodahls rekord på 1:47.08 fra 1991. Løpet ble vunnet av Mouad Zahafi fra Marokko med tiden 1:45.28. Tobias ble nr.2 i konkurransen.

Tobias hadde en personlig rekord på 1:47.70 fra tidligere i år. Han løp altså tiden ned med over ett sekund. Han er nå nr.10 i Norge gjennom alle tider, plassert mellom Jakob og Filip Ingebrigtsen.

Videre er han nr.10 i U20 klassen i verden i år og nr.4 i Europa. Kravet til EM neste år er 1:45.90.

Bjørn Henriksen



Hedda Hynne 2:01.05 i Italia

Hedda Hynne var i Rovereto, Italia 31.august og løp en ny god 800 m. Hedda ble nr.5 i løpet med tiden 2:01.05. Hun var bare 65/100 bak vinneren Mary Moraa fra Kenya. Hedda var 3/100 bak Catriona Bisset fra Australia som har løpt på 1:58.09 i år. Hun slo Katharina Trost som har 1:58.68.

Da venter vi bare på et enormt sololøp i NM.

Bjørn Henriksen



Kenny Emi Tijani-Ajayi 21.37 i Lillehammer

31.august var det også et nytt sprintstevne på Stampsletta, Lillehammer.

Kenny Emi Tijani-Ajayi løp en fantastisk 200 m hvor han perset til 21.37 i +1.9 vind. Vi har dermed fått en 200 m løper i Norgestoppen. Tidligere pers var 21.76 fra Gro-ruddalslekene.

Kaitesi Ertzgaard presterte to meget gode sprintløp. På 100 m satte hun årsbeste med tiden 11.89, tre hundredeler bak personlig rekord. Hun ble nr.2 rett bak Elisabeth Sletum. På 200 m løp hun inn til 24.01, noe som er pers med 2/100. Nok en 2.plass i dette løpet. Klar framgang på 200 m for Kaitesi i år.

I det samme stevne løp Vilde Hunstad Aasmo 100 m på 12.17 og Lakeri Ertzgaard på 12.24. Lakeri stilte også på 200 m hvor hun fikk tiden 24.95, ikke langt bak årsbeste.

Luca Thompson vant 400 m for gutta med tiden 49.00.

Bjørn Henriksen





UM i friidrett 2021 ble arrangert på Øya i Trondheim i perioden 3-5.september.

Rundt 700 utøvere var påmeldt og flere av Norges beste juniorer var med å kjempe om medaljene. Flesteparten av "våre" utøvere representerte IL Koll, men noen Tjalvister var også med.

Det startet veldig bra allerede på fredag ettermiddag med sølv til Kenny Emi Tijani-Ajayi fra IL Koll på 100 m i G18/19 med ny personlig rekord; 10.73. Kenny var ikke langt bak vinneren som løp på 10.67.



Kenny Emi Tijani-Ajayi fotografert rett etter 100 m finalen G18/19. Foto: Koll Friidrett

I klasse G17 ble Albin M. Lydersen Botez nr.5 i finalen med tiden 11.40. Det er ny personlig rekord.

Lakeri Ertzgaard fulgte opp rett etter med å vinne sølv på 100 m i J18/19. Tiden ble 12.15, kun 7/100 bak vinneren Laura van der Veen fra Fagernes. Kasja Rooth ble nr.5 i finalen med ny personlig rekord 12.33.

På 100 m hekk for J18/19 hadde vi en utøver som kunne kjempe om medalje. Kajsa Rooth ble nr.2 med tiden 14.29. Øvelsen ble vunnet av kusine Andrea Rooth fra Lambertseter IF med 13.41.

Hedda Kronstrand Kvalvåg representerte også IL Koll under dette mesterskapet. Hun ble nr.3 i lengde i J18/19 med 5.68 m. Hun stilte ikke i favorittøvelsen tresteg, men overrasket med å vinne en bronsemedalje i kule med resultatet 10.45 m.

Lakeri Ertzgaard var forhåndsfavoritt på 400 m J18/19. Hun innfridde og vant klart på tiden 54.84 foran Andrea Rooth fra Lambertseter.



Førnøyde utøvere etter 100 m finalen J18/19. Fra venstre: Solveig B. Gran fra IL i BUL som ble nr. 3, Lakeri Ertzgaard som vant sølv og Kajsa Rooth som ble nr.5. Foto: Mette M. Rooth.



Sølv og gullmedaljevinner på 100 m hekk J18/19. Kajsa Rooth fra Tjalve og kusine Andrea Rooth fra Lambertseter. Foto: Mette M. Rooth.

Det var forventet at Abraham Sandvin Vogelsang i G18/19 ville ta mange medaljer i dette mesterskapet. Det gjorde han også. Det startet med at han vant sølv på 110 m hekk med tiden 14.32. Det fortsatte på fredag med seier i lengde på 7.37 m, som er ny personlig rekord. Det var også kun 5 cm bak mesterskapsrekorden til Karsten Warholm. På lørdag vant han stav med resultatet 4.70 m. På søndag fortsatte han med seier i høyde med 2.01 m.

Kenny Emi Tijani-Ajayi fortsatte sin strålende løping på de kortere distansene med å vinne 200 m på 21.47 på søndag. I semifinalen dagen før løp han på 21.49.

UM 2021 forts.

På første dag ble det gull til Telma Bjørk Rostoft Kristjansson (Koll) i høyde J16 med 1.66 m. Det er ny personlig rekord.



Abraham Sandvik Vogelsang hadde et meget godt mesterskap med tre gull. Foto: Norsk friidrett

Isabella Alida Indrebø (Koll) ble nr.4 både på 100 m og 200 m i J17 med tidene 12.83 og 26.19. Isabella gjorde også sine saker bra i lengdepropa hvor hun kapret bronse-medaljen med resultatet 4.97 m.



100 m finale G18/19 hvor Kenny Emi (helt til høyre) blir nr. 2. Foto: Mette M. Rooth



Tjalve og Kolls utøvere og ledere fotografert utenfor Nidarosdomen. Fra venstre sittende: Kenny Emi Tijani-Ajayi, Albin Botez, Lakeri Ertzgaard, Hedda Kronstrand Kvalvåg og Isabella Indrebø. Stående bak: John Ertzgaard, Sakarias Walhovd (må være munken i Nidaros), Michael Rosenberg, Yoann Rouzieres, Jørgen Bergh, Abraham Sandvin Vogelsang, Anisa Buras, Telma Kristjansson, Ingrid Hamsun, Mathilde Blegen, Iris Engeness, Eirik Røe og Lucas Gjesdal. Foto: Privat

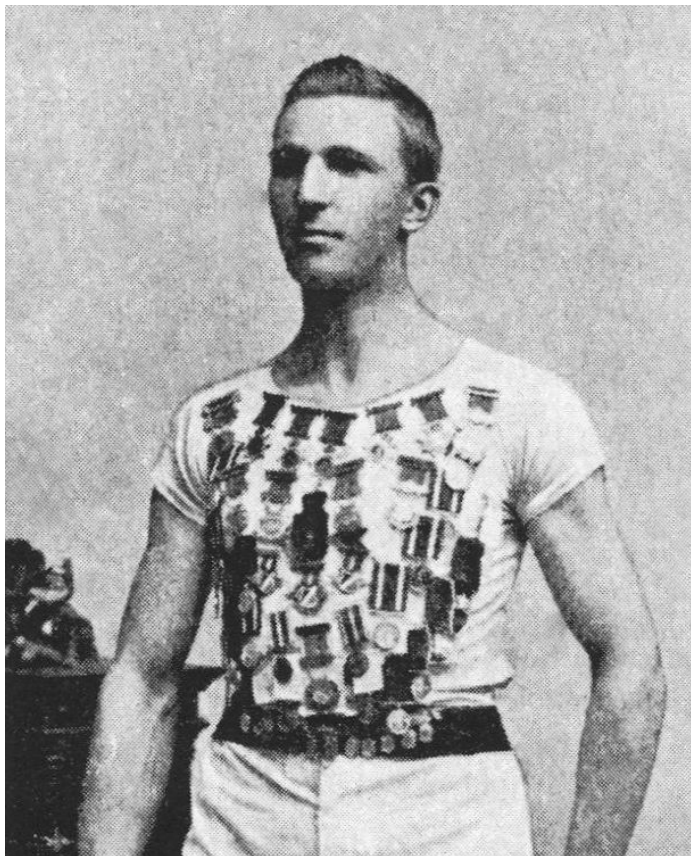
Historiske bilder



Eivind Henriksen ble nr.5 i spyd under UM i Kristiansand 2007. Eivind stilte i klasse G17. Foto: Eirik Førde.

Slik gikk det i Kristiansand i 1897, 1970 og 1996

Kristiansand arrangerte sitt første norske mesterskap så langt tilbake som 1897. Mesterskapet ble arrangert på Retranchementet, en 190 m bane. Tjalves profil under dette mesterskapet var Karl O. Olsen som vant 100 m på 11.4, godt foran Alfred K. Jensen (også Tjalve) med 12.0. Karl O. Olsen vant ellers 110 m hekk med 18.6. I tillegg vant han sølv i kule, diskos og spyd. I den tid kastet man med begge hender før man kunne kåre en mester.



Karl O. Olsen. Norsk mester på 100 m i 1897 med tiden 11.4

Det tok 73 år før Kristiansand igjen arrangerte et norsk mesterskap. Det skjedde på Kristiansand stadion i 1970. Deretter fulgte et nytt mesterskap i 1996 på samme stadion før de igjen arrangerte mesterskapet i 2012.

Vi har valgt å se nærmere på mesterskapene i 1970 og 1996, da mesterskapet i 2012 fortsatt huskes av de fleste. Det er verdt å merke seg at Tjalve i 1970 fortsatt ikke hadde kvinnelige medlemmer.

Arne Kvalheim ble den store profilen under dette mesterskapet da han vant både 1500 m og 5000 m på tidene 3.41.9 og 14:13.6. Mange mente at Arne skulle ha fått kongepokalen for sitt løp på 1500 m, men den gikk i stedet til Ståle Engen fra IF Sturla som vant 3000 m hinder på 8:39.4. Tiden til Arne på 1500 m var for øvrig ny mesterskapsrekord. Det snodige var at Arne vant bestemannspremien i løp, men altså ikke kongepokalen. Arne vant kongepokalen i 1969 for et tilsvarende godt 1500 m løp.

Knut Kvalheim tok ikke overraskende sølvmedaljen på 1500 m med tiden 3:45.4 og Terje Schrøder-Nielsen vant bronse på 5000 m med tiden 14:19.8.



NM Kristiansand 1970. Arne Kvalheim blir muligens snytt for kongepokalen, men finner trøst hos kjente Tjalvister etter 1500 m. Fra venstre: Carl Fredrik Bunæs, Anton Bech, Stig Rekdal og Arne Nytrø. Foto: Sportsboken 1970.

Det var ikke mange medaljer å hente på sprintdistansene dette året, men Arvid Dahm vant en velfortjent sølvmedalje på 110 m hekk med tiden 14.9.



Arvid Dahm fotografert på 110 m hekk under en landskamp på 70-tallet. Foto: Tjalvisten

Ellers ble resten av medaljene vunnet i de tekniske øvelsene. Martin Jensen vant sølv i tresteg med resultatet 15.33 m. Vinner her ble ikke uventet Kristen Fløgstad fra Kristiansand. Han hoppet 15.55 m.

Harald Lorentzen vant sølv i både kule (17.71 m) og diskos (52.62 m). Kule ble vunnet av Bjørn Bang Andersen fra IL i BUL med 18.26 m og diskos av Tormod Lislørud fra Ski IL med 53.56 m.

En Tjalveutøver vant også bronse i diskos. Den gikk til Ragnar Skautvedt med resultatet 49.78 m.

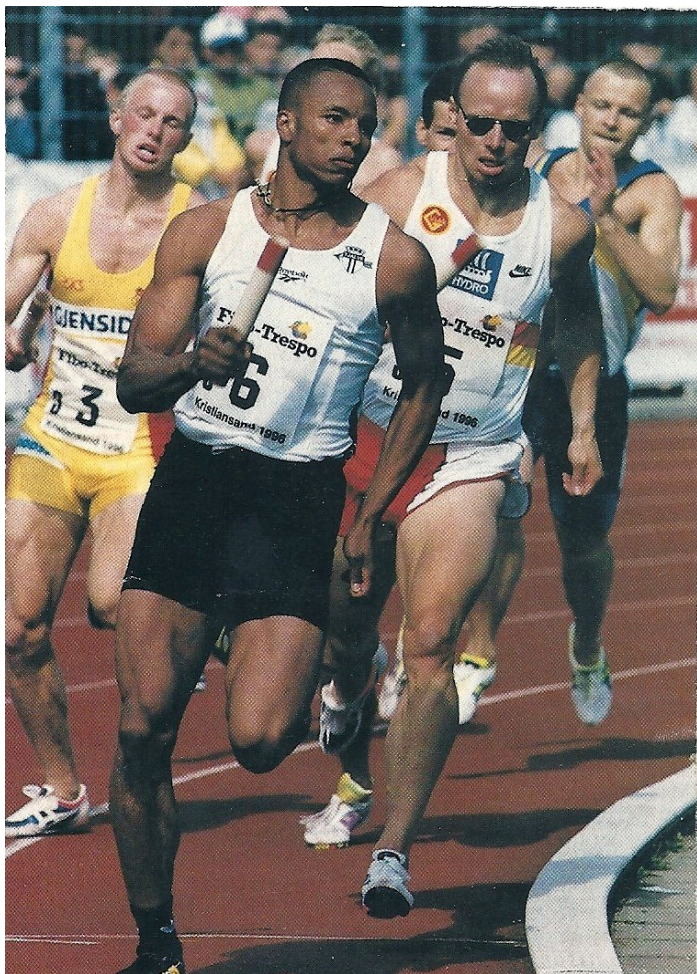
Her er pressens dom over mesterskapet: "Norsk friidrett på stedet hvil" I forhold til hovedmesterskapet i 1969 var vinnerresultatene bedre i 11 øvelser og dårligere i hele 16 øvelser.

Slik gikk det i Kristiansand i 1897, 1970 og 1996

Ved neste korsvei i 1996 var kvinnene kommet til Tjalve. Det medførte adskillig flere medaljer for Tjalve; ikke bare på kvinnesiden men også for herrene.

Tjalve hadde nå fått en sprinter av høy kaliber, nemlig John Ertzgaard. John vant sølv på 200 m med tiden 21.57. Øvelsen ble vunnet av en ikke ukjent herre med navn Geir Moen. Geir fikk tiden 20.74.

På stafetten over 1000 m vant Tjalve bronse på tiden 1:55.48. John løp 300 m etappen. IL i Bul vant stafetten med tiden 1:54.87.



John Ertzgaard i tet på stafetten foran Gular og IL i BUL. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Anders Aukland var på den tiden ikke bare en dyktig langrennsløper; han kunne også løpe på beina uten ski. Anders vant gull på 10 000 m med tiden 29:45.85 og bronse på 5000 m med tiden 14:16.65.

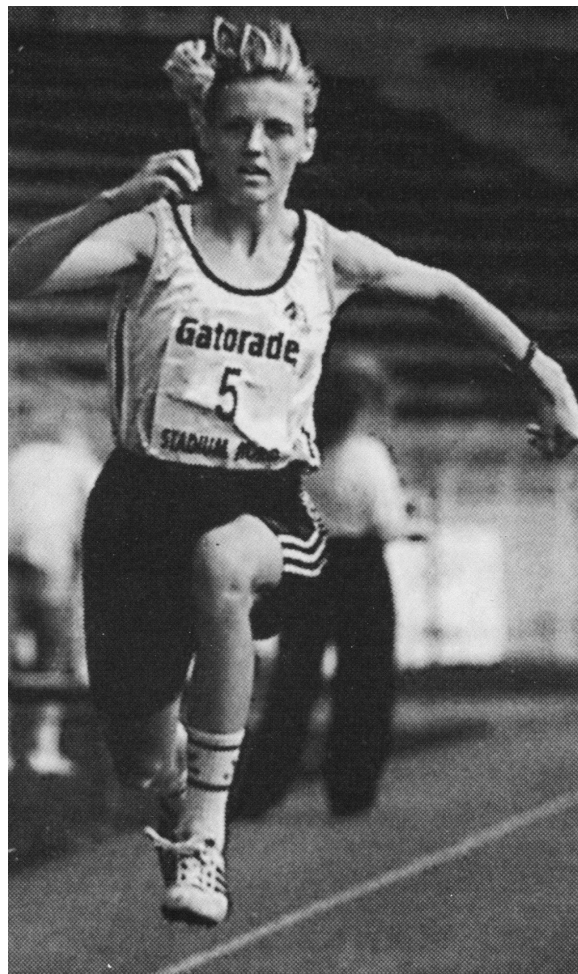
Ellers ble resten av medaljene på herresiden vunnet i de tekniske øvelsene. Steinar Hoen vant gull i høyde med 2.27 m, Morten Næss sølv i lengde (7.51 m) og sølv i tresteg (15.65 m).

I kastøvelsene ble det gull til Svein Inge Valvik i diskos med 59.94 m og gull til Pål Arne Fageres i spyd med 77.04 m. Jan Sagedal vant bronse i kule med 18.41 m. Vinner her ble Kjell Ove Hauge fra Gloppen IL med resultatet 19.36 m.

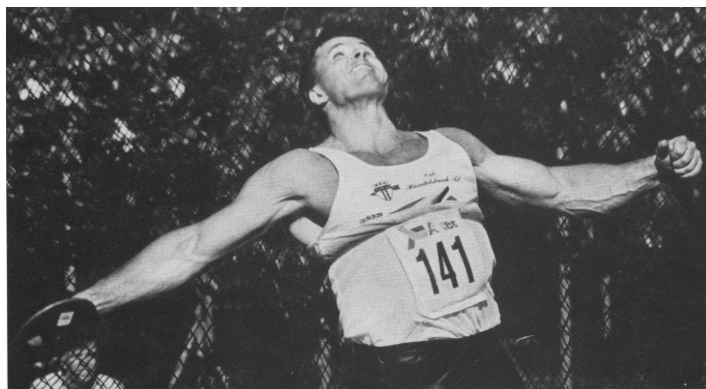
På kvinnesiden ble det to gullmedaljer til Lene Espegren som vant både lengde og tresteg. Resultatene ble henholdsvis 6.21 m og 13.44 m.

Det ble også en sølvmedalje på Tjalve i lengde. Den vant Nina Johannessen. Nina vant også sølv i tresteg med 13.11 m og bronse i 100 m hekk med tiden 14.39. I alt ble det to dobbeltseiere til Tjalve og tre medaljer til Nina. Hanne Ski Løvestakken vant bronsemedaljen i høy med 1.70 m.

En Tjalveutøver vant også medalje i stav. Elin Dølør vant bronse med 2.80 m. Totalt kom Tjalveutøverne hjem med 6 gull, 5 sølv og 5 bronsemedaljer. Meget bra uttelling i 1996.



Lene Espegren vant både lengde og tresteg i 1996. Foto: Tjalvisten



Svein Inge Valvik var best i diskos blant herrene. Foto: Tjalvisten

Bjørn Henriksen

Årets hoved-NM i friidrett ble avholdt i Kristiansand 10-12. september. Mesterskapet ble først terminfestet til 13-15. august, men måtte flyttes grunnet at denne helgen ikke var avsatt for nasjonale mesterskap i følge European Athletics.

Tjalve stilte med en tropp på 32 utøvere som stod for 51 starter. Greit vær på fredag og søndag, men litt småregn og kald vind på lørdag.

Tjalve ble igjen beste klubb med 9 gull, 6 sølv og 4 bronsemedaljer. Tjalve var også best i poengsammendraget med 210 poeng.

Vi må legge til at Amalie Iuel ikke løp 400 m hekk, Karoline Bjerkeli Grøvdal sto over 1500 m, Marie Therese Obst hadde reist tilbake til USA og Sander Aae Skotheim stilte ikke opp i høyde. Det kunne gitt oss noen flere gullmedaljer. Allikevel må vi si oss meget godt fornøyd med medaljefangsten.

	Klubb	Gull	Sølv	Bronse
1	Tjalve	9	6	4
2	Vidar	4	0	2
3	Ren-Eng	2	2	0
4	Laksevåg	2	1	0
5	Sandnes	2	1	0
6	Moelven	2	0	2
7	Tyrving	2	0	1
8	Leinstrand	2	0	0
9	Fredrikstad	1	3	0
10	Fana	1	2	3

Medaljestatistikk. Tjalve hadde flere gullmedaljer enn SK Vidar totalt

1	Tjalve	210
2	Gular	78
3	Moelven	56
4	Vidar	56
5	Skjalg	55
6	Sandnes	54
7	Fana	51
8	BUL	46
9	Ull/Kisa	41
10	Tyrving	38,5

Poengsammendrag. Suveren seier til Tjalve.

Fredag ettermiddag var det finaler i seks øvelser hvor Tjalvister var involvert. Det startet med lengde for herrer hvor Abraham Sandvin Vogelsang hoppet til bronsemedalje med resultatet 7.23 m. I UM slo han Aanund Olavsen Tveitå fra Otra IL i lengde; denne gangen var det omvendt. Vinner ble Ingar Kiplesund med 7.73 m. Markus Rooth ble nr.5 med 6.91 m, et stykke bak årsbeste.

I diskos for herrer ble det en sølvmedalje til Eivind Henriksen, som satte personlig rekord med resultatet 53.41 m. Erik Johannes Rosvold ble nr.5 med 49.30 m og Thor Olav Rosvold nr.6 med 48.16 m. Markus Rooth var påmeldt, men fikk problemer da lengde gikk samtidig.



Eivind Henriksen

Foto: @vegardgrott

På 5000 m for herrer stilte Tjalve med Ibrahim Buras og Iver Mathias Linge Glomnes. Ibrahim ble nr.2 i heat to og løp inn til tiden 14:20.24. Det var en forbedring av personlig rekord med 33 sek. Han ble nr.8 totalt. Iver Mathias ble nr. 23 med tiden 14:50.02. Det var ny personlig rekord med 11 sekunder. Meget gledelig løping av disse gutta.

Karoline Bjerkeli Grøvdal var den store favoritten på 5000 m for kvinner. Hun gikk tidlig fra feltet og løp inn til tiden 14:47.95. Det var ny mesterskapsrekord og bare fire sekunder bak personlig rekord. Sigrid Jervell Våg så lenge ut til å kapre bronsemedaljen, men 30 m fra mål satte Vienna Søyland fra Skjalg inn en kjempespurt og kom inn 4/10 foran Sigrid.



Karoline Bjerkeli Grøvdal

Foto: @samuelhafsahl

På 110 m hekk løp Joachim Sandberg for Tjalve. Her kunne vi også hatt med Markus Rooth, men korthekken kolliderte med lengde og diskos. Joachim kapret sølvmedaljen med tiden 14.92. Her var det motvind -1.9. Vladimir Vukicevic vant med 13.93.

100 m for kvinner ble et oppgjør mellom Ingvild Meinseth fra Tyrving og Marte Pettersen fra Trondheim Friidrett, hvor Meinseth trakk det lengste strået. Vilde Aasmo vant bronsemedalje i øvelsen i fjor. I år måtte hun nøye seg med en 6.plass, bare 21/100 bak vinneren.

Amalie Iuel hadde det travelt i helgen. Først løp hun 400 m i Zürich på torsdag hvor hun satte norsk rekord (se egen sak). Lørdag stilte hun i samme distanse på Kristiansand stadion. Selv om Amalie nok var sliten etter løpet i Zürich holdt hun Linn Oppegård fra Moss IL bak seg og vant med tiden 52.67. Her ble ellers Kaitesi Ertzgaard nr.4 på flott ny personlig rekord, 54.33. Lakeri Ertzgaard ble nr.5 med tiden 54.36. 3/100 bak storesøster og 12/100 bak årsbeste.

Fredag kveld ble det arrangert en mottagelse i forbindelse med at Norges friidrettsforbund feier 125 år i år. I tillegg fyller Kristiansand IF og Vest-Agder Friidrettskrets 100 år. Under denne seansen ble Salum Kashafali og Eivind Henriksen hedret fra scenen for sin innsats under OL i Tokyo.



Målgang på 400 m kvinner. Amalie Iuel i tet foran Linn Oppegård fra Moss IL, Line Kloster fra SK Vidar og Kaitesi og Lakeri Ertzgaard. Foto: Mari Bjone



Amalie Iuel etter løpet, og før hun satte kursen mot nytt stevne i Berlin. Foto: Friidrett.no



Fra mottagelsen på Thon hotell Norge. Fra venstre: Konferansier Nils-Ingar Aadne, Eivind Henriksen og Salum Kashafali. Foto: Friidrett.no

Lørdag morgen våknet man opp til gråvær og litt regn i luften. Heldigvis ble det ikke noen kraftige regnbyger.

Lørdag var det syv finaler hvor Tjalvister var involvert.

Førstemann ut var Elias Sanden Søvik i trestegfinalen. Elias har hatt stor fremgang i år og var en klar medaljekandidat. Elias skuffet ikke og vant en meget fortjent sølvmedalje med resultatet 14.97 m, bare tre cm bak den magiske 15 m grensen. Elias hadde en personlig rekord på 14.04 m da sesongen startet.



Elias Sanden Søvik fotografert etter medaljeutdelingen sammen med storesøster Elise. Foto: Privat

Det fortsatte så med slegge for herrer med Eivind Henriksen i feltet. Her manglet to av Norges beste sleggekastere. Thomas Mardal sliter med en skade og Jon Nerdal hadde reist tilbake til USA. Mange hadde nok forventet kast opp mot 80 m av Eivind etter sleggefinalen i OL. Dessverre hadde ikke unge Henriksen dagen. Kroppen spilte ikke på lag og Eivind endte med resultatet 75.83 m. Han hadde ellers et kast på 75.31 m og to på 74-tallet. Det er sjelden vi ser Eivind kaste så dårlig teknisk som han gjorde i NM. Han kastet seg dermed ut av kampen om kongepokalen.

I stav for menn ble det en spennende fight mellom Markus Rooth og Abraham Sandvin Vogelsang om bronsemedaljen. Etter at begge hadde gått over 4.80 m i første forsøk, klarte Markus 4.90 m i andre forsøk mens Abraham rev tre ganger. Dermed gikk bronsemedaljen til Markus. Suverren vinner ble Simen Guttormsen fra SK Vidar med resultatet 5.50 m. Pål Haugen Lillefosse fra Fana IL ble nr.2 med 5.45 m. Vår egen Andreas Gjesdal ble nr. 5 med 4.70 m.

Ingeborg Løvnæs gjorde et aldri så lite comeback på 3000 m hinder under NM i fjor. Da ble hun nr.4. I år var det



Eivind Henriksen

Foto: Bjørn Henriksen



Markus Rooth, første forsøk på 5.00 m. Det ble dessverre riv.
Foto: Bjørn Henriksen

ingen som kunne tukte Ingeborg som løp inn til tiden 10:15.34. Hun var ca. 5 sekunder foran sølvmedaljevinneren.

Sist Ingeborg vant 3000 m hinder i NM var i 2016.



Ingeborg på vei over siste hinder og inn til klar seier på 3000 m hinder. Foto: friidrett.no

Sigrid Borge har stort sett vært skadet siden hun kom til Tjalve før denne sesongen. Endelig var tiden kommet til det store comebacket. I fravær av Marie-Therese Obst måtte Sigrid finne seg i å være favoritt. Etter et ugyltig kast i første omgang fikk hun opp 52.88 m i andre forsøk. Etter dette kastet ble det fire ugyltige kast.

Det holdt ikke helt mot Kaja Mørck Pettersen fra Larvik Turn som kastet 53.41 m i andre forsøk og økte til 54.14 m i tredje. Det ble dermed sølvmedalje til Sigrid. Vi får bare håpe at Sigrid får trent godt gjennom vinteren uten skader slik at hun kan komme opp til sitt tidligere nivå neste år.

Karoline Bjerkeli Grøvdal var også påmeldt på 1500 m i kvinneklassen, men valgte å løpe 1500 m i Berlin på søndag. Selma Løchen Engdahl måtte derfor forsvare klubbens ære alene. Selma endte på en 9.plass med 4:27.28.

1500 m finalen for herrer med Jakob Ingebrigtsen i feltet var et av lørdagens høydepunkt. Jakob gikk ut i høyt tempo fra start, og Ferdinand Kvan Edman valgte å følge. 600 m fra mål måtte han slippe. Det var ikke unaturlig da Jakob holdt et meget høyt tempo gjennom hele løpet. Han passerte 400 m på 55 sekunder og 800 m på 1:53. Sluttiden ble 3:33.26 som var ny mesterskapsrekord. Ferdinand fikk det litt på slutten, men kom inn til tiden 3:41.47. Det holdt til en klar sølvmedalje. Ferdinand skal virkelig ha ros for at han prøvde å følge med Jakob så lenge som han gjorde. En dag holder det helt inn.

Fasiten for Tjalve på lørdagen ble to gull, tre sølv og en bronsemedalje.

Søndag var været adskillig bedre med innslag av sol. Denne dagen var Tjalveutøvere involvert i 11 finaler.

Det startet med 10 000 m for menn som ble avviklet i to heat. Petter Rypdal var satt opp i første heat og Iver Mathias Glomnes i andre. Petter endte opp med tiden 30:30.78 og ble totalt nr.11. Iver Mathias løp i heat to og valgte etter hvert å bryte løpet.



Ferdinand fotografert underveis i løpet. Foto: Friidrett.no/Bildbyrå

10 000 m for kvinner var et adskillig mindre felt med 14 utøvere til start. Maria Sagnes Wågan har i år satset på gateløp og debuterte på bane. Annie Bersagel ble mor for seks måneder siden og har for det meste løpt motbakkeløp.

Maria hang lenge med i medaljekampen, men måtte la Ine Bakken fra Gular gå. Det ble derfor den sure fjerdeplassen på Maria med tiden 34:02.66. Personlig rekord fra i fjor lyder på 33:31.90. Annie valgte etter hvert å bryte løpet. Norgesmester ble Ida Meli Narbuvoll fra Ren-Eng med tiden 33:08.42.



Maria Sagnes Wågan i rygg på Ine Bakken fra Gular under 10 000 m. Foto: @samuelhafsahl

Høyde for menn ble en spennende øvelse. I fravær av de to siste års mester, Sander Aae Skotheim, gjorde Abraham Sandvin Vogelsang en imponerende konkurranse. Vetle Raa Ellingsen fra Fana IL og Abraham gikk begge over 2.08 m i andre forsøk. Begge to rev tre ganger på 2.10 m. Dessverre hadde Abraham et riv på 2.03 m og måtte ta til takke med sølvmedaljen. 2.08 m var klar ny personlig rekord. Opp fra 2.04 m. Det var ellers hans andre medalje i mesterskapet. Han er fortsatt bare 18 år.

Kaitesi Ertzgaard kvalifiserte seg til finalen på 200 m gjennom semifinalen på lørdag. Etter et spennende løp måtte Kaitesi ta til takke med fjerdeplassen, 2/100 fra bronse. Løpet ble ikke uventet vunnet av Elisabeth Slettum fra Skjalg som vant nok en mesterskapstittel. Kaitesi fikk tiden 24.34 mot Slettums 23.71.



Rett etter målgang på 200 m. Elisabeth Slettum i tet foran Linn Oppegård fra Moss IL som tok sølv og Kaitesi Ertzgaard som ble nr.4. Foto: Friidrett.no

Tresteg for kvinner ble nok en hyggelig opplevelse for Tjalve. Vi hadde med to utøvere i finalen. Hedda Kronstrand Kvalvåg var på forhånd den store favoritten og hun innfridde. Det gjorde også Elise Sanden Søvik som kapret bronsemedaljen. Hedda startet med 12.91 m som ble vinnerresultatet. Hun hadde også hopp på 12.81 m, to ganger 12.74 m og 12.64 m. Elise fikk opp sitt beste sprang i siste omgang som målte 12.23 m.

Tobias Grønstad har hatt en strålende sesong. Det startet med ny klubbrekord på 800 m inne i vinter. Etter en sykdomsperiode i mai/juni var han tilbake igjen med personlige rekorder både på 400 m og 800 m. Største utfordrer var nok Markus Einan fra IL i BUL og Sigurd Tveit fra Kristiansand. Vi var også spent på hva vår egen Luca Thompson kunne prestere.

Luca gikk rett opp i tet fra start fulgt av Tobias Grønstad. Tobias fikk dermed en fin reise fram til gullmedaljen. Luca hadde nok gjort sitt da spurten startet og ble nr.7. Meget bra taktisk løping. Tobias fikk tiden 1:48.33, 52/100 foran Sigurd Tveit. Luca kom inn til 1:50.41.



Hedda Kronstrand Kvalvåg

Foto: @vegardgrott



Elise Sanden Søvik og Hedda Kronstrand Kvalvåg fotografert med medaljene. Foto: Privat

I 800 m finalen for kvinner bestod feltet av fem Tjalvister som hadde kvalifisert seg til finalen på lørdag. Hedda Hynne var naturlig nok den store favoritten. Spørsmålet var om Hedda ville sette opp et høyt tempo fra start. Hedda gikk rett i ledelsen og kontrollerte feltet helt inn til mål. Klar seier med tiden 2:02.04. Ingeborg Østgård fra Ren-Eng og Amanda Frøynes fra Sem IL fulgte rett bak Hedda og kapret sølv og bronse. Malin Nyfors ble nr.4, Sigrid Jervell Våg nr.5, Lakeri Ertzgaard nr.7 og Solveig Hernandez Vråle nr.8. Malin Nyfors fikk tiden 2:08.13 og var rett bak pers fra tidligere i år.



Tobias Grønstad vant en klar seier på 800 m foran Tveit og Einan. Foto: Friidrett.no



Tobias kunne slippe jubelen løs etter innkomsten. Dette blir neppe hans siste norske mesterskap. Foto: @vegardgrott

Marcus Thomsen har pådratt seg et tretthetsbrudd i ryggen og kunne derfor ikke delta i favorittøvelsen kule. Skadet var også Sven Martin Skagestad fra Norna-Salhus. Da Ola Stunes Isene i tillegg ikke stilte i kule tok Eivind Henriksen muligheten og vant øvelsen med resultatet 15.47 m. Resultatet var ny personlig rekord. Eivind har ikke støtt kule på mange år og hadde en trening bak seg før NM. Han bør derfor være fornøyd med resultatet. Den tidligere sleggekjempen Sverre Strandli vant også et norgesmesterskap i kule. Eivind har nå flere titler i slegge enn Strandli og også et mesterskap i kule. Tjelve stilte også med Erik Johannes Rosvold og Markus Rooth i denne øvelsen. Erik Johannes ble nr. 4 med resultatet 13.88 m og Markus nr.6 med 12.58 m. Markus jobber for tiden med å legge om til rotasjon i øvelsen og har ikke



Siste sving 800 m kvinner. Hedda Hynne løper kontrollert i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Ingen tvil om at Hedda var fornøyd med nok en tittel på 800 m. Foto: @vegardgrott

fått helt sving på det ennå. Det kommer etter hvert.

Kajsa Rooth kvalifiserte seg til finalen på 100 m hekk under forsøket tidligere på dagen. Favoritt i denne øvelsen var kusine Andre Rooth fra Lambertseter IF. Som ventet ble Andrea norgesmester. Kajsa løp inn til en fin 5.plass, ikke mange hundredeler bak nr.4. Tiden ble 14.07, et av hennes beste løp i år.

Kenny Emi Tijani-Ajayi har hatt meget fin framgang i år. Lørdag kvalifiserte han seg til 200 m finalen som ble avviklet på søndag. Det er ikke lenge siden han satte personlig rekord med 21.37 på Lillehammer. Jonathan Quarcoo fra Orion og Matias Hove Johansen var de store favorittene og kapret de to gjeveste medaljene. Kenny løp et ny god 200 m og ble nr.4, bare hundredeler bak Moelvans nye stjerneskudd Håvard Bentsdal Ingvaldsen. Tid: 21.54.



Eivind Henriksen vant sin første tittel i kule og sin 13. totalt.
Foto: Bjørn Henriksen



200 m finale. Kenny Emi Tijani-Ajayi helt til høyre blir nr.4.
Foto: Friidrett.no

Til slutt var det klart for finalene på 1000 m stafett. Tjalve vant kvinneklassen i fjor. I år klarte klubben å stille lag også for herrene. Da Amalie Iuel reiste til et stevne i Berlin var det spennende å se hvordan laget ville klar seg uten henne. Laget bestod da av Vilde Aasmo (100 m), Kajsa Rooth (200 m), Lakeri Ertzgaard (300 m) og Kaitesi Ertzgaard (400 m). Etter to etapper var Tjalve i ledelsen. Elisabeth Slettum fra Skjalg løp en meget sterk 300 m og kunne gi ankerkvinnen en luke ned til Fredrikstad og Tjalve. Det så lenge ut til at Skjalg skulle stikke av med seieren, men på de siste 100 meterene kom Kaitesi Ertzgaard meget sterkt og dro seieren i land foran Fredrikstad. Tjalve fikk tiden 2:09.65 som er ny klubbrekord. Dette var for øvrig Tjalves femte gull 1000 m stafett i kvinneklassen.

Det er lenge siden Tjalve var i stand til å stille lag på 1000 m stafett for herrer. I år hadde vi et sterkt lag som absolutt var i stand til å kjempe om medaljene. På laget løp Joachim Sandberg (100 m), Kenny Emi Tijani-Ajayi



Tjalves vinnerlag på 1000 m stafett for kvinner. Fra venstre: Lakeri Ertzgaard, Vilde Aasmo, Kajsa Rooth og Kaitesi Ertzgaard. Foto: Mette M. Rooth

(200 m), Tobias Grønstad (300 m) og Luca Thompson (400 m). Som ventet kom Gular best i gang og ledet etter de to første etappene. På tredje etappe løp Moelvrens representant et sterkt løp slik at Moelven og Gular var i tet da siste etappe startet. Her hadde Moelven Håvard Bental Ingvaldsen. Han var den ingen som kunne gjøre noe med. Derimot ble det en skikkelig fight mellom Gular og Tjalve om sølvmedaljen. På oppløpssiden passerte Luca Thompson Gulars representant og det så en stund ut til å bli sølv på Tjalve. På de siste meterene kom imidlertid Gular sterkt tilbake og sikret seg sølvet 12/100 foran Tjalve. Moelven satte ny norsk rekord med tiden 1:51.51. Tidligere rekord tilhørte Gular fra 2001. Tjalve fikk tiden 1:53.56.



Til høyre i bildet; Tjalvelaget som vant bronse på 1000 m stafett. Kenny Emi Tijani-Ajayi, Luca Thompson, Tobias Grønstad og Joachim Sandberg. Foto: Friidrett.no

Vi må til slutt legge til at Tjalves representant på 100 m, Sander Steen Myrvang, kvalifiserte seg til semifinalen. På 200 m for herrene ble det også semifinale på Joachim Sandberg. Beste tid på Sander var 11.24 og for Joachim 22.28.

Kongepokalen til Karoline Bjerkeli Grøvdal



For tredje gang i karrieren kunne Karoline Bjerkeli Grøvdal motta kongepokalen i kvinneklassen. Denne gang for hennes 5000 m løp på mesterskapets første dag. Vi gratulerer! Foto: Eirik Førde

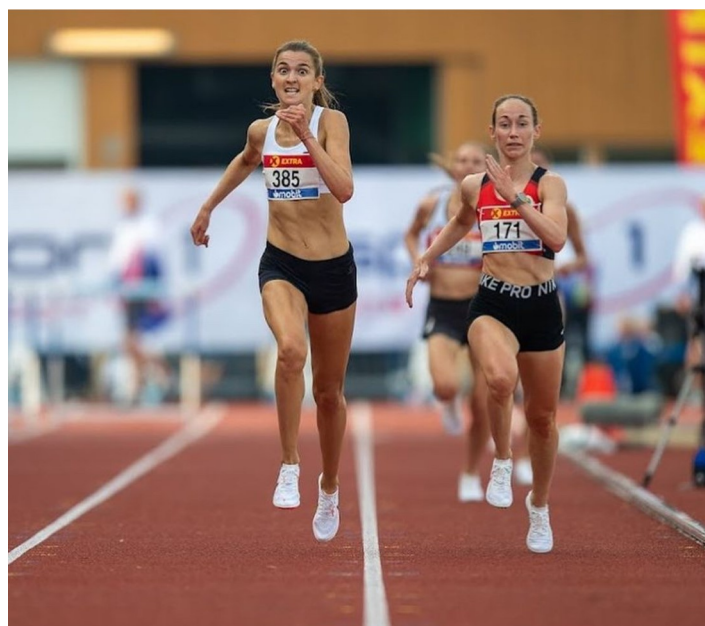
NM i bilder



De fleste av våre utøvere og ledere i NM 2021 samlet utenfor Tjalve tellet. Foto: Mette M. Rooth.



Øverst: Erik Johannes Rosvold fotografert i kulefinalen. Nederst: Markus Rooth fotografert i samme finale. Foto: Bjørn Henriksen



Hard fight om bronsemedaljen på 5000 m. Fra venstre Sigridd Jervell Våg og Vienna Søyland fra Skjalg. Sistnevnte trakk det lengste strået. Foto: @samuelhafsahl



Pallen på 5000 m kvinner med Karoline på toppen.



Premiepallen 1000 m stafett. Bak: Kaitesi og Vilde. Foran: Lakeri og Kajsa. Foto: Friidrett.no



Karoline på vei mot mål på 5000 m. Sliten, men fornøyd. Foto: @samuelhafsahl



Elise Sanden Søvik i ett av sine tresteghopp. Foto: @vegardgrott



Våre fem finaledeltakere på 800 m. Fra venstre: Solveig, Sigrid, Malin, Hedda og Lakeri. Foto: Friidrett.no



Tobias Grønstad rett etter 800 m finalen. Fornøyd ung mann. Foto: @vegardgrott



Markus Rooth sammen med vinneren av stav, Simen Guttormsen fra SK Vidar. Foto: Mette M. Rooth

Karoline Bjerkeli Grøvdal 14:43.26 i Brussel

Karoline Bjerkeli Grøvdal satte personlig rekord på 5000 m med tiden 14:43.26 da hun ble nr.10 i Diamond League stevnet i Brussel 5.september. Det var ca fire sekunder bedre enn det hun oppnådde under Bislett Games tidligere i sommer. Hun kvalifiserte seg dermed til Diamond League avslutningen i Zürich 8-9.september. Karoline måtte slippe teten allerede etter 1000 m. Hun ble liggende bakerst og passerte 3000 m på 8:54, men klarte å løpe inn noen løpere mot slutten av løpet.

I Diamond League finalen i Zürich gikk 5000 m av stabelen på Sechseläutplatz i sentrum av byen. Det var laget en 560 m bane med doserte svinger og lange rette strekninger, slik at tidene ikke kunne godkjennes som rekorder. Det var tre baner og løperne startet i tre rekker, med Karoline i den siste. Karoline kom i mål på 14:59.91 og ble nr.8. Hun ble beste ikke-afrikaner. Francine Niyonsaba var igjen sterkest mot slutten og vant på 14:28.98.

Etter å ha vunnet 5000 m i NM dro Karoline til Berlin for å delta i ISTAF-stevnet der. Karoline ble her nr.7 på 1500 m med tiden 4:05.70. Hun var drøye to sekunder bak sin personlige rekord. Bra løpt når man tar i betraktning at Karoline hadde løpt mange løp på kort tid.

Bjørn Henriksen



Karoline underveis på 5000 m i Diamond League finalen i Zürich. Foto: @jrhodesathletics

Norsk rekord på 400 m av Amalie Iuel

I forbindelse med Wanda Diamond League stevnet i Zürich 9.september satte Amalie Iuel norsk rekord på 400 m med tiden 51.64. Hun hadde selv den tidligere rekorden med 51.81 fra 2017. Da var hun medlem av IL Tyrving. Amalie vant foran Corinna Schwab fra Tyskland. Schwab fikk tiden 51.69.

Vi gratulerer!

Amalie løp en ny 400 m under ISTAF-stevne i Berlin 12.september. Her ble hun nr.2 med tiden 52.15, ca. halvsekundet bak rekorden hun satt i Zürich noen dager tidligere.

Bjørn Henriksen



Hedda Hynne 1:59.88 i Bellinzona

Hedda Hynne var tilbake i Bellinzona, Sveits 14.september. Det var her hun satte sin norske rekord på 800 m med tiden 1:58.10 i fjor. I år løp hun inn til 1:59.98, hennes nest beste tid i år. Tiden holdt til en fin 5.plass. Løpet ble vunnet av Natoya Goule fra Jamaica med tiden 1:58.20. Chanelle Price fra USA ble nr.2 med 1:59.75. Bak Price ble det meget jevnt. Lovisa Lindh fra Sverige hadde 1:59.94, Christine Hering fra Tyskland 1:59.95 og Hedda delte 5.plassen med Lore Hoffmann fra Sveits med 1:59.98.

Bjørn Henriksen



Foto: @atleticamentefoto

Alexander Ragnoli Winger har giftet seg

Alexander Ragnoli Winger giftet seg 4.september med Alessandro Ragnoli Winger i Oslo Rådhus. Vi gratulerer!

Alex kom til Tjalve før 2011 sesongen. Han meldte da overgang fra Moelven IL. Det første året i Tjalve løp han 100 m på 10.93, 200 m på 21.97 og 110 m hekk på 14.92.

Året etter løp han 100 m tiden ned til 10.88. Han prøvde seg etter hvert på 400 m hvor han oppnådde 48.05 dette året. Under NM i Kristiansand vant han sølv på 400 m med tiden 48.27. Han løp også på Tjalves lag som ble nr.5 på 1000 m stafett.

I 2014 ble det igjen personlig rekord både på 100 m med 10.85 og på 200 m med tiden 21.85. Disse tidene ble stående som hans personlige rekorder.

Vi ønsker begge to lykke til videre!



Flere gode resultater i Trond Mohn Games

Flere av våre beste utøvere tok turen til Bergen 18.september for å delta i den tredje utgaven av Trond Mohn Games. For mange var dette også slutten på sesongen 2021.

Luca Thompson har hatt en god sesong og har forbedret sin personlige rekord på 800 m tidligere i år. I Bergen, med internasjonal deltakelse presset han tiden med fra 1:49.93 til 1:49.05. Tobias Grønstad som ble norgesmester helgen før sloknet mot slutten og kom inn til 1:51.70.

Hedda Hynne løp den noe uvante distansen 600 m. Hun satte i fjor bestenotering i Norge på distansen med tiden 1:29.90. I Bergen løp hun inn til 1:29.98.

I lengde for menn ble det dansk seier ved Kasper Larsen som hoppet 7.47 m. Samme resultat hadde Ingar Kiplesund fra SK Vidar, men gikk bak grunnet kortere annet hopp. Vår egen Abraham Sandvin Vogelsang ble nr.3 med 7.02 m. Det var en del medvind i lengde som gjorde at Abraham hadde problemer med å treffe planken.

I tresteg for kvinner ble Elise Sanden Søvik nr.2. Elise hoppet denne gang 12.26 m.

Kaitesi Ertzgaard løp 100 m under dette stevnet og ble nr.2 etter Elisabeth Slettum. Kaitesi fikk tiden 12.05 i vind -0.9. Slettums tid ble 11.97.

Ferdinand Kvan Edman skulle ha løpt 1500 m, men uteble fra stevnet.

Eivind Henriksen vant slegge med resultatet 76.38 m. Han startet med 76.28 m, fulgte deretter opp med to resultater på 75-tallet, to ugyldige kast før han fikk opp vinnerkastet i siste omgang.

Eivind fylte forøvrig 31 år 14.september. Samme dag døde verdensrekordholderen i øvelsen, Juri Sedykh, 66 år gammel. Sedykh satte sin verdensrekord under EM i Stuttgart i 1986 og lyder på 86.78 m.



Bildet øverst: Luca Thompson sammen med Sigurd Tveit fra Kristiansand.

Nederst; Hedda Hynne løper inn til seier på 600 m. Fotos: Bjørn Erik Nesse

Svein Inge Valvik 65 år



Svein Inge Valvik fylte 65 år 20.september. Vi gratulerer!

Svein Inge er oppvokst i Bærum. Han gikk på Stabekk videregående skole i perioden 1972-1975. I perioden 1976-1982 studerte han ved University of Texas i El Paso før han fortsatte studiene ved Lunds universitet i Sverige fra 1984-1986. Han har siden blant annet jobbet ved Porsgrunn videregående skole i Telemark. Her har han undervist i økonomiske fag og idrettsfag.

I sin aktive karriere var Svein Inge tilknyttet klubbene SK Vidar, Stabekk IF, IF Kamp-Vestheim, Tjalve og Urædd. I Tjalve var han fra 1986-2005, altså 20 sesonger! I forrige utgave av Tjalvisten hadde vi en oversikt over norske olympiere gjennom alle tider. Her stod det at Svein Inge representerte Kamp-Vestheim under OL i 1988 og 1996. Det er feil, noe vi beklager på det sterkeste.

Fra 2006 og til og med 2009 representerte han Urædd Friidrett. Hans siste NM var i 2009 hvor han ble nr.5 i diskos med resultatet 51.58 m. Han var da 53 år (femtitre) år gammel!

Svein Inge dukket opp på de norske statistikkene i 1973. Han kastet da seniordiskosen 47.70 m, 17 år gammel. To år senere hadde han forbedret personlig rekord til 55.18 m. I 1971 kastet han for første gang over 60 m (60.74 m) og var da nest best i Norge. Han vant sitt første norske mesterskap i diskos dette året.

I perioden 1978 til 1985 representerte han Kamp-Vestheim etter å ha meldt overgang fra SK Vidar. I denne perioden vant han en gull, fire sølv og en bronsemedalje i NM. Bronsemedaljen vant han i kule. Han satte også sine personlig rekorder i denne perioden; 18.12 m i kule og 68.00 m i diskos. Diskosresultatet er det nest beste i Norge gjennom alle tider.

I Tjalve-perioden vant han NM i diskos syv ganger. Han vant sølv fire ganger og bronse seks ganger. Svein Inge har fortsatt klubbrekorden i Tjalve i diskos med resultatet 67.70 m satt under et stevne i Finland i 1987. Siste året han kastet over 60 m i diskos var i 2000 (61.57 m). Han var da 44 år gammel.

I 1994 ble han nr.7 i diskos under EM i Helsingfors med resultatet 62.02 m. Han deltok ellers i VM i 1987, 1991 og 1995.

Medaljeoversikt Norske mesterskap

Gull	1977	Diskos
Sølv	1979	Diskos
Sølv	1980	Diskos
Bronse	1980	Kule
Sølv	1982	Diskos
Sølv	1984	Diskos
Gull	1985	Diskos
Sølv	1987	Diskos
Bronse	1988	Diskos
Sølv	1989	Diskos
Gull	1990	Diskos
Gull	1991	Diskos
Gull	1992	Diskos
Gull	1993	Diskos
Gull	1994	Diskos
Gull	1995	Diskos
Gull	1996	Diskos
Bronse	1997	Diskos
Bronse	1998	Diskos
Sølv	1999	Diskos
Sølv	2000	Diskos
Bronse	2003	Diskos
Bronse	2004	Diskos
Bronse	2005	Diskos

Personlig rekorder

Diskos	68.00 m	1982
Kule	18.12 m	1979

Internasjonale mesterskap

1987 VM, Roma	Uplassert
1988 OL, Seoul	Uplassert
1991 VM, Tokyo	Uplassert
1994 EM	7.plass
1995 VM, Göteborg	Uplassert
1996 OL, Atlanta	Uplassert

I våre dager fungerer Svein Inge som trener i Urædd. Han er gift og har tre døtre på 30,14 og 9 år.

I sin egen karriere ble han trent av Peter Farmer i USA og Anders Hoff, Iver Hole og Gustav Gustavsen i Norge.

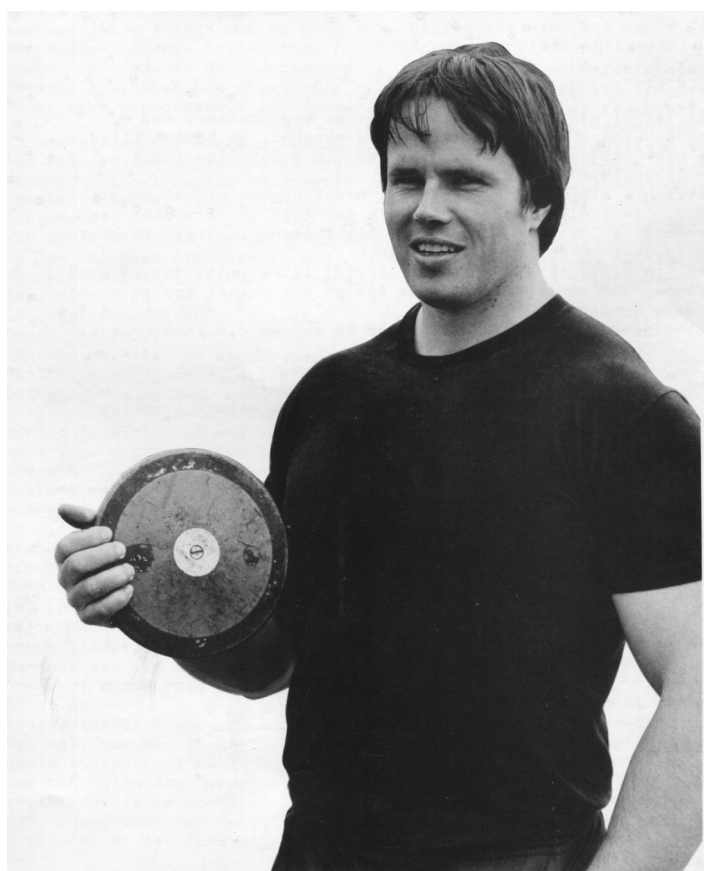
Når la Svein Inge egentlig opp? Som han selv sier: *"Jeg føler at jeg aldri har avsluttet friidrettskarrieren. Selv om jeg ikke lenger konkurrerer, følger jeg med på friidretten. I mitt arbeid i den videregående skolen, med blant annet undervisning i idrettsfag har jeg kunnet dra nytte av tidligere erfaring i idretten som jeg har kunnet overføre i undervisningssammenheng".*

Vi ønsker Svein Inge lykke til videre.

Bjørn Henriksen



Svein Inge Valvik fotografert under NM i 1990 hvor han vant diskos med resultatet 59.54 m. Mesterskapet ble avholdt i Moss på Melløs stadion. Foto fra Tjalvisten 1990.



Til venstre: Svein Inge fotografert under kvalifiseringen i Atlanta OL 1996. Svein Inge kastet 59.60 m og ble nr.11 i gruppe A.

Til høyre: Svein Inge anno 1986. Foto: Tjalvisten

Fra IK Tjalves historie: Falkum over 2.20 m for første gang



Foto: Agnar Gjendem

31. august 1976 - det er 45 år siden i dag, Leif Roar.

Vi hadde en stor friidrettskveld under Moldelekene. Dagens og stevnets helt ble Leif Roar Falkum, som satte ny norsk rekord i høyde. Han presterte smått utrolige 2.20 i sitt tredje forsøk i surt og kaldt vær - i plaskregn, som vi skrev i lokalavisa.

Resultatet var én centimeter over den norske rekorden, som Falkum delte med Terje Totland. Han hadde også et meget godt hopp på 2.22. Men et slikt resultat ville ikke blitt godkjent da stativets høyde bare var på 2.25, kunne vi lese.

Etter rekordhoppet spratt Falkum rundt på stadion i yr glede, med en sverm av barn på slep. Hans stolte foreldre Inga og Trygve var blant 500 som fulgte konkurransen.

Og i kulissene stod hans rådgiver og gode venn Ingolf Mork. - Jeg har aldri sett han hoppe så teknisk perfekt, fortalte den tidligere storhopperen, som mente at et svært entusiastisk publikum bidro til at det ble et rekordhopp. - Han har trappet kraftig ned på styrketreningen, nå er det overskuddet som løses ut, mente Ingolf.

Utenom Falkums prestasjon ble det et stevne uten de helt store resultater, noe regnvær og sterk vind får ta skylden for. Knut Børø løp 3000 meter på 8:23.8, Øyvind Røst vant 200 m med 22.7, Mona Evjen gikk til topps på 200 meter i kvinneklassen med 25.6, Grete Waitz på 800 meter (2:13.7) og Terje Thorslund kastet spydet 78.70 i sterk medvind.

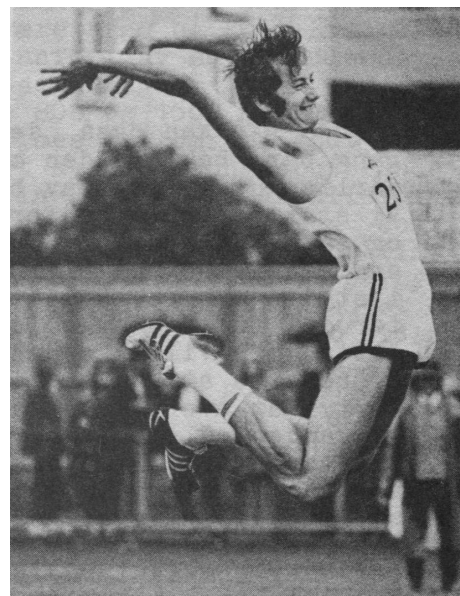
Det eneste som var å beklage – utenom det dårlige været – var at så mange av de norske stjernene som skulle delta

ble programhelter. Og at høytaleranlegget på Molde stadion var like elendig som været.

På bildet beklager stevnegeneral Stig Rekdal det dårlige været, det var i forkant av stevnet. Men Falkum holdt tommelen opp. Han var tydeligvis optimist.

Agnar Gjendem

I sin aktive karriere satte Falkum tilsammen 11 norske rekorder i høyde. Det startet med at han tangerte Stein Slettens rekord på 2.10 m i 1971 og sluttet altså med 2.20 m i 1976. Den sistnevnte rekorden stod til 1977 da Terje Totland hoppet 2.22 m i et stevne på Hamar.



Leif Roar var flink til å feire.

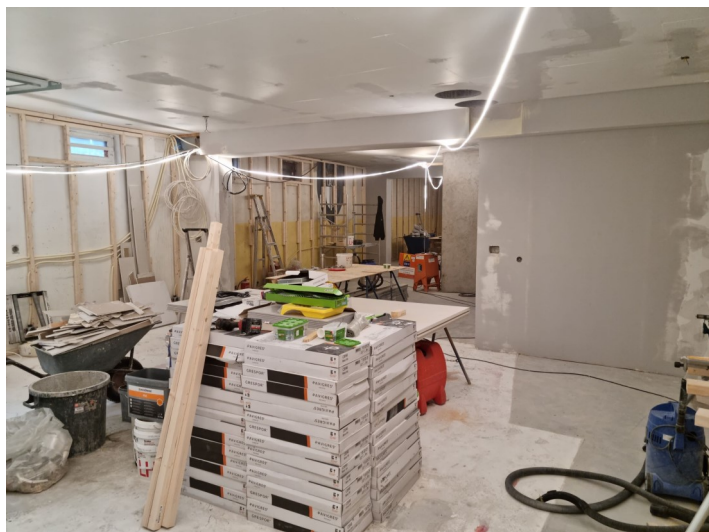
Slik ser det ut i Underhaugsveien i skrivende stund

Entreprenør Østheims arbeid i Underhaugsveien 1 er godt i gang, og entreprenøren melder at vi er i rute til åpning før jul. Når renoveringen er overstått vil Tjalve ha et moderne "klubbhus" med oppholdsrom hvor utøverne kan sosialisere på tvers av grupper og nivå, bedre kontormiljø for administrasjonen og et treningssenter av høy kvalitet med umiddelbar nærhet til Bislett stadion.

Arbeidet består i å bytte alle vinduer og dører, oppgradere og behandle alle overflater, oppgradere VVS og

elektro, installere ventilasjon og få på plass universell utforming. I 1.etasje blir kontordelen oppgradert, det settes opp et oppholds/møterom, ekstra toalett og den tidligere utleiedelen blir mulig å bruke som basistreningsrom. I underetasjen settes det inn ekstra toalett, bøttekott, to lagerrom, to små garderober og en treningsflate på cirka 140 kvadratmeter. Økonomisk vil vi holde oss innenfor summen som ble avsatt på årsmøte. Det blir høyere kostnader, men vi får dekket noe gjennom spillemidler.

Matias Lavik



Slik ser det ut i kjelleren akkurat nå. Foto: Matias Lavik



Og slik ser det ut i 1.etasje. Foto: Matias Lavik

NM i bilder forts.



Lagene på 1000 m stafett samlet etter endt dyst. Foto: Mette M. Rooth

Vetle Utsi Onstad har giftet seg



Foto: @lisa_marichoelstad

Vetle Utsi Onstad giftet seg med Amalie Tefre Skagestad 18.september. Vielsen foregikk på Fauske, hvor dette flotte bildet ble tatt.

Vi gratulerer!

Vetle kom til Tjalve før 2009 sesongen. Han meldte da overgang fra Fagernes IF. Vetle hadde personlige rekord i lengde og tresteg på henholdsvis 6.88 m og 14.58 m før han kom til Tjalve. Første året i Tjalve økte han personlig rekord i lengde til 7.60 m og 15.27 m. Han forbedret sin personlige rekord i lengde til 7.62 m i 2011.

Trestegresultatet forbedret han til 15.65 i 2014. Vetle ga seg som aktiv etter 2016 sesongen.

Vetle ble norsk mester i lengde i 2009, 2012 og 2014. Han vant sølv i 2011 og bronse i 2015.

I tresteg vant han gull i 2014, sølv i 2010 og bronse i 2009, 2013 og 2016.

Vi ønsker Amalie og Vetle lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Kvalheimmila for andre gang

Lørdag 25.september var det klart for andre utgave av Kvalheimmila. Løpet ble arrangert for første gang i fjor, da som en hyllest til Arne og Knut som fylte henholdsvis 75 og 70 år.

I fjor var det påmeldt 378 deltakere hvor 290 som startet. I år var påmeldte 294 hvorav 232 startet. I fjor var vi eneste arrangøren på denne dagen, i år hadde vi flust av konkurrenter. Et forholdsvis langt arrangement med start kl.12.00 og siste løper i mål ca. kl.19.00. Når været var som det var denne lørdagen er det ikke vanskelig å arrangere lange stevner.



Knut og Arne Kvalheim. Foto: Bjørn Henriksen

Hovedpersonene selv, Arne og Knut Kvalheim, var tilstede også i år og koste seg i det fine været.

Henrik Paus fra Oslo hadde vært så heldig å vinne Karoline Bjerkeli Grøvdal som personlig hare i sin 5 km. Karoline fulgte Henrik helt til det var 50 m igjen. Da måtte hun gi seg for ikke å bli disket. Henrik Paus løp inn til tiden 17.30.68. Vi tar det for gitt at han var veldig fornøyd med pacemakeren. Hvem ville ikke ha vært det.

Sigrid Jervell Våg stilte til start på 5 km med håp om å løpe under 16 min. for første gang i karrieren. Sigrid løp et meget godt løp under de fine forholdene og kom inn til tiden 15:57.53. Det er meget bra på tampen av en lang sesong. Sigrid fulgte Jon Riva fra Tyrving og Ole Victor Ravna fra OSI som skygger gjennom store deler av løpet, men løp fra gutta på slutten.

Før dagens siste øvelse, 5 km for menn, var det innlagt 800 m for kvinner hvor Hedda Hynne hadde planer om å forbedre sin årsbeste på distansen. Med seg hadde hun Malin Nyfors som hare og ellers Kaitesi og Lakeri Ertzgaard på startstreken. Lysharen var stilt på 58 sek. på førsterunden og 60 sek. på sisterunden. Førsterunden gikk greit ennå, men etter 450 m måtte Malin gi seg. Malin hadde som mål og trekke Hedda fram til 500 m, men uttalte etterpå at hun var tung i beina. Hedda klarte ikke helt å nå målet om å løpe under 2 min. og kom inn til 2:01.30.

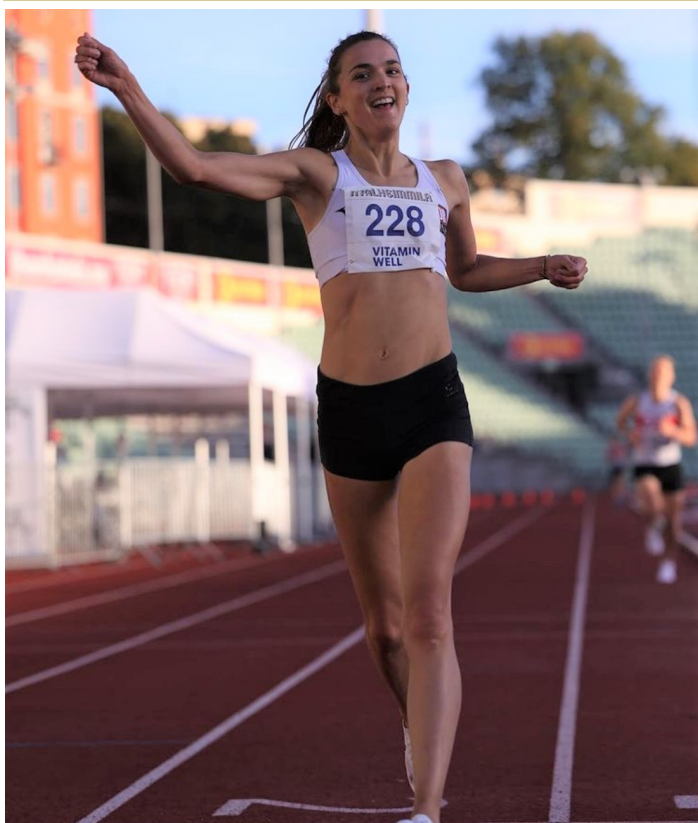


Karoline i tet foran Henrik Paus (196). Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid fulgte Jon Riva og Ole Victor Ravna som skygger gjennom store deler av løpet. Foto: Bjørn Henriksen

5 km for herrer ble et oppgjør mellom Awet Kibrab og Senay Fissehatsion fra Ull/Kisa. Awet var sterkst på slutten og fikk tiden 13: 57.07. Beste Tjalvist ble Iver Mathias Glomnes med 15:01.05 og en 10.plass.



Sigrid spurtbeseiret gutta og satte ny personlig rekord. Foto: @samuelhafsahl



Hedda ga alt hun hadde inn mot mål. Foto: Bjørn Henriksen



Jentene som løp 800 m på Bislett. Fra venstre: Lakeri Ertzgaard, Kaitesi Ertzgaard, Malin Nyfors og Hedda Hynne. Foto: Bjørn Henriksen

Den gylne løpesko tildelt Karoline Bjerkeli Grøvdal



I forbindelse med Kvalheimmila ble Karoline tildelt den gylne løpesko for 2020. Det er organisasjonen Kondis som står for denne utmerkelsen. Karoline var uten tvil Norges beste langdistanseløper på kvinnesiden i 2020. Vi gratulerer med nok en utmerkelse. Foto: Bjørn Henriksen



NorgesGruppen



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.



Hyundai IONIQ 5

”Stolt over å være Hyundai Norges nye nullutslipp ambassadør. Tusen takk til Hyundai Norge for å være med på reisen videre til OL 2024”.

Eivind Henriksen



HYUNDAI

Fortsatt god rekruttering til IK Tjalve



Maud Høva-Ihle Andersen ble født 11.mars 2021. Hun veide 3867g og var 50cm lang ved fødsel.

Far er Stian Andersen, tidligere kulestøter i Tjalve.

Vi ønsker lykke til videre!



Hedvig Korsæth Lauvbu ble født 25.august 2021. Hun veide 2735g og målte 47cm ved fødsel.

Mor er Hedda Korsæth som dere finner bilder av på nest siste side i Tjalvisten (Tjalvetøy).

Vi ønsker lykke til videre!

Sponsoravtale med Elkjøp

Eivind Henriksen har de seneste årene måtte jobbe 60% ved siden av toppidrettssatsingen. Det prøver man nå å rette på slik at han kan satse 100% fram mot mesterskapene neste år og OL i Paris i 2024.

Så langt har han skrevet kontrakt med Hyundai og Elkjøp. Avtalen med Elkjøp ble underskrevet i begynnelsen av september og gjelder fram til OL i 2024.

Dette er et langt steg framover, men skal han klare seg uten å måtte jobbe trenger han nok en eller to flere sponsorer. Vi håper det ordner seg i løpet av høsten.

Eivind uttaler:

Glad for å ha Elkjøp med på laget fram mot OL i 2024.



Brand-og digitalsjef i Elkjøp Norge, Marius Klemo skrev under avtalen sammen med Eivind Henriksen på Elkjøps hovedkvarter i Oslo. Foto: Elkjøp



Plasseringer Europastatistikken pr. 26.09.2021

Kvinner

400 m		
Amalie Iuel	51.64	(28)
800 m		
Hedda Hynne	1:59.82	(17)
1500 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	4:03.07	(13)
3000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:33.47	(2)
5000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:43.26	(4)
10 000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	30:50.84	(2)
400 m hekk		
Amalie Iuel	55.04	(12)

Menn

800 m		
Tobias Grønstad	1:46.46	(68)
1500 m		
Ferdinand Kvan Edman	3:38.36	(74)
3000 m		
Ferdinand Kvan Edman	7:45.52	(17)
5000 m		
Ferdinand Kvan Edman	13:39.23	(59)
Kule		
Marcus Thomsen	20.96 m	(18)
Slegge		
Eivind Henriksen	81.58 m	(3)
10-kamp		
Markus Rooth	7967 p	(27)

Plasseringer verdensstatistikken pr. 26.09.2021

Kvinner

400 m		
Amalie Iuel	51.64	(78)
800 m		
Hedda Hynne	1:59.82	(46)
1500 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	4:03.07	(36)
3000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:33.47	(9)
5000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:43.26	(18)
10 000 m		
Karoline Bjerkeli Grøvdal	30: 50.84	(18)
400 m hekk		
Amalie Iuel	55.04	(23)

Menn

800 m		
Tobias Grønstad	1:46.46	(149)
1500 m		
Ferdinand Kvan Edman	3:38.36	(183)
3000 m		
Ferdinand Kvan Edman	7:45.52	(54)
5000 m		
Ferdinand Kvan Edman	13:39.23	(281)
Kule		
Marcus Thomsen	20.96 m	(35)
Slegge		
Eivind Henriksen	81.58 m	(4)
10-kamp		
Markus Rooth	7967 p	(46)

Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken pr. 26.09.2021

Menn			Kvinner		
100 m			100 m		
Kenny Emi Tijani-Ajayi (IL Koll)	10.73	(12)	Kaitesi Ertzgaard	11.89	(8)
110 m hekk			Vilde Aasmo	12.06	(14)
Markus Rooth	14.61	(3)	Lakeri Ertzgaard	12.15	(20)
Joachim Sandberg	14.62	(4)	100 m hekk		
200 m			Kajsa Rooth	14.04	(14)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.37	(6)	200m		
400 m			Kaitesi Ertzgaard	24.01	(8)
Luca Thompson	48.18	(10)	Lakeri Ertzgaard	24.73	(17)
Tobias Grønstad	48.18	(10)	400m		
Sander Aae Skotheim	49.00	(16)	Amalie Iuel	51.62	(1)
800m			Lakeri Ertzgaard	54.24	(5)
Tobias Grønstad	1:46.46	(1)	Kaitesi Ertzgaard	54.33	(6)
Luca Thompson	1:49.05	(5)	Malin Nyfors	55.61	(11)
1500m			400 m hekk		
Ferdinand Kvan Edman	3:37.98+	(3)	Amalie Iuel	55.04	(1)
Ibrahim Buras	3:48.49	(20)	Kaitesi Ertzgaard	60.05	(8)
3000 m			800m		
Ferdinand Kvan Edman	7:45.52	(4)	Hedda Hynne	1:59.82	(1)
Ibrahim Buras	8:08.62	(16)	Solveig Hernandez Vråle	2:06.51	(8)
5000 m			Malin Nyfors	2:07.90	(11)
Ferdinand Kvan Edman	13:39.23	(9)	Sigrid Jervell Våg	2:08.09	(14)
Petter M. Rypdal	14.13.07	(17)	Selma Løchen	2:09.11	(19)
10 000 m			1500m		
Kristian Pytten	30:00.00	(15)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	4:03.07	(1)
Høyde			Sigrid Jervell Våg	4:19.06	(7)
Sander Aae Skotheim	2.10 m	(1)	Selma Løchen Engdahl	4:22.01	(13)
Abraham Sandvin Vogelsang	2.08 m	(2)	Ingeborg Løvnes	4:22.22	(14)
Markus Rooth	1.97 m	(5)	Kristine Eikrem Engeset	4:23.00	(15)
Stav			Malin Edland	4:25.10	(18)
Sander Aae Skotheim	5.01 m	(4)	Solveig Hernandez Vråle	4:25.36	(19)
Markus Rooth	4.90 m	(5)	3000 m		
Abraham Sandvin Vogelsang	4.90 m	(5)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:33.47	(1)
Andreas Gjesdal	4.70 m	(8)	Sigrid Jervell Våg	9:12.52mx	(4)
Lengde			Ingeborg Løvnes	9:19.89	(7)
Sander Aae Skotheim	7.55 m	(4)	Kristine Eikrem Engeset	9:22.62	(9)
Markus Rooth	7.43 m	(7)	Selma Løchen Engdahl	9:28.98	(14)
Abraham Sandvin Vogelsang	7.37 m	(8)	3000 m hinder		
Elias Sanden Søvik	6.76 m	(18)	Ingeborg Løvnes	10:15.34	(3)
Tresteg			5000 m		
Elias Sanden Søvik	14.97 m	(3)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:43.26	(1)
Per Eilif Aalerud	13.18 m	(15)	Sigrid Jervell Våg	15:57.25mx	(3)
Kule			Kristine Eikrem Engeset	16:26.82	(8)
Marcus Thomsen	20.96 m	(1)	10 000 m		
Eivind Henriksen	15.47 m	(3)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	30:50.84	(1)
Markus Rooth	14.01 m	(7)	Maria Sagnes Wågan	34:02.66	(7)
Erik Johannes Rosvold	13.88 m	(8)	Høyde		
Diskos			Telma Rostoft Kristjansson (IL Koll)	1.66 m	(14)
Eivind Henriksen	53.41 m	(4)	Lengde		
Erik Johannes Rosvold	49.26 m	(6)	Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.76 m	(10)
Thor Olav Rosvold	48.16 m	(8)	Elise Sanden Søvik	5.44 m	(17)
Markus Rooth	47.31 m	(9)	Kajsa Rooth	5.42 m	(18)
Slegge			Tresteg		
Eivind Henriksen	81.58 m	(1)	Hedda Kronstrand Kvalvåg	13.33 m	(1)
Spyd			Elise Sanden Søvik	12.45 m	(3)
Markus Rooth	61.65 m	(11)	Spyd		
Sander Aae Skotheim	61.47 m	(12)	Marie-Therese Obst	61.37 m	(1)
Abraham Sandvin Vogelsang	57.25 m	(18)	Sigrid Borge	53.08 m	(5)
10-kamp					
Markus Rooth	7967 p	(2)			

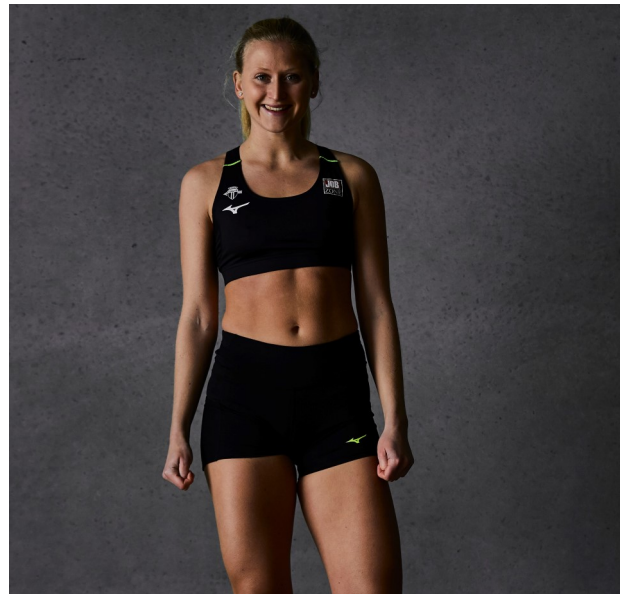
Fire topp 20 plasseringer blant herrerne så langt i år. Vi merker oss ellers at vi har flere utøvere inne på topp 20-lista enn vi har hatt de seneste årene.

Ni topp 20 plasseringer blant kvinnene så langt i år. En av grunnene er at Karoline Bjerkeli Grøvdal har løpt flere distanser enn hun har gjort de seneste årene.

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsHORTS/truse



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



Rask toppmodell fra Mizuno for intervaller og konkurranser. Denne innovative modellen vil en ting: få deg frem lynraskt!

Sikt mot personlige rekorder med nye Wave Rebellion, spesialdesignet for hastighet uten å gå på bekostning av demping. Den lette overdelen i mesh sitter perfekt rundt foten, og allerede ved å ta foten i skoen vil du merke at den vil ha deg fremover.

Mizuno Enerzy Lite i hele mellomsålen for utmerket demping og respons, uten å gå på akkord med vekt. Glassfiber-forsterket bølgeplate fra hæl til forfot gir perfekt respons og øker stabiliteten. G3-yttersåle for førsteklasses grep som på en mer effektiv måte overfører kraften til bakken.

