

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 Januar 2023

Digital utgave

108. årgang

Karoline gjentok bedriften fra i fjor



Karoline Bjerkeli Grøvdal gjentok bedriften fra i fjor da hun vant EM i terrengløp i Torino 11. desember. På sisterunden sto kampen mellom Karoline og Klosterhalfen fra Tyskland. I den siste bakken ned mot mål løp Karoline i fra konkurrenten og vant en klar seier.



NorgesGruppen

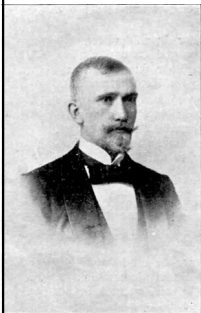


HYUNDAI



MIZUNO

Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

Styret 2021

Leder: Egil Reidar Osnes	99040599
Nestleder: Svein Søndena	95232321
Styremedlem: Heidi Maltun	97950065
Styremedlem: Pål Hexum Solbu	95150926
Styremedlem: Grete Etholm	91550693
Utøverrepresentant: Malin Nyfors	91687149
Varamedlem: Henrik Velle	91190880

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
EM i terrengløp	4
Svein Hytten gravlagt	5
Nye utøvere	6
Trond Knaplund 1960-2023	10
Odd Bergh 1937-2023	11
Bassen sprint 2023	12
Topp 20 plasseringer inne	14
10 000 m menn gjennomsnitt	15
Tresteg kvinner gjennomsnitt	18
Holmenkollstafetten 2023	19
Årene uten Holmenkollstafetten	20
Moderne treningsklokker	21
Sort og smått	22
Kvalifiseringskrav OL 2024	23
Lagserien 20 22	25



Vegard Rune Gotland fungerte som starter under årets Bassen sprint. Foto: Bjørn Henriksen

Redaksjonens hjørne

VÅRE VERDIER

- Åpenhet
- Engasjement
- Kompetanse
- Helse



Godt Nytt År til alle og velkommen til den første digitale utgaven av Tjalvisten. Fra nå av vil det komme en Tjalvist i begynnelsen av måneden som dekker måneden før. Som dere har merket vil den bli mailet til alle medlemmer og de som ellers måtte ønske seg en kopi. I tillegg vil den bli lagt ut på tjalve.no under Organisasjon som alle Tjalvister tidligere. Vi håper med dette å bli mer up to date. I tillegg kan vi nå linke til resultatlister og man trenger ikke lenger å bekymre seg for at man har korrekt antall sider.

Vi vil starte året med å minne om våre verdier; Åpenhet, Engasjement, Kompetanse og Helse. Det er viktige faktorer for at klubben skal fungere på mest mulig måte.

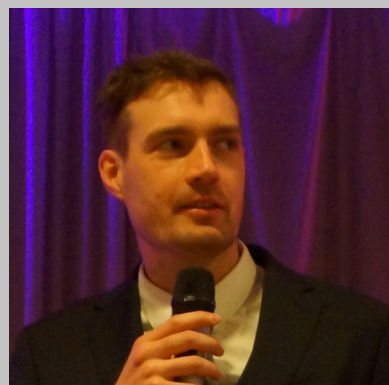
Vi har fått 16 nye utøvere til klubben før denne sesongen. Vi ønsker alle sammen velkommen og lykke til med sesongen 2023. Vi har også mistet noe utøvere. Andreas Gjesdal har flyttet til Bergen og Luca Thompson skal studere medisin samme sted. Ibrahim Buras har dessverre valgt å melde seg inn i IL i BUL.

Siden sist kan vi også glede oss over at Karoline Bjerkeli Grøvdal gjentok bedriften fra 2021 og vant EM for terrengløp også i 2022.

I år er det mange viktige mesterskap både i U20, U23 og for seniorutøvere. Neste år (2024) er det allerede et nytt OL i Paris. Kvalifiseringskravene er klare; det er også tidsskjema. Som eksempel kan vi nevne at Eivind Henriksen skal kaste kvalifisering i slegge 2.august kl. 10.10 eller 11.35. Vi tar det for gitt at han fortsatt er oppegående når vi kommer så langt.

18-18. februar er IK Tjalve med å arrangere årets innendørsmesterskap i friidrett. Da er det viktig at så mange som mulig stiller opp og gjør en innsats for klubben. Dere som skal delta skal få slippe☺.

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet

Suveren seier til Karoline i EM terrengløp

Karoline Bjerkeli Grøvdal vant en klar seier i Em terrengløp som ble arrangert i Torino, Italia 11. desember. Hun forsvarte dermed seieren som hun vant under EM i Dublin i fjor.

Karoline brukte 26:25 på de 8 kilometerne og var fire sekunder foran Constanze Klosterhalfen fra Tyskland, som vant 5000 m under EM i München i august..

Karoline vant sin syvende medalje på rad og er den første som har klart det i mesterskapets historie. Hun har også to medaljer fra U20 klassen i det samme mesterskapet ni totalt.

Grøvdal la seg fint til i tet på åpningssletten og det ble løpt to korte runder a 1000 meter før de skulle løpe fire lange runder a 1500 meter. Grøvdal styrte feltet allerede etter et par minutters løping og var i tet etter førsterunden. Hun valgte en litt annen taktikk en vanlig med å ligge i tet og feltet hadde strukket seg godt ut da de to korte rundene var unnagjort. Yasemin Can tok teten, det gikk i god fart og Konstanze Klosterhalfen måtte slippe litt i motbakken, men hentet det inn etterhvert. Grøvdal løp meget bra nedover og fikk luke til de øvrige der. Da tre runder var løpt passerte Can og Grøvdal i tet, med Klosterhalfen i rygg og Selamawit Teferi tre sekunder bak.

I motbakken på neste runde slet Can og måtte gi en luke, mens Klosterhalfen bet seg fast like i rygg på Grøvdal. Etter fire runder lå de to i tet, mens Can nå var ti sekunder bak. Klosterhalfen tok tet og prøvde å øke farten litt i motbakken på nest siste runde, Grøvdal holdt seg greit i rygg. Tyskeren løp solid nedover og hadde en liten luke til Grøvdal da en runde gjenstod. Isfjordens dronning tetet luken før de siste motbakkene i løpet og holdt også ryggen oppover mot slottet, som løperne løp gjennom deler av. Grøvdal dunket på nedover og fikk en luke på et par sekunder til Klosterhalfen og gullet var aldri truet på oppløpet.

Vi må også berømme løpingen til trener Knut Jæger Hansen da Karoline rykket i bakken ned mot mål. Knut har nok ikke løpt så fort siden han satte sin pers på 400 m med 50,6 i 1984.

Norge gjorde en solid innsats i EM da Jakob Ingebrigtsen vant herreklassen og Ingeborg Østborg vant sølv i U20-klassen. I U23 klassene ble Magnus Tuv Myhre nr. 10 i herreklassen og Andrea Engesæth nr. 12 i kvinneklassen.

Filip Ingebrigtsen valgte igjen å bryte et løp, mens Henrik Ingebrigtsen ble nr. 23. Beste norske etter Jakob var Narve Gilje Nordås på en 21.plass.

Jakob Ingebrigtsen var igjen suveren og løp i fra de andre på slutten av løpet. Han brukte 29.33 på de 10 kilometerne.



Karoline har akkurat passert mål til en klar seier. I bakgrunnen Constanze Klosterhalfen fra Tyskland. Foto: VG



Jakob Ingebrigtsen går i mål som klar vinner på herrenes 10 km. Foto: Decabild

Svein Hytten gravlagt fra en fullsatt Søndre Slagen kirke



Svein Hytten ble gravlagt fra Søndre Slagen kirke i Tønsberg 13.desember. Som omtalt i forrige utgave av Tjalvis-ten døde Svein 24.november etter et kort sykeleie grunnet en aggressiv kreftsykdom.

Mange kjente personer fra friidrettsmiljøet var møtt fram for å vise Svein den siste ære. I sin tale kom presten ikke utenom å snakke om Sveins interesse for friidrett. Ved siden av båret var plassert en hekk, spyd, slegge og hans siste par med piggsko. Selv om Svein Hytten først og fremst var høydehopper var det nok 10-kamp som lå hans hjerte nærmest. På sine eldre dager ble det først og fremst kastøvelsene han deltok i. Han ble Europamester for veteraner tre ganger og på medaljeplass også ved flere anledninger i VM.

Svein Hytten blir beskrevet som en kunnskapsrik trener i hopp og kast. Han trente blant andre sine egne barn Iver, Even og Kjersti som alle gjorde det bra på friidrettsbanen. Iver holder på den dag i dag som veteran, men har nok mest fokus på sønnen Øystein som er en meget god sleggekaster.

Svein var en del av Tjalvemiljøet i perioden 1961 til 1968 da han studerte realfag i Oslo. Dette endte opp med et hovedfag i geologi. Han var ellers også veldig interessert i matematikk og underviste i skolen i mange år. IK Tjalve var representer i begravelsen ved Iver Hole og Bjørn Henriksen.

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen



Nye utøvere 2023



Leah Innbrebø

Født:
Tidligere klubb: Ask Friidrett
Personlige rekorder:
100 m: 12.38 (2022)
200 m: 25.47 (2022)



Nora Pauline Helm

Født: 17.02.1999
Tidligere klubb: IL BUL Tromsø
Personlige rekorder:
100 m hekk: 15.01 (2016)
Lengde: 5.80 m (2016)
Høyde: 1.64 m (2016)



Kristine Berger Akervold

Født: 17.09.1998
Tidligere klubb: Fagernes IL
Personlige rekorder:
100 m: 12.33 (2017)
200 m: 24.89 (2016)
100 m hekk: 14.18 (2017)



Laura Veen

Født: 25.01.2003
Tidligere klubb: Fagernes IL
Personlige rekorder:
100 m: 12.03 (2022)
200 m: 24.47 (2022)

Nye utøvere



Adrian Westlie

Født: 04.04.2001

Tidligere klubb: Askim IF

Personlige rekorder:

10 km: 32:00



Sander Andreas Hegni

Født: 11.01.1998

Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

100 m: 13.10 (para T64) (2022)

200 m: 27.17 (para T64) (2022)



Elisabeth Thon Rosvold

Født: 13.11.2002

Tidligere klubb: Asker Skiklubb

Personlige rekorder:

Kule: 13.58 m (2022)

Diskos: 53.20 m (2022)

Norsk mester diskos 2019 og 2020.



Ingeborg Østgård

Født: 05.10.2003

Tidligere klubb: FIK Ren-Eng

Personlige rekorder:

800 m: 2:04.91 (2022)

1500 m: 4:09.91 (2022)

Norsk mester 1500 m 2021 og 2022.



Vilde Marstein

Født: 05.06.2002

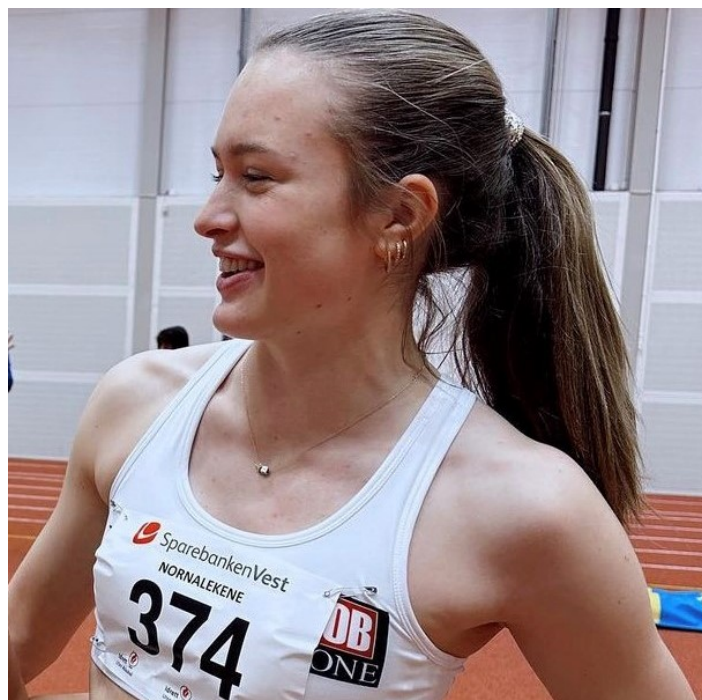
Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

100 m: 12.36 (2021)

100 m hekk: 13.94 (2021)

Lengde: 5.71 m (2021)



Mathilde Sofie Klokseth

Født: 15.03.2003

Tidligere klubb: Moss IL

Personlige rekorder:

100 m: 13.11

Tresteg: 12.45 m

Bronse NM 2022



Synne Frydenlund

Født: 02.05.997

Tidligere klubb: Larvik TIF

Personlige rekorder:

100 m: 12.67 (2021)

200 m: 25.09 (2019)



Nikolai Solum

Født: 22.12.2005

Tidligere klubb: Ull/Kisa

Personlige rekorder:

400 m: 52.51 (2022)

800 m: 1:56.49 (2022)

3000 m: 8:37.32 (2021)



Kenneth Jenssen Heggdal Født: 11.01.1996
Tidligere klubb: SK Vidar
Personlige rekorder:
100 m: 12.90 (para T64) (2022)
200 m: 26.05 (para T64) (2022)



Jacob Løvold
Født: 04.12.2003
Tidligere klubb: Namdal Løpeklubb
Personlige rekorder:
1500 m: 4:32.80 (2021)



Even Pettersen
Født: 12.10.1993
Tidligere klubb: IL Tyrving
Personlige rekorder:
100 m: 10.61 (2016)
200 m: 21.22 (2018)
Bronse 100 m NM 2013



Erling Stølen
Født: 16.06.1990
Tidligere klubb: Ingen tidligere friidrettsklubb
Er først og fremst skiløper som ønsker å prøve seg på bane.

Trond Knaplund 1960-2023



Tirsdag 10. januar mottok Norges Friidrettsforbund den triste meldingen om at Trond Knaplund er død etter lenger tids sykdom, 62 år gammel.

Trond hadde en lang og allsidig karriere i norsk friidrett; en karriere som startet i Grorud IL og fortsatte i OI og Tjalve. Han var en meget god utøver på 1980-tallet, med blant annet 7609 poeng i 10-kamp og 2.15 i høyde som de beste resultatene. I 1984 ble han det amerikanerne kaller All-American i 10-kamp etter å ha blitt nummer fem i NCAA. Som et resultat av dette og andre fremragende resultater for University of Idaho ble han i 2008 tatt opp i skolens Hall of Fame.

Etter sin aktive karriere fortsatte han som trener, og han var en dyktig og allsidig trener med bred kompetanse, med hovedvekt på sprint og hekk. Blant annet hadde han treneransvaret for Isabelle Pedersen i en periode på seks år tidlig i hennes karriere. Trond var ansatt som juniorlandslagsansvarlig i NFIF fra 2003 til 2009.

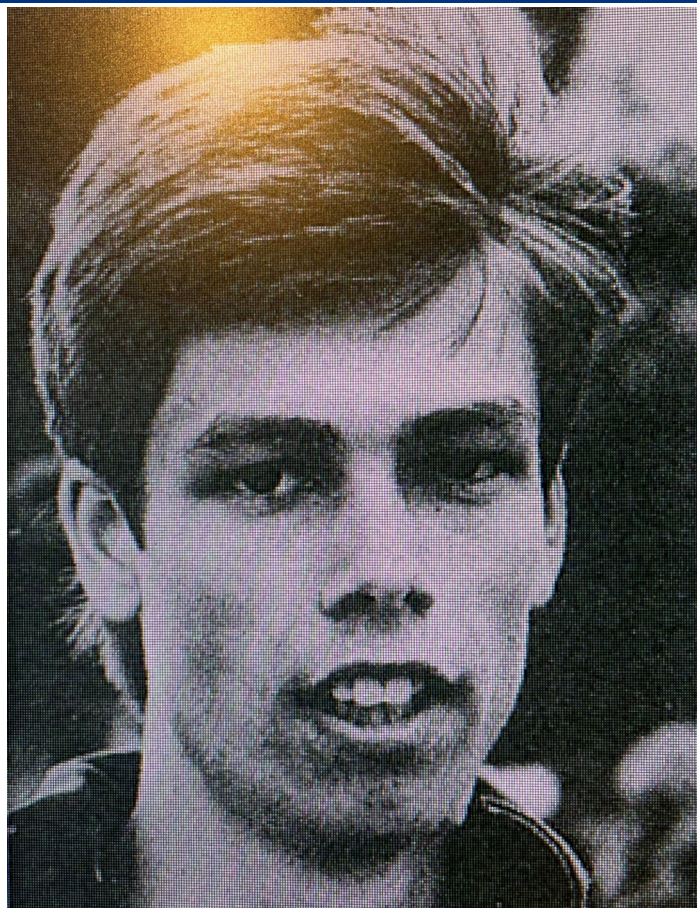
Trond hadde også en karriere som bob-utøver og trener, og trente blant annet det jamaicanske bob-landslaget fra 1999 til 2002. Han var også ansatt i LOOC, som konsulent og producer for bob og aking under OL på Lillehammer i 1994. Han jobbet også som TV kommentator for blant andre Sportskanalen, TV3, Eurosport og NRK i perioden 1994-2010.

Våre tanker går i dag til familien, samtidig som vi i norsk friidrett ønsker å ta vare på alle de gode minnene vi sitter igjen med om Trond.

Norsk friidrett

I sin aktive periode vant Trond sølv i høyde under NM i 1985. Han vant bronse på 110 m hekk i 1979, 1980, 1981 og 1986. Han representerte Grorud IL til og med 1981 sesongen hvor han meldte overgang til OI.

Trond kom til Tjalve før 1986 sesongen og konkurrerte til og med 1989 sesongen. I sin tid i Tjalve vant han bronse på 110 m hekk i 1986 og var med på laget som vant bronse på 1000 m stafett i 1986 (Tjalve II). Her løp han sammen med Erlingur Johannsson, Trond Langeland og Atle Hjort-Larsen. Tiden var så god som 1:54.8.



Trond Knaplund; ungt talent fra Oslo fotografert i 1978. Foto hentete fra Friidrettsstatistikken 1978.

Trond har følgende personlige rekorder:

100 m: 10.80 (1984)
200 m: 22.3 (1981)
400 m: 50.51 (1983)
110 m hekk: 14.23 (1983)
Høyde: 2.15 m (1984)
Lengde: 7.37 m (1983)
10-kamp: 7609 p (1984)

I sin tid i Tjalve oppnådde han 11.1 på 100 m, 22.7 på 200 m, 14.61 på 110 m hekk, 2.10 m i høyde, 7.00 m i lengde og 7104 p i 10-kamp.

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen

Odd Bergh 1937-2023



Torsdag 12. januar ble norsk friidrett mye fattigere. Med Odd Berghs bortgang har vi mistet en bauta. Fra sin første NM-medalje i 1958 og nesten helt frem til det siste var han engasjert i friidretten; først som aktiv, så som leder og på slutten som trener for blant andre Henrik Flåtnes.

For Odd var friidrett livet. Så sent som i 2019 var han, som trener for Henrik, en del av den norske ledertroppen til EM U20 i Borås. Godt over 80 år gammel.

For å se tilbake på hans lange karriere må vi som sagt starte tilbake på slutten av 1950-tallet. Som aktiv vant han seks individuelle NM-gull, 21 individuelle NM-medaljer, tre gull i stafett NM og under Hovedmesterskapet i 1964 mottok han Kongepokalen etter gull i lengde og sølv i tresteg. Han ble nummer syv i tresteg under EM i 1962, og deltok med 54 starter i totalt 45 landskamper for Norge. I 1962 satte han norsk rekord i tresteg med 15.63, og endte sin aktive karriere med personlige rekorder på 7.40 i lengde og 15.64 i tresteg. Administrativt var han styremedlem i NFIF i 1984, medlem av toppidrettsutvalget i tre perioder i årene 1979-2010 og landslagssjef for menn i perioden i 1979-1983.

Klubbene i hans aktive karriere var BUL og SK Freidig og senere hadde han administrative roller i Tjalve, der han ble utnevnt til Ridder av Tjalves orden i 2001 og Tønsberg FIK, som han var med og planla stiftelsen av i 1981. Han var også engasjert i Friidrettens Venner, tidligere Stiftelsen for fremme av norsk friidrett, i perioden 1986-2012, på slutten som styreleder. Odd mottok Forbundets Fortjenestemedalje i 1996 og Kongens Fortjenstemedalje i 2001.

Våre tanker går i dag til familien, samtidig som vi i norsk friidrett ønsker å ta vare på alle de gode minnene vi sitter igjen med om Odd.

Norsk friidrett



Odd Bergh vant kongepokalen i 1964. I bakgrunnen Kong Olav og Åge Møst.

Odd Bergh fylte 85 år i løpet av 2022. I den forbindelse hadde vi en gjennomgang av hans karriere i Tjalvisten 2 2022.



Odd Bergh i kjent positur på friidrettsbanen.

Bassen sprint 2023 med ny deltakerrekord

Bassen sprint ble i år avholdt 21.januar i Rudhallen i Bærum. Det er første gang stevnet arrangeres etter at Carl Fredrik Bassen Bunæs gikk bort i oktober i fjor.

I år var det rekorddeltakelse med 384 påmeldte og 690 faktiske starter. Dette er et stort antall og er bortimot maks av det man klarer å arrangere på en dag. Stevnet startet kl.10.00 og siste heat gikk kl 19.20.

Det er mange personer involvert i et stevne som dette; fra sekretariatet til de som skal flytte/justere hekker og sørge for at premier blir delt ut. I tillegg var det kantine hvor deltakere/foreldre kunne kjøpe vafler og det som ellers måtte være av interesse.

La oss ta det idrettslige først. Sander Aae Skotheim stilte i flere øvelser inkludert stav. På 60 m hekk satte han personlig rekord med tiden 8.14. Det samme gjorde han på 60 m flatt da han i finalen løp på 6.99 og kom for første gang under 7 sekunder. Det holdt til en 6.plass i heatet. I stav hoppet han 4.81 m som er fire cm lavere enn innendørs pers.



Sander Aae Skotheim (i midten) underveis på 60 m hekk i seniorklassen. Foto: Bjørn Henriksen

Marius Hjeltnes løp to sterke 60 metre, i der første løpet fikk han tiden 6.86 og ble nr.3. I finalen ble det en 2.plass med tiden 6.87. På 200 m ble han nr.3 med tiden 21.94.

Kenny Emi Tijani-Ajayi løp også to jevne løp selv om han nok er bedre på litt lengre distanser. I forsøket ble det 7.04 og i finaleheat nr.9 ble han nr.2 med tiden 7.03. Dette finaleheatet ble for øvrig vunnet av Sander Myrvang med 7.01. På 200 m viste Kenny hvor han hører hjemme. Det ble en klar seier med tiden 21.69.

Våre to ny parautøvere løp også to jevne løp. I forsøket løp de sammen. Her vant Sander Andreas Hegni med tiden 8.54. Kenneth Heggdal fikk tiden 9.03. I finalen løp de i hvert sitt heat. Her forbedret Andreas seg til 8.43, mens Kenneth fikk 8.56.

I kvinneklassen måtte Vilde Humstad Aasmo se seg slått av Andrea Rooth fra Lambertseter både i forsøk og finale på 60 m. I begge løpene fikk hun tiden 7.52. I finalen holdt dette til en 3.plass.

På 200 m ble Laura Veen (ny i Tjalve) nr. 6 totalt med

tiden 25.52. På 600 m var Malin Nyfors best med tiden 1:29.74. Det var ca.1.5 sekunder bak den norske bestnoteringen innendørs.



Inger og Kjetil Myrtun var som vanlig en viktig del av sekretariatet. Foto: Bjørn Henriksen



Hekker skal justeres opp og ned og bortover. Her er Eirik Røe og John Ertzgaard i aksjon. Foto: Bjørn Henriksen



Vilde marstein og Nikolai Solum hadde ansvar for utdeling av premier. Foto: Bjørn Henriksen

[Resultater.](#)

RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

Topp 20 plasseringer innendørsstatistikken 2022

Menn

60m

Kenny Emi Tijani-Ajayi 7.01 (13)

200 m

Kenny Emi Tijani-Ajaya 21.78 (5)

800 m

Tobias Grønstad 1:47.38 (1)

1000 m

Sander Aae Skotheim 2:38.91 (2)

1500 m

Ferdinand Kvan Edman 3:37.39 (2)

Luca Thompson 3:57.86 (14)

3000m

Ferdinand Kvan Edman 7:46.92 (1)

60 m hekk

Sander Aae Skotheim 8.29 (3)

Joachim Sandberg 8.56 (5)

Høyde

Sander Aae Skotheim 2.14 m (1)

Stav

Sander Aae Skotheim 4.85 m (7)

Andreas Gjesdal 4.70 m (10)

Lucas Gjesdal 3.90 m (18)

Lengde

Sander Aae Skotheim 7.50 m (3)

Marius Bull Hjeltnes 7.28 m (4)

Tresteg

Sander Aae Skotheim 15.84 m (1)

Elias Sanden Søvik 14.95 m (4)

Marius Bull Hjeltnes 14.61 m (6)

Kule

Markus Rooth 14.14 m (6)

Sander Aae Skotheim 13.63 m (7)

Vektkast

Eivind Henriksen 22.75 m (1)

7-kamp

Sander Aae Skotheim 5965 p (1)

Kvinner

60 m

Vilde Aasmo 7.49 (3)

Lakeri Ertzgaard 7.67 (8)

Kaitesi Ertzgaard 7.73 (16)

200m

Kaitesi Ertzgaard 23.90 (2)

Lakeri Ertzgaard 24.46 (10)

400m

Lakeri Ertzgaard 54.06 (3)

Kaitesi Ertzgaard 54.83 (5)

Malin Nyfors 57.16 (10)

800m

Hedda Hynne 2:02.05 (1)

Malin Nyfors 2:07.68 (3)

Solveig Hernandez Vråle 2:10.02 (5)

1500m

Ingeborg Løvnes 4:31.68 (7)

Solveig Hernandez Vråle 4:33.01 (9)

3000 m

Sigrid Jervell Våg 9:18.80 (1)

60 m hekk

Kajsa Rooth 8.62 (7)

Emilie Sandberg 8.99 (18)

Høyde

Telma Rostoft Kristjansson (IL Koll) 1.65 m (10)

Kajsa Rooth 1.55 m (18)

Lengde

Hedda Kronstrand Kvalvåg 5.56 m (15)

Kajsa Rooth 5.41 m (18)

Tresteg

Hedda Kronstrand Kvalvåg 13.15 m (1)

Elise Sanden Søvik 12.35 m (4)

5-kamp

Kajsa Rooth 3532p (3)

[Link til full statistikk](#)

10 000 m menn: Topp 8 gjennomsnitt pr. 2022

Her er en oversikt for de 8 beste mht. gjennomsnitt for 10 beste løp i karrieren på 10 000 m. Her var det ingen endringer i 2022. Sterke løpere som Zerei Kbrom Mezngi, Magnus Tuv Myhre, Narve Gilje Nordås og Bjørnar Sandnes Lillefosse kan ganske enkelt ennå ikke vise til 10 bra løp på denne distansen. En vesentlig årsak er at det løpes for få 10.000-metere, gjerne bare 1-2 løp hver sesong. Forhåpentlig vil likevel 2023 bringe forbedringer i statistikken. Knut Kvalheim er fortsatt nr.4 på listen. Statistikken er sammenstilt av Bernt Arild Solås.

1. John Halvorsen, IF Minerva

27:43.34	(7)	Oslo/Bi	14.07.90
27:47.40	(8)	Oslo/Bi	02.07.88
27:51.03	(2)	Burnaby, CAN	30.05.92
27:55.94	(11)	Oslo/Bi	04.07.92
28:00.6	(3)	Walnut, USA	20.04.91
28:08.17	(13)	Brussel, BEL	25.08.89
28:17.40	(12)	Split, YUG (EM)	27.08.90
28:21.57	(8)h1	Barcelona, ESP (OL)	31.07.92
28:22.25	(11)h1	Seoul, KOR (OL)	23.09.88
28:27.33	(1)	Sandnes (NM)	10.08.86
28:05.50			

2. Sondre Nordstad Moen, SK Vidar

27:24.78	(1)A	Kristiansand/St	31.08.19
28:02.18	(11)	Doha, QAT (VM)	06.10.19
28:06.27	(5)A	London, GBR	06.07.19
28:11.71	(1)	Oslo/Bi	04.06.21
28:13.44	(1)	Hamar (NM)	04.08.19
28:15.12	(9)	Ostrava, SVK	28.06.17
28:25.23	(3)B	Stanford, USA	02.05.15
28:25.55	(2)A	Fana	01.07.20
28:35.52	(2)A	Kristiansand/St	07.08.20
28:37.9 +	(1)	Oslo/Bi	11.06.20
28:13.77			

3. Knut Børø, Strindheim IL

27:56.2	(1)	Oslo/Bi	24.06.75
28:02.1	(8)	London, GBR	29.08.75
28:14.6	(1)	Oslo/Bi	09.07.74
28:23.07	(3)h2	Montreal, CAN	23.07.76
28:27.07	(1)	Basel, SUI	23.08.75
28:29.9	(6)	Roma, ITA (EM)	02.09.74
28:30.4	(1)	Oslo/Bi	21.06.76
28:43.0	(4)	Oslo/Bi (E-cup sf.)	04.08.73
28:47.4	(3)	Brussel, BEL	30.06.73
28:51.6	(1)	Oslo/Bi	25.08.76
28:17.54			

4. Knut Kvalheim, IK Tjalve

27:41.26	(9)	Praha, TCH (EM)	29.08.78
27:50.8	(1)	Steinkjer (NM)	13.08.78
28:13.1	(1)	Oslo/Bi	06.06.78
28:14.0	(1)	Larvik/Lo	05.07.78
28:48.6	(3)	Larvik/Lo (NM)	12.08.79
28:49.02	(1)	Porsgrunn (NM)	15.08.82
28:50.4	(2)	Oslo/St	19.05.76
28:53.6	(1)	Askim (NM)	15.08.76
29:23.38	(4)	Haugesund (NM)	09.08.81
29:33.1	(1)	Lillehammer (NM)	28.08.77
28:37.72			

5. Arne Risa, IL Gular

28:24.41	(14)	Helsinki, FIN (EM)	10.08.71
28:26.88	(1)	Stockholm, SWE	08.06.74
28:31.74	(7)h3	München, FRG	31.08.72
28:38.4	(1)	Oslo/St	19.05.76
28:44.6	(2)	Oslo/Bi	29.06.71
28:46.4	(5)	Oslo/Bi	08.07.69
28:48.6	(1)	Oslo/Bi	21.06.72
28:49.2	(1)	Skövde, SWE	26.06.70
28:51.8	(1)	Oslo/Bi	19.06.73
28:56.0	(1)	Barcelona, ESP	02.05.70
28:41.80			

6. Øyvind Dahl, IL i BUL

28:32.5	(2)	Steinkjer (NM)	13.08.78
28:32.6	(1)	Oslo/Bi	23.05.78
28:42.4	(2)	Larvik/Lo (NM)	12.08.79
28:43.1	(1)	Praha, TCH	17.06.78
28:43.2	(15)	Praha, TCH (EM)	29.08.78
28:45.48	(1)	Haugesund (NM)	09.08.81
28:52.2	(2)	Oslo/Bi	06.06.78
28:57.3	(2)	Bodø (NM)	06.07.80
28:57.6	(3)	Steinkjer	01.06.80
29:00.7	(2)	Oslo/Bi	02.08.77
28:46.70			

7. Roy Andersen, Tønsberg FIK

28:15.19	(9)	Oslo/Bi	09.07.83
28:21.70	(8)	Firenze, ITA	25.05.82
28:24.52	(13)	Aachen, FRG	30.05.86
28:46.12	(19)	London, GBR	24.07.82
28:49.48	(2)	Porsgrunn (NM)	15.08.82
28:51.33	(2)	Haugesund (NM)	09.08.81
29:03.45	(12)h5	Helsinki, FIN (VM)	07.08.83
29:06.5	(2)	Fana	19.05.81
29:07.14	(2)	Nesbyen (NM)	16.08.87
29:07.56	(14)	Oslo/Bi	26.06.82
28:47.29			

8. Jan Fjærestad, Fana IL

28:25.52	(5)	Oslo/Bi	11.07.81
28:34.7	(16)	Helsinki, FIN	29.06.78
28:38.45	(17)	London, GBR	24.07.82
28:44.54	(14)	Helsinki, FIN	02.07.87
28:44.77	(11)	Brussel, BEL	26.08.83
28:49.4	(3)	Praha, TCH	17.06.78
28:58.1	(1)	Roosendaal, NED	20.06.79
28:58.2	(1)	Oslo/Bi	02.08.77
29:03.04	(1)	Porsgrunn	21.06.83
29:04.2	(1)	Fana	19.05.81
28:48.09			



Våre nullutslipps- ambassadører.

IONIQ 5. Power your world.

Uansett om hverdagen din er preget av familieliv, jobb eller fritidsaktiviteter, gjør IONIQ 5 livet litt enklere. Lad fra 10 til 80 prosent på ned mot 18 minutter. Med en rekkevidde på opp mot 507 km med bakhjulstrekk, når IONIQ 5 de fleste mål. Highway Driving Assist på nivå 2 øker sikkerheten når du kjører. Dette er bare noen smakebiter på hva IONIQ 5 har å by på.

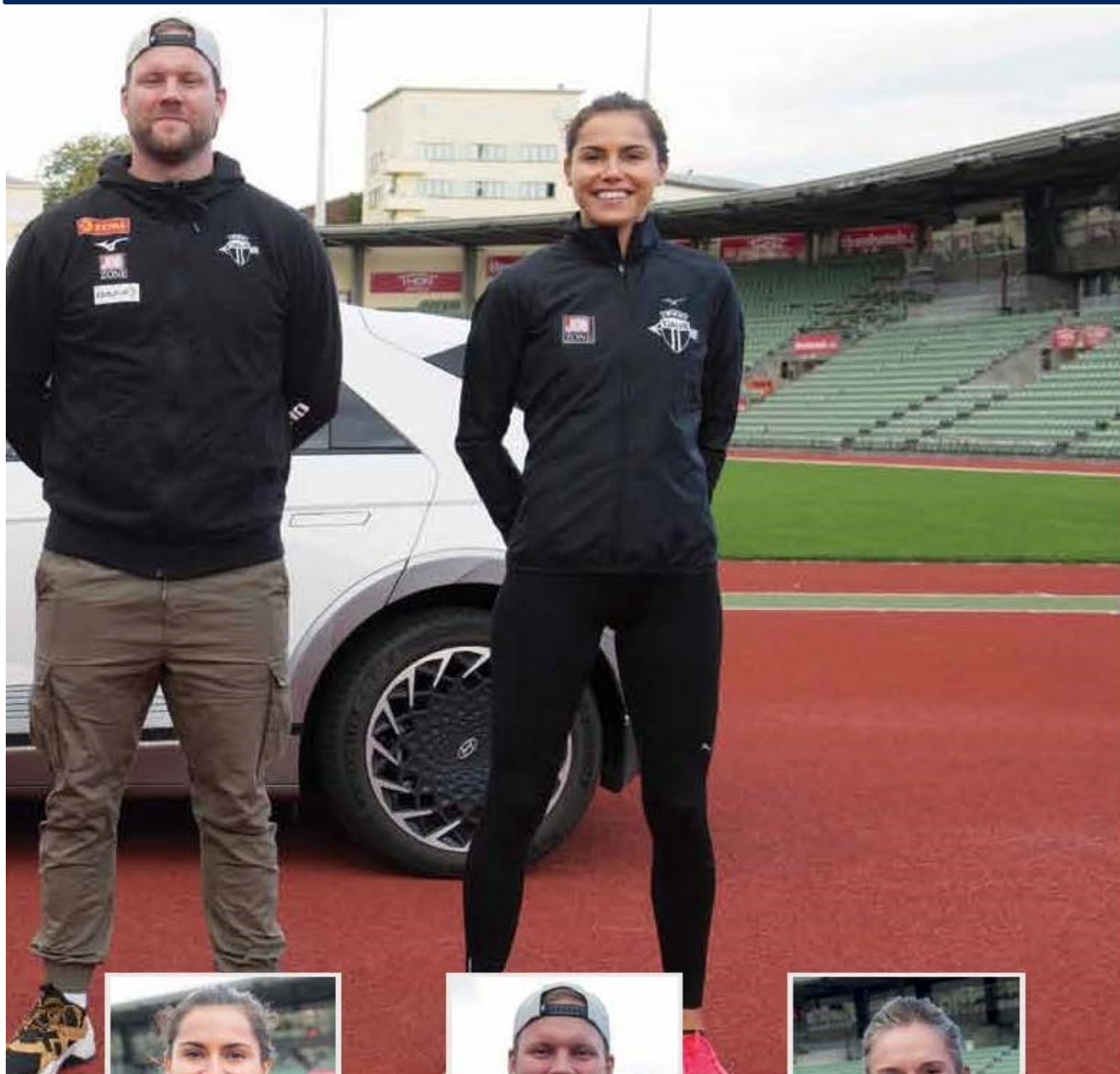
hyundai.no



WINNER
2022 WORLD CAR AWARDS
WORLD CAR OF THE YEAR



Prisvinnende IONIQ 5 vant den svært gjeve tittelen som World Car of the Year 2022.



Amalie Iuel:

En bil for alle! Utrolig stilig å se på. Både moderne og retro samtidig. Masse utstyr og veldig god å kjøre!



Eivind Henriksen:

Hadde en KONA jeg var veldig fornøyd med. Men satte pris på oppgraderingen på plass. Det er nesten alt for mye som er bra!



Karoline Bjerkeli Grøvdal:

Veldig fornøyd med bilen min! Supert å endelig få en elbil. Fått testet den hjem til Romsdalen og det holdt med en lading!

Tresteg kvinner: Topp 7 gjennomsnitt pr. 2022

Her er en oversikt over de 7 beste for de 10 beste hoppene i karrieren. I denne øvelsen er det sterk Tjalve dominans. Fire utøvere fra IK Tjalve er inne på listen. I tillegg oppnådde Oda Utsi Onstad noen av sine resultater som Tjalveutøver. Lene Espegren er fortsatt i tet, knapt foran Inger Anne Frøysedal. Det er heller ikke langt ned til Oda på 3.plass.

1. Lene Espegren, IK Tjalve

13.83	(2)	Pula, CRO (E-cup 2.d.)	05.06.99
13.83	(-)	Byrkjelo (NM)	06.08.99
13.73	(3)	Nadderud (E-cup 1.d.)	08.07.00
13.59	(-)	Drammen (NM)	06.07.01
13.56	(1)	Steinkjer (NM)	11.08.00
13.54	(1)	Tønsberg (NM)	31.07.93
13.53	(1)	Fana	27.06.00
13.45	(-)	Ravnanger (NM)	31.07.98
13.45	(-)	Kristiansand/St	11.07.99
13.44	(1)	Königs Wusterhausen, GER	27.08.96
13.595			

3. Oda Utsi Onstad, IL Norna-Salhus

13.69	(1)	Oslo/Bi	27.08.19
13.67	(1)	Nadderud	17.06.18
13.65	(1)	Oslo/Bi	17.07.19
13.64	(1)	Göteborg, SWE	01.07.18
13.56	(1)	Hamar (NM)	04.08.19
13.52	(1)	Lillestrøm	27.05.18
13.35	(1)	Fagernes	08.06.14
13.34	(-)	Sandnes (Lag-EM 1.d.)	10.08.19
13.33	(1)	Byrkjelo (NM)	19.08.18
13.31	(1)	Fagernes	19.05.18
13.506			

5. Mia Haave, IL Tyrving

13.36	(1)	Málaga, ESP	10.05.08
13.11	(1)J	Stavanger/St	09.08.08
13.05	(-)J	Nadderud	07.06.08
12.99	(1)J	Fana	17.08.08
12.99	(1)J	Sande	12.07.09
12.99	(8)J	Novi Sad, SRB (Jun-EM)	26.07.09
12.98	(1)	Nadderud	16.06.07
12.95	(2)J	Kristiansand/St	27.08.05
12.91	(2)	Nadderud	12.06.10
12.90	(5)	Nadderud	13.06.09
13.023			

7. Nina Johannessen, IK Tjalve

13.32	(1)	Tønsberg	02.06.02
13.07	(1)	Kristiansand/St	21.07.01
13.06	(5)	Banska Bystrica, SVK (E-cup)	22.06.02
13.04	(-)	Lillehammer	24.08.96
12.95	(2)	Sandnes (NM)	16.08.02
12.94	(7)	Fana (E-cup 1.d.)	28.06.96
12.94	(1)	Oslo/Bi	02.07.02
12.92	(1)	Tønsberg	07.06.03
12.91	(1)	Nadderud	14.06.03
12.90	(2)	Tønsberg	20.06.98
13.005			

2. Inger Anne Frøysedal, IK Tjalve

13.71	(1)	Kristiansand/St (NM)	24.08.12
13.63	(9)	Fana (Lag-EM SL)	19.06.10
13.60	(1)	Sävedalen, SWE	06.06.10
13.54	(-)	Nadderud	04.09.12
13.51	()q	Barcelona, ESP (EM)	30.07.10
13.47	(1)	Oslo/Bi	19.05.10
13.45	(1)	Jessheim (NM)	22.08.14
13.43	(1)	Nadderud	12.06.10
13.41	(1)	Sandnes (NM)	20.08.10
13.41	(1)	Möln dal, SWE	03.09.11
13.516			

4. Cecilie Rise, Gloppen FIL

13.26	(1)	Lisleby (NM)	08.08.03
13.25	(2)	Gävle, SWE	02.07.99
13.24	(1)	Ebensee, AUT	02.08.03
13.14	(1)	Fana (NM)	19.08.05
13.12	(1)	Sandnes (NM)	16.08.02
13.10	(1)	U23 Stjørdal	16.08.98
13.02	(3)	Baton Rouge, USA	19.05.00
12.97	(-)	Ravnanger (NM)	31.07.98
12.97	(1)	Salzburg, AUT	02.07.04
12.96	(2)	Drammen (NM)	06.07.01
13.103			

6. Hedda K. Kvalvåg, IK Tjalve

13.33	(1)J	Mannheim, GER	03.07.21
13.22	()q	Tallinn, EST (Jun-EM)	15.07.21
13.00	(7)	Cluj-Napoca, ROU (Lag-EM)	19.06.21
13.00	(8)J	Tallinn, EST (Jun-EM)	16.07.21
12.98	(5)	Fana	08.06.22
12.97	(4)	Göteborg, SWE	19.06.22
12.96	(1)	Oslo/Bæk	07.05.22
12.92	(1)	Oslo/Bi	12.06.21
12.91	(1)	Oslo/Bi	14.06.20
12.91	(1)	Kristiansand/St (NM)	12.09.21
13.020			



HOLMENKOLLSTAFETTEN

– LØRDAG 13. MAI 2023 –



Våre samarbeidspartnere:



Kjellmann



holmenkollstafetten.no

Årene uten Holmenkollstafetten



Et historisk perspektiv på de ni årene uten Holmenkollstafetten.

IK Tjalve er arrangør av Norges største årlige arrangement og verdens største stafett. Per Foss døpte arrangementet «vårens vakreste eventyr» i 1933, et navn som fortsatt blir brukt den dag i dag. Løpet har på det meste hatt 52 000 deltakere. Holmenkollen fyller nå 100 år i 2023 og avholder dermed den 91. utgaven av arrangementet. Ni ganger har stafetten blitt avlyst i denne perioden, og dette er historien om disse manglende årene.

I 1937 ble Bislett stengt for ombygging, og Holmenkollstafetten var forsøkt å bli flyttet til start på Frogner, men ville føre til færre etapper og et annet løp. Derfor meddelte arrangør IK Tjalve at løpet hadde blitt innstilt. Noe avisene beskrev som en «Drastisk beslutning overfor vanskeligheter som burde overvinnes». Noe som kanskje også var i Oslo Turn sin fortvilelse som vant året før og året etter.

I 1940, litt over en måned etter tyske tropper angrep 9. april og det var aktiv krig i landet, ble arrangementet avlyst. I krigsårene mellom 1941 til 1945 ble arrangementet avlyst som en del av «idrettsstreiken» i Norge, der alt norsk idrettsinitiativ og deltagelse opphørte som en del av motstanden mot okkupasjonsmaktene. Fra 1942 ble Holmenkollstafetten byttet ut med et illegalt arrangement kalt «Jøssingstafetten», som ble gjennomført i en bortgjemt fotballbane i nærheten av Oslo Østre skytterlags sitt tilholdssted. Det var en skogstafett med 5 etapper, som var en motmarkering til NS-arrangementet «Hirdstafetten». «Hirdstafetten – vårens vakreste eventyr» sto det i første-siden av Aftenposten. Det var et forsøk fra Nasjonal samling på å erstatte Holmenkollstafetten, og var en stafett på Bislett mellom 1941 til 1944. Det ble hevdet at det var 800 deltagere og 6000 tilskuere i 1942. De som deltok i idrett ledet av tyskerne under krigen ble ansett som landssvikere. Tjalve var en av klubbene som ble ansett «overtatt» av sympatisører, der 68 personer ble innmeldt mellom 1942-1944, og 3 før idrettsstreiken, og drev idrett for Tjalve under krigen. Det var likevel kun 9 av disse som var opprinnelige Tjalve-medlemmer av de nesten 300 opprinnelige medlemmer i Tjalve. Etter frigjøringen ble navnene offentliggjort i forræderens liste i medlemsbladet til Tjalve i 1945, og ekskludert deltagelse i idrett.

I 1971 var Bislett stengt for ombygging. Prosjektgruppen overveiet flere ulike måter å avholde arrangementet,



Ottestad Idrettslag i 1938 som går inn Bislett stadion. Foto: Anno Domkirkeodden

der blant Frogner stadion eller en utsettelse til høsten ble diskutert. Begrunnelsen imot var at det ville føre til ett fullstendig brudd på tradisjonen og at Frogner stadion var mindre gunstig for å bevare løpet i sin opprinnelige form. Lille Bislett eller St. Hanshaugen var spekulert til å ikke bli godkjent av politiet av trafikkmessige hensyn.

I 2020 ble arrangementet avlyst på grunn av koronapandemien. Arrangør IK Tjalve valgte å spille inn en video på stafettdagen, der et Tjalve-lag løp og inviterte andre til å gjøre det samme via treningsappen Strava. Under innspillingen ble de rørt av at det var flere andre lag som løp, blant annet et fra Oslo universitetssykehus og et fra Blindeforbundet. Dette året var det nesten 1000 lag som donerte startkontingenten til IK Tjalve. Den støtten lag og offentlige myndigheter ga økonomisk gjorde at Tjalve kom seg greit igjennom korona årene.

I 2021 ble det holdt et erstatningsarrangement kalt Holmenkollstafetten virtuell, på grunn av koronapandemien. Det var et løp man hadde to uker på å gjennomføre med fem etapper og fem personer per lag. Laget Askø Midt-Norge 2 vant løpet som det var 1050 lag som deltok på. Som en erstatning på stafettdagen ble det arrangert en 10 000 meter der Therese Johaug og Karoline Grøvdal løp. Grøvdal vant og Therese var rett bak OL-kravet. Det var tillatt til idrettsarrangement på inntil 50 personer, så det ble i tillegg holdt en stafett for ulike friidrettsklubber på Bislett stadion.

Referanser:

Goksøyr, M. & Olstad, F. (2017). *Skjebnekamp: norsk idrett under okkupasjonen 1940-1945*. Aschehoug.

Nordlie, O. (1945). *Tjalvisten nr 3*. Tjalve. <https://tjalve.no/organisasjon-2/tjalvisten/>

Oslo Byleksikon. (u.å.). *Bislett stadion*. https://oslobyleksikon.no/side/Bislett_stadion

Elias Teilgård

Er moderne treningsklokker bare bra?



De siste årene har bruken av treningsklokker med GPS og puls eksplodert. Ny teknologi gir deg enormt mye data fra treningsøktene som også andre kan få tilgang til. Hva gjør det med din motivasjon for å trene? Og kan det også være et stressmoment?

Ny teknologi gjør det lettere å monitorere trening. Det er for så vidt ikke noe nytt — idrettsutøvere har også tidligere benyttet seg av standardiserte økter og tester som viser form og formutvikling. Forskjellen er at de nå kan du få data fra samtlige økter og det blir dermed veldig tydelig hvordan du presterer. Mange deler i tillegg øktene sine på det sosiale mediet Strava, der også andre kan se hvordan man har prestert på de ulike øktene.

Som masterstudent i idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole og aktiv langdistanseløper lurte jeg på hvilke konsekvenser dette kan ha for trening. Jeg bestemte meg derfor for å skrive masteroppgaven min rundt temaet, og gjennomførte en kvalitativ studie under veiledning av Gro Jordalen (ph.d.). Ni løpere er blitt intervjuet der alle løperne er på høyt nasjonalt nivå, og noen på internasjonalt nivå (fem menn og fire kvinner).

Tilbakemeldinger fra klokka forsterker kroppslige opplevelser

I intervjuene kommer det tydelig fram at data fra klokka virker forsterkende på utøvernes følelser av hvordan trainingen oppleves. Føler du deg i god form og klokka gir gode tilbakemeldinger, som for eksempel at pulsen er lav og farten høy, kan dette være med på å gi en ekstra god følelse, selvtillit og motivasjon. Føler du deg derimot litt ute av form og klokka gir dårlige tilbakemeldinger, kan det gjøre at du blir mindre motivert eller mer stressa over manglende form. Dette blir spesielt fremtredende dersom det nærmer seg en viktig konkurranse.

Klokkene gjør det også lettere å se hvor mye du har trent, og dette kan oppleves motiverende. For eksempel uttaler flere i intervjuene at de blir motivert av å de

samler kilometer, og at det føles litt som at man sanker poeng. Det å legge ut treninga på Strava, og å se at andre også gjør en god treningsjobb oppleves også motiverende for flere av utøverne.

Mer press på å gjennomføre trainingen

Flere av utøverne legger ut øktene sine på sosiale medier som Strava, der de også kan følge med hvordan andre trener. Dette kan påvirke egen trening. I positiv forstand nevnes det at du blir motivert av at andre trener bra. Enkelte av utøverne uttaler at de har følt press på å holde oppe farten på treningsøktene sine, eller at de føler de må gjennomføre øktene slik at følgerne på Strava ser at de trener bra. Om dette er positivt eller negativt kommer helt an på utøveren.

For noen kan den økt fart eller den økt treningsmengde gjøre deg bedre, mens for andre kan det gjøre treningsbelastningen for stor. Av og til kan er det beste å hvile, spesielt for utøvere som trener mye og kanskje ligger på grensa til det de tåler. Å skulle legge økta på Strava kan gjøre dette vanskeligere. For eksempel sier en av utøverne:

"Hvis du løper rolig tur da, så er det 60 minutter på planen og så føler du deg dårlig, så burde du kanskje bare ha løpt et kvarter og så gitt deg, da er det kanskje litt den tanken om at eeeh... hvordan ser det det ut på Strava? Så blir det kanskje til at du iallfall løper i 45 minutter eller 50 minutter"

Ta pause fra å logge trening?

Selv om flere av utøverne er bevisst på de mulige negative konsekvensene, er det få som faktisk lar være å bruke klokka. Kun en av utøverne la bevisst fra seg klokka under trening. Slik slapp utøveren å henge seg opp i treningsdata under en opptreningsperiode etter sykdom, da målet var å lytte mer til kroppen og trene etter kroppens følelse.

Flere utøvere oppmerksom på at Strava kan ha negativ innvirkning. For eksempel sluttet en av utøverne som slutta å legge ut treningsøkter på Strava de siste ukene frem mot en viktig konkurranse. Flere av utøverne rapporterte også at de unngikk å sjekke Strava når de slet med sykdom eller skade, fordi det ikke føltes bra å se at andre trente bra mens de ikke fikk trent optimalt selv. Noen av utøverne er ikke på Strava, fordi de ikke ønsker den påvirkningen det kan ha.

Konsekvenser av å bruke treningsklokke og Strava ser ut til å være individuelt, og avhenger av blant annet personlighet og livssituasjon. Det som er positivt for noen, kan virke negativt inn for andre, og det kan endre seg med situasjonen du er i. Derfor kan det være lurt å være bevisst på egen bruk av treningsklokke og deling av treningsdata. Gir en god kontroll over trening motivasjon og bedre kvalitet i treninga, eller er det et større stressmoment enn man tror? Kanskje har flere godt av å ta en pause fra å bruke klokka og dele treninga på Strava?

Iver Matias Linge Glomnes
Masterstudent ved Norges idrettshøgskole og langdistanseløper i IK Tjalve

Smått og stort fra Oslo & omegn

Karoline Bjerkeli Grøvdal avsluttet 2022 med tredje-plass i det fem kilometer lange Cursa dels Nassos i Barcelona nyttårsaften. I Jakob Ingebrigtsen sitt sykefravær ble storebror Henrik beste norske herreløper med en åttendeplass. Taya3 var helt suveren og kom i mål på tiden 14:21. Klosterhalfen fikk tiden 14.52 på 2.plass og Karoline 15:06.



De tre beste i kvinneklassen. Konstanze Klosterhalfen, Ejgayehu Taya og Karoline. Foto: Cursa dels Nassos

Styret i Norges Friidrettsforbund har vedtatt at alle deltakerne i årets Hovedmesterskap skal ha gyldig helseattest. - Det er viktig at alle som planlegger å delta i mesterskapet skaffer seg denne attesten før fristen som er 1. mai, sier medisinsk koordinator i NFIF **Maren Stjernen**. Begrunnelsen for innføring av helseattest for å kunne delta i Hovedmesterskapet er at NFIF ønsker å vise i praksis at norsk friidrett setter helse foran prestasjon.

Karoline Bjerkeli Grøvdal har vunnet Kondis' gullsko som årets beste norske langdistanseløper i 2022. Karoline vinner dermed gullskoen for 13.gang. **Ingeborg Østgård** (nå Tjalve) vil motta gullsko som årets juniorløper. Karoline har også vunnet skoen som beste juniorløper fire ganger. Hun kan dermed plassere sin 17.gullsko på hylla om ikke lenge.

Fra 2026 er OL tilbake på NRK. Det er det sikkert mange som er glade for. Det skal bli deilig å kunne se idrett uten all reklamen. Første sommer-OL blir i Los Angeles 2028.

I forbindelse med Nornalekene i Leikvanghallen lørdag 21. januar hoppet **Mathilde Sofie Klokseth** (ny i Tjalve) 12.12 m i tresteg og ble nr. 2. **Elise Søvik** fulgte rett bak med 12.02 m.

Aktuelle bøker



Bøkene er tilgjengelige på Tjalvekontoret.

Kvalifiseringskrav OL Paris 2024



7 July 2024	World Athletics shall publish the last edition of the Road to Paris for all events (except Marathon) with the final list of all athletes and relay teams eligible for final entry.
8 July 2024	Paris 2024 Sport Entries deadline
26 July – 11 August 2024	Olympic Games Paris 2024

I. ENTRY STANDARDS

The entry standards below have been approved by World Athletics Council in November 2022

Men	Event	Women
10.00	100m	11.07
20.16	200m	22.57
45.00	400m	50.95
1:44.70	800m	1:59.30
3:33.50 (3:50.40)	1500m (Mile)	4:02.50 (4:20.90)
13:05.00	5000m	14:52.00
27:00.00 (27:00)	10,000m	30:40.00
13.27	110m Hurdles / 100m Hurdles	12.77
48.70	400m Hurdles	54.85
8:15.00	3000m Steeplechase	9:23.00
2.33	High Jump	1.97
5.82	Pole Vault	4.73
8.27	Long Jump	6.86
17.22	Triple Jump	14.55
21.50	Shot Put	18.80
67.20	Discus Throw	64.50
78.20	Hammer Throw	74.00
85.50	Javelin Throw	64.00
8,460	Decathlon / Heptathlon	6,480
1:20:10	20km Race Walk	1:29:20
2:08:10	Marathon	2:26:50

Version as of 16 December 2022



Men	Event	Women
56	100m	56
48	200m	48
48	400m	48
48	800m	48
45	1500m	45
42	5000m	42
27	10,000m	27
40	110m Hurdles / 100m Hurdles	40
40	400m Hurdles	40
36	3000m Steeplechase	36
32	High Jump	32
32	Pole Vault	32
32	Long Jump	32
32	Triple Jump	32
32	Shot Put	32
32	Discus Throw	32
32	Hammer Throw	32
32	Javelin Throw	32
24	Decathlon / Heptathlon	24
48	20km Race Walk	48
80	Marathon	80

There will be 25 teams in the 35km Mixed Team Race Walk.

Number of quota places	Qualification events
1810 athletes <i>(including relays, host country and universality places)</i> Detailed number of athlete per event outlined above	Qualification process: General An athlete can qualify in one of two ways: - 50% of the qualification places will be allocated on the basis of achieving the entry standard (see section I.) within the respective qualification period outlined below. - The entry standards will be approved by World Athletics Council in November 2022 - The remaining 50% of the qualification places will be allocated on the basis of the World Athletics World Rankings within the ranking period. Qualification and Ranking period - For all individual events (except 10,000m, Marathon, Combined Events and Race Walks): from 1 July 2023 – 30 June 2024 - For 10,000m, Combined Events, Race Walks and Relays: from 31 December 2022 – 30 June 2024 - For the Marathon: from 1 November 2022 to 30 April 2024

Version as of 16 December 2022

Lagserien menn 1.divisjon pr. 01.12.2022

1.	IK Tjalve	(30/14)	27 694	(1)	Oslo
2.	Sandnes IL	(30/15)	25 358	(2)	Rogaland
3.	IL Gneist	(30/13)	24 512	(3)	Hordaland
4.	IL Norna-Salhus	(29/17)	23 895	(6)	Hordaland
5.	IL i BUL	(30/20)	23 312	(7)	Oslo
6.	IL Tyrving	(30/18)	23 295	(4)	Akershus
7.	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	23 136	(8)	Akershus
8.	IL Skjalg	(30/14)	22 489	(2/2d)	Rogaland
9.	Tønsberg FIK	(29/13)	22 229	(5)	Vestfold
10.	Steinkjer FIK	(30/11)	22 028	(3/2d)	Nord Trøndelag
11.	Ask Friidrett	(30/13)	20 360	(4/2d)	Hordaland
12.	IL Gular	(23/12)	19 115	(1/2d)	Hordaland
13.	Stord IL	(30/13)	18 878	(9)	Hordaland
14.	Nittedal IL	(25/15)	15 255	(10)	Akershus

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
60m	Marius Bull Hjeltne	1996	6.99	868	Oslo/Sp	07.05
100m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	10.72	915	Trondheim	12.08
200m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	21.16	964	Malmö/SWE	17.07
800m	Tobias Grønstad	2002	1:46.02	1032	Dessau/GER	25.05
1500m	Ferdinand Kvan Edman	1993	3:37.27	1024	Berlin/GER	04.09
3000m	Ferdinand Kvan Edman	1993	7:46.92	1023	Karlsruhe/GER	28.01
5000m	Ibrahim Buras	2001	14:05.36	905	Rud	28.08
10000m	Petter Mekvik Rypdal	1993	29:49.81	878	Stjørdal	26.06
110m hekk	Markus Rooth	2001	14.46	893	Grosetto/ITA	01.05
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	2.17	960	Eugene/USA	23.07
Stav	Andreas Gjesdal	2002	5.10	928	Zweibrücken/GER	12.06
Lengde	Sander Aae Skotheim	2002	7.74	980	Grosetto/ITA	30.04
Tresteg	Sander Aae Skotheim	2002	15.84	962	Uppsala/SWE	13.02
Diskos	Erik Johannes Rosvold	1998	53.30	910	Oslo/So	03.08
Slegge	Eivind Henriksen	1990	80.87	1127	Eugene/USA	16.07

Antall noteringer: 15 Sum: 14 402

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
Lengde	Marius Bull Hjeltne	1996	7.49	929	Tønsberg	14.05
3000m	Ibrahim Buras	2001	8:05.41	928	Jessheim	05.08
Stav	Markus Rooth	2001	5.05	918	Grosetto/ITA	01.05
Stav	Sander Aae Skotheim	2002	5.00	908	München/GER	16.08
5000m	Petter Melkvik Rypdal	1993	14:10.74	891	Tønsberg	21.05
110m hekk	Sander Aae Skotheim	2002	14.52	885	Stjørdal	26.06
100m	Marius Bull Hjeltne	1996	10.84	883	Jessheim	07.08
Lengde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	7.23	876	Cali/COL	01.08
Lengde	Markus Rooth	2001	7.23	876	Talence/FRA	17.09
Tresteg	Elias Sanden Søvik	2000	14.95	873	Uppsala/SWE	13.02
800m	Luca Thompson	2000	1:51.84	869	Weinheim/GER	28.05
1500m	Ibrahim Buras	2001	3:49.59	869	Jessheim	02.06
100m	Markus Rooth	2001	10.90	867	Grosetto/ITA	30.04
Tresteg	Marius Bull Hjeltne	1996	14.83	861	Lillehammer	30.08
60m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	7.01	859	Rud	29.01

Antall noteringer: 15 Sum: 13 292

Noteringer totalt: 30 Total sum: 27 694

Lagserien kvinner 1.divisjon pr. 01.12.2022

1.	IK Tjalve	(30/18)	26 236	(1)	Oslo
2.	Sandnes IL	(30/13)	24 025	(1/2d)	Rogaland
3.	IL Tyrving	(30/14)	23 753	(2)	Akershus
4.	IL Norna-Salhus	(30/16)	23 334	(5)	Hordaland
5.	IL Skjalg	(30/13)	22 063	(3)	Rogaland
6.	Ranheim IL	(30/14)	21 990	(8)	Sør Trøndelag
7.	Fredrikstad IF	(30/13)	21 884	(7)	Østfold
8.	IL i BUL	(30/14)	21 824	(4)	Oslo
9.	Haugesund IL	(30/12)	21 220	(2/2d)	Rogaland
10.	Dimna IL	(30/11)	20 165	(10)	Møre og Romsdal
11.	Stjørdal FIK	(30/14)	19 376	(6)	Nord Trøndelag
12.	Tønsberg FIK	(30/9)	18 452	(3/2d)	Vestfold
13.	Nittedal IL	(30/18)	17 390	(9)	Akershus
14.	Fana IL	(26/13)	15 211	(4/2d)	Hordaland

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STEDDATO	
60 m	Vilde Aasmo	1998	7.49	903	Uppsala/SWE	13.02
100m	Vilde Aasmo	1998	11.66	923	Nadderud	12.06
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	23.87	906	Malmö/SWE	17.07
400m	Amalie Iuel	1994	51.99	975	Berlin/GER	04.09
800m	Hedda Hynne	1990	2:00.23	982	Padova/ITA	04.09
1500m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	4:05.83	990	Roma/ITA	09.06
3000m	Malin Edland	1999	9:07.50	911	Tønsberg	21.05
5000m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	14.:31.07	1106	Oslo/Bi	16.06
100m hekk	Kajsa Rooth	2003	14.05	866	Oslo/Bi	29.05
400m hekk	Amalie Iuel	1994	54.68	1032	München/GER	18.08
Høyde	Tonje Angelsen	1990	1.83	890	Stjørdal	24.06
Lengde	Hedda K. Kvalvåg	2002	5.56	742	Ulsteinvik	06.02
Tresteg	Hedda K. Kvalvåg	2002	13.15	890	Ulsteinvik	05.02
Diskos	Freja Charlotte Olofsson	2002	39.92	724	Spikkestad	18.06
Spyd	Sigrid Borge	1995	55.26	936	Loughborough/GBR	09.04

Antall noteringer: 15 Sum: 13 776

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
400m	Lakeri Ertzgaard	2002	52.74	944	Sollentuna/SWE	12.06
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	53.17	927	Malmö/SWE	03.07
3000m	Sigrid Jervell Våg	1992	9.:13.55	899	København/DEN	16.06
1500m	Malin Edland	1999	4:17.05	888	Jessheim	02.06
5000m	Maria Sagnes Wågan	1992	16:03.31	886	Stjørdal	24.06
800m	Malin Nyfors	1997	2:05.66	873	Tønsberg	21.05
3000m	Maria Sagnes Wågan	1992	9:18.39	872	København/DEN	16.06
1500m	Sigrid Jervell Våg	1992	4:19.12	871	Jessheim	02.06
400m	Amalie Iuel	1994	54.64	869	Stjørdal	24.06
1500m	Selma Løchen Engdahl	2001	4:19.44	868	Stjørdal	25.06
3000m	Selma Løchen Engdahl	2001	9:21.15	862	Tønsberg	21.05
Tresteg	Elise Sanden Søvik	1997	12.46	816	Stjørdal	26.06
Høyde	Telma Rostoft Kristjansson	2005	1.67	748	Trondheim	13.08
Lengde	Kajsa Rooth	2003	5.41	708	Rud	23.01
Lengde	Elise Sanden Søvik	1997	5.18	657	Oslo/St	10.09
Høyde	Kajsa Rooth	2003	1.55	651	Rud	23.01

Antall noteringer: 15 Sum: 12 460

Noteringer totalt: 30 Total sum: 26 236

Lagserien menn 2.div pr. 01.12.2022

1.	Fana IL	(25/17)	20 224	(13/1d)	Hordaland
2.	SK Vidar	(21/16)	18 288	(14/1d)	Oslo
3.	Ranheim IL	(25/9)	18 056	(6)	Sør Trøndelag
4.	Osterøy	(25/11)	17 002	(5)	Hordaland
5.	Haugesund IL	(25/14)	16 408	(10)	Rogaland
6.	Moss IL	(24/11)	16 174	(4/3d)	Østfold
7.	IK Tjalves 2.lag	(25/13)	16 157	(11/1d)	Oslo
8.	IL Sandvin	(25/9)	16 125	(3/3d)	Buskerud
9.	IF Sturla	(25/11)	15 890	(9)	Buskerud
10.	IK Hind	(25/90)	15 493	(2/3d)	Troms
11.	Lillehammer IF	(21/8)	14 254	(1/3d)	Innlandet
12.	IL Fri	(25/11)	13 809	(7)	Hordaland
13.	Dimna IL	(23/12)	13 493	(12/1d)	Møre og Romsdal
14.	Bækkelagets SK	(25/13)	12 605	(8)	Oslo

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
60m	Albin Lydersen Botez	2004	7.27	748	Oslo/Sp	07.05
100m	Sander Steen Myrvang	2000	10.96	852	Lillehammer	19.06
200m	Sander Steen Myrvang	2000	22.50	803	Stjørdal	25.06
400m	Albin Lydersen Botez	2004	52.01	687	Gøteborg/SWE	18.06
800m	Lars Wold Møller	2005	2:00.71	674	Rud	27.08
1500m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	3:51.76	845	Oslo/Bi	23.07
3000m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	8:30.88	809	Jessheim	05.08
5000m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	14:53.24	787	Oslo/Bi	30.06
3000m hinder	Jonas Riseth	1994	9:34.66	739	Stjørdal	25.06
Høyde	Lucas Gjesdal	2005	1.55	408	Oslo/St	10.09
Stav	Lucas Gjesdal	2005	4.10	740	Rud	27.08
Diskos	Rune Vegard Gotland	1982	35.15	591	Tampere/FIN	03.07
Spyd	Eric Christopher Becklund	2005	60.44	765	Jessheim	07.08

Antall noteringer: 13 Sum: 9 448

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
5000m	Jonas Riseth	1994	14:55.88	781	Tønsberg	21.06
100m	Albin Lydersen Botez	2004	11.30	767	Jessheim	07.09
200m	Albin Lydersen Botez	2004	22.87	763	Lillehammer	07.06
100m	Sindre Olsvik	1998	11.39	746	Lillehammer	19.06
3000m	Iver Mathias Linge Glomnes	1996	8:47.23	739	Oslo/Bi	28.05
200m	Håkon Skaftun	1997	23.12	735	Lillehammer	07.06
1500m	Jonas Riseth	1994	4:03.73	726	Jessheim	02.06
3000m	Jonas Riseth	1994	8:53.36	714	Oslo/Bi	28.05
Lengde	Aksel Gulowsen	2007	4.96	362	Oslo/Bi	28.05
Lengde	Nyx Simion	2007	3.73	48	Oslo/Bi	29.05

Antall noteringer: 10 Sum: 6 381

Noteringer totalt: 29 Total sum: 15 829

Lagserien kvinner 3.div pr. 01.12.2022

1.	Steinkjer FIK	(20/9)	14 374	(12/2d)	Nord Trøndelag
2.	IK Tjalves 2.lag	(20/10)	13 452	(11/2d)	Oslo
3.	Ask Friidrett	(20/9)	13 135	(6)	Hordaland
4.	Sarpsborg IL	(20/7)	13 076	(5)	Østfold
5.	IF Urædd	(20/7)	12 940	(21)	Telemark
6.	Lillehammer	(20/10)	12 507	(37)	Innlandet
7.	Hattfjelldal IL	(20//7)	12 344	(9)	Nordland
8.	Fyllingen	(20/7)	12 336	(18)	Hordaland
9.	Sandnes IL 2.lag	(20/10)	12 274	(16)	Rogaland
10.	Gloppen FIL	(19/6)	12 234	(94)	Sogn og Fjordane
11.	Bækkelagets SK	(20/9)	11 816	(13/2d)	Oslo
12.	Lambertseter IF	(20/8)	11 786	(25)	Oslo
13.	IF Herkules	(19/8)	11 775	(24)	Telemark
14.	IL Skjalg 2.lag	(20/12)	11 538	(15)	Rogaland
15.	IL Norna-Salhus 2.lag	(20/7)	10 987	(8)	Hordaland
16.	Ørsta IL	(20/9)	10 876	(27)	Møre og Romsdal
17.	IF Hellas	(18/6)	10 835	(73)	Buskerud
18.	IF Hind	(20/9)	10 765	(22)	Troms
19.	Romerike Friidrett	(20/8)	10 756	(32)	Akershus
20.	Trondheim Friidrett	(15/9)	10 756	(81)	Sør Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
60m	Isabella Alida Indrebø	2004	7.96	746	Rud 12.02
100m	Isabella Alida Indrebø	2004	12.36	785	Castello/ESP 30.06
200m	Emilie Sandberg	2000	25.66	753	Oslo/Bi 30.06
800m	Solveig Hernandez Vråle	1999	2.09.41	810	Tønsberg 21.05
1500m	Ingeborg Løvnes	1992	4:31.68	779	Hvam 12.03
10000m	Annie Bersagel	1983	34:25.57	851	Stjørdal 26.06
60m hekk	Emilie Sandberg	2000	8.99	781	Sandnes 27.02
100m hekk	Emilie Sandberg	2000	14.55	811	Nadderud 11.06
Høyde	Liv Kulle Andreassen	2007	1.40	518	Lillestrøm 22.05
Lengde	Kristin Emilie Holck Storås	2005	4.39	482	Rud 12.02
Tresteg	Mari Thelle Vegsund	2007	10.15	574	Oslo/Bi 28.05
Kule	Isabella Alida Indrebø	2004	8.54	476	Oslo/St 10.09

Antall noteringer: 11 Sum: 8 336

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
1500m	Solveig Hernandez Vråle	1999	4:33.01	770	Ulsteinvik 05.02
60 m hekk	Isabella Alida Indrebø	2004	9.17	746	Rud 13.02
200m	Isabella Alida Indrebø	2004	25.79	742	Rud 13.02
100m	Emilie Sandberg	2000	12.76	712	Gøteborg/SWE 18.06
60m	Emilie Sandberg	2000	8.18	681	Rud 29.01
Tresteg	Celia Schmidt-Cisternas	2004	9.36	490	Oslo/Bi 29.05
Lengde	Mari Thelle Vegsund	2007	4.36	475	Rud 12.02
Høyde	Martine Rooth	2009	1.35	470.	Oslo/Sp 24.09

Antall noteringer: 9 Sum: 5 086

Noteringer totalt: 20 Total sum: 13 452



WAVE SKY 6

Maksimal demping på harde underlag

