

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 2 Februar 2023

Digital utgave

108. årgang

Sander Aae Skotheim

Heptathlon

Tallinn 4/5 feb 23

60m: 7.00

Long jump: 7.73

Shot put: 14.48

High jump: 2.15

60mh: 8.24

Pole vault: 4.83

1000m: 2:37.82

6255 points

*Third world
indoor
list 2023*



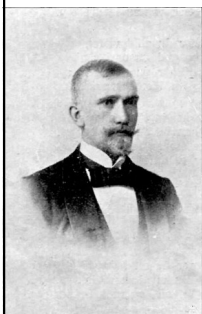
NorgesGruppen



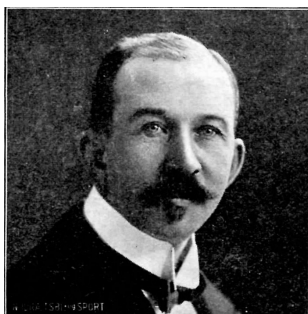
HYUNDAI



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 2023

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
Våre mål	4
Historiske bilder	6
Ferdinand K. Edman 30 år	8
Rapport fra KWI	9
Norsk rekord av Sander	10
Rapport fra Nordenkampen	13
Rapport fra NM innendørs	20
Rapport fra årsmøte	31
Årsberetning for 2022	33
Protokoll fra årsmøte	36
Organisasjonskart 2023	38
Styret 2023/2024	39
800 m menn topp 10	40
Marius Bull Hjeltnes	41
Stort og smått	44
Topp 20 plasseringer inne	45
Europastatistikken 7-kamp	47

Mikkel Bakken løper inn til ny personlig rekord på 3000 m under innendørs-NM i Bærum. Foto: Samuel Hafsahl.



Redaksjonens hjørne



VÅR VISJON

Tjalve skal være Norges
beste friidrettsklubb

Vi starter denne utgaven av Tjalvisten med å minne om vår visjon: Tjalve skal være Norges beste friidrettsklubb. Det var vi nok en gang i innendørs-NM som ble arrangert i Bærum 18-19.februar. 5 gull, 7 sølv og 3 bronsemedaljer er et bra resultat. Våre hovedmål og tiltak er ellers presentert på siden 4-6.

Sander Aae Skotheim satte en meget sterk norgesrekord i 7-kamp under et stevne Tallinn 4-5.februar med poengsummen 6255. Han satte i tillegg ny klubbrekord i lengde innendørs med resultatet 7.73 m. For øyeblikket ligger han som nr.2 på Europastatistikken før EM i Istanbul 4-5.mars. Han er dermed medaljekandidat i dette mesterskapet. Den norske troppen til mesterskapet består ellers av Hedda Hynne på 800 m, Malin Nyfors på 800 m og Ferdinand Kvan Edman på 1500 m. Malin får dermed sin debut i et internasjonal mesterskap.

Under Nordenkampen i Karlstad 12. februar benyttet Sander Aae Skotheim muligheten til å passere 2.20 m i høyde for første gang. Deet er et meget godt resultat for en 10-kjemper. Ellers bør vi nevne at Hedda Hynne vant 800 m for kvinner.

Årsmøte i Tjalve ble avholdt på Bislett 27.februar. Også i år var det godt fremmøte og det er hyggelig å se at det er den yngre garde som har de fleste fremmøtte. Slik var det ikke for bare noen år siden. De i styret som var på valg tok gjenvalg. Det er betryggende med kontinuitet i en såpass viktig funksjon. Det er ellers verdt å merke seg at Svein Søndena har sittet sammenhengende i styret siden 1989. Siden 1984 har han bare vært ut av styret i ett år og det var i 1988.

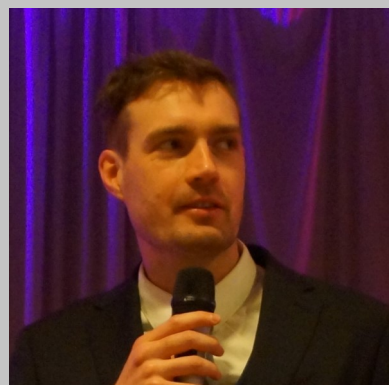
I dette nummeret har vi med statistikken over de 10 beste løpene til de 10 beste utøverne på 800 m. Det er verdt å merke seg at Tobias Grønstad allerede har passert legenden Audun Boysen.

Torsdag denne uken (02.03) braker det løs i Istanbul. Hedda Hynne og Malin Nyfors løper innledende heat på 800 m og Ferdinand Kvan Edman løper 1500 m innledende heat denne dagen. Sander Aae Skotheim går sin 7-kamp lørdag og søndag. Vi ønsker alle sammen lykke til!

Ellers har vi den glede å meddele at Matias Lavik ble far på søndag (26.02). Vi kommer tilbake med en større reportasje i neste nummer.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 01.03.2023.

VÅRT HOVEDMÅL

Utvikle det idrettslige nivået
til Tjalves utøvere



VÅRE DELMÅL

For å nå vårt hovedmål har Tjalve følgende tre delmål

Delmål 1: Internasjonalt

Tjalve vil være representert i

- ✓ internasjonale banemesterskap (OL, VM og EM) for senior
- ✓ U23 mesterskap
- ✓ Universiaden

Delmål 2: Nasjonalt

Tjalve vil

- ✓ være beste klubb i Hovedmesterskapet
- ✓ vinne lagserien for kvinner og menn
- ✓ vinne Holmenkollstafetten for kvinner og menn

Delmål 3: Juniorfriidrett

Tjalve vil (bl.a. med Koll)

- ✓ utvikle ungdommer til seniorfriidrett.
- ✓ være representert i internasjonale U20 mesterskap på bane

VÅRE TILTAK

Delmål 1: Internasjonalt

Hvordan vi vil oppnå delmål 1

Daglig treningskvalitet

Vi vil sammen med forbund og Olympiatoppen profesjonalisere treneren
Vi vil gjennom stipender optimalisere treningshverdagen
Vi vil tilrettelegge for kompetanse mellom trenere

Relasjoner i prestasjonsteamene

Vi vil på og utenfor treningshverdagen bygge relasjoner mellom våre beste
Vi vil ha søkelys på U23 klassen
Vi vil bruke samlinger til å bli bedre kjent med hverandre

Konkurransforberedelser og gjennomføring

Vi vil skape en trygg ramme for å prestere i konkurranser
Vi vil sammen med trener og utøvere redusere tilfeldighetene til et minimum
Vi vil være et viktig støtteapparat for utøvere og trener



VÅRE TILTAK

Delmål 2: Nasjonalt

Hvordan vi vil oppnå delmål 2

Daglig treningskvalitet

Vi vil tilby daglig trening med trener
Vi vil være et miljø for utøvere som vil satse etter ungdoms- og junior friidrett
Vi vil tilrettelegge for trening i klubbens treningslokaler

Relasjoner i prestasjonsteamene

Vi vil tilrettelegge for sosiale aktivitet utenfor treningstid
Vi vil bruke samlinger inn og utland
Vi vil tilrettelegge for å dele erfaringer

Konkurransforberedelser og gjennomføring

Vi vil øke kompetansen for konkurransforberedelser
Vi vil bruke konkurranser til treningsøyemed
Vi vil stimulere til å konkurrere i andre øvelser



VÅRE TILTAK

Delmål 3: Juniorfriidrett

Hvordan vi vil oppnå delmål 3

Daglig treningskvalitet

Vi vil sammen med Koll tilby et miljø for utvikling
Vi vil sammen med Koll tilby allsidig program med hopp, kast og løp
Vi vil ha kompetente trenere

Relasjoner i prestasjonsteamene

Vi vil sammen med Tjalves fremste profiler organisere temakvelder
Vi vil tilby aldersgruppen 13-15 år samling i Uddevalla
Vi vil tilby ungdommer på videregående å være med på påskesamling

Konkurransforberedelser og gjennomføring

Vi vil sette søkelys på stafetter og regionale konkurranser
Vi vil oppfordre til å stille i alle friidrettsgrener hopp, kast og løp
Vi vil stimulere og motivere å prøve mangekamp



Historiske bilder



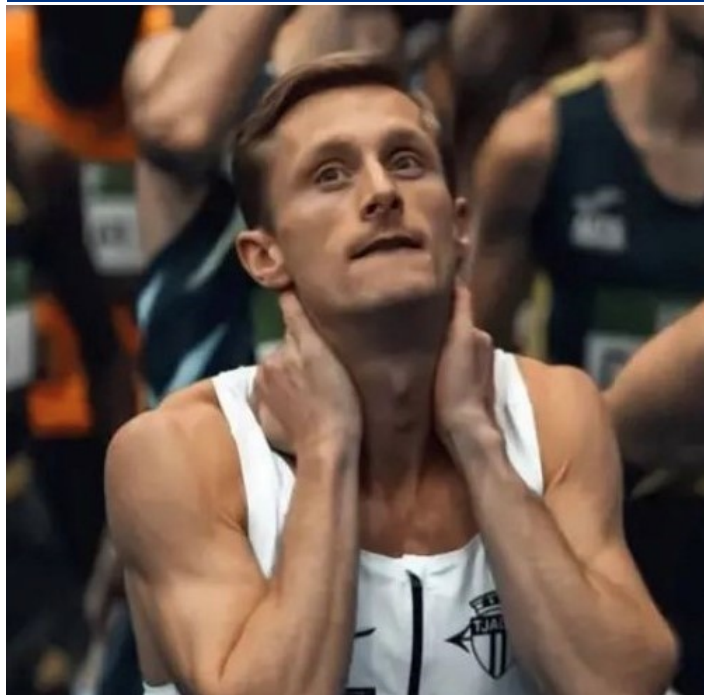
Styreleder Egil Reidar Osnes (271) og Stian Flo (291) fotografert under 1500 m finalen i NM 2007 i Askim. Foto: Eirik Førde

Historiske bilder



Roger Becklund og Svein Lilleberg fotografert under junior-NM i stafetter 1962.
Svein fyller 80 år i løpet av juni. Foto fra Jan Hemsviks private samling

Ferdinand Kvan Edman 30 år



Ferdinand fylte 30 år 12.februar. Vi gratulerer!

Ferdinand kom til Tjalve før 2018 sesongen. Han meldte da overgang fra IF Sturla i Drammen.

Ferdinand vant sin første medalje i NM allerede i 2011 da han vant bronse på 1500 m med tiden 4:00.18. Han ble bare slått av Hans Kristian Fløystad fra Tjalve og Kjetil Måkestad fra Gular. Det skulle gå seks år før han vant sin neste medalje. Det skjedde under NM i 2017 (Sandnes) da han vant sølv på 1500 m. Etter det har det blitt sølvmedaljer på distansen også i 2018, 2019, 2021 og 2022. I fjor var han stor favoritt i fravær av Jakob Ingebrigtsen, men i iveren etter å få en god tid ble han løpende i tet hele løpet, men ble slått i spurten.

Ferdinand har satt sine personlige rekorder på 1500 m, 3000 m og 5000 m etter at han kom til Tjalve. Rekorden på 1500 m ble satt i fjor og lyder nå på 3:37.27. Han er dermed nr.6 i Norge gjennom alle tider. Foran seg på listen har han brødrene Ingebrigtsen, Narve Gilje Nordås og Sigmund Tveit.

5000 m rekorden ble satt i 2021 med 13:39.23. Den tiden kommer helt sikkert til å bli slått i løpet av 2023 sesongen.

Ferdinand ble kåret til Norges beste juniorløper av bladet Kondis i 2011 og 2012.

Ferdinand deltok i EM i Berlin i 2018 og EM i München i 2022. Han deltok også under VM i Eugene i 2022. I alle tre mesterskapene ble han slått ut i innledende runde.



Ferdinand fotografert under EM i Berlin i 2018. Foto: Eirik Førde

I forbindelse med European Team Championships, 1st League i 2021 knuste Ferdinand konkurrentene på 1500 m. Etter at Belgias representant satte opp et forrykende tempo ble det løpt fornuftig i feltet bak. 200 m før mål ble han løpt inn og Ferdinand så sin mulighet til å sette inn en langspurt som ingen av konkurrentene kunne følge. Han var 1.3 sekunder foran nærmeste konkurrent og satte personlig rekord med tiden 3:38.63.

Vi må også legge til at Ferdinand løp 800 m på 1:50.16 tilbake i 2017, året før han kom til Tjalve.

Vi ønsker Ferdinand tillykke med dagen som var og med sesongen 2023.

Bjørn Henriksen

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
800M	1:52.65		1:55.21			1:52.28	1:50.16					
Statistikk	15		39			15	8					
1500m	3:47.79	3:45.84	3:49.22	3:46.87	3:46.43	3:41.78	3:42.95	3:39.64	3:39.63		3:37.98	3:37.27
Statistikk	9	10	14	12	8	4	4	4	3		3	4
Medalje NM												
3000m	8:34.30						8:07.41			7:54.29	7:45.52	7:48.12
Statistikk	22						7			4	4	3
5000m			14:23.80	13:56.87		14:04.95				13:46.22	13:39.23	
Statistikk			11	4		5				6	9	

Karsten Warholm Invitational uten de store resultatene

Karsten Warholm Invitational ble avholdt i Ulsteinvik 2.februar. Kum et fåtall Tjalvister stile til start. Både Hedda Hynne og Tobias Grønstad slet med litt sykdom som gjorde at de valgte å stå over dette stevne. Amalie Iuel sliter også med en etterdønning etter Covid sykdom og løp bare kjendisstafetten.

60 m for kvinner hadde internasjonal deltagelse da ingen ringere en olympiamester Elaine Thompson-Herah stilte til start. Det gjorde også vår egen Vilde Aasmo. Elaine Thompson-Herah vantet som hun ville på den for henne ordinære tiden 7.30. Vilde ble nr. 4 med tiden 7.56. Det var litt etter persenen hun satt uken før (7.48).



60 m for kvinner med Thompson-Herah midt i bildet og Vilde helt til høyre. Foto: Bildbyrå

200 m for kvinner og menn ble løpt som en prolog. Alle deltakerne løp alene og de beste gikk videre til finalen. I herreklassen åpnet Kenny Emi Tijani-Ajayi med 22.02. I finalen ble han nr. 3 med tiden 21.93. Det er litt bak hans personlige rekord innendørs som lyder på 21.78. Kenny er der han skal være.

På 200 m for kvinner stilte Laura Veen til start. Laura heter offisielt Van Der Veen, men har selv bestemt å sløyfe den nederlandske delen av navnet. Laura oppnådde 25.45 i prologen og 25.69 i finalen. Det holdt til en 6.plass. Resultatet er forøvrig godt bak hennes personlige rekord innendørs som lyder på 24.39.

Malin Edland stilte til start på 1500 m. Malin har vært litt opp og ned de siste sesongene. Dette var nok et løp som ikke var blant hennes beste. Hun måtte slippe feltet før de to siste rundene og kom inn på 4:28.15. Malins beste tid innendørs er forøvrig 4:17.77. Amalie Sæten fra Ull/Kisa vant med tiden 4:17.48.

Malin Nyfors var satt opp som hare på 800 m. Hun gjorde jobben sin og ga seg etter ca. 500 m. Saken er den at Malin kunne ha vært med å kjempe om seieren hadde hun løpt hele løpet. Vinnertiden var 2:05, en tid Malin presterer i Sverige uken før.

Av andre resultater kan nevnes at hovedpersonen selv vant 400 m med tiden 45.31. Det var ny banerekord, men 26/100 bak hans personlige rekord.



Kenny Emi Tijani-Ajayi på vei ut av startblokken. Foto: Bildbyrå



Starten har gått på finalen 200 m kvinner. Laura Veen til venstre i bildet. Foto: Bildbyrå

Yaroslava Mahuchikh fra Ukraina hoppet 1.99 m i høyde og Henriette Jæger løp en sterk 400 m på 53.08. Marcus Thomsen (tidligere Tjalve) står på stedet hvil og ble nr. 2 i kule med resultatet 20.88 m.

[Resultater](#)

Bjørn Henriksen

Norsk rekord av Sander Aae Skotheim i Tallinn

Sander Aae Skotheim leverte en strålende første dag av 7-kampen i Tallinn 4-5.februar. Etter første dag stod han med 3576 poeng. Det var 226 poeng mer enn da han satte sin norske rekord i fjor vinter.

Sander åpnet med å løpe 60 m på 7.00, bare ett hundredel bak sin personlige rekord fra Bassen Sprint i januar. Det ga han 882 poeng. Totalt i øvelsen ble han nr.2.

I lengde åpnet han med 7.61 m før han fortsatte med 7.60 m i andre omgang. I det siste hoppet traff han bedre og landet på 7.73 m. Det er ny personlig rekord innendørs og bare en cm bak hans lengte hopp utendørs. Nye 992 poeng i potten og totalt 1874 poeng etter to øvelser. Resultatet er ny klubbrekord innendørs. Den tidligere rekorden hadde Einar Sagli med 7.61 m fra 1985.

I kule innledet han med 13.78 m før han fikk opp 14.48 m i andre forsøk. Det er ny personlig rekord med ca. en meter. Han avsluttet med 13.60 m. Som vi har sagt tidligere; Sander må nok opp i 15 meter skal han hevde seg helt i toppen i 10-kamp. Det klarer han med et par år til på baken.



Sander gjør klar i sitt lengste kulestøt som målte 14.48 m. Foto fra Instagram video (Eirik Røe)

Siste øvelse lørdag var Sanders beste øvelse; høyde. Under VM i Eugene i fjor hoppet han 2.17 m. Hva kunne han klare her? Sander gikk inn i konkurransen på 2.00 m som han gikk over i første forsøk. Han stod så over 2.03 m før han gikk over 2.06 m i andre forsøk. Deretter klarte han 2.09 m, 2.12 m og 2.15 m i første forsøk. 2.18 m ble for høyt denne gang. Resultatet ga han 944 poeng.

I sammendraget hadde han en klar ledelse etter første dag. Maicel Uiibo (ind.) var da nr.2 med poengsummen



Sander går over 2.15 m i høyde og setter ny personlig rekord innendørs. Foto: Rolf Skotheim

3387 p. Uiibo vant forøvrig sølvmedaljen i 10-kampen under VM i Doha 2019.

Sander startet andre dag ved å løpe 60 m hekk på 8.24. Det var 1/10 bak personlig rekord fra tidligere i vinter, men noe bedre enn da han satte norsk rekord i fjor (8.29). Det ga nye 922 poeng og totalt 4498 poeng etter fem øvelser. Da Maicel Uiibo hadde samme tid som Sander var avstanden mellom de to den samme etter hekken.

I stav valgte Sander 4.43 m som åpningshøyde. Her gikk han over i første forsøk. Han stod over 4.53 m og klarte så 4.63 i andre forsøk. 4.73 m gikk greit i første forsøk, men måtte bruke to forsøk på å passere 4.83 m. Det ble det høyeste han klarte denne dagen. Det ga 859 poeng og totalt 5357 poeng etter seks øvelser. Under rekordserien fra i fjor hoppet han 4.70 m. Maicel Uiibo hoppet hele 5.33 m i stav, noe som ga han 1013 poeng. Han tok da inn 154 poeng på forspranget Sander hadde etter fem øvelser. Forskjellen mellom dem var da bare 35 poeng før 1000 m.

Sander måtte ha minst 643 poeng på 1000 m for å passere 6000 poeng i sammendraget. Dvs. at han måtte løpe på 3:02.23. For å slå Uiibo i sammendraget måtte han ikke la seg slå med mer enn ca. 3 sekunder.

Før den avsluttende 1000 m hadde Sander en personlig rekord på 2:38.91 og Maicel Uiibo 2:38.51.

Det viste seg raskt at det var ingenting å frykte. Sander løp fra konkurrentene og vant 1000 m med tiden 2:37.82, Maicel Uiibo kom inn til 2:46.95. Sander øket dermed ledelsen med 100 poeng i øvelsen. Totalt fikk Sander 6255 poeng. Det er ny norsk rekord og en forbedring av den gamle med 290 poeng. Det er mye.

Indoor Combined Events Tallinn

Sander går dermed inn på 2.plass på Europastatistikken så langt i år. Foran seg har han Simon Ehammer fra Sveits som oppnådde 6292 poeng 29.januar. Sander er dermed medaljekandidat til EM innendørs som arrangeres i Istanbul 2-5.mars.



Sander løper ifra de andre på 1000 m. Foto: Rolf Skotheim



Sander sammen med tidligere 10-kampmester Erki Nool. Foto: Eirik Røe



Seiersspallen. Fra venstre: Maicel Uibo, Sander og Edgaras Benkunskas. Foto: Eirik Røe



Sander med premien. Foto: Eirik Røe

Heptathlon M
Standings after 1000m

1	Sander Aae SKOTHEIM	31.05.2002 NOR	6255
	7,00 7.73 14.48 2.15 8,24 4.83 2.37,82		
	882 992 758 944 922 859 898		
2	Maicel UIBO	27.12.1992 Ind.	6120
	7,21 7.16 14.87 2.15 8,24 5.33 2.46,95		
	809 852 782 944 922 1013 798		
3	Edgaras BENKUNSKAS	28.05.1999 LTU	5937
	7,07 7.03 14.83 2.09 8,16 4.83 2.47,54		
	858 821 779 887 942 859 791		
4	Risto LILLEMETS	20.11.1997 KJK Saare	5915
	7,04 6.86 13.47 2.03 8,10 4.93 2.38,25		
	868 781 696 831 957 889 893		
5	Darko PEŠIC	30.11.1992 MNE	5853
	7,12 6.97 15.24 2.03 8,16 4.63 2.43,98		
	840 807 804 831 942 799 830		
6	Vilem STRASKY	03.07.1999 CZE	5694
	6,94 7.16 13.16 1.94 8,07 4.43 2.46,01		
	904 852 677 749 964 740 808		
7	Rasmus ROOSLEHT	27.07.2002 Tallinna SS Kalev	5671
	7,05 6.92 14.83 1.94 8,27 4.63 2.49,66		
	865 795 779 749 915 799 769		
8	Pawel WIESIOLEK	13.08.1991 POL	5635
	7,14 7.12 15.29 1.88 8,35 4.53 2.47,57		
	833 842 808 696 896 769 791		
9	İlkay AYDEMİR	22.03.1998 TUR	5510
	7,06 7.16 11.72 1.94 8,36 4.93 2.58,71		
	861 852 589 749 893 889 677		
10	Lewis CHURCH	27.09.1996 GBR	5486
	7,39 6.74 13.39 2.00 8,34 4.43 2.41,94		
	749 753 691 803 898 740 852		
11	Ömer Faruk ÇANAKÇI	07.09.2000 TUR	5326
	7,20 6.98 11.10 1.94 8,42 4.93 3.03,02		
	813 809 552 749 879 889 635		
12	Reinis KREGERS	22.01.1992 LAT	5301
	7,18 6.94 12.85 2.00 8,70 4.13 2.50,98		
	819 799 658 803 813 654 755		
13	Caius JOSEPH	24.07.1999 GBR	5289
	7,15 7.08 13.38 1.73 8,53 4.43 2.49,16		
	830 833 690 569 853 740 774		
14	Gert VALDSALU	15.11.1995 KJK Järvala	5160
	7,05 6.86 13.86 1.88 8,26 3.63 3.00,07		
	865 781 720 696 917 517 664		
15	David JAANSON	06.07.2003 SK Leksi 44	5095
	7,26 6.54 11.45 1.88 8,58 4.43 2.51,89		
	792 707 573 696 841 740 746		
16	Vicente GUARDIOLA	29.01.1992 ESP	5035
	7,32 6.66 12.48 1.79 8,70 4.23 2.48,72		
	772 734 636 619 813 682 779		



Åtte Tjalvister hadde fått plass på det norske laget til Nordenkampen i Karlstad 12.februar.

Vilde Aasmo: 60 m
 Malin Nyfors: 800 m
 Hedda Hynne: 800 m
 Malin Edland: 1500 m
 Mathilde Sofie Klokseth: Tresteg
 Kenny Emi Tijani-Ajayi: 200 m
 Sander Aae Skotheim: 60 m hekk, lengde og høyde
 Eivind Henriksen: Vektkast

Norge vant landskampen for herrene, mens kvinnene ble nr.2 i den andre delen av landskampen.

Sander Aae Skotheim hadde nok en god dag. Først løp han inn til 8.15 på 60 m hekk, bare 1/100 bak personen han satte i Bassen Sprint. Det holdt til en 5.plass i den tøffe konkurransen. Finnen Ilari Manninen vant med den sterke tiden 7.79.



Sander (midt i bildet) løper inn til en fin 5.plass på hekken.
 Foto: Bjørn Henriksen

Deretter bar det rett til høyde hvor han gikk inn i konkurransen på 1.90 m. Han fortsatte med å gå over 2.00 m også i første forsøk. På 2.08 m måtte han bruke to forsøk, deretter gikk han over 2.12 m i første. Han måtte også ha to forsøk på 2.15 m før listen ble lagt opp på 2.18 m. Det var en cm over personlig rekord. Sander klarte høyden i andre forsøk og valgte deretter å legge listen på 2.20 m. Den høyden klarte han i første forsøk og forbedret dermed person med tre cm. Sander bestemte seg så for å gi seg da han fortsatt hadde en øvelse igjen, nemlig lengde.

Sander var nok litt sliten etter 7-kampen forrige helg og to øvelser før på dagen i Karlstad. Det første og det tredje hoppet fullførte han ikke. I tillegg hoppet han ugyldig i 4. og 5.forsøk. Hva så med de to andre hoppene? 12.omgang fikk han opp 7.65 m, bare 8 cm bak resultatet fra Tallinn. Han avsluttet så en meget god dag med 7.51 m.



Sander på vei over 2.15 m i høyde. Foto: Bjørn Henriksen

Resultatet holdt til en 3.plass bak Henrik Flåtnes (Tønsberg) som vant med 7.74 m og Kasper Vehmaa fra Finland som hoppet 7.73 m



Sander fotografert i et av sine lengdehopp. Akkurat dette var dessverre ugyldig. Foto: Bjørn Henriksen

Vilde Aasmo har løpt mange sterke 60 m før i vinter. Hva kunne hun få til sammen med makker Helene Rønningen fra IL Tyrving? Helene ble slått av svenske Julia Henriks-son med fattige 5/100. Vilde løp inn til en sterk 3.plass med tiden 7.53. Det er også bare 4/100 fra årsbeste.



Målgang på 60 m kvinner. Helen Rønningen (t.v.) blir nr.2 og Vilde (nr.2 fra høyre) blir nr.3. Foto: Bjørn Henriksen

Malin Edland var tatt ut til å løpe 1500 m sammen med en annen jente fra IL Tyrving; Sigrid Alvik. Finske Nathalie Blomqvist løp fra de andre fra start og vant suverent med tiden 4:10.70. Malin kjempet lenge med Olivia Weslien fra Sverige om 2.plass, men måtte gi tapt på slutten og kom inn som nr.3 til tiden 4:28.41.



Malin Edman i tet i hovedfeltet på 1500 m. Foto: Bildbyrån

På 800 m for kvinner var Norge representert med to Tjalvister. Malin Nyfors har satt personlig rekord tidligere i år, mens Hedda Hynne sesongdebuterte på distansen innendørs etter en periode med litt sykdom. Begge var godt framme under hele løpet. På siste langside løp Hedda seg opp i teten og kom først ut på oppløpssiden. Her klarte hun å holde unna for Annemarie Nilsen fra Danmark og Wilma Nielsen fra Sverige. Hedda slo dansken med fattige 8/100. Tiden ble 2.03.96. Malin kapret en fin 5.plass med tiden 2:05.98.

Vår nykommer Mathilde Sofie Klokseth var uttatt til å hoppe tresteg sammen med Rachel Ombeni fra Bergen.



Hedda på vei opp i tet på sisterunden. Malin sees til venstre for Hedda. Foto: Bjørn Henriksen



Malin og Hedda etter løpet. Foto: Norsk Friidrett

Begge hoppet til personlig rekord. Mathilde fikk opp 12.45 m i siste omgang. Hun hadde også hopp på 12.43 m og 12.32 m. En oppløftende debut på landslaget.



Mathilde Sofie Klokseth fotografert før konkurransen sammen med hovedleder Mari Bjone. Foto: Bjørn Henriksen

Kenny Emi Tijani-Ajayi ble nr.3 i sitt heat på 200 m med tiden 21.78. Det holdt til en 5.plass totalt. Svenske Erik Erlandsson var best med tiden 20.99.



200 m første heat med Kenny i bane fem. Foto: Bjørn Henriksen

Svenskene klarer å arrangere en øvelse man ikke tør å prøve seg på i Norge. Jeg snakker om vektkast. Her kastes en kule som veier 15.88 kg og som har en kort streng. Norge stilte med sine to beste sleggekastere; Eivind Henriksen og Thomas Mardal. Mardal kastet en del vektkast

de årene han var i USA og har den norske rekorden med 24.46 m. I fjor var Eivind best av de to med 22.75 m, i år var Thomas den klart beste. Thomas vant med resultatet 22.94 m; Eivind ble nr. 4 med 21.71 m. I fjor kastet Eivind 22.75 m. I følge Eivind er dette en øvelse han ikke mestrer. Det er greit nok, men vi kan ikke stikke under en stol at Eivind ikke har det samme treningsgrunnlaget han hadde på samme tid i fjor. Barn i barnehage krever sitt og egner seg nok ikke særlig i kombinasjon med toppidrett.



Eivind i et av sine vektkast. Foto: Norsk Friidrett.

Hva så med de andre "stjernene". Flere av dem glimret med sitt fravær. Vladimir Vukicevic valgte å løpe hekk i Paris dagen før. Even Meinseth har den beste tiden på 60 m i år, men valgte å løpe 60 m i Berlin på fredag. Karsten Warholm stilte heller i et løp i Lieven tre dager senere. Her har landslagsledelsen noe å jobbe med. I gamle dager slå vi svenskene fordi de beste stilte til start. I år slo vi dem fordi begge svenskene falt på 800 m. Både Meinseth og Vukicevic kunne vært med å kjempe om seieren i sine øvelser. Karsten hadde vunnet 400 m om han hadde stilt opp. Jakob Ingebrigtsen har vært syk og var derfor ikke aktuell, selv om han også løp i Lieven.

Som sagt i innledningen vant Norge herrelandskampen foran Finland. Norge fikk 130.5 poeng mot Finlands 126 poeng. Sverige ble nr.3 med 125 poeng.

På kvinnesiden vant Sverige suverent med 163 poeng foran Norge med 108 poeng. Det skilte kun 0.5 poeng ned til Finland på 3.plass.

Bjørn Henriksen

[Resultater](#)



Dagens blomsterpike ble Hedda Hynne som vant 800 m i Nordenkampen for første gang. Vi gratulerer! Foto: Bjørn Henriksen



God lagkaptein?



Eivind var landslagskaptein og hjalp til der det var nødvendig. Her hjelper han Henriette Jæger med å få opp det som skal ut etter en 400 m. Akkurat dette er han god på. Foto: Norsk Friidrett.



Bilde øverst: Thor Gjesdal og Eirik Røe var på plass i Karlstad. Bilde nederst: Norges to utøvere i vektkast; Thomas Mardal fra Gloppen og Eivind Henriksen. Fotos: Bjørn Henriksen





Bilde øverst: Det norske laget som vant landskampen for herrer. Foto: Decabild

Nederst: Sander Aae Skotheim før det hele startet. Eivind Henriksen sammen med Sveriges beste sleggekaster Ragnar Carlsson. Foto: Bjørn Henriksen



NM BÆRUM 2023 FRIIDRETT

NM innendørs 2023 ble arrangert i Rudhallen 18-19.februar. Tjalve stilte med en relativt fyldig tropp på 28 utøvere. Noen av dem stilte i flere øvelser. Flere av våre beste stilte ikke til start da de ikke satser på innendørs-sesongen. Vi kan nevne Amalie Iuel, Hedda Hynne, Kaitesi Ertzgaard, Lakeri Ertzgaard og Tobias Grønstad.

I fjor ble IK Tjalve beste klubb både i medaljesammen- draget og poengsammendraget. Det ble fire gull, fem sølv og tre bronsemedaljer. Gullvinnere ble Malin Nyfors på 800 m, Hedda Kronstrand Kvalvåg i tresteg, Sander Aae Skotheim i høyde og jentene på 4x200 m stafett.

Tobias Lømo la opp i 2020 etter at han ble norsk mester på 5000 m kappgang i Bergen. Siden da har han vært vanlig fotgjenger som alle oss andre. På lørdag dukket han opp for å gå 5000 m innendørs. Tobias gjorde kort prosess med konkurrenten og gikk inn til tiden 24:03.40. Det er bare 14 sekunder dårligere enn han presterte i 2020. Han slo nærmeste konkurrent med ca. 45 sekunder. Forhåpentligvis ga dette mersmak slik at vi også ser han når vi kommer til NM på Jessheim i sommer.



Tobias Lømo. Noe eldre, men fortsatt i god form. Foto: Bildbyrå.

Dette var den eneste gullmedaljen vi kapret på lørdag, men det ble noen medaljer av annet valør.

Sander Aae Skotheim stilte i fem øvelser, men bare en av dem var på lørdag. Det var til gjengjeld i hans favoritt- øvelse tresteg. Det tok noen hopp før Sander kom skikke- lig i gang. Først i fjerde omgang fikk vi en følelse av at dette kunne gå langt. Han landet da på 15.64 m. I femte omgang hoppet han 15.89 m og satte ny personlig rekord. Han overtok også ledelsen fra Henrik Flåtnes (Tønsberg FIK). I siste omgang fikk Flåtnes opp et hopp på 16.07 m, mens Sander hoppet 16.00 m. Nok en ny personlig rekord og ny klubbrekord innendørs.



Sander fotografert i et av sine tresteghopp. Foto: Bildbyrå.

Marius Bull Hjeltnes fulgte opp med en fin 4.plass med resultatet 14.63 m som han oppnådde i første omgang. Han hadde ellers tre ugyldige hopp og sto over to om- ganger.

I tresteg for kvinner hadde vi to medaljekandidater. Mat- hilde Klokseth som satte ny personlig rekord under lands- kampen i Karlstad og Elise Søvik. Rachel Ombeni fra Bergen ble som forventet for sterk, men Mathilde forbed- ret sin personlige rekord tre ganger under konkurransen. I tredje omgang fikk hun opp 15.46 m, en cm lengre enn i Karlstad. I femte omgang økte hun til 15.67m før hun



Marius Bull Hjeltnes i et av sine tresteghopp. Foto: Bildbyrå.

gjorde dagen perfekt med 12.70 m i siste omgang. Resultatet ble belønnet med en sølvmedalje.



Mathilde hoppet til sølv. Foto: Bildbyrå

Elise Søvik ventet helt til siste omgang før hun passerte 12 m. Resultatet ble 12.01 m. Det holdt til en bronsemedalje.



Elise Søvik. Foto: Bildbyrå

På 1500 m var Malin Edland den store favoritten i fravær av Amalie Sæten fra Ull/Kisa. Malin valgte å dra hele løpet selv. Ut av siste sving hadde Sigrid Alvik fra Tyrving IL mest krefter igjen og slå Malin i spurten. Tidene ble såpass svake som 4:30.35 og 4:30.78.



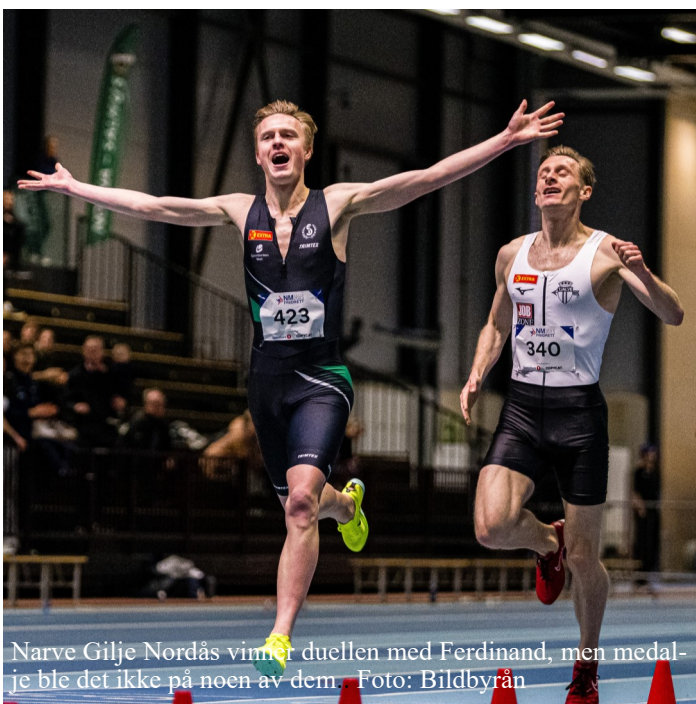
Malin Edland i tet på 1500 m. Vinneren, Sigrid Alvik, ligger her som nr.3. Foto: Bildbyrå

Vilde Aasmo tok seg lett videre til finale på 60 m. Hun vant sitt forsøksheat på 7.73. Deretter vant hun sitt semifinaleheat på 7.57. I finalen var det ingen som kunne gjøre noe med Helene Rønningen fra Tyrving IL som vant på 7.32; ny personlig rekord. Selv om Vilde kom litt sent i gang løp hun inn til en klar sølvmedalje med tiden 7.51. Det er bare 3/100 bak hennes personlige rekord. Meget bra når vi vet at Vilde var syk uken før mesterskapet.



Vilde fotografert i sitt semifinaleheat. Foto: Bildbyrå

I herreklassen var det ikke forsøksheat men seedede heat på 1500 m. I det beste heatet ble det en kamp mellom Ferdinand Kvan Edman og Narve Gilje Nordås fra Sandnes IL. Problemet var bare at det gikk så sakte underveis at ingen av dem klarte å slå tidene fra det nest beste heatet. Ferdinand satte inn en langspurt da de tok fatt på siste runde, men Gilje Nordås kunne ligge bak og kose seg. På oppløpet ble han for sterk. Tidene var derimot så dårlige at de ble nr.4 og nr.5. Egentlig litt tragisk.



Narve Gilje Nordås vinner duellen med Ferdinand, men medalje ble det ikke på noen av dem. Foto: Bildbyrå

På 60 m for menn stilte Tjalve med Marius Bull Hjeltnes, Sander Myrvang og Albin Lydersen Botez. Albin ble slått ut i forsøket, mens Marius og Sander kvalifiserte seg til semifinale. Marius ble nr.2 i sitt heat og dermed klar for finalen. Her ble han nr.7 med tiden 6.96. I semifinalen løp han på 6.90.

Søndagen startet med kvalifisering i lengde for kvinner, hvor en av våre nykommere, Nora Pauline Helm, kvalifisert seg til finalen med et hopp på 5.42 m. I finalen senere på dagen ble hun nr.6 med resultatet 5.51 m.



Nora fotografert i ett av sine lengdesprang. Foto: Bildbyrå

På 60 m hekk for kvinner kvalifiserte også Kajsa Rooth seg til finalen ved å løpe på 8.99. I finalen senere på dagen ble hun nr.8 med tiden 8.97. Kajsa har vært skadet og trenger nok litt tid før han er på sitt beste.

Vi var spente på hva Sander Aae Skotheim kunne prestere i lengde etter mye fin hopping tidligere i vinter. Det ble fort klart at både Sander og Henrik Flåtnes fra Tønsberg kjente trestegkonkurransen i beina fra dagen før. Ingen av dem kom opp mot de lengdene vi vet de er gode for. Henrik ble nok en gang litt for sterk og vant med 7.38 m. Sander var ikke langt bak med 7.30 m. Det ble også bronse på Tjalve da Marius Bull Hjeltnes hoppet 7.22 m.

Deretter hadde Sander tre øvelser mer eller mindre samtidig. Det startet med stav hvor han gikk over 4.75 m før han måtte løpe 60 m hekk. Det gjorde han på glimrende hvis og løp inn til sølvmedalje og ny personlig rekord med tiden 8.04, nøyaktig 1/10 bedre enn tidligere. Han måtte stå over 4.85 m og 4.95 m i stav før han kunne hoppe på 5.05 m. Sander har en personlig rekord på 5.01 m, men 5.05 m ble for høyt denne gang, selv om han hadde ett godt forsøk.



Kajsa Rooth i finalen på 60 m hekk. Foto: Bildbyrån



Sander (t.v.) løper inn til sølv på 60 m hekk. Foto: Bjørn Henriksen

Malin Nyfors var den store favoritten på 800 m for kvinner. Hun skuffet ikke. Malin gikk rett opp i tet og løp fra de andre. I mål skilte det ca.4 sekunder til nestemann. Det er mye. Tiden til Malin ble 2:06.80. Hun forsvarte dermed tittelen fra i fjor.

Kenny Emi Tijani-Ajayi hadde kvalifisert seg til finalen på 200 m menn ved å løpe på 21.77 i forsøket sent lørdag kveld. I finalen var han helt suveren. Tiden ble så god som 21.54, tangering av John Ertzgaard tidligere norske juniorrekord på distansen. John har senere løpt på 21.03 innendørs. Den norske seniorrekorden holdes av Geir Moen som en gang i fortiden løp på 20.51.



Sander i sitt beste forsøk på 5.05 m. Foto: Bjørn Henriksen



Malin på vei mot mål i ensom majestet. Foto: Bildbyrån

Sander var ikke før ferdig med hekk og stav før han måtte skynde seg til høydestativet. Her gikk han inn på 1.90 m som han klarte i første forsøk. Det samme gjorde han på 1.98 m. Han måtte bruke to forsøk på 2.04 m før han rev tre ganger på 2.09 m. For mange øvelser samtidig går ikke alltid like greit. Det ble allikevel mesterskapets første gullmedalje til han.



Våre nullutslipps- ambassadører.

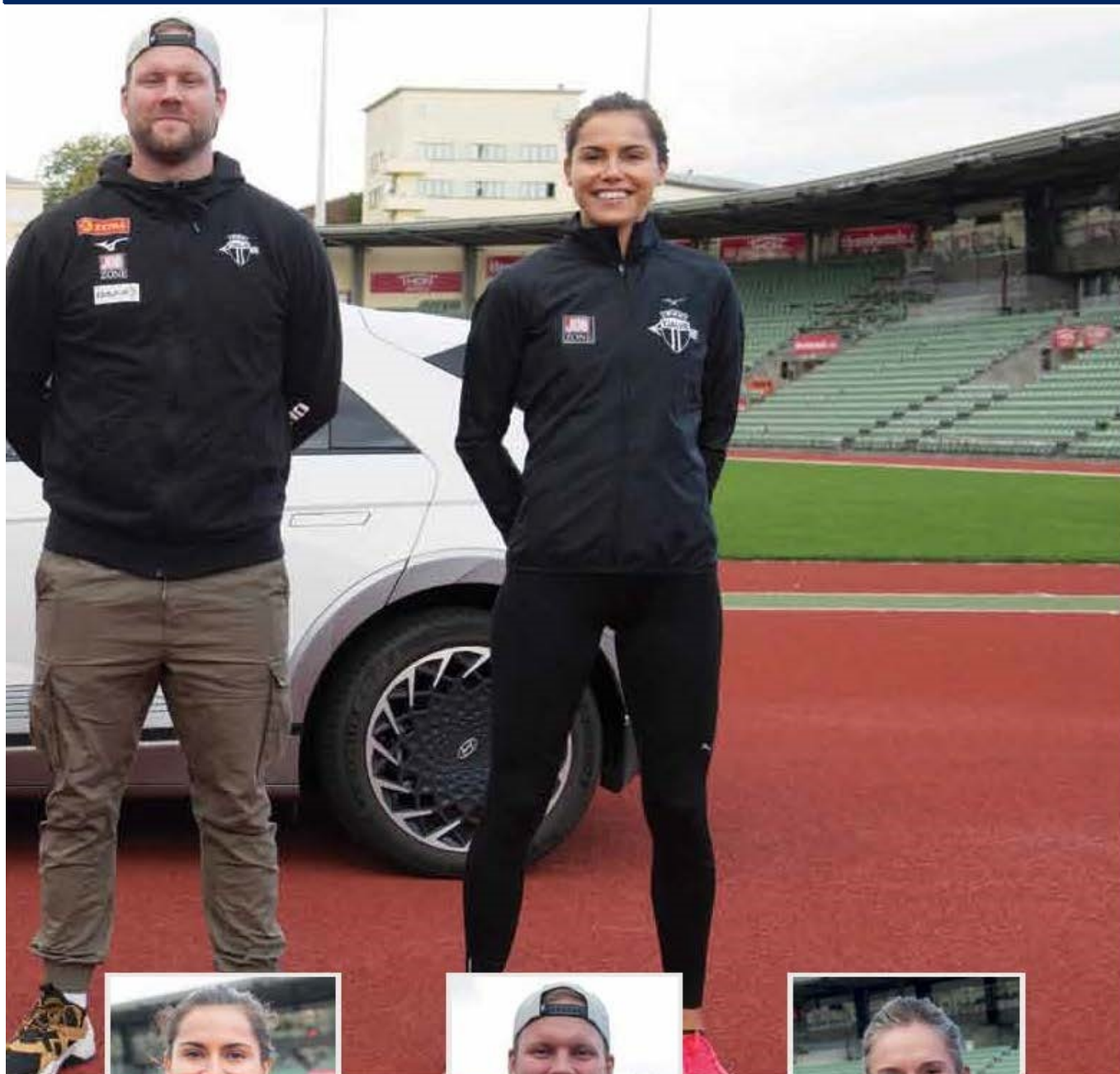
IONIQ 5. Power your world.

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



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!



Kenny løper inn til en klar seier på 200 m. Foto: Bildbyrån

Mathilde Klokseth stilte til start også i lengde uten tilløp. Her ga hun Oda Utsi Onstad god kamp, selv om Oda trakk det lengste strået. Mathilde satte ny personlig rekord med 2.72 m. Oda vant med 2.84 m.



Pallen i høyde menn. Fra venstre: Sondre Jahren (Asker), Sander og Martin Hjertaker fra Os TF. Foto: Eivind Henriksen

Våre to parautøvere stilte til start både på 60 m og 200 m. På 200 m ble det en fin bronsemedalje til Kennet Heggdal med tiden 26.11 (ny personlig rekord). Sander Andreas Hegni løp inn til 26.77, som også er ny personlig rekord.



Kenneth og Sander på vei mot mål på sin 200 m. Foto: Bildbyrån



Pallen 200 m i paraklassen. Fra venstre: Odd Markus Lükten (Steinkjer FIK), Vegard Sverd (IL Norna-Salhus) og Kenneth Heggdal. Foto: Bjørn Henriksen

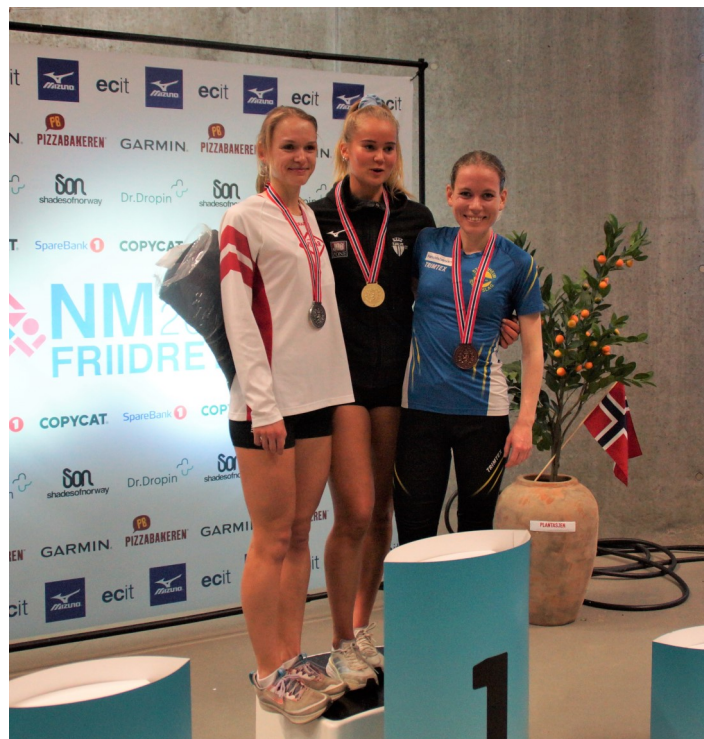
Tjalve stilte med to rutinerne løpere på 3000 m i kvinneklassen. Malin Edland var ute etter å revansjere tapet på 1500 m dagen før, mens Selma Engdahl nok var ute etter å ta en medalje. Malin hadde tydeligvis lært en del fra lørdagen, og lot Ine Bakken fra SK Vidar og Hanne Maridal fra IL Strindheim stå for farten i tet. Malin fulgte lett med de to, mens Selma etter hvert måtte innse at farten var litt for høy for henne. På sisterunden ventet vi bare på at Ine Bakken skulle sette inn det avgjørende rykket, men i stedet var det Malin som tro til og kom først inn på oppløpssiden. Hun bare økte ledelsen inn mot mål og vant med tiden 9:27.18. Bakken kom inn til 9:27.48 og Maridal kapret bronsemedaljen med 9:29.30. Selma ble tilslutt nr.7 med tiden 9:33.03.



Malin Edland på vei mot gull på 3000 m. Foto: Bildbyrån

3000 m for herrene ble løpt i to heat hvor Tjalve hadde med flere deltakere i det nest beste heatet. Best ble Mikkel Thomassen som løp inn til 8:29.72 og ble nr.5 i heatet. Det er ny personlig rekord innendørs. Mikkel Bakken (fortsett under 20 år) ble nr.6 med tiden 8:36.18. Det er også personlig rekord. Abdullahi Ali ble nr 10 og Jonas Riseth nr.11. Totalt ble det en 15.plass på Thomassen og en 17.plass på Bakken. Bakken er dermed best i Norge innendørs i år i U20 klassen.

Heat to på 3000 m med Tjalvister på rekke og rad. Fra venstre: Abdullahi Ali, Mikkel Thomassen og Mikkel Bakken. Foto: Samuel Hafsahl



Pallen på 3000 m kvinner. Fra venstre: Ine Bakken (SK Vidar), Malin og Hanne Maridal (Strindheim IL). Foto: Bjørn Henriksen



Pallen på 1500 m kvinner. Fra venstre: Malin, Sigrid Alvik (Tyrving IL) og Maiken Homlung Prøitz (Sarpsborg AIL). Foto: Samuel Hafsahl

Total vant utøverne fra IK Tjalve 5 gull, 7 sølv og 3 bronsemedaljer. Det er noe bedre enn i fjor.

Bjørn Henriksen

[Resultater lørdag](#)

[Resultater søndag](#)



Pallen 800 m kvinner. Fra venstre: Josefin Heier (Ull/Kisa), Malin Nyfors og Maria Straume (Ørsta IL). Foto: Eivind Henriksen



Kenny viser en finger opp for seier på 200 m. Foto: Bildbyrån



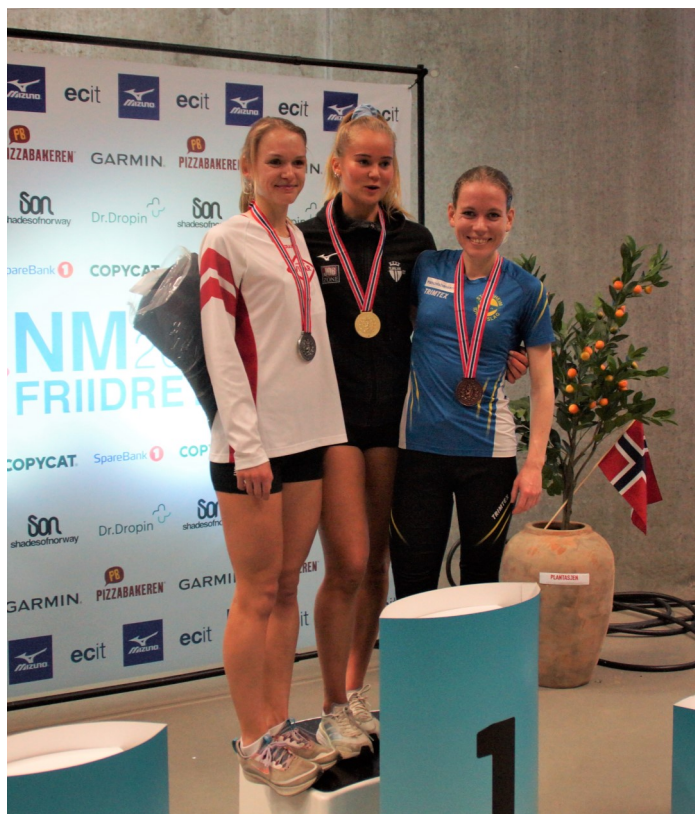
Pallen 60 m hekk. Sander Aae Skotheim får sin medalje litt forsinket da han var travelt opptatt med noen andre øvelser under den offisielle premieutdelingen. Foto: Eivind Henriksen



Pallen 200 m menn. Fra venstre: Filip Bøe (IL Gular), Kenny og Alexander Skrede (Sandnes IL). Foto: Bjørn Henriksen



Mathilde Sofie Klokseth i landingen etter et vellykket hopp. Foto: Bildbyrån.



Pallen 3000 m kvinner: Fra venstre: Ine Bakken (SK Vidar), Malin Edland og Hanne Maridal (Strindheim IL). Foto: Bjørn Henriksen



Lucas Gjesdal i ett av sine stavhopp. Lucas ble nr.8 med resultatet 4.05 m. Han var nok ikke helt fornøyd, men kunne glede seg over at storebror Andreas vant bronsemedaljen som representant for Fana IL. Foto: Bildbyrån



Sander får hjelp av trener Eirik Røe med startnummeret før stavkonkurransen. Det tok litt tid før Eirik klarte å få det riktig vei (359). Foto: Bjørn Henriksen



Målgang på 60 m kvinner. Vilde Aasmo kaster seg fram og vinner sølvmedaljen. Foto: Bildbyrå



Morten Mørck og Elias Sanden Søvik hadde ansvaret for lengde og tresteg. Foto: Bjørn Henriksen



Starten har gått på 800 m for kvinner. Malin Nyfors går rett i tet og ble der resten av løpet. Foto: Bildbyrån

Oppsummering NM innendørs

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	5	6	2	13
Norna-Salhus	4	3	3	10
Gular	2	2	0	4
Tyrving	2	1	1	4
Tønsberg	2	0	0	2
Fredrikstad	1	2	2	5
Fana	1	2	1	4
Vidar	1	2	1	4
Sandnes	1	1	1	3
Lambertseter	1	1	0	2
BUL	1	0	1	2
Aremark	1	0	1	2
Dimna	1	0	1	2
Brandbu	1	0	0	1
Moelven	1	0	0	1
Sørild	1	0	0	1
Trondheim	1	0	0	1
Ås	1	0	0	1

NB! Medaljer i paraklassene er ikke regnet med.

Klubb	Poeng
Tjalve	118
Norna-Salhus	88
Tyrving	77
BUL	75
Gular	65
Fana	56
Fredrikstad	48
Sandnes	42
Vidar	41
Skjalg	27
Gneist	24
Moelven	24
Ranheim	22
Dimna	21
Trondheim	21

Tidsskjema EM innendørs

		DAY 1 FRIDAY 3 MAR		DAY 2 SATURDAY 4 MAR		DAY 3 SUNDAY 5 MAR	
		MORNING SESSION 09:00 - 13:15		MORNING SESSION 09:00 - 11:45		MORNING SESSION 10:00 - 14:00	
DAY 0 THURSDAY 2 MAR		DAY 1 FRIDAY 3 MAR		DAY 2 SATURDAY 4 MAR		DAY 3 SUNDAY 5 MAR	
EVENING SESSION 19:00 - 21:30		EVENING SESSION 19:00 - 21:50		EVENING SESSION 18:35 - 21:00		EVENING SESSION 19:05 - 22:00	
19:00 800m M Round 1		19:00 High Jump M Qualification		18:35 High Jump M Heptathlon		19:05 High Jump M Final	
19:05 High Jump W Qualification		19:05 60m W Semifinals		18:45 60m M Semifinals		19:10 4 x 400m Relay M Final	
19:12 Shot Put M Qualification		19:10 Long Jump W Pentathlon		19:05 Pole Vault W Final		19:18 Pole Vault M Final	
19:40 800m W Round 1		19:25 Shot Put M Final		19:15 800m W Semifinals		19:25 4 x 400m Relay W Final	
19:53 Triple Jump M Qualification		19:35 400m M Semifinals		19:35 800m M Semifinals		19:40 1000m M Heptathlon Final	
20:30 3000m W Round 1		19:55 400m W Semifinals		19:50 Triple Jump W Final		19:50 Long Jump W Final	
20:40 Shot Put W Qualification		20:18 3000m W Final		20:00 1500m W Final		20:00 3000m M Final	
21:05 1500m M Round 1		20:35 Triple Jump M Final		20:20 400m M Final		20:22 800m M Final	
		20:40 1500m M Final		20:30 400m W Final		20:35 800m W Final	
		20:53 Shot Put W Final		20:55 60m M Final		20:55 60m Hurdles W Final	
		21:05 800m W Pentathlon Final				21:05 60m Hurdles M Final	
		21:45 60m W Final					

EUROPEAN ATHLETICS INDOOR CHAMPIONSHIPS TIMETABLE
2-5 MARCH 2023 ATA KÖY ATHLETICS ARENA

istanbul2023.org

Rapport fra årsmøte i IK Tjalve



Årsmøte i IK Tjalve for 2022 ble avholdt i Svein Arne Hansen salen på Bislett mandag 27.februar 2023.

Gledelig å se at så mange av de yngre medlemmene nå stiller på årsmøtet. Går vi noen år tilbake i tid (før Covid-19) var oppmøte lavt og det var de litt eldre medlemmene som møtte i tillegg til de som satt i styret. I år talte vi bare 6 medlemmer over 75 år og ingen over 80. 24 stemmeberettigete var møtt fram i tillegg til to fra administrasjonen. Matias Lavik meldte forfall i siste liten da han ble far på søndag.

Før møte startet ble det servert pizza til de frammøtte. Styreleder Egil Reidar Osnes ønsket så velkommen. Deretter ble nestleder Svein Søndena valgt som ordstyrer (i fravær av Matias Lavik) og Eirik Røe som sekretær. Svein guidet oss gjennom styrets beretning og regnskap. Klubben gikk med et pent overskudd på 930 982 kr, hvorav 899 746 kr er positivt driftsresultat og 31 237 kr er positivt finansresultat. Det ble ellers opplyst at påmeldingen til Holmenkollstafetten på det nåværende tidspunkt er høyere enn i 2019 som er det beste året så langt i stafettens historie. Det er bra når man tar i betraktning at stafetten er 100 år i år. Klubbens årsberetning ble enstemmig vedtatt.

Budsjettet for 2023 ble lagt fram med et underskudd på 175 000. Resultatet her er veldig avhengig av hva resultatet for Holmenkollstafetten blir. Holmenkollstafetten vil i år bli sendt på NRK. Det skulle tilsi at mulighetene for å få inn noen sponsorpenger er større.

Det er ikke alle arrangementer hvor klubben tjener penger. Kvalheimmila er en av disse. Kun 177 deltagere i 2022. Man vil derfor vurdere nærmere om Tjalve skal fortsette med arrangementet.

Det brukes en god del penger på idrettslig aktivitet, men det gir resultater. Som de fleste har fått med seg hadde IK Tjalve et meget godt sportslig år i 2022. Bronsemedaljer til Eivind Henriksen både i VM i Eugene og EM i München, og gull til Karoline Bjerkeli Grøvdal i terreng EM i desember. Tjalve var ellers



Leder Egil Reidar Osnes ønsket forsamlingen velkommen. Ved hans høyre side sitter Eirik Røe. Foto: Bjørn Henriksen

beste klubb både i senior og junior NM. Tjalve hadde 7 utøvere med til VM i Eugene og 11 utøvere til EM i München.

Det var ikke kommet inn noen forslag til klubbens årsmøte. Styrets forslag til medlemskontingent for 2024 ble enstemmig vedtatt.

Siste post på programmet var valg. Leder og to styremedlemmer var på valg i tillegg til vararepresentant og utøverrepresentant. Alle valg ble fortatt ved akklamasjon.

Bjørn Henriksen



John Ertzgaard hadde ansvaret for å dele ut sakspapirer. For å forvirre representantene ble de delt ut opp ned. Foto: Bjørn Henriksen



Amalie Iuel ser ut til å ha kommet seg etter Covid-19 sykdommen. Det var i hvert fall ikke noe å si på matlysten. Foto: Bjørn Henriksen



Hyggelig å se at de nye utøverne stiller på årsmøte. Her representert ved Even Pettersen. Foto: Bjørn Henriksen



Eirik Berge var som alltid i godt humør. Det hjalp kanskje med litt mat. Foto: Bjørn Henriksen

Årsberetning for IK Tjalve 2022

1. Styret, utvalg og komiteer:

Styret:

Egil Reidar Osnes
Svein Søndena
Grete Etholm
Pål Hexum Solbu
Heidi Maltun
Henrik Velle
Malin Nyfors

Leder
Nestleder
Medlem
Medlem
Medlem
Vara
Utøvere representant

Kontrollkomité:

Annie Bersagel
Rune Godtland

Medlem
Medlem

Tjallvisten:

Bjørn Henriksen
Matias Lavik
John Ertzgaard

Redaktør

Valgkomité:

Arne Kvalheim
Kjetil Myrtun
Kristine Helle-Andresen

Leder
Medlem
Medlem

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

Eirik Berge
Kristin Maltun Helland

Leder
Medlem

Styremøter: Det er i perioden avholdt elleve styremøter.

Administrasjon:

Matias Lavik Daglig leder
John Ertzgaard Idrettslig leder
Eirik Røe Arrangementskoordinator og trener

Regnskapsfører: Morten Jacobsen, Econpartner

Revisor: Stein Håkon Vatlø, Insignis AS

Prokura hver for seg: Svein Søndena og Egil Reidar Osnes

Bislettalliansens styre:

Svein Søndena
Per Sletholt

Leder
Medlem

Idrettslig utvalg:

John Ertzgaard
Grete Etholm
Egil Reidar Osnes
Eirik Røe

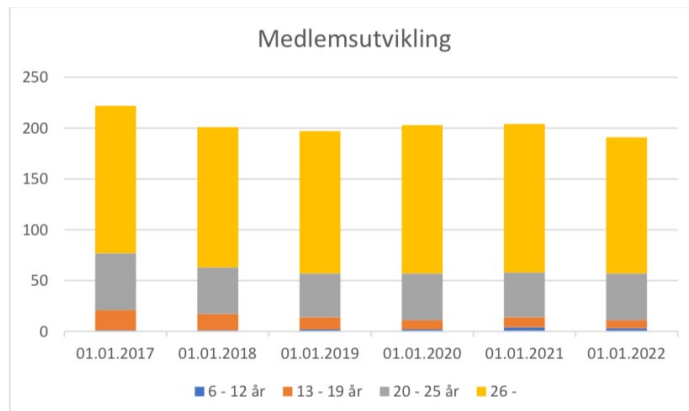
Adm.
Medlem
Fungerende leder
Adm.

Arrangementskomité Holmenkollstafetten:

Egil Reidar Osnes
Per Sletholt
Ole Petter Sandvig
Eirik Røe
Matias Lavik

Leder
Medlem
Medlem
Adm.
Adm.

2. Medlemstall



	2017	2018	2019	2020	2021	2022
6 - 12 år	1	1	2	2	4	3
13 - 19 år	20	16	12	9	10	8
20 - 25 år	56	46	43	46	44	46
26 -	145	138	140	146	146	134
Totalt	222	201	197	203	204	191

3. Økonomi

Regnskap:

Regnskapet viser et overskudd på 930 9820 kr, hvorav 899 746 kr er positivt driftsresultat og 312374 kr er positivt finansresultat.

Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

Samarbeidspartnere:

IK Tjalve har i 2022 hatt følgende samarbeidspartnere:

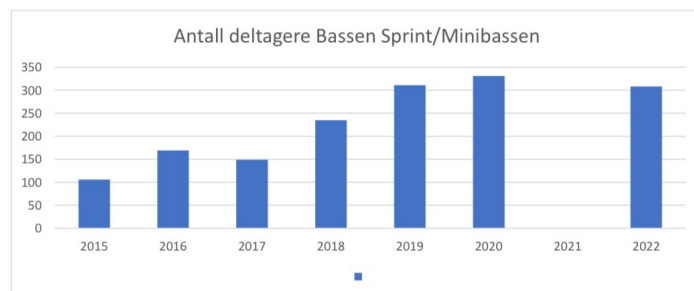
Norgesgruppen		
Hyundai	Mizuno Norge	Jobzone
Kjellmann	Backegruppen	Entelios
St. Hanshaugen Utendørs	Shades of Norway	Stena Line
Ragn-Sells	Polar	Vitamin Well
Right to play		Kreftforeningen

4. Arrangementer og stevner

IK Tjalve har i sesongen 2022 arrangert eller vært medarrangør av følgende friidrettsstevner:

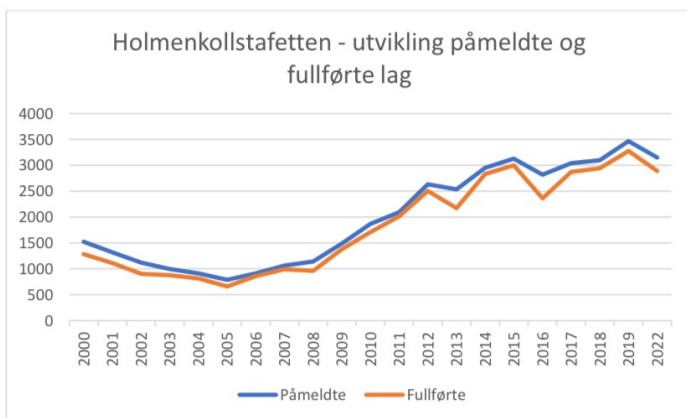
Bassen Sprint og Minibassen 29.januar

Bassen sprint ble arrangert igjen etter avlysningen i 2021. Det var god deltakelse med 308 deltakere fordelt på 647 starter.



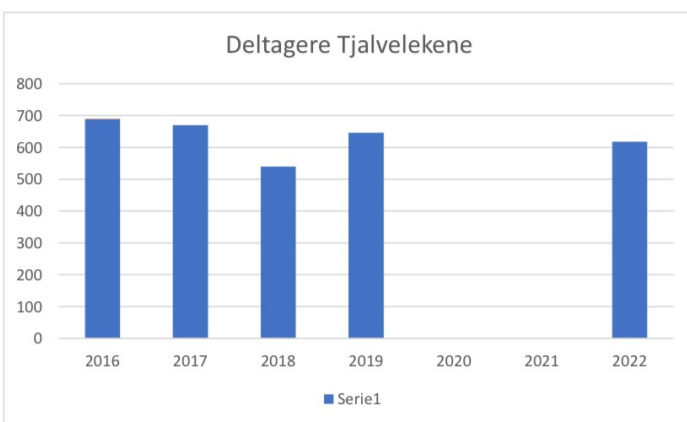
KIWI Holmenkollstafetten 14. mai

I 2022 ble Holmenkollstafetten arrangert etter to avlysninger grunnet koronaviruspandemien. Det ble betydelig flere påmeldte enn fryktet, og 3151 påmeldte lag er nest beste noensinne.



Mizuno Tjalvelekene 27.-29. mai

Tjalvelekene ble arrangert for første gang siden 2019. Stevnet hadde nytt format, med slegge alene fredag, og de andre øvelsene over to dager lørdag og søndag.



Boysen Memorial 30. juni

Boysen Memorial hadde for første gang C-status, som betyr at de utøvere med gode plasseringer på Boysen får ekstrapoeng for resultatet sitt. Dette har verdi for utøvere som vil kvalifisere seg til internasjonale mesterskap, og fører til flere internasjonale utøvere på høyt nivå. Det er også større krav til premiepenger enn tidligere.

Oslo Bislett Games 1. juli

Bislett Games ble arrangert med fulle tribuner igjen. J. Ingebrigtsen satt norsk rekord på engelsk mil med 3:46:46, Grøvdal tok endelig Norgesrekorden på 5000 meter med 14:31:07, og det ble rekord også på 4x400 meter for kvinner for landslaget (med to tjalvister i Iuel og L. Ertzgaard).

KK-mila 3. september

Bislettalliansen er teknisk arrangør for KK-mila. Løpet hadde 2977 deltakere.

Kvalheimmila 24. september

Kvalheimmila ble arrangert på Bislett stadion. Arrangementet var et «mosjonsløp på bane», hvor mosjonister og friidrettsutøvere begge deltar. Under arrangementet brukte vi lysharen Wavelight pacer, et populært innslag. 177 utøvere deltok.

5. Sportslig

Treneroppfølgingen

Følgende trenere har fungert i Tjalve i sesongen 2022:

Dan Simion	Hopp
Yoann Rouziers	Stav
Thomas Rosvold	Kast
Paul Solberg	Kast
Andreas Thorkildsen	Kast
John Ertzgaard	Sprint
Michael Rosenberg	Sprint
Eirik Røe	Sprint, hekk, mangekamp
Leif Olav Alnes	Sprint
Eirik Førde	Langdistanse
Snorre Løken	Langdistanse
Knut Jæger Hansen	Mellomdistanse
Erik Sakshaug	Mellomdistanse
Espen Rooth	Mangekamp

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

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

Mizuno har i 2022 vært klubbens utstyrsleverandør.

Eivinds gym

Treningsrommet i Underhaugsveien ble tatt fullt i bruk i starten av året. Om lag 70 utøvere har nøkkel. Det er fellesøker og individuelle økter der hver dag, i hvert fall i vinterhalvåret. Lokalene har også blitt et sted for sosiale møter, både organiserte og dagligdagse treff.

Fellestreninger

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

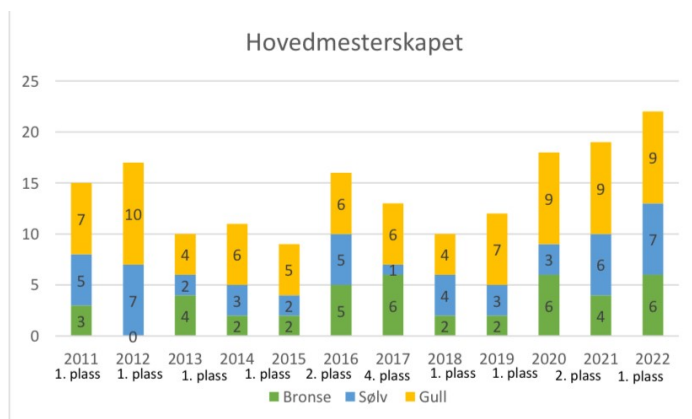
	Sprint	Mellom- og lang	Hopp	Kast
Mandag	X		X	
Tirsdag	X	X	X	X
Onsdag	X		X	
Torsdag	X	X	X	X
Fredag	X		X	
Lørdag	X	X	X	
Søndag				

Idrettslig innsats.

I NFIFs lagserie vant Tjalve både for menn og kvinner med henholdsvis 27 694 og 26 293 poeng.

Menn												
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Poeng Tjalve	26693	26646	25802	26876	26813	27383	25936	25779	26615	27195	27738	27694
Plassering	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Poeng vinner			26160									
Kvinner												
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Poeng Tjalve	22058	24308	24155	24667	22597	25762	24870	24284	25223	24502	26533	26293
Plassering	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
Poeng vinner	22065	24321			24739			24309				

Tjalves andrelag for menn tok femteplassen i andredivisjon med 16 720 poeng. Andrelaget for kvinner kom på andreplass i tredjedivisjon med 13 452 poeng, og rykket med det opp til andredivisjon.



I hovedmesterskapet ble det 22 medaljer og beste klubb. Gullvinnere var Tonje Angelsen (høyde), Amalie Iuel (400m), Eivind Henriksen (slegge), Kenny Tijani-Ajayi (200m), Sander Skotheim (110m hk og høyde), Hedda Hynne (800m), Tobias Grønstad (800m) IK Tjalves stafettlag for menn (Myrvang, Tijani-Ajayi, Skotheim, Grønstad) (1000m stafett).

Amalie Iuel vant kongepokalen for kvinner. Tonje Angelsen ble under NM tildelt Friidrettsforbundets gullmedalje for idrettslig innsats.

I Junior-NM tok Tjalve ni medaljer. UM ga oss åtte medaljer.

I NM innendørs i Ulsteinvik ble Tjalve beste klubb med fire gull, fem sølv og tre bronse.

Eivind Henriksen tok bronsemedaljen i både EM og VM i 2022 med henholdsvis 79,45m og 80,87m. VM-medaljen er Tjalves første noensinne.

I EM hadde Eivind med seg Maria Wågan, Ferdinand Kvan Edman, Sander Skotheim, Tobias Grønstad, Hedda Hynne, Amalie Iuel, Karoline Bjerkeli Grøvdal. Lakeri og Kaitezi Ertzgaard reiste til EM, men fikk ikke deltatt.

I VM deltok, foruten Eivind, Ferdinand Kvan Edman, Amalie Iuel, Karoline Grøvdal, Hedda Hynne, Sander Skotheim og Lakeri Ertzgaard.

I U20 VM deltok Kenny Tijani-Ajayi og Abraham Vørgelsang. I U18 EM var Eric Christopher Becklund vår representant.

Karoline Bjerkeli Grøvdal forsvarte sitt gull i europamester i terrengløp.

NFIF landslag 2022
Karoline Grøvdal
Eivind Henriksen
Hedda Hynne
Amalie Iuel

6. Diverse

Tillitsverv

Norges Friidrettsforbund:

Ole Petter Sandvig, Statistikk og rekordutvalget, anlegg
Jan Jørgen Moe, Statistikk og rekordutvalget
Karoline Grøvdal, Fondsstyret
Per Aalerud, Serieutvalget
John Ertzgaard, Toppidretts og talentutviklingsutvalget
Erik Sakshaug, Toppidretts og talentutviklingsutvalget

Oslo Friidrettskrets:

Kjetil Myrtun, Kretsstyret, vara

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

Ordenskollegiet

Styret for Ordenskollegiet: Haavard Nordlie (stormester), Gustav Huuse (seremonimester) og Per Behrens Jørgensen (skattmester)

Medlemsmøter

Torskeaften ble arrangert på Scandic Solli 11. november. Flere samlinger for å se TV-sending av internasjonale mesterskap ble gjennomført, og noe fagkvelder har blitt avholdt.

Dommere

Forbundsdommere

Rune Godtland, Kjetil Myrtun, Svein Søndena

O. Ragnvald Hansen, Morten Mørck, Arne B. Eikås

Kjetil Myrtun, Ole Petter Sandvig, Matias Lavik

Kretsdommere

Bjørn Henriksen, Randi Nymoen-Jahren, Jan Christian Kaltenborn, Line Maltun Helland, Jan Jørgen Moe, Kolbjørn Engebretsen, Mette Rooth, John Ertzgaard, Jørn Nygren, Silje Johnson, Kristin Maltun Helland, Bodil Berge

Forbundsstartere

Ole Petter Sandvig, Randi Nymoen-Jahren

Kretsstartere

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

IDRETTSKLUBBEN TJALVE – STYRET

Egil Reidar Osnes	Styreleder
Svein Søndena	Nestleder
Heidi Maltun	Styremedlem
Grete Etholm	Styremedlem
Pål Solbu	Styremedlem
Malin Nyfors	Styremedlem
Matias Lavik	Daglig leder

Protokoll fra årsmøte i IK Tjalve

Årsmøtet ble avholdt på Bislett stadion 27. februar 2023 fra kl. 19:00 til 19.50

Årsmøtet ble åpnet av styreleder Egil Reidar Osnes.

Sak 1 Godkjenning av de stemmeberettigede

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

Vedtak: Årsmøtet godkjente 24 stemmeberettigede medlemmer.

Stemmeberettigede: Egil Reidar Osnes, Svein Søndena, Ole Petter Sandvig, Bjørn Henriksen, Grete Etholm, Per Sletholt, Knut Bakken, Håvard Nordli, Kjetil Myrtun, Jan Jørgen Moe, Heidi Maltun, Kenneth Heggdal, Malin Nyfors, Pål Hexum Solbu, Henrik Velle, Sander Myrvang, Even Pettersen, Eirik Berge, Marcello Feroce, Amalie Iuel, Morten Mørck, Jonas Riseth, Elias Søvik, Pernille Dørstad
Ikke stemmeberettiget: Eirik Røe, John Ertzgaard, Atle Wendal Scheie (styrketrener, ikke medlem)
Enstemmig vedtatt.

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

Styret foreslo Svein Søndena som dirigent, Eirik Røe som referent, Even Pettersen og Kenneth Heggdal til å underskrive protokollen.

Vedtak: Årsmøtet valgte styrets forslag til alle roller.
Enstemmig vedtatt.

Sak 3 Godkjenning av innkalling og sakliste

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

1. Godkjenning av stemmeberettigete.
2. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
3. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
4. Behandle idrettslagets årsberetning.
5. Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
8. Vedta budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
 - a) Styre med leder, nestleder, tre styremedlem og ett vara medlem. Disse velges for en periode på to år. I tillegg velges en utøverrepresentant for en periode på ett år. Styret velges på følgende måte:

Styreleder, samt to styremedlemmer er på valg i oddetallsår
Nestleder, et styremedlem samt en vararepresentant er på valg i partallsår.

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

e) Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

Enstemmig vedtatt.

Sak 4 Behandling av idrettslagets årsberetning.

Styret fremla idrettslagets årsberetning for godkjenning av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: John Ertzgaard, Eirik Røe

Vedtak: Årsmøtet godkjente beretningen.
Enstemmig vedtatt.

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

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

Følgende hadde ordet i saken: Eirik Berge, Egil Reidar Osnes, John Ertzgaard

Vedtak: Årsmøtet godkjente regnskapet.
Enstemmig vedtatt.

Sak 6 Behandling av forslag og saker

Ingen innsendte saker.

Sak 7 Fastsette medlemskontingent 2024

Styret fremla forslag til medlemskontingent for fastsettelse av årsmøtet.

Vedtak: Årsmøtet fastsatte følgende medlemskontingent for 2024:

Aktive – 1250 kr (inkl. treningsavgift)

Medlemmer – 500 kr

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

Medlemmer 70 år og eldre – 100 kr

Æresmedlemmer – fritatt.

Enstemmig vedtatt.

Sak 8 Vedta idrettslagets budsjett

Styret fremla forslag til budsjett for vedtak av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Ingen utover dirigent.

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til budsjett.
Enstemmig vedtatt.

Sak 9 Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

Styret fremla forslag til organisasjonsplan for behandling på årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Egil Reidar Osnes

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til organisasjonsplan.

Enstemmig vedtatt.

Sak 10 Valg

10.A.1 Valg av styreleder

Valgkomiteen foreslo Egil Reidar Osnes som leder i to år.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.

Enstemmig vedtatt.

10.A.2 Valg av nestleder:

Nestleder ikke på valg.

10.A.3 Valg av øvrige styremedlemmer:

Valgkomiteen foreslo Heidi Maltun og Grete Etholm som medlem i to år, og Malin Nyfors som utøverrepresentant i ett år. Pål Hexum Solbu er ikke på valg.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.

Enstemmig vedtatt.

10.A.4 Valg av varamedlem:

Valgkomiteen foreslo Henrik Velle som varamedlem i ett år.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.
Enstemmig vedtatt.

Even Pettersen

Kenneth Heggdal

10.B Valg av kontrollkomité

Valgkomiteen foreslo Annie Bersagel og Rune Godtland som medlemmer av kontrollkomiteen.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

Eirik Røe, referent.

Oslo 27.02.2023

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

Styret spurte om det var noen frivillige som ønsket å representere klubben på Friidrettstinget eller om styret skulle bli gitt fullmakt til å utnevne representanter til ting og møter.

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

10.D.1 Valg av leder i valgkomiteen

Styret foreslo Arne Kvalheim som leder i valgkomiteen.

Vedtak: Arne Kvalheim ble valgt som leder i valgkomiteen.
Enstemmig vedtatt.

10.D.2 Valg av medlemmer i valgkomiteen

Styret foreslo Kjetil Myrtun og Kristine Helle-Andresen som medlem i valgkomiteen.

Vedtak: Styrets innstilling ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

10.D.3 Valg av varamedlem valgkomiteen

Styret foreslo å bli gitt fullmakt til utnevning av varamedlem i valgkomiteen.

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

10.E Valg av revisor

Styret fremla forslag om å engasjere Stein Håkon Vatle i Insignis.

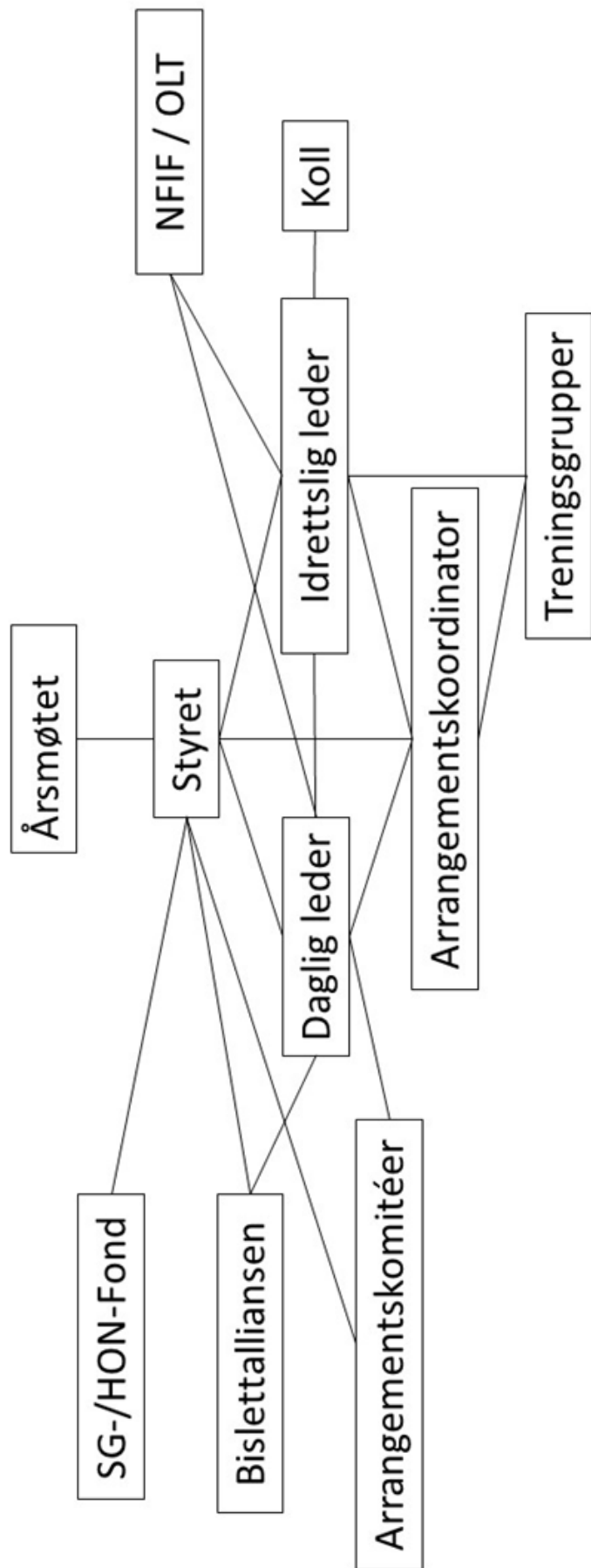
Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.
Enstemmig vedtatt.

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



Organisasjonskart IK Tjalve 2023

Organisasjonskart IK Tjalve 2023



Styret i IK Tjalve 2023/2024



Egil Reidar Osnes, styreleder



Svein Søndenå, nestleder



Grete Etholm, styremedlem



Pål Hexum Solbu, styremedlem



Heidi Maltun, styremedlem

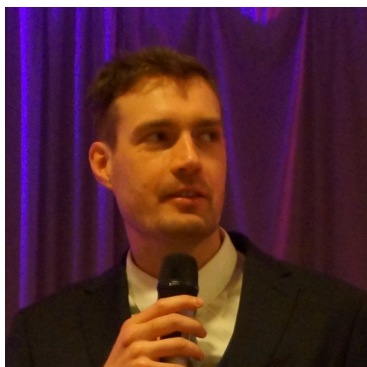


Henrik Velle, varamedlem



Malin Nyfors, utøverrepresentant

Administrasjonen



Matias Lavik, daglig leder



John Ertzgaard, sportssjef



Eirik Røe, arrangementsansvarlig

800 m menn: Topp 10 gjennomsnitt pr. 2022

Her følger en ajourført liste over de 10 beste resultatene for de 10 beste utøverne på 800 m.

Legg merke til at Tobias Grønstad allerede har passert legenden Audun Boysen. Fortsetter han i samme trenden er han nok forbi både Bo Breigan, Thomas Rooth og Tor Øyvind Ødegård i løpet av sesongen. Så får vi se hva Sigurd Tveit klarer å prestere i løpet av sommeren. Statistikken er sammenstilt av Bernt Arild Solås

1. Vebjørn Rodal, Oppdal FIK

1.42,58	(1)	Atlanta, USA (OL)	31.07.96
1.42,95	(2)A	Oslo/Bi	05.07.96
1.43,25	(1)	London, GBR	12.07.96
1.43,50	(2)	Oslo/Bi	22.07.94
1.43,56	(2)	Zürich, SUI	14.08.96
1.43,67	(1)	Köln, GER	06.08.96
1.43,96	(3)s3	Atlanta, USA (OL)	29.07.96
1.43,98	(2)A	Byrkjelo	16.06.96
1.44,05	(3)A	Zürich, SUI	16.08.95
1.44,17	(1)A	Oslo/Bi	09.07.98
1.43,57			

2. Atle Douglas, Bergen FIK

1.43,69	(1)	Rieti, ITA	05.09.95
1.44,16	(2)	Göteborg, SWE	24.08.94
1.44,46	(4)	Oslo/Bi	22.07.94
1.44,71	(1)	Edinburgh, GBR	08.07.94
1.44,74	(1)	Tønsberg (NM)	31.07.93
1.44,88	(1)A	Drammen	31.05.93
1.44,95	(1)	Berlin, GER	01.09.95
1.45,15	(5)A	Oslo/Bi	04.07.92
1.45,20	(1)	Lillehammer (NM)	20.08.95
1.45,25	(6)	Monaco, MON	02.08.94
1.44,72			

3. Tor Øivind Ødegård, Fredrikstad IF

1.45,42	(6)mh2	Athen, GRE (VM)	05.08.97
1.45,55	(7)	Oslo/Bi	22.07.94
1.45,70	(2)	Overhalla (NM)	20.07.97
1.45,95	(5)	Caorle, ITA	10.07.99
1.46,35	(5)A	Helsinki, FIN	29.06.94
1.46,67	(1)A	Stockholm, SWE	03.08.93
1.46,76	(3)	Tønsberg (NM)	31.07.93
1.47,00	(1)	Oslo/La	15.06.94
1.47,02	(7)	Göteborg, SWE	24.08.94
1.47,06	(6)	Zagreb, CRO	21.06.96
1.46,35			

4. Thomas Roth, Ullensaker/Kisa IL

1.45,75	(1)	Oslo/Bi	07.06.18
1.46,00	(4)A	Karlstad, SWE	25.07.18
1.46,15	(3)B	Heusden, BEL	19.07.14
1.46,27	(3)B	Rieti, ITA	07.09.14
1.46,44	(1)	Jessheim	13.09.14
1.46,52	(5)	Stockholm, SWE	10.06.18
1.46,70	(4)h2	Berlin, GER (EM)	09.08.18
1.46,85	(8)A	Tübingen, GER	08.06.18
1.46,85	(5)	Oslo/Bi	13.06.19
1.46,88	(4)s1	Helsinki, FIN (EM)	28.06.12
1.46,44			

5. Bo Breigan, Fredrikstad IF

1.46,08	(3)	Koblenz, FRG	28.08.85
1.46,18	(6)A	Oslo/Bi	05.07.86
1.46,21	(6)A	Oslo/Bi	27.06.85
1.46,36	(3)A	Oslo/Bi	27.07.85
1.46,72	(5)B	Koblenz, FRG	06.08.86
1.46,98	(5)	Oslo/Bi	04.07.87
1.47,05	(7)	Oslo/Bi	02.07.88
1.47,05	(7)A	Athen, GRE	03.09.88
1.47,06	(1)A	Oslo/Bi	11.09.85
1.47,12	(1)A	Oslo/Bi	20.06.85
1.46,68			

6. Tobias Grønstad, IK Tjalve

1.46,02	(4)	Dessau, GER	25.05.22
1.46,23	(1)A	Oslo/Bi	30.06.22
1.46,46	(2)A	Halluin, FRA	01.09.21
1.46,68	(2)A	Oordegem, BEL	28.05.22
1.46,74	(2)	Fana	08.06.22
1.46,83	(2)A	Karlstad, SWE	03.07.22
1.47,49	(4)A	Manchester, GBR	03.06.22
1.47,70	(7)A	Lahti, FIN	19.08.21
1.47,73	(2)	Tønsberg	22.05.21
1.48,10	(1)	Stjørdal (NM)	26.06.22
1.47,00			

7. Audun Boysen, IK Tjalve

1.45,9	(2)	Oslo/Bi	03.08.55
1.46,4	(1)	Oslo/Bi	30.07.56
1.46,5	(1)	Gävle, SWE	23.07.56
1.47,3	(3)	Oslo/Bi	09.08.57
1.47,4	(3)	Bern, SUI (EM)	28.08.54
1.47,6	(1)A	Oslo/Bi	17.07.58
1.47,9	(3)	Bern, SUI (EM)	28.08.54
1.47,9	(1)	Göteborg, SWE	19.09.54
1.47,9	(1)	Gävle, SWE	27.09.54
1.47,9	(2)	Stockholm, SWE	21.08.58
1.47,27			

8. Sigurd Tveit, Kristiansands IF Friidrett

1.45,86	(2)A	Zagreb, CRO	02.09.22
1.45,89	(4)	Szczecin, POL	24.08.22
1.46,49	(2)	Oslo/Bi	30.06.22
1.47,22	(5)	Fana	08.06.22
1.47,66	(4)A	Karlstad, SWE	03.07.22
1.47,96	(2)A	Göteborg, SWE	30.07.22
1.48,28	(3)A	Söderhamn, SWE	26.07.22
1.48,30	(4)A	Fana	18.09.21
1.48,59	(2)	Jessheim	06.08.21
1.48,82	(5)	Oslo/Bi	30.06.20
1.47,51			

9. Adne Svahn Dæhlin, IL Gular

1.46,05	(8)A	Oslo/Bi	29.07.05
1.46,86	(6)B	Heusden, BEL	28.07.07
1.47,39	(6)A	Leverkusen, GER	28.07.07
1.47,48	(10)B	Rieti, ITA	27.08.06
1.47,58	(3)B	Rieti, ITA	09.09.07
1.47,59	(5)A	Rehlingen, GER	28.05.12
1.48,05	(4)	Oslo/Bi	07.06.12
1.48,06	(7)A	Liege, BEL	25.07.07
1.48,17	(4)A	Nivelles, BEL	24.06.06
1.48,27	(3)B	Rovereto, ITA	31.08.06
1.47,55			1.47,67

10. Markus Einan, IL i BUL

1.47,34	(1)	Oslo/Bi	04.06.21
1.47,37	(4)	Poznan, POL	13.06.21
1.47,54	(2)	Cluj-Napoca, ROU	20.06.21
1.47,62	(2)A	Kristiansand/St	26.06.21
1.47,64	(1)r1	Oordegem, BEL	26.05.18
1.47,64	(1)	Tønsberg	22.05.21
1.47,67	(3)r2	Kortrijk, BEL	14.07.18
1.47,74	(6)	Oslo/Bi	13.06.19
1.47,89	(4)A	Fana	22.08.18
1.48,29	(3)r1	Ninove, BEL	28.07.18
1.47,67			

Marius Bull Hjeltnes: Mannen med de mange frisyrrer



NM i Byrkjelo 2018. Foto: Eirik Førde



Tjalvelekene mai 2019. Foto: Mette Rooth



Universiaden Napoli julin 2019.



NM Hamar august 2019. Foto: Eirik Førde



NM innendørs 2020. Foto: Eirik Førde



NM Bergen august 2020



Venstre og høyre: NM innendørs 2023. Bildbyrån og BjH

Stort og smått fra Oslo & omegn

Norgeslekene innendørs ble arrangert i Nes Arena 4-5.februar. I J14 var **Martine Rooth** nok en gang best i kule med resultatet 8.99 m. Martine hadde serien 8.73 m, 8.72 m, 8.71 m, 8.99 m og 8.64 m. Det støtes med 3 kg kule i denne klassen. I klasse MS satte **Sander Myrvang** ny personlig rekord i forsøket med 6.99. I finalen ble han dessverre diskvalifisert. Sander stilte også på 400 m som han vant på 51.53. Det er også ny personlig rekord. **Mat-hilde Sofie Klokseth** ble nr.2 i tresteg KS med resultatet 12.26 m. **Mikkel Bakken** benyttet muligheten til å sette ny personlig rekord på 1500 m med tiden 4:00.15. Det holdt til seier i heat nr.2. Totalt ble han nr. 8. **Marius Bull Hjeltnes** vant lengde i MS med resultatet 7.37 m.

I forbindelse med Tyrvinglekene innendørs 11-12.februar løp **Marius Bull Hjeltnes** 60 m på 6.85. Det holdt til en 3.plass og er hans beste resultatet innendørs i år. **Sander Steen Myrvang** satte ny personlig rekord med 6.98 i forsøksheatet. Marius gjorde en ny god lengdekonkurranse da han hoppet 7.34 m og vant. **Nora Pauline Helm** vant lengde for jentene med 5.41 m.

Ferdinand Kvam Edman stilte til start på 1500 m under Meeting Hauts-de-France Pas de-Calais 15.februar. Her ble han nr. 11 med tiden 3:39.66. Det er hans nest beste tid innendørs så langt. Løpet var en fin gjennomkjøring før NM innendørs senere i uken.

Maria Sagnes Wågan stilte til start i Sevilla maraton søndag 19.februar. Maria ble nr.27 med ny personlig rekord; 2:34.04 Tidligere rekord var 2:35.04 fra Berlin maraton noen få år tilbake. Av norske kvinner har bare Runa Skrove Falch løpt bedre siden 2011. Maria er nå nr.11 i Norge gjennom alle tider.



Maria Sagnes Wågan underveis i Sevilla maraton med samboer Petter Rypdal som hare. Foto fra Instagram.

Antero Rinne er død, 63 år gammel. Rinne løp for IK Tjalve på slutten av 80-tallet. Han oppnådde 3:54.14 på 1500 m og 8:24.5 på 3000 m. Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen



Topp 20 plasseringer innendørs pr. 28.02

Menn

60 m

Marius Bull Hjeltnes	6.85 (5)
Sander Steen Myrvang	6.98 (13)
Sander Aae Skotheim	6.99 (17)
Nicolai Jallow	7.02 (18)

200 m

Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.54 (1)
Marius Bull Hjeltnes	21.94 (6)
Sander Steen Myrvang	22.30 (15)

600 m

Tobias Grønstad	1:17.34 (2)
-----------------	-------------

1000 m

Sander Aae Skotheim	2:37.82 (1)
---------------------	-------------

1500 m

Ferdinand Kvan Edman	3:39.66 (2)
----------------------	-------------

3000 m

Mikkel Blikstad Thomassen	8:29.72 (18)
---------------------------	--------------

60 m hekk

Sander Aae Skotheim	8.04 (2)
---------------------	----------

5000 m kappgang

Tobias Lømo	24:03.40 (1)
-------------	--------------

Høyde

Sander Aae Skotheim	2.20 m (1)
---------------------	------------

Stav

Sander Aae Skotheim	4.83 m (6)
---------------------	------------

Lengde

Sander Aae Skotheim	7.73 m (2)
Marius Bull Hjeltnes	7.37 m (3)

Tresteg

Sander Aae Skotheim	16.00 m (2)
Marius Bull Hjeltnes	14.63 m (7)

Kule

Sander Aae Skotheim	14.48 m (5)
---------------------	-------------

Vektkast

Eivind Henriksen	21.71 m (2)
------------------	-------------

7-kamp

Sander Aae Skotheim	6255 p (1)
---------------------	------------

Kvinner

60 m

Vilde Humstad Aasmo	7.48 (3)
---------------------	----------

200 m

Laura Veen	25.45 (17)
------------	------------

600 m

Malin Nyfors	1:29.74 (1)
--------------	-------------

800 m

Hedda Hynne	2:03.96 (1)
Malin Nyfors	2:05.38 (2)
Margrete Jørgensen Baustad	2:12.87 (8)

1500 m

Malin Edland	4:25.28 (2)
--------------	-------------

3000 m

Malin Edland	9:27.18 (3)
Selma Løchen Engdahl	9:33.03 (11)

60 m hekk

Kajsa Rooth	8.97 (15)
-------------	-----------

Lengde

Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.81 m (7)
Nora Pauline Helm	5.51 m (17)

Lengde u.t.

Mathilde Sofie Klokseth	2.72 m (4)
-------------------------	------------

Tresteg

Mathilde Sofie Klokseth	12.70 m (2)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.66 m (3)
Elise Sanden Søvik	12.10 m (5)

**RUN,
FORREST,
RUN!**

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.

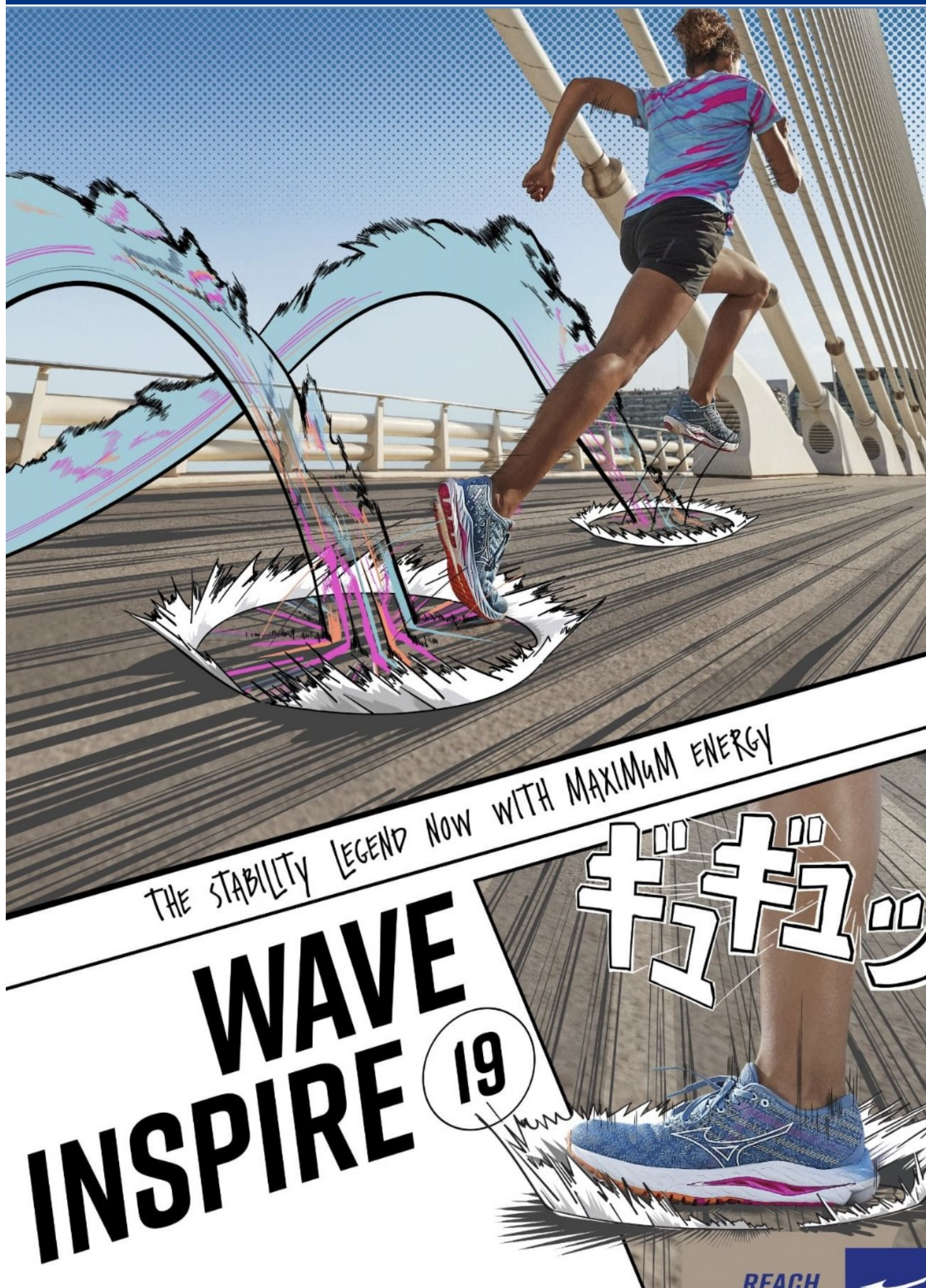


LEVERT HJEM

Innendørsstatistikken 7-kamp Europa pr. 28.02 2023



Rank	Mark	Wind	Competitor	Nat	Pos	Venue	Date	Res. Score
1	6292		Simon EHAMMER (2000)		1	Stadium Jean-Pellez, Aubière (FRA)	29 JAN 2023	1195
2	6255		Sander SKOTHEIM (2002)		1	Lasnamäe Kergejõustikuhall, Tallinn (EST)	05 FEB 2023	1187
3	6173		Jorge UREÑA (1993)		1	Gallur, Madrid (ESP)	18 FEB 2023	1170
4	6157		Maksim ANDRALOITS (1997)		1	Olimpiyets Arena, Mogilyov (BLR)	03 FEB 2023	1167
5	6120		Maicel UIBO (1992)		2	Lasnamäe Kergejõustikuhall, Tallinn (EST)	05 FEB 2023	1159
6	6097		Leo NEUGEBAUER (2000)		2	Sports Performance Center, Lubbock, TX (USA)	27 JAN 2023	1155
7	6090		Makenson GLETTY (1999)		1	Stadium Jean-Pellez, Aubière (FRA)	19 FEB 2023	1153
8	6059		Jente HAUTTEKEETE (2002)		2	Stadium Jean-Pellez, Aubière (FRA)	29 JAN 2023	1147
8	6059		Felix WOLTER (1997)		1	Norton Sports Center, Louisville, KY (USA)	24 FEB 2023	1147
10	6053		Rik TAAM (1997)		1	Omnisport, Apeldoorn (NED)	05 FEB 2023	1145
11	6024		Ondřej KOPECKÝ (1998)		1	Atletická hala Otakara Jandery, Praha (CZE)	12 FEB 2023	1139
12	5968		Dario DETER (2000)		3	Stadium Jean-Pellez, Aubière (FRA)	29 JAN 2023	1128



The advertisement features a runner on a bridge with stylized, colorful motion lines trailing behind them. A large, bold title 'WAVE INSPIRE' is positioned in the lower left, with a circled '19' next to it. A diagonal banner across the middle reads 'THE STABILITY LEGEND NOW WITH MAXIMUM ENERGY'. In the bottom right, there is a close-up of a blue and pink running shoe with large Japanese sound effects 'ギョギョ' above it. The Mizuno logo and the word 'REACH' are visible in the bottom right corner.

THE STABILITY LEGEND NOW WITH MAXIMUM ENERGY

**WAVE
INSPIRE** 19

ギョギョ

REACH