

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 6 Juni 2023

Digital utgave

108. årgang

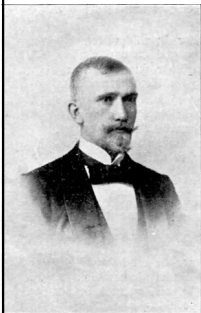
Strålende stavhopping av Sander



Sander Aae Skotheim leverte en strålende stavhoppkonkurranse under Boysen Memorial og flyttet personlig rekord til 5.35m. Det er ny U23 rekord i klubben. Rapport fra stevne starter på side 31. Foto: Bjørn Henriksen



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 2023/2024

Leder: Ronny Nilsen	90517098
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
Women's nominees for May	4
Men's nominees for May	5
Trond Mohn Games	6
Stafetten markert	8
Tjalvelekene	10
Jessheim elite 1500m	20
Oslo Bislett Games	22
Stort og smått	25
Rapport fra lag EM	26
Tyrvinglekene 2023	29
Nye utøvere	29
Folksam Grand Prix Göteborg	30
Rapport fra Boysen Memorial	31
Vi minner om	46
Europastatistikken	47
U23 EM nærmer seg	48
Ragnar Schie 75 år	50
Månedens kunst	52
Fødselsdager	53
Fra stafettens historie	54
Snart er det NM	56
Stevneannonser	62
Vitenskapelig artikkel	63
Lagserien	68
Topp 20 plasseringer	72
Tjalvetøy	73

Iver Hole



Iver Hole fotografert under Tingvolleleken en gang på 60-tallet

Redaksjonens hjørne

Sesongen er nå i gang for fullt og flere har allerede levert gode resultater. Mange av resultatene er så gode at vi allerede nå ser muligheten til nye rekorder i lagserien for 2023. På sidene 68-71 kan du lese hvilke resultater som gjelder i serien så langt i år og hvordan vi ligger an i forhold til rekordene. Vi mangler resultater på Karoline Bjerkeli Grøvdal hittil i år. Under normale omstendigheter vil det øke totalsummen for kvinnene betraktelig. Lagserien følger nå kalenderåret og resultater oppnådd innendørs teller med. Alle resultatene er sammenstilt av Kjetil Myrtun.

Juni har vært en travel måned som startet med Trond Mohn Games og ble avsluttet med Boysen Memorial.

Når dette skrives er det mindre enn en uke igjen til NM på Jessheim. I fjor hadde vi et strålende NM i Stjørdal med 9 gullmedaljer. Det klarer vi nok ikke i år, men målet er igjen å bli beste klubb. Hvis ikke har vi mislyktes. IK Tjalve har påmeldt 43 utøvere som er ti flere enn i fjor. Kjønnssfordelingen er 24 kvinner og 19 menn. Vi har en forhåndsreportasje om mesterskapet som starter på side 56. Tro det eller ei, men Tjalvisten har fått presseakkreditering til mesterskapet!

Det er ikke bare hovedmesterskapet som arrangeres i juli. Uken etter NM starter nemlig U23 EM i Espoo, Finland. Der kan det bli medaljer på Tjalves utøvere. Vi kan ikke stikke under en stol at Sander Aae Skotheim og Markus Rooth er blant favorittene i tikamp. For at det skal bli medaljer må alt klaffe. Her er det ikke snakk om å ha klaff i en øvelse, men i ti. Vi ønsker alle som blir tatt ut lykke til.

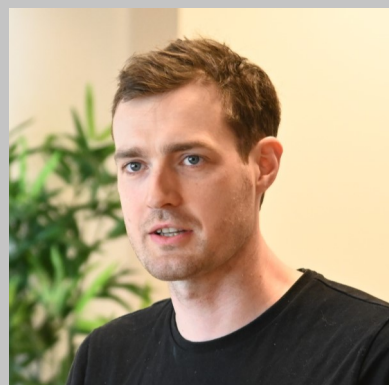
European Athletics Team Championships ble en nedtur for Norge og for noen av våre utøvere. Vi håper de reiser kjerringa når vi kommer til Jessheim. Vi håper også at de to største stjernene i framtiden ønsker å gjøre en jobb for Norge. Det trengs skal vi hevde oss i en slik konkurranse.

Boysen Memorial ble et meget vellykket arrangement med mange utenlandske deltakere. Det ble også mange fine resultater av våre utøvere. Sander valgte bare en øvelse og det ble stor suksess. En økning med 34 cm i stav lar seg høre. Marius Bull Hjeltne begynner også å få gode resultater i lengde grunnet større fart i tilløpet.

Jeg lovet i forrige utgave av Tjalvisten at det ikke skulle komme noe mer stoff om Holmenkollstafetten i år, men det blir litt også i dette nummeret. I leting etter å finne lagoppstillinger på Tjalvelag kom vi over Dagbladets reportasje fra 1972. Det var det året det var både kvinnekamp og EU-demonstrasjoner. Dette er en viktig del av stafettens historie.

I dette nummeret av Tjalvisten har vi valgt å sette inn en vitenskapelig artikkel hentet fra American Society for Biochemistry and Molecular Biochemistry. Tittel: The vital crosstalk between breath and brain. Den vil helt sikkert være av interesse for noen, mens den for andre vil være totalt uinteressant. Slik vil det alltid være.

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Vi innfører også fra dette nummeret litt kunst i Tjalvisten. I månedene som kommer vil vi presentere interessante skulpturer/statuer/minnesmerker fra hele verden. Det er bilder tatt av redaktøren fra hans mange forretningsreiser world-wide.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 02.07.2023.

WOMEN'S NOMINEES

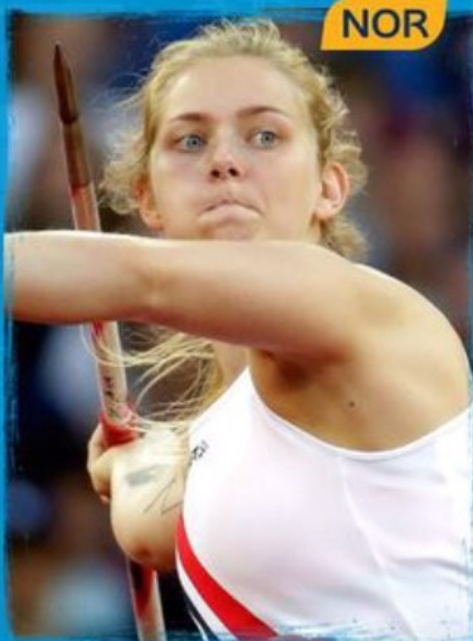
MAY 2023

NED



FEMKE BOL

NOR



SIGRID BORGE

GRE



ANTIGONI NTRISMPIOTI

ESP



MARIA PEREZ

ATHLETE
OF THE
MONTH



Sigrid Borge var blant de som ble nominert til månedens utøver i mai av det Europeiske forbundet. Etter hva vi har brakt på det rene var det Maria Perez som vant avstemningen.

MEN'S NOMINEES

MAY 2023

SLO



KRISTJAN CEH

ITA



FRANCESCO
FORTUNATO

ESP



ALVARO MARTIN

NOR



SANDER SKOTHEIM

ATHLETE
OF THE
MONTH



Sander Aae Skotheim var blant de som ble nominert til månedens utøver i mai av det Europeiske forbundet. Etter hva vi har brakt på det rene var det Alvaro Martin som vant avstemningen.

Strålende løp av Tobias Grønstad i Trond Mohn Games

Trond Mohn Games ble arranger for femte gang lørdag 3.juni. Stevnet er en hyllest til Trond Mohn for hans innsats for idretten i Bergensområdet. Stevnet hadde i år fått sølvstatus noe som medfører flere utenlandske utøvere av god kvalitet.

Flere Tjalvister hadde tatt turen over fjellet for å delta i stevnet. Den som nok presterte det beste resultatet var Tobias Grønstad som gikk bort og vant 800m i et sterkt felt. Haren hadde fått i oppdrag å løpe de første 400m på 51 sekunder, noen han også gjorde. I svingen på vei ut fra første passering slapp løperen som lå foran Tobias feltet. Det ble derfor en luke fra Tobias og opp til Joseph Deng fra Australia. Sakte men sikkert kom Tobias nærmere og nærmere på bortre langside. Ut av siste sving skjønte vi at han likevel kunne vinne dette løpet, noe han også gjorde. Tobias fikk tiden 1:46.60 og slo Deng med 9/100. Deng har en personlig rekord så god som 1:44.21, men en årsbeste som var dårligere enn Tobias.



Tobias vinner 800m foran Joseph Deng. Foto: Bildbyrå

For første gang på 14 år ble Eivind Henriksen slått i slegge av en nordmann. Ikke så overraskende da Thomas Mardal fra Gloppen er tilbake der han var i 2021, og Eivind prøver å komme tilbake i god form etter en kneoperasjon i april. Eivind har ikke fått kastet så mye som ønsket slik at teknikken ikke sitter som den skal. Det viktigste var at begge slo Bence Halasz fra Ungarn, som er den ungaren venter seg mest av under VM i Budapest i august. Thomas satte personlig rekord med 77.46m, Eivind satte årsbeste med 76.09m og Halasz ble nr.5 med 75.10m.

Hedda Hynne har trent mer utholdenhet foran denne sesongen. Antagelig skal hun etter hvert prøve seg på 1500m. Ut fra start la Hedda seg på en 5.plass som hun beholdt mer eller mindre gjennom hele løpet. Det var tydelig at hun ikke hadde noe mer å kjøre med ut på oppløpssiden. Tiden ble 2:03.77, omtrent det hun åpnet med i fjor. Hedda skal få noen flere forsøk for vi feller noen endelig dom. I feltet hadde vi også med Malin Nyfors som løp noe under pari i Nordisk mesterskap helgen før. Etter 400m skjønte Malin at det heller ikke gikk som ønsket denne gang og valgte å bryte løpet. Etter hva vi har brakt på det rene har Malin vært inne til en legesjekk og tatt noen blodprøver for å se om man kan finne ut om det er noe som ikke stemmer.

Kaitesi Ertzgaard valgte å stille både på 200m og 300m under dette stevne. Først løp hun 200m på tiden 24.08 i godkjent vind. Det er ikke veldig langt bak hennes



Eivind i ett av sine sleggekast. Foto: Bildbyrå



Deler av 800m feltet ved passering 400m. Vi ser vinneren av øvelsen Rachel Paullaud med Hedda rett bak. Foto: Bildbyrå

personlige rekord på 23.87. En time senere gikk starten på 300m hvor Kaitesi kom sterkt på slutten og løp inn til en fin 4.plass med tiden 37.93. Det er ny klubbrekord på distansen. Kaitesi slo både Elisabeth Slettum og Andrea Rooth ved denne anledning.

Mathilde Klokseth hadde fått plass i trestegkonkurransen, hvor hun åpnet med 12.43m. Det ble hennes beste resultat. Hun hadde ellers et hopp på 12.22m og tre ugyldige hopp. Resultatet var årsbeste

Ferdinand Kvan Edman stilte til start i et sterkt felt på 3000m som inneholdt både Narve Gilje Nordås, Awet Kibrab og Magnus Tuv Myhre. Nok en gang var Nordås



Henriette Jæger vinner 300m. Midt i bildet Kaitesi Ertzgaard.
Foto: Bildbyrå



Mathilde Klokseth fotografert i sitt lengste tresteghopp på 12.43m. Foto: Bildbyrå.

klart best på slutten og løp inn til 7:43.94. Ferdinand ble nr.7 med tiden 7:49.40, ca. fire sekunder bak personlig rekord.

Malin Edland og Selma Løchen Engdahl stilte til start på 1500m. I feltet var det flere løpere med personlige rekorder under 4:10. Spørsmålet var hvor lenge våre utøvere kunne henge med feltet. Både Malin og Selma måtte slippe relativt tidlig og ble liggende bak sammen med en løper fra Danmark. Haren, Nikki Hitz fra USA, valgte å løpe hele veien inn til mål og vant med tiden 4:07.18.



En noe betenkt Malin etter løpet. Foto: Arne Dag Myking

Malin kom inn til 4:21.29 og Selma til 4:22.53. For begge var dette noen sekunder bak det vi vet de er gode for.

Vi bør også nevne at tidligere Tjalvemedlem Andreas Gjesdal tangerte sin personlige rekord i stav da han gikk over 5.12m. Øvelsen ble vunnet av Pål Haugen Lillefosse med 5.72m.



Tobias med sjekken fra Bergen kommune. Foto: Bildbyrå.

100-årsdagen markert med samling på Bislett stadion 2.juni

Holmenkollstafetten ble arrangert første gang lørdag 2. juni 1923 klokken syv på kvelden, med ti lag som løp den 12 kilometer lange løypen, og de godt besatte tribunen på stadion fikk tidvis oppdateringer om konkurransen fra vekslingene. Tjalve vant denne første gjennomføringen på 46 minutter, ett sekund og åtte tideler. Hundre år senere inviterte Tjalve til lunkne pølser og kald drikke på Bislett, samtidig som sleggekonkurransen på Tjalvelekene ble arrangert på stadion. Alle stafettens funksjonærer og Tjalves medlemmer var invitert, og de 30 mest interesserte i historie, wienerpølser, pils og stafett møtte opp. Av de fremmøtte var tidligere løpere på Tjalvelagene med utallige dugnadstimer bak seg, vekslingsdommere med årevis med erfaring fra stafetten og Lions-medlemmer med god kustus på vekslingsfeltet. Hans Hotvedt, som løp stafetten første gang i 1948 og deltok på Tjalves første etterkrigstidsvinnerlag fra 1953, tok stakk og drosje fatt for å komme seg til byen fra Sandvika.

Egil Reidar Osnes, som var styreleder til og med årets rekordstore Holmenkollstafett ønsket velkommen til en uformell markering. Han benyttet anledningen til å mimre om betydningen løpet har hatt for han, både som barn og ungdom fra KFUM, og som løper på elitelag og arrangør fra Tjalve.



Egil Reidar Osnes ønsket velkommen. Foto: Per Behrens

De fremmøtte fikk deretter servert wienerpølser i lompe, gatematklassikeren som er like aktuell i dag som på 1920-tallet, og brus eller pils, avec eller sans. Tjalves kiosksjef Gudbrand Bakke hadde fått med seg Vilde Marstein og Kristine Akervold for tilstelning.

Arne Kvalheim, en av klubbens beste løpere gjennom tidene, fikk så ordet i ti minutter for å ta for seg stafettens historie. En halvtime senere var vi igjen tilbake i 2023, men alle lyttere var oppslukt i den spennende historien. Arne tok for seg inspirasjonen fra propagandastafetter fra Sverige og Tyskland, vekst de første årene, samarbeidet

med Aftenposten, okkupasjon og idrettsstreik, deltaker- og publikumsrekorder i etterkrigstiden, sportslige kappesstrider, kjønnskamp og kvinnenenes inntreden, joggebølge og bedriftenes omfavelse av vårens vakreste eventyr. Han fremhevet Holmenkollstafettens viktighet for IK Tjalve og for norsk friidrett.



Arne Kvalheim kårte om stafetten. Foto: Per Behrens

Etter påfyll av mat og drikke, ble det vist noen illustrerende radio og TV-klipp fra tidligere Holmenkollstafetter. 30-, 40, 60, 70, 90, og 2020-tallet var vi innom. Tilstelningen ble så avsluttet, og restemat ble servert til funksjonærer og deltakere på sleggekonkurransen.

Matias Lavik



Daglig leder Matias Lavik viste klipp fra tidligere stafetter. Foto: Per Behrens.



The grand old man, Hans Hotvedt, var tilstede. Hans fyller 93 år litt senere i år. Foto: Per Behrens.



Vilde Marstein og Kristine Akervold sto for serveringen sammen med Gudbrand Bakke. Foto: Per Behrens



Knut Alme, Kåre Dyrset og Torbjørn Briseid. Foto: Per Behrens.



Trond Nordby, professor emeritus i statsvitenskap fra Universitet i Oslo representerte Lions klubb. Foto: Per Behrens.



Hans Hotvedt (med ryggen til), Erik Evensen og Haavard Nordlie. Foto: Per Behrens



Tjalvelekene: Strålende vær og mange gode resultater

Tjalvelekene 2023 ble arrangert på Bislett stadion 2-4.juni. Det var 734 påmeldte deltakere som deltok i 1732 starter. Det er noe bedre enn i fjor da vi hadde 618 påmeldte og 1294 starter.

Tjalvelekene er først og fremst et stevne for den yngre garde med noen innlagte øvelser for senior.

La oss starte med sprinten hvor vi kanskje fikk de beste resultatene for Tjalveutøverne. Vilde Aasmo sto med et årsbeste på 12.01 som hun løp på under Nordisk mesterskap i København. Denne gang gikk det adskillig fortere. Vilde ble klokket inn til 11.77 i godkjent vind. Det er 16/100 bak personlig rekord som hun satte i fjor. Marius



Vilde løper inn til 11.77 og seier i kvinner senior. I bakgrunnen ser vi Mina Sørensen. Foto: Per Behrens

Bull Hjeltnes har vist lovende takter på 100m så langt i sesongen. Løpet på Bislett var ingen unntagelse fra dette. Marius suste inn til 10.55 i godkjent vind. Nok en forbedring av personlig rekord. Så langt i år har han senket den fra 10.84 til 10.55.



Marius på vei hjem etter sin strålende 100m litt tidligere på dagen. Foto: Bjørn Henriksen

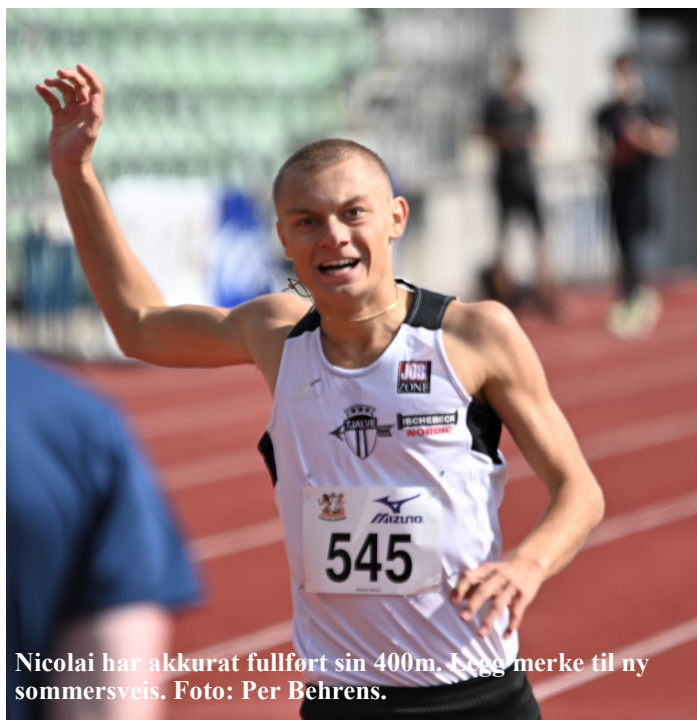
I finalen på 100m ble Even Pettersen nr.6 med 10.95. Det er tangering av årsbeste.

Iver Matias Glomnes har hatt en fin sesong så langt i år med personlig rekord på 5000m. På lørdag kom nok en forbedring, denne gang på 3000m. Abdalla Targan Tam-baw Yousif fra Spirit Fik i Stavanger gikk tidlig fra de andre i feltet, med Iver jagende bak. På slutten kom Iver nærmere og nærmere og var ikke langt bak i mål. Tiden til Iver ble 8:37:09, en rekordforbedring på nærmere fem sekunder.



Iver Matias i tet på hovedfeltet. Foto: Per Behrens

Nicolai Solum valgte å løpe 400m ved denne anledning. Det gjorde han på 52.00. Det holdt til en 7.plass da alle heatene var ferdig. Det var personlig rekord med 0.5 sek.



Nicolai har akkurat fullført sin 400m. Legg merke til ny sommersveis. Foto: Per Behrens.

Tjalvelekene 2023

Mathilde Klokseth hoppet tresteg under Trond Mohn games på lørdag. Søndag var hun på plass på Bislett til en ny konkurransen. Det var også Elise Sanden Søvik.

Begge jentene åpnet med et ugyldig hopp i første omgang før Elise fikk opp 11.96m i andre. I tredje omgang fikk Mathilde sitt første gyldige hopp med 12.40m. I femte omgang satte hun ny utendørs pers med 12.55m i godkjent vind. Hun avsluttet så med 12.60m i siste omgang, men da var vinden +2.2. Elise økte til 12.16m i femte omgang (godkjent vind) før hun avsluttet med 12.17m (+2.7).



Mathilde i ett av sine tresteghopp. Foto: Per Behrens



Elise Sanden Søvik i ett av sine tresteghopp. Foto: Per Behrens.

Margrete Baustad sesongdebuterte på 800m etter at hun var hare under samme løp i Per Halle Invitational. Margret løp inn til en klar 2.plass bak Anniken Årebrot fra FIK Orion. Margrete fikk tiden 2:10.44 som var personlig rekord. Hun løp sist på 2:10.93 i 2021. Vinnertiden til Årebrot var 2:08.06. Hun hadde en personlig rekord på 2:12.58 fra 2021 før dette løpet.



Margrete fotografert rett etter løpet. Foto: Per Behrens.

Laura Veen løp nok en god 200m da hun ble nr.2 med tiden 24.85 i godkjent vind. Vinner av øvelsen ble Marlen Akre fra Fredrikstad IF med 24.74.



Laura Veen (t.v.) blir nr.2 på 200m med tiden 24.85. Foto: Per Behrens

I et senere heat løp Kajsa Rooth på 26.82 og ble totalt nr. 11. Kajsa prøvde seg også på 100m hekk for første gang på lang tid. Her ble hun nr.5 med 14.83.



Kajsa mot mål på 200m. Foto: Per Behrens

Våre langdistanseløpere prøvde seg denne gang på 800m. Best ble Mikkel Blikstad Thomassen med tiden 1:57.82. Det holdt til en 13.plass totalt. Jonas Riseth fikk tiden 2:00.90 og Henrik Velle 2:03.09.



Mikkel Thomassen ved passering etter 400m, også han med ny sommersveis. Foto: Per Behrens



Kamp om seieren i første heat på 800m, som Testay Brhane fra Moelven IL (358) vant på 2:00.60, 3/10 foran Jonas (539). Foto: Per Behrens

Sander Hegni (parautøver) stilte til start på 100m lørdag og 200m søndag i de ordinære klassene. På 100m fikk han 12.54 og 200m 25.38. Tiden på 200m var bare 6/100 bak den norske rekorden han satte i T64-klassen på Moelv uken før.

Martine Rooth (J14) var som vanlig meget aktiv begge dager. I følge pappa og trener Espen Rooth var nok hennes 60m på 8.80 lørdag det mest gladelige resultatet. Martine satte også personlig rekord i kule med 9.56m (3 kg). Martine vant kulekonkurransen og tok også med seg seieren i spyd samme klasse. Her kastet hun 29.14m. I lengde ble hun nr.3 med 4.39m og i høyde hoppet hun denne gang 1.30m. Da skal vi ha fått med det beste. Martine følger i broren Markus sine fotspor og satser etter hvert mot mangekamp.



Martine i kule. Foto: Per Behrens



Martine i spyd. Foto: Per Behrens



Martine på seierspallen. Foto: Bjørn Henriksen



Martine i spyd II. Foto: Per Behrens



Martine i spyd III. Foto: Per Behrens



Martine løper inn til personlig rekord på 60m med tiden 8.80. Foto: Per Behrens

Tjalvelekene i bilder



Kjærestepar. Inger og Kjetil Myrtun jobbet i sekretariatet fra tidlig morgen til sen kveld. Foto: Per Behrens



Jan Jørgen Moe hadde som vanlig ansvar for seedingen. Foto: Per Behrens



Iver Hole hadde ansvaret for at alt gikk riktig for seg i kastøvelsene. Foto: Per Behrens



Iver sammen med Ingebjørg og Betty Rosvold. Foto: Per Behrens



Iver og Bjørn Henriksen fotografert i en liten pause mellom slagene. Foto: Per Behrens



Eirik Berge fikk i seg litt mat mellom slagene. Foto: Per Behrens



Når han ikke spiste var han rundt og ordnet både det ene og det andre. Foto: Per Behrens



Det var til tider travelt i kiosken hvor Gudbrand Bakke og Bendik Skaalerud hadde ansvar. Foto: Per Behrens



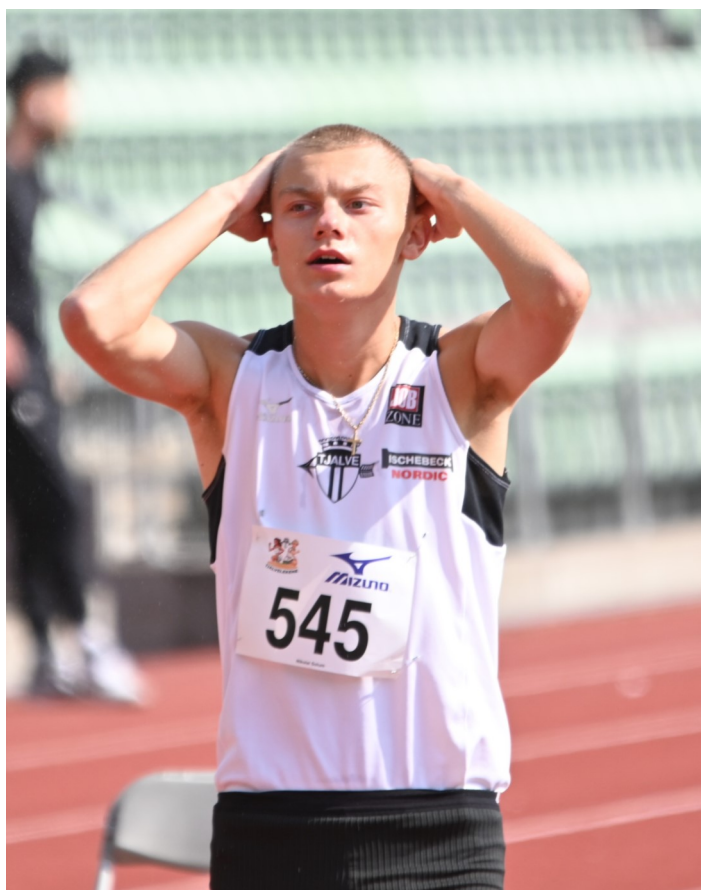
Espen Jahren var som vanlig på plass som starter. Her sammen med Knut Alme. Foto: Per Behrens



Omar Ragnvald Hansen og Morten Mørck på vei til neste oppdrag. Foto: Per Behrens



Eva Camilla Brandt fra IL Koll hjalp til med spyd og diskos på lørdag. Foto: Per Behrens



Å nei, hva har jeg gjort? Nikolai Solum beføler sin nyklipte skalle rett før han skal ut å løpe 400m. Foto: Per Behrens



Mina Sørensen og Vilde Aasmo rett etter at de har løpt forsøksheat på 100m. Foto: Per Behrens



Rolf Skotheim (t.h.) og Co hadde ansvar for stav. Foto: Per Behrens



Sigrd Borge fotografert sammen med to talentfulle spydkastere. Foto: Per Behrens



Erling Viljugrein Stølen på vei mot mål på 3000m lørdag. Foto: Per Behrens



Elise Sanden Søvik og Mathilde Klokseth fotografert etter tre-stegkonkurransen. Foto: Instagram

KONA Electric



RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

Gode resultater i Jessheim Elite 1500m

Jessheim 1500m Elite ble arrangert 8.juni. Løpet var i år en del av World Athletics Continental Tour Bronze. Det medfører større pengepremier og større andel av internasjonal deltakelse. I år var det deltakelse fra Sverige, Estland, Slovenia, Italia, Hellas og USA.

IK Tjalve stilte med flere løpere både på kvinne og herresiden. Etter et dårlig løp under Trond Mohn Games for en uke siden viste både Malin Edland og Selma Løchen Engdahl at de kan så mye bedre. Malin ble totalt nr.9 med tiden 4:15.82 som er personlig rekord. Hun forbedret seg fra 4:17.05 som hun oppnådde i samme stevne i fjor. Selma fulgte like bak da hun kom inn til 4:17.41 og ble nr.11. Tiden er også ny klubbrekord i U23-klassen. Tidligere personlig rekord var 4:19.44 fra NM i Stjørdal i fjor.



Selma Løchen fotografert underveis i løpet. Foto: Samuel Hafsaahl

Ferdinand Kvan Edman ble nr.5 i mennenes løp med tiden 3:39.03 Det var en forbedring av årsbeste han satte under Nordisk mesterskap for kort tid siden. Løpet ble vunnet av svenske Emil Danielsson på 3:37.01. I et tidligere heat løp Mikkel Blikstad Thomassen inn til 3:58.55. Det er et stykke bak hans personlige rekord fra i fjor som lyder på 3:51.76.

I kvinneklassen løp ellers Maria Sagnes Wågan på 4:27.99 og Margrete Baustad på 4:28.40. Maria har en personlig rekord på 4:25.03 fra 2018. Margrete forbedret sin personlige rekord fra 4:35.51 satt i 2021.

Våre langdistanseløpere stilte også til start. Best av disse ble Iver Matias Glomnes med 4:05.12. Henrik Velle fikk tiden 4:09.66 og Jonas Riseth 4:10.66. Axel Møller fra IL Koll stilte for anledningen i Tjalvedrakt og løp inn til 4:16.41.



Malin Edland etter løpet. Malin gjemte seg så godt inne i feltet at hun ikke kom med på noen av oversiktsbildene. Foto: Samuel Hafsaahl

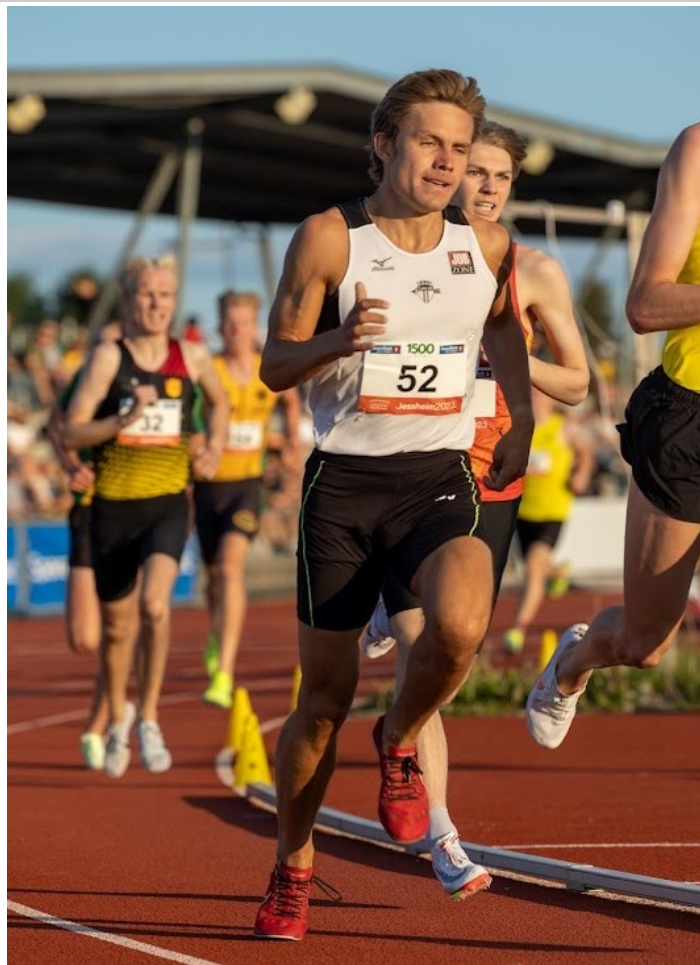


Selma Løchen Engdahl var godt fornøyd både med personlig rekord og ny klubbrekord i U23-klassen. Foto: Samuel Hafsaahl

Jessheim Elite 1500m



Rett før mål blir Ferdinand Kvan Edman passert av Esten Hansen-Møllerud Hauen fra FIK Ren-Eng og må ta til takke med 5.plass. Foto: Samuel Hafsahl



Iver Matias Glomnes plassert i midten av feltet si sitt heat. Foto: Samuel Hafsahl



Maria Sagnes Wågan (56) og Margrete Baustad (55) underveis i løpet. Foto: Samuel Hafsahl



Jonas Riseth med Axel Wold Møller og Henrik Velle rett bak. Foto: Samuel Hafsahl

Bislett Games: noen lyspunkter, men stort sett på det jevne

Fullsatte tribuner, godt varmt vær og en vind som blåste i riktig retning var rammen rundt årets Oslo Bislett Games.

To av Tjalves utøvere hadde fått plass i Diamond League felt ved denne anledning. Hedda Hynne på en engelsk mil og Karoline Bjerkeli Grøvdal på 3000m. Hedda måtte melde forfall dagen før grunnet en forkjølelse. Karoline har slitt med en skade i foten de siste ukene. Hun varmet opp for å løpe, men i samråd med lege Ove Talnes ble det bestemt at hun ikke skulle delta. Det gjør ikke vondt å løpe i joggesko, men smertene kommer når hun får på seg piggsko.

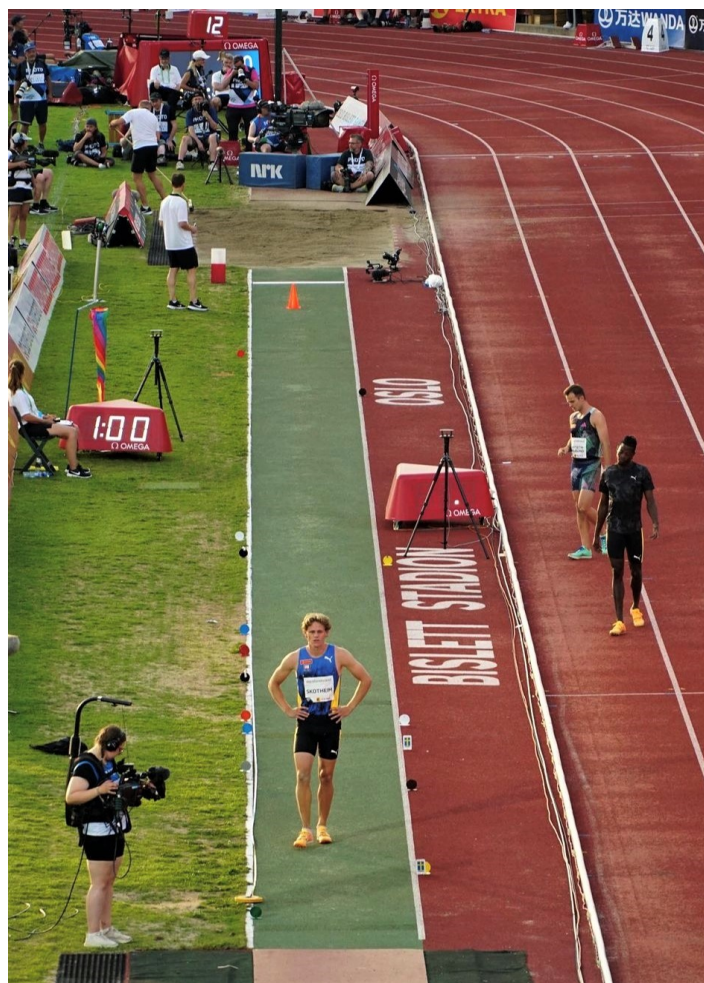
Polakken Wojciech Nowicky var suveren i slegge, som for andre året på rad var lagt inn i programmet. Seks av de beste i verden var tilstede. Nowicky satte banerekord med 81.92m. Rudy Winkler fra USA ble nr.2 med 79.46m. Eivind Henriksen ble grundig slått selv om han satte årsbeste med 76.52m. Han slo både Pawel Fajdek, Bence Halasz og Thomas Mardal, men Eivind har ting han må jobbe med før NM om ca. tre uker. Thomas Mardal toppet fortsatt statistikken i Norge med 77.46m.



Eivind Henriksen kastet 76.52m og ble nr.4. Foto: Bildbyrån

Det mest gledelige sett med Tjalve øyne var Vilde Aasmo som satte personlig rekord på 100m med 11.65 og Sander Aae Skotheim som tangerte sin personlige rekord i lengde med 7.74m. Det er bare to cm bak klubbrekorden til Terje Haugland. Han ble bare slått med en cm av Ingar Bratseth-Kiplesund fra SK Vidar som hoppet 8.21m og satte norsk rekord under et stevne i Botswana tidligere i år. Det var fem utøvere som hoppet over 8 meter denne kvelden. Lengst av alle var Simon Ehammer fra Sveits som vant med sterke 8.32m.

Laura Veen løp 100m på 12.13 i samme heat som Vilde. Det er bare 1/10 bak hennes personlige rekord. Marius Bull Hjeltnes løp igjen en god 100m på 10.61 og var bare 6/100 bak personlig rekord. Kenny Emi Tijani-Ajayi løp nok en 200m på 21.64, denne gang i godkjent vind. Kenny er for øyeblikket langt bak det nivået han hadde i fjor. Malin Edland, Selma Løchen Engdahl og Ingeborg Østgård løp nok en god 1500m da de i det nasjonale heatet ble nr.2, 3 og 4. Malin fikk tiden 4:16.84, Ingeborg 4:17.32 og Selma 4:17.44. Suveren vinner ble Amalie



Sander Aae Skotheim gjør klar til et nytt lengdehopp. Foto: Jonas Riseth



Laura Veen klar for 100m nasjonal klasse. Foto: Jonas Riseth



Marius Bull Hjeltnes (t.h.) i hard fight med Per Fremstad-Waldron og Mathias Hove Johansen på 100m. Foto: Bildbyrån



Kenny Emi Tijani-Ajayi (hvit trøye) blir slått av Mathias Hove Johansen på 200m. Under NM i fjor var det omvendt. Foto: Bildbyrån

Sæten fra Ull/Kisa med 4:13.97. På 800m for kvinner satte Margrete Baustad nok en personlig rekord da hun løp inn til 2:08.83. Sist helg løp hun på 2:10.44 under Tjalvelekene. Solveig Hernandez Vråle fikk tiden 2:09.66.

Lakeri Ertzgaard løp på Norges lag på 4x400m som ble nr.2 med tiden 3:29.48. Laget bestod ellers av Josefine Tomine Eriksen, Henriette Jæger og Line Kloster. Tiden var 9/10 bak den norske rekorden som ble satt under samme stevne i fjor. Lakeri løp første etappe på 52.8. Hun satte ellers personlig rekord på 200m med tiden 24.27. Kaitesi Ertzgaard var påmeldt, men stilte ikke til start.

Det ble satt to norske rekorder under stevnet. Håvard Ingvaldsen fra Moelven satte norsk rekord på 400m med 44.86 og Jakob Ingebrigtsen på 1500 med 3:27.95. Salum Kashfali fikk tildelt Bislett medaljen av ordfører i Oslo, Marianne Borgen, som stod for åpningen av stevnet.

Bjørn Henriksen



Haren Trine Mjåland i tet på 1500m foran Amalie Sæten og Malin Edland. Foto: Bildbyrån



Starten på 800m har gått for Margrete Baustad. Her ved siden av Trine Mjåland. Foto: Bildbyrån



4x400m laget som ble nr.2 på stafetten. Fra venstre: Henriette Jæger, Line Kloster, Josefine Tomine Eriksen og Lakeri Ertzgaard. Nederst: Eivind Henriksen så betenkt ut under sleggekonkurransen. Det hadde han kanskje grunn til? Fotos: Bildbyrån



Stort og smått fra hele verden

Kaitesi Ertzgaard og **Malin Nyfors** var i Finland 7.juni og konkurrerte i Motonet GP-Jyväskylä. Kaitesi ble nr. 4 på 400m med tiden 54.58. Det var en liten forbedring av årsbeste med 2/100. Malin stilte til start på 800m, men valgte nok en gang å bryte løpet. Malin kommer sterke tilbake når hun får hvilt ut etter slitsomme eksamener.

Årets NM i motbakkeløp ble arrangert 10.juni som en del av Skuggenatten Opp. **Øyvind Heiberg Sundby** løp inn til en fin 6.plass bare 1:10 bak vinneren Geir Steig fra Luster IL

Søndag 11.juni deltok **Vilde Aasmo** og **Kenny Emi Tjani-Ajayi** under Folksam Gran Prix Sollentuna. Dette stevnet er nå et relativt sett stort internasjonalt stevne. Vilde ble nr. 6. på 100m i A-finalen med tiden 11.68 (1.7). Det er bare 2/100 bak den persen hun satte i fjor. Hun løp også B-finalen hvor hun ble nr.2 med 11.69. Her var vinden +2.1. Kenny ble nr.4 i B-finalen på 200m med tiden 21.64 (+2.5). Det er et stykke bak hans personlige rekord fra i fjor.

Marius Bull Hjeltnes deltok i et stevne i Florø 11.juni. Her vant han 100m på 10.65 (-0.6). Det er 1/10 bak den personlige rekorden han satte under Tjalvelekene uken før.

Søndag 11.juni var det klart for et nytt Spikkestad Open i regi av Iver Hole. **Betty Rosvold** åpnet sesongen hjemme med å kaste 51.44m. **Erik Johannes Rosvold** benyttet muligheten til å pynte på sin personlige rekord i samme øvelse til 53.65m. Det gjorde også **Markus Rooth** som endelig fikk opp et kast over 50m. Den nye persen lyder på 51.60m.

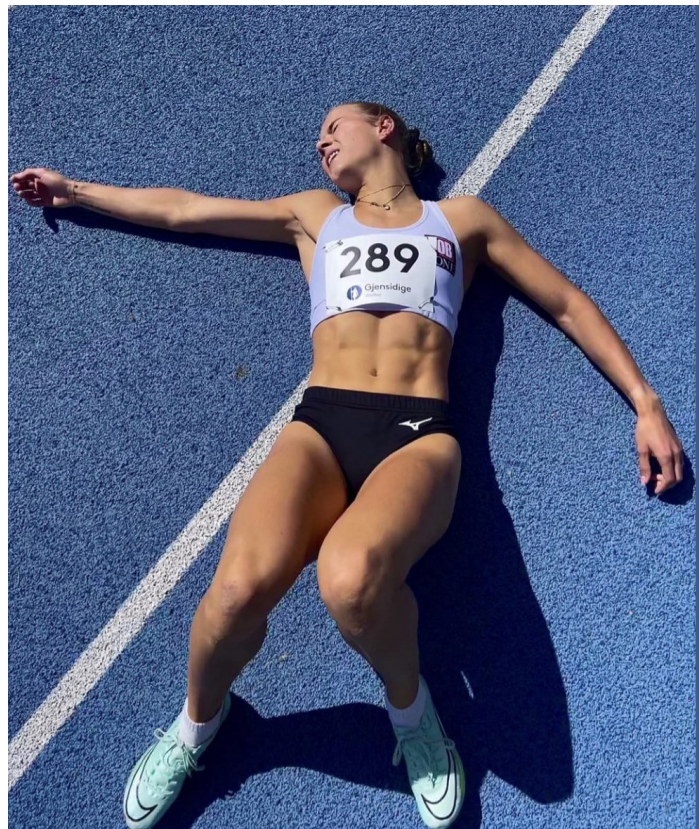


Markus i sitt kast på 51.60m. Bilde fra Instagram video.

Laura Veen var i Fagernes 11.juni og deltok i det åpne Valdresmesterskapet. Først løp hun en 400m på 56.40 som mer eller mindre tok knekken på henne. Det var første gang hun prøvde seg på distansen. Deretter fullførte hun en 200m på 24.85. Her var dessverre vinden +3.8.

Noen av våre aktive deltok også i Askerlekene 10-11.juni. **Nickolai Jallow** var best på 100m med tiden 10.99. Kajsa Rooth deltok i kule og spyd med resultatene 9.94m og 28.14m.

Den olympiske mesteren på 100m fra OL i Mexico 1968, **Jim Hines**, døde 3.juni, 76 år gammel. Hines var den første sprinteren som løp under 10.00 på 100m da han



Laura Veen etter fullført 400m på Fagernes. Instagram foto.



Finalen på 100m under OL i Mexico 1968.

opnådde tiden 9.95 under finalen i Mexico.

Etter en ikke helt vellykket konkurranse under Diamond League stevnet i Paris 9.juni stilte **Sigrid Borge** opp i Kuortane Games i Finland 17.juni. Her gikk det litt bedre, selv om hun fortsatt er langt bak årsbeste fra stevne i Halle i mai. Sigrid ble nr.3 med resultatet 58.89m. Hun kastet også 58.03m og hadde ellers fire ugyldige kast. Det tyder på at teknikken ikke er helt stabil for øyeblikket.

Veidekkelekene på arrangert på Lillehammer 23-25.juni. Fra stevnet kan vi nevne at **Laura Veen** satte personlig rekord på 400m med tiden 55.98

Sigrid Borge fikk en aldri så liten opptur da hun kastet 59.20m og ble nr.8 i Diamond League stevnet i Lausanne 30.juni.

Bjørn Henriksen

Nedrykk for Norge i European Team Championships

European Athletics Team Championships divisjon 1 ble arrangert i Silesia Polen 23-25.juni.

I utgangspunktet ble fem Tjalvister uttatt til å representere Norge.; Hedda Hynne (800m), Sigrid Borge (spyd), Vilde Aasmo (4x100m), Sander Aae Skotheim (lengde, 110m hekk og høyde) og Tobias Grønstad (800m). Ei-vind Henriksen ble ikke tatt ut da Thomas Mardal har vært Norges beste sleggekaster så langt i år. Karoline Bjerkeli Grøvdal må på et tidlig tidspunkt ha sagt nei til å være med. Om det er på grunn av at foten fortsatt er vond eller om det er andre omstendigheter vet vi ikke.

Sander Aae Skotheim ble tatt med da Ingar Bratseth-Kiplesund meldte forfall i lengde grunnet sykdom og Vladimir Vukicevic (110m hekk) for tiden er skadet (han har i hvert fall ikke konkurrert så langt i år). Rett før avreise måtte Tobias Grønstad melde forfall grunnet sykdom.

Med 16 konkurrerende land måtte man kjøre en del øvelser i to heat. I lengde og tresteg og kastøvelser gikk de åtte beste til finale, men det var bare fire utøvere som fikk alle seks forsøk. I høyde og stav kunne man bare ha fire riv før det var over og ut.

Da Hedda Hynne bare har 2:03 på 800m i år ble hun plassert i B-heatet. Her ble det stor fart fra start og 400m ble passert på ca.59 sekunder. Hedda lå godt framme hele tiden, men som vi har sett før i år har hun ingenting å kjøre med de siste 200m. Det ble derfor bare en 4.plass i heatet med tiden 2:03.12. Det var allikevel årsbeste for Hedda. Totalt ble hun da nr.12. Øvelsen ble vunnet av Audrey Werro fra Sveits med tiden 1:59.95.



800m heat B med Hedda Hynne. Foto: Bildbyrå

Sander Aae Skotheim fikk 110m hekk og lengde omtrent på samme tid. Det medførte at han måtte stå over to omganger i lengde. Sander åpnet med 7.67m. Deretter fikk han ikke hoppet 2.og 3.omgang. I fjerde og femte hoppet han ugyldig. Han kvalifiserte seg dermed ikke til det siste hoppet og ble totalt nr.7. Øvelsen ble vunnet av Miltiadis Tentoglou fra Hellas med 8.34m.

På 100m hekk ble han plassert i B-heatet hvor han løp inn til 14.31 og en 7.plass. Totalt ble han da nr.15. Øvelsen ble vunnet av Jason Joseph fra Sveits på sterke 13.12.

Vilde Aasmo var satt opp til å løpe 3.etappe på Norges lag på 4x100m. Dessverre gikk det galt i vekslingen .



Heat B på 110m hekk med Sander Aae Skotheim. Foto: Bildbyrå

mellom henne og Helene Rønningen og Norges lag ble disket.

Også på 4x100m for gutta klarte man ikke å få pinnen trygt til mål. På laget løp Sander Aae Skotheim, Jacob Vaula, Mathias Hove Johansen og 400m løper Håvard Ingvaldsen på siste etappe. Man valgte altså å løpe denne stafetten med de to utøverne som var uttatt på 100m og 200m pluss en tikjemper og en 400m løper. Man kan også lure på hvorfor man ikke har tatt med våre beste 100m løpere så man kan stille det beste laget. At begge lagene misser i en av vekslingene viser hvor lite seriøst man tar disse stafettene. Skal man løpe stafett må man bruke mye tid på å trene vekslinger.



Kvinnelaget som løp 4x100m stafett: Henriette Jæger, Christin Bjelland Jensen, Vilde Aasmo og Helene Rønningen. Foto: Bildbyrå



Herrelaget som løp 4x100m stafett. Håvard Ingvaldsen, Matias Hove Johansen, Jacob Vaula og Sander Aae Skotheim. Foto: Bildbyrån.

Siste dag av mesterskapet startet med spyd for kvinner og høyde for menn, begge øvelser med Tjalveutøvere. Det ble dessverre ingen suksess. Sigrid Borge fikk opp 54.81m i første kast. Deretter ble det to ugyldige kast. Etter tre omganger var hun da nr.9 og fikk ikke kaste de to evt. tre siste omgangene. Akkurat nå er det litt vanskelig å skjønne at hun har kastet 66.50m tidligere i år når vi tar i betraktning resultatene oppnådd i de siste stevnene.

Sander gikk inn på 2m i høydekonkurransen, en høyde han klarte i andre forsøk. Siden man bare kunne ha fire riv før man var ute av konkurransen valgte han å stå over 2.05m og 2.09m. Han rev deretter tre ganger på 2.13m og var ute av konkurransen. Han ble da helt sist, noe som var langt under hva vi kunne forvente.

Utover dagen ble det mer og mer klart at Norge ville rykke ned fra 1.divisjon. Tilslutt ble vi helt sist med 223 poeng. Opp til sikker plass (Hellas) var det 34 poeng.

Hva kunne vi så klart med de beste utøverne tilstede? Karsten hadde helt sikkert vunnet 400m hekk og skaffet oss 16 poeng. Jakob hadde helt sikkert vunnet 1500m og skaffet oss 12 flere poeng mer i øvelsen. Det er 28 poeng på bare to utøvere. Det vil også si at Hellas ville fått færre poeng i disse to øvelsene. Med en 800m løper istedenfor en 400m løper på 800m hadde vi helt sikkert hentet flere poeng. En Karoline Bjerkeli Grøvdal på 1500m hadde vært nok til å skaffe oss de poengene vi trengte for å beholde plassen. Vi må også nevne at vi hadde maksimal uflaks med at begge stafettlagene på 4x100m ble diskvalifisert. I tillegg var det en del utøvere som underpresterte i sine øvelser.

Man kan så spørre hvorfor de beste utøverne ikke stiller i dette mesterskapet. Dette stevnet kom vel neppe som juleaften på kjerringa da man har visst i lang tid når dette skulle foregå. Det burde være et krav at de beste utøverne stiller i en så viktig landskamp. Det bør være nedfelt i de kontraktene utøverne har med forbundet. Vi har faktisk to sportssjefer og man kan lure på hva de gjør for å motivere de beste til å stille opp. På 800m for menn stilte vi med en løper med 1:56 som personlig rekord. Det måtte da være mulig å skaffe en 800m løper som kunne erstatte Tobias Grønstad før de reiste til Polen. Vi vet nå at Ole Jacob Solbu fikk tilbud om å ta plassen til Tobias, men han takket nei da han allerede hadde planlagt å løpe



Sander i ett av sine få høydehopp for dagen. Foto: Bildbyrån



Her har Sander revet for tredje gang på 2.13m og må bar innse at konkurransen er over før den virkelig har begynt. Foto: Bildbyrån

400m under Veidekkelekene. Det var tydeligvis viktigere enn å stille opp for Norge.

Det snakkes mye om hvor bra det går i norsk friidrett. Saken er at vi har noen topper; bak disse er det relativt tynt internasjonalt. Det viste disse tre dagene i Polen klart og tydelig

Bjørn Henriksen

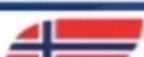
Sluttresultat EM for lag

1ST DIVISION

TEAM STANDINGS AFTER 37 EVENTS



POINTS

1.		ITA	Italy	426.50
2.		POL	Poland	402.50
3.		GER	Germany	387.50
4.		ESP	Spain	352
5.		GBR	Great Britain	341
6.		NED	Netherlands	339.50
7.		FRA	France	337.50
8.		POR	Portugal	315
9.		CZE	Czechia	303.50
10.		SWE	Sweden	283
11.		FIN	Finland	282.50
12.		SUI	Switzerland	263
13.		GRE	Greece	256.50
14.		BEL	Belgium	▼ 250
15.		TUR	Türkiye	▼ 245
16.		NOR	Norway	▼ 223

Oppsummering av Tyrvinglekene 2023

Tyrvinglekene ble arrangert på Rudbanen i Bærum helgen 17-19.juni. Med over 4000 starter er dette det største barne/ungdomsstevnet i Norge. Fra den nye banen på Rud kan vi nevne følgende.

Vilde Aasmo (ferierepresentasjon for Sandnes IL) løp en ny god 100m da hun vant konkurransen med tiden 11.70 (+1.1). Det er bare 5/100 saktere enn på Bislett under Oslo Bislett Games.

Av de som vant sine øvelser kan vi nevne følgende: Martine Rooth var nok en gang best i kule J14 med resultatet 9.41m. Eric Christopher Becklund vant spyd G18-19 med 56.05m, Margrete Baustad var best på 800m i KS med 2:11.13 og Mathilde Klokseth vant tresteg med et hopp på 12.40m. Her var både Hedda Kronstrand Kvalvåg og Elise Sanden Søvik påmeldt, men valgte ikke å stille til start. For andre gang i løpet av en uke stilte Laura Veen til start på 400m. Hun ble nr.2 med tiden 56.43. Uken før løp hun på 56.40.

Det var ikke spesifikke paraklasser under dette stevne, men våre parautøvere Sander Hegni og Kenneth Heggdal konkurrerte i den ordinære MS klassen.

Sander løp 100m på 12.56 og 200m på 25.68. Det er litt bak personlige rekorder fra tidligere i år. Kenneth satte personlig rekord på 200m med 25.70 og satte norsk rekord i lengde med 5.28m i klasse T64. Vi gratulerer!.

Alle resultater fra Tyrvinglekene finnes her: [Resultater 2023 - Oslo Sportslager Tyrvinglekene](#)



Det nye anlegget på Rud med Kolsåstoppen i bakgrunnen.
Foto: Bjørn Henriksen

Nye utøvere

Amund Henriksen ble født 21.mai på Ullevål sykehus, ca en uke etter termin. Det var noe bedre enn storebror Emil som kom seks uker for tidlig. Foreldre er Lena Marie Hansen og Eivind Henriksen.

Ved fødsel veide han 3765g og lengde ble estimert til 54 cm. Etter en måned er vekta nå ca.5 kg og lengden er 59 cm. Han har altså den samme slanke kroppsformen som sin farfar☺

Forhåpentligvis skal han ikke bli sleggekaster som sin far, men delta i en øvelse som Sebastian Coe og hans venner i World Athletics mener kan være med i Diamond League.

Vi ønsker den nye krabaten velkommen til IK Tjalve, og minner igjen om at skulle han eller hans foreldre ved en senere anledning ønske å skifte klubb er overgangssummen 100 000.

Amund har ennå ikke fått tildelt Tjalvetøy så da ble det avfotografering i sivilt antrekk.

Bjørn Henriksen



Amund Henriksen en måned gammel. Foto: Lena Marie Hansen

Lakeri 53.50; Hedda 2:03.82 i Gøteborg

Det andre stevnet i serien Folksam Grand Prix ble arrangert i Gøteborg 18.juni, nærmere bestemt på Slottsskogsvallen. Det var her Audun Boysen blant annet satte verdensrekord på 1000m i 1955 med tiden 2:19.0. Dette stevnet er klassifisert som World Athletics Continental Tour Bronze.

Lakeri Ertzgaard ble nr.2 på 400m med tiden 53.50. Det er 41/100 bak hennes årsbeste fra Nordisk mesterskap i København. Løpet ble vunnet av Louis Evans fra Storbritannia med tiden 52.84.

Hedda Hynne skulle ha løpt en engelsk mil under Bislett Games, men måtte trekke seg da hun ikke var helt kvitt en forkjølelse. I Gøteborg stilte hun på 800m. Hedda ble nr.4 med tiden 2:03.82, noen få hundredeler svakere enn da hun sesongdebuterte under Trond Mohn Games. Vinner ble Sahily Diego fra Cuba med tiden 2:02.13. I B-finalen ble Solveig Hernandez Vråle nr.5 med 2:08.37 og Charlotte Olzsak nr.11 med 2:17.28. Tiden til Solveig var ny årsbeste.

Bjørn Henriksen



Hedda Hynne underveis på 800m. Foto: Bildbyrån



Oppløpssiden på 400m. Fra venstre: Lakei Ertzgaard, Lisa Lilja (143) og Josephine Risberg Thoor (213). Foto: Bildbyrån

Mange gode resultater i Boysen Memorial

Under Boysen Memorial på Bislett onsdag 28.juni, var det flere Tjalveutøvere som presterte meget gode resultater. Det var godt sommervær og vinden blåste i favør av de som løp kort og hoppet lengde og tresteg. Stevnet er klassifisert som World Athletics Continental Tour Bronze.

Sander Aae Skotheim hadde noen travle dager i Polen sist helg i forbindelse med Lag-EM. Her stilte han i fire øvelser. Han valgte derfor å stille bare i en øvelse under onsdagens stevne. Valget falt på stav, hvor han ikke har fått det helt til de to siste årene. Sander hadde en personlig rekord på 5.01m fra 2021 og hoppet 5.00m under EM i München i fjor. Sander gikk inn i konkurransen på 4.60m som han klarte i første forsøk. Han tok også 4.80m i første, før han måtte bruke tre forsøk på å komme over 4.95m. Etter det begynte han å bli varm i trøya. Han gikk så over 5.10m i første forsøk, før han klarte både 5.25m og 5.35m i andre forsøk. Han hadde også gode forsøk på 5.45m. Trener Yoann Rouzieres mener Sander kan hoppe 5.50m i år, men det snakker vi ikke høyt om her. Sander forbedret altså personlig rekord med 34 cm. Det er mye på dette nivået. Sanders resultat er ny U23 klubbrekord i Tjalve. Den tidligere rekorden tilhørte Benjamin Jensen.

Yoann ble ellers nr.7 i konkurransen med 4.60m. Det er greit å ha en trener som kan være med å konkurrere på guttas nivå.



Sander på vei opp og over 5.35m. Foto: Bjørn Henriksen

Vi må også få med fra stavkonkurransen at Lucas Gjesdal satte personlig rekord med 4.40m.

Hedda Hynne løp en mye bedre 800m onsdag enn det hun gjorde i Lag-EM. Hedda var godt framme i feltet hele veien, hvor 400m ble passert på ca.59 sekunder. 250m før mål var hun helt i ryggen på vinneren Tess Kirsopp-Cole fra Australia. Hun tapte litt på oppløpssiden, men kom inn til 2:02.63 som er årsbeste. Løper Hedda slik under NM om en uke er det ingen som kan slå henne.



Feltet har passert 400m og Hedda ligger fint plassert som nr.3. Foto: Bjørn Henriksen



Ingeborg Østgård, Amalie Sæten og Malin Nyfors tar fatt på de siste 400m. Foto: Bjørn Henriksen



Målpassering. Kirsopp-Cole vinner rett foran Hedda Hynne. Foto: Samuel Hafsahl

Hva så med de andre jentene som løp 800m? I A-finalen ble Ingeborg Østgård nr. 8 med 2:08.68 som er årsbeste, og Malin Nyborg nr.9 med 2:09.00. Malin har langt igjen til normalt nivå, men hun fullførte i hvert fall. I B-finalen ble Solveig Hernandez Vråle nr.4 med tiden 2:09.30 og Selma Løchen Engdahl nr.5 med 2:10.05. I C-finalen ble Margrete Baustad nr.3 med 2:09.18. Vi har nå løpere som lett kan vinne NM på 3x800m stafett hvis Tjalve velger å stille lag i stafett NM.

Marius Bull Hjeltne har blitt raskere i år (forbedret seg fra 10.83 til 10.55 på 100m). Vi har ventet på at det skulle gjøre utslag i lengde. Marius åpnet med et ugyldig hopp før han fikk opp 7.46m i andre forsøk, bare en cm bak personlig rekord. Etter nok et ugyldig hopp i tredje omgang fikk han 7.45m i fjerde. I femte omgang strakk han seg til 7.57m og forbedret altså personlig rekord med 11 cm. Marius har absolutt større lengder inne og det kommer i løpet av sesongen. Det ble ellers en meget god lengdekonkurranse hvor Daiki Oda fra Japan vant med 7.93m foran Shoutarou Shiroyama fra Japan med 7.91m.

Eivind Henriksen har hatt en tung sesong så langt i år. Han mistet mye av høsttreningen i fjor grunnet en hjerteoperasjon. I april måtte han igjennom et inngrep i kneet som ble større enn først antatt. For ca.to uker siden forsvant smertene i kneet slik at han nå kan konsentrere seg om å få tilbake styrken i beina. Alt han gjør nå er fokusert mot VM i Budapest. Eivind var derfor litt tung i beina under gårdagens konkurranse, men fikk opp et kast på 76.34m, som er rett bak sesongbeste. Thomas Mardal fra Gloppen imponerte igjen og flyttet sin personlige rekord til 77.97m. Det er nå bare en uke igjen til NM. Om Eivind klarer å utjevne forskjellen til Thomas innen da er vanskelig å si, men han kommer nok til å bite godt fra seg for å sikre seg sitt 14.mesterskap på rad.



Marius Bull Hjeltne gjennomførte en sterk lengdekonkurranse. Foto: Bjørn Henriksen



Eivind i sitt første kast for dagen som dessverre gikk utenfor sektor. Foto: Bjørn Henriksen

Stevnet åpnet med at Lakeri Ertzgaard og Laura Veen stilte til start på 400m. Her vant overraskende nok Line Safaa Al-Saiddi fra IL Skjalg med tiden 53.22. Line er født i 2006 og er altså bare 17 år. Lakeri ble nr.2 med 53.61 og Laura nr.6 med 56.69. Kristine Akervold stilte også i dette heatet og satte personlig rekord med 60.00.



Lakeri Ertzgaard på vei inn til 2.plass på 400m. Foto: Bjørn Henriksen

I 100m for kvinner var Vilde Aasmo satt opp i det beste heatet. Her ble hun nr.3 bak Helene Rønningen fra IL Tyrving og Christine Bjelland Jensen fra IL Norna-Salhus. Rønningen fikk 11.43, Bjelland Jensen 11.53 (ny personlig rekord) og Vilde 11.65 (tangering av personlig rekord). Vinden var så god som den kunne være: +1.9.

I et tidligere heat løp Isabell Indrebø på 12.71 og Mina Sørensen på 13.06. For Mina var dette personlig rekord.



Vilde Aasmo løper inn til 11.65 og en fin 3.plass. Foto: Bjørn Henriksen

På 100m hekk for kvinner vant Kajsa Rooth det første heatet med tiden 14.66. Det er årsbeste for Kajsa.

Tresteg for kvinner var en internasjonal øvelse med utøvere fra Ukraina, Slovenia, Sverige og Nederland. For IK Tjalve stilte Elise Sanden Søvik og Mathilde Klokseth til start. I øvelsen varierte vinden fra -0.1 til +2.4. Det medførte en del ugyldige hopp. Best av våre denne gang var Elise som satte personlig rekord med 12.53m (-0.1) i tredje omgang. Resultatet holdt til en 8.plass. Hun forbedret seg fra 12.45m. Mathilde fikk det dessverre ikke til å stemme og endte opp med tre ugyldige hopp. Best av alle var Olha Korsun fra Ukraina som vant med 14.03m.



Elise Sanden Søvik satte personlig rekord med 12.53m. Foto: Samuel Hafsahl



Mathilde Klokseth fotografert i ett av sine tre ugyldige hopp. Foto: Samuel Hafsahl

Boysen Memorial 2023

100m for menn ble arrangert over hele syv heat, hvor våre paratøvere var plassert i det første heatet. Nok en gang var Sander Hegni best og vant heatet på tiden 12.60. Det var 15/100 bak hans norske rekord som lyder på 12.45. Kenneth Heggdal derimot satte personlig rekord med tiden 12.69. Det var en forbedring fra 12.78.



Hard fight i det første heatet på 100m mellom Sander Hegni (t.v.), Mikkel Finnbråten fra Ås IL og Kenneth Heggdal. Foto: Bjørn Henriksen

Even Pettersen var best i heat tre med tiden 10.79. Det var ny årsbeste. I samme heat ble Albin Botez nr.4 med 11.40



Even Pettersen (t.h.) vinner heat tre med tiden 10.79. Foto: Bjørn Henriksen

Ikke nok med det, i det fjerde heatet ble Sander Steen Myrvang nr.5 med tiden 11.16. Sander har løpt forttere før i år.



Sander Steen Myrvang (t.h.) blir nr.5 i sitt heat. Foto: Bjørn Henriksen

100m ble vunnet av Simon Hansen fra Danmark på den gode tiden 10.29 (+1.6).

Diskos for menn hadde deltakere fra Tyskland, Storbritannia og Japan. For IK Tjalve stilte Erik Johannes Rosvold. Erik kom ikke helt opp mot sin personlige rekord på 53.65m, men fikk opp et kast på 50.78m. Det holdt til en 6.plass.



Erik Johannes fotografert i diskos av Bildbyråen.

Boysen Memorial 2023

For en sjelden gang benyttet Vilde Aasmo muligheten til å løpe 200m. Det gjorde hun på en utmerket måte i heat tre. Hun vant heatet klart med tiden 24.33. Det er personlig rekord med 21/100. Det holdt til en 4.plass totalt. Vi som trodde at Vilde ikke klarte å løpe 200m tok altså helt feil. 😊



Vilde løper inn til en klar seier på 200m i sitt heat. Foto: Bjørn Henriksen

Etter to løp tidligere i sesongen på 21.64 var vi spent på om Kenny Emi Tijani-Ajayi kunne presse tiden sin ned mot det han presterte i fjor. Kenny var naturligvis plassert i det beste heatet hvor han møtte blant andre Matias Hove Johansen som han slo under NM i fjor. Som tidligere i år ble Hove Johansen litt for sterk for Kenny som løp inn til tiden 21.64 nok en gang. Kenny ble totalt nr.7. Kenny har slitt med litt småskader og trenger litt mer tid før han er tilbake på fjorårsnivå.

I ett tidligere heat fikk Sander Hegni tiden 25.62 og Kenneth Heggdal 25.63. For Kenneth var dette personlig rekord.

Sigrd Jervell Våg har så langt i år løpt en 5000m på bane. Det skjedde under Nordisk mesterskap i København. Da hadde hun vært syk i en periode og fikk tiden 16:33. På Bislett onsdag gikk det noe bedre, selv om hun fortsatt er litt bak sitt beste. Sigrd ble nr.4 med tiden 16:09.61. Øvelsen ble vunnet av Daiana Ocampo fra Argentina med 15:31.90.

På 5000m for menn fikk vi den glede å oppleve et aldri så lite comeback av Snorre Holtan Løken. Snorre måtte gi seg etter 2016 sesongen da en skade i foten stoppet videre satsing. Han har tidligere i år løpt både stafett i terreng NM og på Tjalves lag i Holmenkollstafetten.

Mikkel Thomassen og Snorre la seg tidlig i tet i heat to og dro første del av løpet. Etter hvert ble nok farten litt for høy og de falt litt nedover i feltet. Snorre måtte gi seg først mens Mikkel hang godt med helt til det stoppet opp.



Kenny måtte nok en gang i år se seg slått av Matias Hove Johansen. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrd underveis på 5000m. Hun raget godt over sine konkurrenter. Foto: Bjørn Henriksen

Sakte men sikkert nærmet Snorre seg igjen og på slutten løp han fra Mikkel. Snorre kom inn til den gode tiden 14:39.20 og ble nr.2 i heatet. Det var personlig rekord. I følge statistikken har han bare løpt en 5000m tidligere i karrieren. Det var tilbake i 2014. Da løp han på 14:56.31. Mikkel ble nr.4 med 14.45.57. Mikkel var rett bak personlig rekord på 14:43.48. Mikkel har vært syk i en periode, men er nå i full trening igjen.



Mikkel og Snorre (utøver og trener) i tet på feltet i det andre heatet. Foto: Samuel Hafsahl



Jonas Riseth hadde Mads Bigum Johansen rett bak seg i første del av løpet. Foto: Samuel Hafsahl



Iver Matias hadde ikke helt dagen og var langt bak sitt beste. Foto: Bjørn Henriksen

I dette heatet løp også Matias Iver Glomnes, Jonas Riseth og Mads Bigum Johansen. De fikk tidene 15:17.96, 15:27.96 og 15:45.32. For Mads var dette pers.

Totalt ble det løpt tre heat på 5000m. I det siste heatet ble Henrik Velle nr.3 med tiden 15:19.74. Med den tiden



Henrik Velle på vei mot personlig rekord. Foto: Bjørn Henriksen

satte han personlig rekord med 20 sekunder.

Boysen Memorial 2023

Mange hadde nok gledet seg til å se Lakeri Ertzgaard på 400m hekk. Det har hun aldri prøvd før i konkurranse. Lakeri var plassert i A-finalen sammen med Nora Wold fra Fredrikstad og Elisabeth Slettum fra Skjalg.

Dessverre måtte Lakeri trippe foran den første hekken. Det medførte at hun hoppet himmelhøyt over denne og mistet noe av rytmen. Hun kom mye bedre inn på hekk nummer to, men kjørte kneet inn i hekken så det kunne høres godt over hele Bislett. Allikevel løp hun inn til 59.51 i sin debut. Nora Wold vant heatet på 57.70, mens Elisabeth ble nr.2 med 57.78.

Med litt mer erfaring på øvelsen vil Lakeri raskt forbedre denne tiden. Denne gang hadde hun maks uflaks på de to første hekkene og mistet rytmen. For det første håper vi at dette tross alt ga mersmak og for det andre at kneet blir bra slik at hun kan delta i NM.



Lakeri på vei over hekk nummer to.. Foto: Samuel Hafsahl

Da håper redaksjonen at vi har fått med alle Tjalvister. Hvis noen skulle være glemte får dere sende en skriftlig klage til undertegnede.

Alt i alt ble dette et meget severdig stevne. Mange gode resultater for Tjalveutøverne og Kjetil Myrtun var meget godt fornøyd med poengfangsten til lagserien.

Resultatene fra stevnet kan du finne [her](#).

Bjørn Henriksen



Lakeri har her akkurat fullført sin første 400m hekk. Det blir feil å si at hun var særlig fornøyd etter løpet. Foto: Bjørn Henriksen



Nikolai Solum stilte til start i C-finalen på 800m. Her ble han nr.8 med tiden 1:57.15. Personlig rekord fra tidligere i år er 1:54.71. Foto: Bjørn Henriksen

Boysen Memorial i bilder



Tre sprintere samlet på ett brett. Sander Hegni, Kristine Aker-vold og Kenneth Heggdal. Foto: Bjørn Henriksen



Vilde Marstein gjorde en kjempeinnsats med å taste inn alle resultater i kastøvelsene. Foto: Bjørn Henriksen



Noen ganger kan det være godt med litt mat og drikke etter konkurransen. Foto: Bjørn Henriksen



Formann Nilsen i samtale med Olav Magne Tveitå. Foto: Bjørn Henriksen



Turist? Eirik Berge har sett noe som har fanget hans interesse. Foto: Bjørn Henriksen

Boysen Memorial i bilder



Marius Bull Hjeltnes med resultattavla som viser at han har hoppet 7.57m i lengde. Bildet under: Gutta boys. Mikkel Thomassen med heilagjengen bestående av Adrian Westlie og Mikkel Bakken. Fotos: Bjørn Henriksen



Boysen Memorial i bilder



Premiepallen 100m kvinner. Fra venstre Helene Rønningen, Christine Bjelland Jensen, Vilde Aasmo og Mia Gross fra Australia. Foto: Bjørn Henriksen



Premiepallen 800m kvinner. Fra venstre: Amalie Sæten, Georgie Hartigan fra Irland, Amanda Grefstad Frøynes, Hedda Hynne og Tess Kirsopp-Cole fra Australia. Foto: Bjørn Henriksen



Premiepallen stav menn. Fra venstre: Andreas Gjesdal, Theodor Borgius fra Sverige, Koen Van Der Wijst fra Nederland, Sander Aae Skotheim og Tommi Holttinen fra Finland. Foto: Bjørn Henriksen



Premiepallen slegge menn. Fra venstre: Tuomas Sppänen fra Finland, Kenneth Ikeji fra Storbritannia, Eivind Henriksen, Gabriel Kehr fra Chile og Thomas Mardal. Foto: Bjørn Henriksen

Boysen Memorial i bilder



Premiepallen 5000m kvinner. Fra venstre Amalie Iuel (løp ikke), Diana Ocambo (ARG), Ilona Mononen, (FIN) Sakiho Tsutsui (JPN), Sigrid Jervell Våg og Mathilde Theisen. Foto: Bjørn Henriksen



Laura Veen og Sander Aae Skotheim tar seg en pust i bakken etter slagene. Foto: Bjørn Henriksen



To vakre unge kvinner koste seg på tribunen under stevnet. Sigrid Borge er fortsatt aktiv og deltok i Diamond League stevne i Lausanne 30.juni. Tonje Angelsen, som vant sølv i høyde under EM i Helsingfors 2012, har lagt opp grunnet problemer med knærne. Foto: Bjørn Henriksen

Boysen Memorial i bilder



Amalie Iuel har de siste par ukene brukt halve livet sitt på å dele ut premier under Tjalvelekene og Boysen Memorial. Vi vet at det var spesielt populært blant den yngre garde under Tjalvelekene. Foto: Bjørn Henriksen

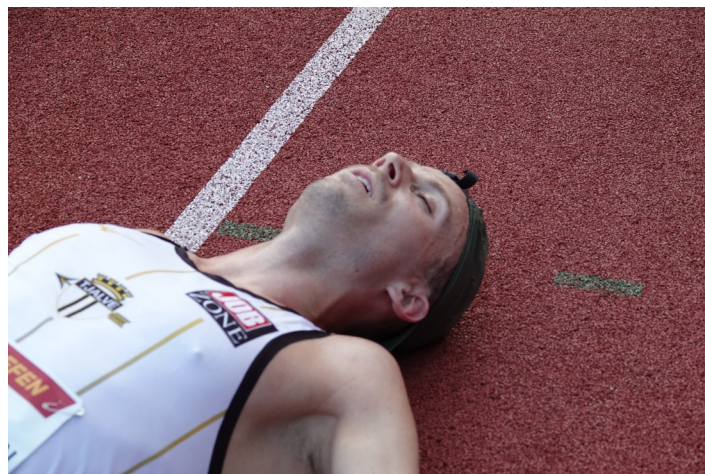


Festkomiteen. John Ertzgaard og Eirik Røe hadde nok å gjøre både før, under og etter stevnet. Her er de korrekt antrukket i Mizuno sokker og sko. Foto: Bjørn Henriksen



Hei alle sammen. Jeg heter Margrete Baustad og har akkurat fullført 800m under Boysen Memorial. Jeg vil ha meg frabedt at noen flere ber meg smile akkurat nå☺. Foto: Bjørn Henriksen

Boysen Memorial i bilder



Neon måtte ta seg en pust i bakken etter løpet. Til venstre Sigridd Jervell Våg. Til høyre Mads Bigum Johansen. Fotos: Bjørn Henriksen



Startfeltet i slegge menn senior. Fra venstre: Kenneth Ikeji (GBR), Marcel Lomnický (SVK), Gabriel Kehr (CHI), Ivan Mengleby (GRE), Ragnar Carlsson (SWE), Tuomas Seppänen (FIN), Eivind Henriksen, Adam Kelly (EST) og Thomas Mardal (GLOP). Vi beklager fotografene på indre bane som ikke ville flytte seg for Tjalvisten. Foto: Bjørn Henriksen



To Tjalvister som var fornøyd med personlige rekorder. Til venstre Kristine Akervold med pers på 400m og Vilde Aasmo med pers på 200m og tangering på 100m. Fotos: Bjørn Henriksen



Premiepallen på 100m hekk for kvinner: Fra venstre: Veronica Besana (ITA), Milica Emini (SRB), Elea Bock (SK Vidar) og Kajsa Rooth. Foto: Samuel Hafsaahl

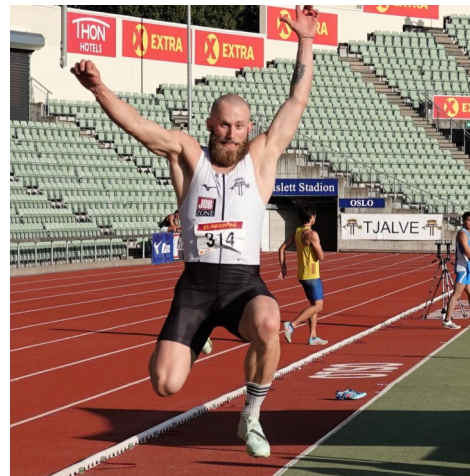
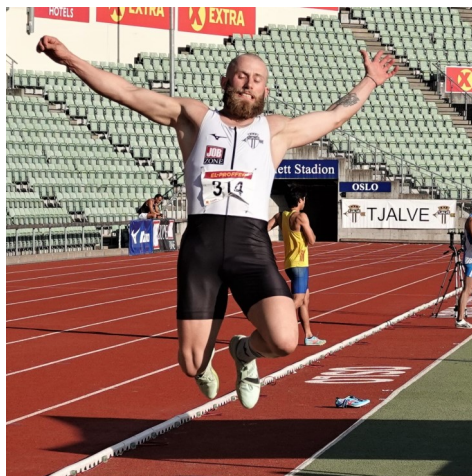


Målgang på 800m i B-finalen. Vi ser Solveig Hernandez Vråle (157) og Selma Løchen Engdahl til venstre i bildet. Foto: Bjørn Henriksen



Leonard-Johan Nesheim stilte til start i D-finalen på 800m, men valgte å bryte løpet etter ca. 600m. Foto: Samuel Hafsaahl

Marius Bull Hjeltnes: Noen stadier i et lengdehopp



Billedserien stammer fra Marius sitt første hopp. Marius praktiserer en type hengstil hvor hoftene presses fram rett etter satsen og hvor bena ikke brukes aktivt til å forberede landingen. Foto: Samuel Hafsahl/Bjørn Henriksen



Marius i tillopet fotografert av Bildbyrå/Vegard Grott

Vi minner om kravene til VM i Budapest

Men	Event	Women
10.00	100m	11.08
20.16	200m	22.60
45.00	400m	51.00
1:44.70	800m	1:59.80
3:34.20 (3:51.00/3:51)	1500m (mile standard)	4:03.50 (4:22.00/4:22)
13:07.00 /13:07	5000m / 5km road	14:57.00 /14:57
27:10.00 /27:10	10,000m / 10 km road	30:40.00 /30:40
2:09:40	Marathon	2:28:00
8:15.00	3000m SC	9:23.00
13.28	110m H / 100m H	12.78
48.70	400m H	54.90
2.32	High Jump	1.97
5.81	Pole Vault	4.71
8.,25	Long Jump	6.85
17.20	Triple Jump	14.52
21.40	Shot Put	18.80
67.00	Discus Throw	64.20
78.00	Hammer Throw	73.60
85.20	Javelin Throw	63.80
NA	Heptathlon	6,480
8,460	Decathlon	NA
1:20:10	20km Race Walk	1:29:20

Events	Target Number
100m	48
200m 400m	48
800m	56
1500m	56
3000mSC	36
5000m	42
10,000m	27
100mH, 110mH, 400mH	40
Field Events	36
Combined Events	24
Marathon	100
20km Race Walk	50
35km Race Walk	50
Relays	16

Europastatistikken utendørs pr. 30.06.2023

Kvinner

400m
Lakeri Ertzgaard 53.09 (86)

800m
Hedda Hynne 2:02.63 (59)

3000m
Malin Edland 9:12.82 (31)

Diskos
Elisabeth Thon Rosvold 54.91 (53)

Spyd
Sigrid Borge 66.50 (1)

Menn

600m
Tobias Grønstad 1:15.33 (1)

800m
Tobias Grønstad 1:45.67 (22)

1500m
Ferdinand Kvan Edman 3:39.03 (95)

Høyde
Sander Aae Skotheim 2.15m (55)

Lengde
Sander Aae Skotheim 7.74m (45)
Marius Bull Hjeltne 7.57m (94)

Stav
Sander Aae Skotheim 5.35m (60)

Slegge
Eivind Henriksen 76.52 m (14)

10-kamp
Sander Aae Skotheim 8590p (2)
Abraham Sandvin Vogelsang 7617p (53)

Ved utgangen av juni har vi fortsatt to topplasseringer på Europastatistikken. Sigrid Borge i spyd for kvinner og Tobias Grønstad på 600m for menn. Sander Aae Skotheim er nr.2 i tikamp for menn og Eivind Henriksen nr.14 i slegge for menn.

Aktuelle bøker



Bøkene er tilgjengelig på Tjalvekontoret

U23 EM nærmer seg: en vurdering av sjansene

U23 EM arrangeres i ESPOO, Finland 13-16.juli. Flere av våre utøvere kommer til å delta i dette mesterskapet. Det er sikkert av interesse for flere å se litt på hvilke muligheter disse utøverne har.

Våre sjanser til en medalje i dette mesterskapet er nok helt klart størst i tikamp for menn. Når dette skrives top-per Sander Aae Skotheim U23-statistikken med 8590 poeng. Nærmeste utfordrer er Sven Roosen fra Nederland som har oppnådd 8175 poeng i år. Deretter følger Jente Hauttekeete fra Belgia med 8075 poeng og Till Steinforth fra Tyskland med 8064 poeng.

Markus Rooth satte norsk rekord i fjor med 8307 poeng. Det er også godt foran de andre konkurrentene. Markus har ikke gått en full tikamp i år, men har satt solide personlige rekorder både i spyd og diskos med 66.12m og 51.60m. Klarer han opp mot disse lengdene i en tikamp vil det gi han mange ekstra poeng. Det kan derfor se ut til at kampen om tittelen kommer til å stå mellom to Tjalvis-ter, nemlig Sander og Markus. Mye kan skje i en tikamp, men våre utøvere må finne seg i å være favoritter. I tillegg har vi Abraham Sandvin Vogelsang som dessverre skadet seg under mangekamp NM i Moss og derfor ikke kan delta. Noe av det viktigste er at disse gutta har internasjonal erfaring og har prestert bra i mesterskap tidligere.



Markus og Sander fotografert i Grosetto i fjor. Foto:

Lakeri Ertzgaard er kvalifisert på 400m for kvinner. Så langt i år har hun løpt på 53.01. Det er en 17.plass på Europastatistikken blant de som er i denne klassen. Rhasidat Adeleke fra Irland er helt suveren med 49.20. På plassen bak finner vi Yemi Mary John fra GBR med 51.20. Begge disse tidene er oppnådd i USA. Bak disse to er det mulighet for opprykk. Hvis Lakeri presser tiden ned i 52.50 er en semifinaleplass innen rekkevidde.

En annen utøver som kan kjempe om en finaleplass, evt.



Tobias vinner et løp i Grosetto tidligere i år.

medalje er Tobias Grønstad på 800m. Tobias har i år løpt på 1:45.67. Det holder til en 9.plass på U23 listen akkurat nå. Best så langt i år er Yanis Meziane fra Frankrike med 1:44.78, fulgt av Ethan Hussey fra Storbritannia med 1:45.08 og Mohamed Attaoui fra Spania med 1:45.17. Opp til disse er det ikke langt. Tobias har vært sterk i finalen i år og har avgjort flere løp på de siste meterene.

Elisabeth Thon Rosvold har nå to år bak seg i USA og har i år satt personlig rekord i diskos med 54.95m. Det holder til en 10.plass på U23 listen i år. Da har vi sett bort fra et par russere som nok ikke stiller til start. Av de som ligger foran er det to svensker og en norsk utøver; Lotta Flatum. Får hun til et kast opp mot personlig rekord kan det holde til en finaleplass. Veldig mye avhenger av at hun får til et godt førstekast i kvalifiseringen.

Ingeborg Østgård klarte kravet til både 800m og 1500m i fjor. I år har hun vært skadet på vårparten, men viser nå en oppadgående formkurve. I fjor løp hun 800m på 2:03.30 og 1500m på 4:09.91. I år har hun løpt 800m på 2:08.63 og 1500m på 4:17.32. På Europastatistikken er det 11 utøvere som har løpt raskere enn 2:03.30 i år. Hvis Ingeborg kommer tilbake i samme form som i fjor og blir tatt ut ligger hennes sjanser på 1500m. I år er det bare en utøver som har løpt fortere enn 4:09.91. Det er Sarah Healy fra GBR som har sterke 4:01.75.

Selma Løchen Engdahl har klart kravet på 1500m i år da hun løp på 4:17.41 under Jessheim Elite 1500m nylig. I år er det over 20 utøvere med bedre tid i U23-klassen. Det kan derfor bli vanskelig å kvalifisere til en finale.

Kenny Emi Tijani-Ajayi klarte kravet på 200m i fjor da han løp på 21.13. I år har han løpt på 21.64 så langt. I år er det 26 løpere med bedre tid enn 21.13 i denne klassen. Da har vi ikke tatt med at det kan være flere enn tre løpere fra hvert land. Skal Kenny ha noe håp om avansement må han nok løpe ned mot 21.00.

Hedda Kronstrand Kvalvåg har lagt sitt første år i USA bak seg og er nå hjemme igjen i Norge. I USA har hun hoppet 12.42m i år. I fjor var hun så vidt over kvalifiseringsgrensen med 12.98m. Hennes personlige rekord



Ingeborg Østgård fotografert under Holmenkollstafetten. Foto: Bjørn Henriksen



Selma fotografert etter Holmenkollstafetten. Foto: Samuel Hafsahl

er 13.33m fra 2021. I år er det 12 utøvere som har hoppet lenger enn 13.33m. Hedda må hoppe godt over kravet i NM skal hun i det hele tatt bli tatt ut.

Bjørn Henriksen



Elisabeth Thon Rosvold fotografert under Tjalvelekene av Per Behrens.



Lakeri Ertzgaard fotografert under Holmenkollstafetten. Foto: Samuel Hafsahl



Kenny med medaljen etter NM 200m i fjor. Foto: E. Førde

Ragnar Schie 75 år



Ragnar Schie fylte 75 år 30.juni. Vi gratulerer!

Ragnar kom til IK Tjalve før 1969 sesongen da han meldte overgang fra Askim IL. I 1968 dukket han for første gang opp på de norske statistikkene da han løp 800m på 1:55.6. I sitt første år i Tjalve senket han

denne tiden til 1:52.1 og var nr.12 på årsstatistikken. Han løp også 1500m på 3:52.1. Etter en noe dårlig sesong i 1970 var han tilbake for fullt i 1971, en sesong som helt klart var hans beste. Han senket sin personlige rekord på 800m til 1:48.1 og ble norsk mester på distansen. Dette året satte han også sine personlige rekorder på 1500m og 3000m med 3:46.3 og 8:21.4.

Året etter tok han en ny medalje i NM da han ble nr.3, selv om han dette året var langt unna de tidene han oppnådde året før. Han klarte verken det året eller årene som etterfulgte å løpe under 1:50 på 800m. Ragnar ga seg etter 1975 sesongen så alt i alt hadde han en kort karriere. Hans 1:48.1 er fortsatt i dag den 7.beste tiden i klubbens historie bak Tobias Grønstad, Jussi Udelhoven, Audun Boysen, Bo Breigan, Ulf Bertil Lundh og Espen Borge.

I tillegg til sine medaljer på 800m ble han norsk mester med IK Tjalve på 4x1500m i 1973 og 1974. Han løp også på laget som vant bronsemedaljen i 1971.

Ragnar deltok under EM i friidrett i Helsingfors i 1971, men kom ikke videre fra forsøksheatene. Han løp ellers på Tjalves lag i Holmenkollstafetten i 1969, 1970, 1972, 1973, 1974 og 1975. Tjalve vant stafetten 1969, 1973 og 1975.

Ragnar var kjent for sitt smittende humør og klingende latter som beskrevet i bildet på neste side.

Ragnar var redaktør for Tjalvisten i 1981 hvor man produserte to utgaver. Deretter var det stopp helt fram til noen andre overtok i 1985.

I 2020 ble Ragnar tildelt idrettsprisen i Hvaler kommune. Her er begrunnelsen for tildelingen:

Gjennom flere år har prismottakerne stått på for den godt voksne befolkningen i Hvaler kommune. Den ene prismottakeren har nå gitt seg som trener, og sendt stafettpinnen videre til den andre prismottakeren.

Det er herlig gjeng på rundt femti pensjonister som ukentlig treffes i Hvalerhallen, og hver tirsdag og torsdag året gjennom, har de to stilt opp, enten i Hvalerhallen for trening eller på felles vandreturer på ulike plasser i kommunen.

Treningen har alltid vært variert og spennende, og begge

prismottakerne har lagt opp til en treningsform som er tilpasset alle deltakerne uavhengig av alder og fysikk. I tillegg til å være trenere, sender de søknader og ansvaret for lokalene under treningen – alt dette på frivillig basis! Hvaler kommune gratulerer Ronny Ramberg og Ragnar Schie med årets idrettspris!



Stephan Muryn gir pinnen til Ragnar Schie ved nest siste veksling i stafetten 1969. Foto: Aftenposten



Tjalve vinner Holmenkollstafetten i 1969. John Skjelvaag løftes på gullstol. Til venstre for Skjelvaag ser vi Ragnar Schie. Foto: Aftenposten

Bjørn Henriksen

	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975
800m	1:55.6	1:52.1	1:54.5	1:48.1	1:51.2	1:53.6	1:51.7	1:54.3
Statistikk	49	12	31	1	8	26	4	30
Medalje NM				🥉	🥉			
1500m		3:52.1	3:50.3	3:46.3		3:47.3	3:50.3	3:50.2
Statistikk		20	13	8		10	15	26
4x1500m				15:59.8		15:37.6	16:11.4	
Statistikk				3		1	1	
Medalje NM				🥉		🥇	🥇	

NM's gladeste vinner var utvilsomt Tjalve-gutten Ragnar Schie på 800 meter. Den pratsomme 23-åringen med latter som en luftvernsirene(!) har et ytre vesen som får folk til å sperre øynene opp og le hjertelig. Schie er en utmerket PR-mann for seg selv. Et artig innslag på en alvorlig idrettsbane.



Månedens skulptur/statue/minnesmerke



Denne skulpturen kalt "Liverpool Mountain" står ved Albert Dock i Liverpool og er en del av utstillingen til Tate Liverpool. Det er en såkalt "gravity-defying sculpture". Den er laget av sveitsiske Ugo Rondinone. Her skal den stå fram til 23.10.2028. Foto: Bjørn Henriksen, 2022.

Fødselsdager i juni

04.06 Jonas Riseth	29 år
05.06 Vilde Marstein	21 år
05.06 Ragnar Meilvåg	79 år
06.06 Sigrid Jervell Våg	31 år
08.06 Tore Teigen	83 år
08.06 Audun Nordtveit	35 år
10.06 Svein Søndena	67 år
14.06 Karoline Bjerkeli Grøvdal	33 år
14.06 Knut Kvalheim	73 år
16.06 Preben Lilleberg	65 år
18.06 John Ertzgaard	46 år
18.06 Stein Næsje	78 år
19.06 Eimund Førde Innerdal	10 år
20.06 Ragnar Schie	75 år
20.06 Anders Falkum	46 år
22.06 Marius Bull Hjeltnes	27 år
23.06 Leif Roar Falkum	74 år
23.06 Jo Sverre Kvernberg	70 år
23.06 Knut Øverberg	64 år
24.06 Iver Matias Glomnes	27 år

Fødselsdager i juli

02.07 Thor Olav Rosvold	27 år
06.07 Julie Marie Brox	35 år
06.07 Tobias Grønstad	21 år
08.07 Jan Jørgen Moe	80 år
12.07 Malin Nyfors	26 år
16.07 Elise Sanden Søvik	26 år
18.07 Bjørn Bogerud	95 år
19.07 Gudbrand Bakke	82 år
20.07 Kaitesi Ertzgaard	23 år
21.07 Thomas Rosvold	56 år
23.07 Arne Eikås	76 år
25.07 Hedda Kronstrand Kvalvåg	21 år
25.07 Martine Rooth	14 år
26.07 Solveig Hernandez Vråle	24 år

Historiske bilder



Audun Boysen mottar kongepokalen fra daværende kronprins Olav under NM i Sarpsborg i 1955. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

trippel-triumfen

Og de hadde vært redde for å skuffe

— «Erlig talt. Vi var virkelig redde for ikke å innfri forventningene. Vi mislikte alle å stille med et for stort favorittstempel. Derfor er jeg lykkelig det hele er over.

Men han hadde ikke behov å engste seg. Hakon Finland, korthekk-spesialisten gjorde sitt til at Gular nok en gang kunne gå seirende ut av Holmenkollstafetten. Allerede på tredje-etappen la han grunnlaget for seiren ved å holde BULs Per Rom unna seg på den 470 meter lange etappen.

Gular har gjort denne stafetten til sitt værlige parade-num-

mer. Men hvorfor gjøre det så grundig som i går? 32 sekunder kom seiren til å lyde på. Det gjorde det hele drepene kjedelig. Ikke en eneste mann-mot-mann-duell kom det til å bli bortsett fra på åpningsetappen.

Dessuten. Så vel annet-laget som Old-boyslaget seiret i sine klasser. Det kom til å bli en trippel-triumf man vel aldri har opplevd i Holmenkollstafetten.

Det var en Kjell Leira, på fjerde-etappen som holdt unna for alle konkurrenter. Paul Bruvik på femte etappe som kunne gi plenen til Arne Risa i denne fra-hand-til-hand-begevnheten. Da var alt avgjort, selv om Risa løp åtte sekunder dårligere på etappen enn han gjorde for

to år siden.

Derimot Sverre Sørnes bekreftet at formen er i orden. På de 2925 metrene vant han like meget i forhold til sin tid forrige gang som Risa tapte. Seks minutter og 44 sekunder brukte han. Aldri har noen løpt den distansen forttere.

Og takken i Gular går i dag først og fremst til Sørnes, Risa og Hamarsland. Det er disse tre som har bidratt til at nylaget er slik som det er, at Gular i dag kan smykke seg med tittelen: Landets beste leperklubb. Og neste år, da kan vi vente oss en enda større triumf. I 1973 kommer Gular til å stille med et juniorlag også, det gjorde man ikke i år.

RESTEN AV GULAR-LAGET KOMMER FRA DISTRIKTENE:

Bare to bergensere

«VI ER SÅRBARE OG HAR LITE PENGER»

En klubb med fire hundre medlemmer. En klubb med 45 deltakere i Holmenkollstafetten som alle kan reise hjem til Bergen med en første-premie i kofferten. Skjønt Bergen er vel kanskje ikke korrekt å si. På Gulars elite-lag finnes bare to bergensere, nemlig Arne Risa og Erik Wagner-Larsen. Resten av dem kommer fra distriktene, hovedsaklig Sogn og Hardanger.

Hvorfor denne triumfen? Fordi nylaget er usevnlige godt. Fordi man i øyeblikket har Sverre Sørnes som løpende tre-

ner.

Men vi er sårbare på lengre sikt, sier formannen Knut Dolve til Dagbladet. Det er mye gjennomsnitt i klubben. Dette fordi det er så mange studenter og skole-elevener. På Gulars elite-lag finnes det bare løpere med akademisk utdannelse for øvrig.

Dessuten har vi «vanvittig» lite med penger i klubben, slik at vi ikke kan tilby alle skikkelig nok treningsforhold, fortsetter Dolve. — Men rekrutteringen er meget god heldigvis.

Nå er ikke interessen for sta-

fettiløp den aller største i Bergen med omegn. Og Gular ser denne trippel-triumfen som et middel til å skaffe nye rekrutter, slik at idukklubben kan bevare sitt renommé som landets beste.

Stafetter som gardsdagens blir sjelden noen store publikums-treffere. Likevel må den regnes som verdens hardeste — i alle fall verdens mest spesielle. I så måte tror vi neppe noen lag i Europa ville slå Gular på samme distansen. Dette sies med forbehold, men er ikke langt unna sannheten.



Og Bjørn Birkenes, ankermannen kan løftes høyt til viers

Ulovlig, sa Hemsvik

«Årsaken ligger hos dem som satte det i gang — ikke hos oss»

— Vi betraktet dette som en ulovlig demonstrasjon, sier Jan Hemsvik, medlem av hovedkomiteen for Holmenkollstafetten til Dagbladet. — På forhånd hadde vi kontaktet politiet for å forhindre oss om det var kommet inn søknad om politisk demonstrasjon i Holmenkollstafetten. Da svarte vår nei, var det vår oppgave å stanse disse. De brøt reglementet.

Men betraktet dere dette som en demonstrasjon? Væringsallvets folk, blant annet lag fra banker og Stabburer løp med sine navn på ryggen. — Her er det en forskjell. Dette er lag tilsluttet Norges

Bedriftsrettetsforbund. — Det kom til håndgemeng langs løypa.

— Vi hadde gitt klar beskjed på forhånd om å stoppe demonstrantene. At det kom til håndgemeng og andre episoder er bare å beklage. Det var nok hardt på begge sider. Men årsaken ligger hos demonstrantene som satte dette i gang, sier Hemsvik.

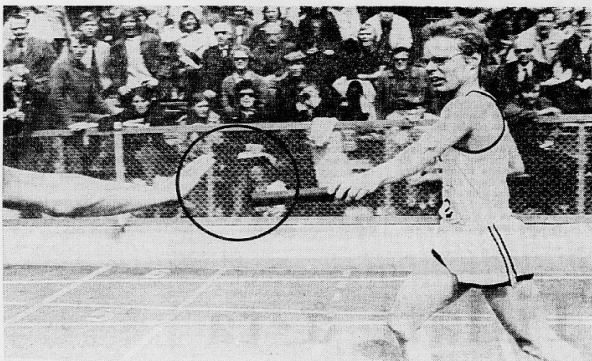
Hvilke regler har man så brutt? Jo, i Idrettsforbundets formålsparagraf står det at forbudet er en nøytral politisk organisasjon. Så kan man da tolke det som man vil.

På Bislett

Tekst: Erik Wille-Nielsen

Foto: Arne Pedersen og Odd Wentzel

Her taper Tjalve



Og så blir det kluss i vekstingen

Det skjer innefor Bisletts murer. Tjalves Odd Aksnes som har løst stjerne-etappen, skal veksle med Arvid Dahm. Men det oppstår forviklinger, og dermed ser BULs Terje Hellestveit sitt snitt til å skike fram og ta ledelsen. Vinner noen meter ekstra.

Og om dette ikke hadde skjedd tror vi Tjalve ville kunne ha greid å holde unna til mål. Det var bare stavlensnuten som skilte de to «væfeliendene».

Vel, det hjalp så lite å være Tjalve og BUL i denne stafetten. De var begge 200 meter etter Gular i mål. Det ble den reveste moksaken — en stor uklarings. Til tross for dette var Gulars vinneid langt svakere enn for to år siden, da laget tok sin første Holmenkollstafett-seier. 47,10 sluttet man på nå, rekorden lyder på 46,47.

Arne Kvalheim gjorde sitt til å heie på sine lag-kamrater fra sin plass i presseribben. — Gå hardt ut, skrek han til dem ved hver eneste vekslings. Det hjalp så ynkelig lite denne gangen.



Her har vi dem: 15 Gular-løpere som sikret triumfen tur-retur: Bislett-Bessrud

9

Vold og håndgemeng mot anti-EF-løpere

To Anti-EEC-deltakere føres ut av Bislett av styreledelsen

EF vil besrøre OSS IDRETTSFOLK SOM ALLE ANDRE I SAMFUNNET. Spesielt vil EFs distriktspolitikk, med sentralisering, avfolking, og strukturrasjonalisering gir dårligere grunnlag for det lokale idrettsarbeidet. Ikke minst vil miljø- og naturvernpolitikken bety mye for idrettsaktiviteten, og vi mener at EF med sin økonomiske målsetting og politikk ikke kan løse disse problemene på rett måte.

Og «Ja til kvinnen»

Hun ventet forgjeves,
Ingrid Ellingsen

TREFFENDE PUBLIKUMS-
REPLIKKER MANGLET
DET HELLER IKKE PÅ:

HAN VAR
JAGGU
SØKKLASTA
HAN...

VED POST 7, HVOR
UTFORBAKKENE
BEGYNT, SKAPTE
EN KAR MED
RULLESKI EN
LETT NERVØS
STEMNING:

RIKTIGNOK
STÅR DET VEL
IKKE NEVNT
NOE OM DETTE I
REGLEMENTET,
MEN ? ! ? ...

verheir



Nei til kjønnstest, mener Ingrid Ellingsen og Gerd von der Lippe som deltok ulovlig i Holmenkollstafetten



ISDAL
KOMMENTERER

akkurat
NÅ

Derfor synes jeg Tjalvæ oppførsel under Holmenkollstafetten i går mot løpere som demonstrerte med 'Nei til EF' på brystet var en forferdelig dumt. A skyte seg inn under Norges Idrettsforbunds paragrafer om at Idrettsforbundet skal være en politisk nøytral organisasjon er et helt uholdbart argument. Det står ingen ting i løpsreglementet eller i Norges Friidrettsforbunds lover om at slike kyskellige aksjoner er ulovlig. Nå allierte arrangere seg med politiet og gikk delvis hardt til i å stoppe løperne. Men det er jo om den behandlingen bindesdemonstranter fikk under krigen. Jeg vet ikke hva Tjalvæ ble så sint på. Kitzingbok ble løpet og det var det som var. Det var ikke rekviren Aftenposten, som rimelig

Vårens hysteriske eventyr

At Norges Idrettsforbund er en politisk nøytral organisasjon holder selvfølgelig ikke stikk, forbundet har foretatt en rekke politiske handlinger de siste åra, ut

Vi ka godt ønske å slippe politiske demonstrasjoner. Forbin-
nelsen med idrettsfellesskapet. Men vi
ønsker i enda større grad å slip-
pe slike uverdige hysteriske
handlingar som dem Tjalve satte
i scene i går, utrolig nok på
et politisk anlegg. Det ble ikke
gjort det minste forsøk på å for-
styrre arrangementet, det var in-
nen grunn til å diskvalifisere lag
eller å lempe løpere ut av løpet
og politiker. Forstøtt er
nærmest Norges Idrettsforb-
und organisasjon, det er tillatt å gi
sitt syn til kjenne, den nøytrale
som man tilsvarende en-



Ingen tillatelse til å være



med i defilleringen for denne lo

til EF» eller «Stem AP» blir han
 neppe kastet ut, det er ikke på
 den måten nøytraliteten skal
 opprettholdes. Flere av våre
 idrettsledere er også aktive politi-
 sket, selvfølgelig må de få være
 det.



beren

Og vansett om man mener at demonstrasjoner som den under Høimarkskollsfetten i går skal tolereres eller ikke, må det være helt klart at man ikke lempet unge idrettsmenn inn i politibil. Da er vi kommet for langt.

RIKTIGNOK
STÅR DET VEL
IKKE NEVNT
NOE OM DETTE I
REGLEMENTET,
MEN ? ! ? ...

Snart er det NM på Jessheim



NM FRIIDRETT JESSHEIM

6-8 JULI 2023

Husk helseattest!

EXTRA

SpareBank 1 ØSTLANDET

mer
Ren energi fra Statkraft

NM 2023 FRIIDRETT JESSHEIM

Krav om helseattest for å delta i Hovedmesterskapet

Styret i Norges Friidrettsforbund vedtok på sitt styremøte 2. desember 2022 at det innføres krav om godkjent helseattest ved deltakelse i Hovedmesterskapet. Nytt for 2023 er også at helseattesten er digitalisert.

Begrunnelsen for innføring av helseattest for å kunne delta i Hovedmesterskapet er at NFIF ønsker å vis praksis at norsk friidrett setter helse foran prestasjon.

All informasjon om dette finner du på denne lenken:

<https://www.friidrett.no/toppidrett/helse/>

Sist det var NM på Jessheim var i 2014

Det er ikke bare U23 EM som arrangeres i juli, men også hovedmesterskapet som avholdes på Jessheim stadion 6-8.juli. Dvs. at mesterskapet avholdes fra torsdag til lørdag. Det er nytt i år. Når denne utgaven av Tjälvisten blir lagt ut er det bare en uke igjen til NM.

Sist det var NM på Jessheim var i 2014. Da vant IK Tjälve 6 gull, 3 sølv og 2 bronsemedaljer. Den gang var IL i BUL bedre enn oss med 6 gull, 3 sølv og 4 bronsemedaljer. Vi skal gjøre vårt ytterste for at dette ikke gjentar seg. I poengsammendraget var Tjälve best. Av de som vant gull for 9 år siden er det bare Eivind Henriksen som stiller også i år. Vetle Utsi Onstad vant både lengde og tresteg og Stian Andersen vant kule. De to gullmedaljene vunnet av kvinner var Grete Etholm i diskos og Inger Anne Frøysedal i tresteg.

Hvordan det vil gå i år er vanskelig å si, men vi kan gjøre noen kvalifiserte gjetninger.

Karoline Bjerkeli Grøvdal er påmeldt på 1500m og 5000m. Hun vinner den distansen hun velger å løpe. Størst mulighet til å vinne en kongepokal er å løpe 5000m.

Eivind Henriksen kan vinne et nytt gull i slegge, men får adskillig hardere konkurranse fra Thomas Mardal i år. Hvis Thomas kaster like bra som under Boysen Memorial blir han vanskelig å slå. Mye avhenger av at Eivind får skikk på bena før NM. Da pleier også teknikken å bli bedre.

Sander Aae Skotheim bør vinne høyde selv om han mislyktes totalt i E-cup for lag. Vi kan ikke se noen som kan tukte han i Norge. Sander kan vinne flere medaljer litt avhengig av hva han velger å delta i. Sander er også medaljekandidat i lengde og 110m hekk. Han vil være storfavoritt på 110m hekk og kan vinne lengde da hverken Bratseth-Kiplesund eller Henrik Flåtnes har hoppet over evne den siste tiden. I lengde kan også Marius Bull Hjelt-nes melde seg på i medaljekampen etter fin hopping i Boysen. I tillegg vil han være en outsider på 100m. Ken-ny Emi Tijani-Ajayi ble norsk mester på 200m i fjor. Vil han komme i form til å kunne forsvare tittelen?

Tobias Grønstad er favoritt på 800m, men Tobias har vært syk i en periode og det kan være utslagsgivende. Ole Jacob Solbu presterte 1:45.75 i Boysen og vil nok helt sikkert være med å kjempe om gullet.

På 800m for kvinner er Hedda Hynne fortsatt favoritt, men vil nok få hard konkurranse fra Malin Hoelsveen fra Raufoss som så langt i år har løpt 1.5 sekund saktere. Skal Hedda klare å vinne må hun sette fart fra start å løpe fra de andre før oppløpssiden.

På 400m for kvinner vil Lakeri Ertzgaard være med å kjempe om medaljene, men vi tror at Henriette Jæger er for sterk i kampen om tittelen. Vilde Aasmo er klar medaljekandidat på 100m, selv om vi tror det blir vanskelig å slå Helene Rønningen fra IL Tyrving.

Jentene våre skal være med å kjempe om medaljene på 1500m, 5000m og 10 000m. På 1500m kan nok Amalie Sæten fra Ull/Kisa bli for sterk, men Ingeborg Østgård har en personlig rekord som matcher tiden til Sæten. Malin Edland og Selma Løchen Engdahl skal også være med



Eivind Henriksen under NM på Jessheim i 2014. Foto: Eirik Førde

å kjempe om de andre medaljene. Hedda Hynne er også påmeldt på 1500m. Vi får avvente å se om hun stiller opp. Det blir i så fall en spennende start. Det er svært få som har løpt 5000m og 10 000m så langt i år. Hvis Karoline stiller til start er hun klar favoritt på 5000m. Sigrid Jervell Våg og Maria Sagnes Wågan skal være med å kjempe om de andre medaljene på de to lengste distansene.

I tresteg for kvinner har vi flere som kan være med å kjempe om medaljene, men vi tror at Rachel Ombeni fra Norna-Salhus vinner med Mathilde Klokseth eller Hedda Kronstrand Kvalvåg på sølvplass. Elise Sanden Søvik satte pers i Boysen og vil også være en medaljekandidat.

I diskos for kvinner er vi spent på om Elisabeth Thon Rosvold kan hamle opp med Lotta Flatum fra Brandbu IF. Lotta har vært stabil i år og vinner nok et nytt mesterskap, men det bør bli medalje på Betty av en eller annen valør. Erik Johannes Rosvold er medaljekandidat i diskos for menn.

I spyd for kvinner bør det bli seier til Sigrid Borge. Sigrid er verdensener så langt i år, men har ikke fått det til etter sitt lange kast i mai. Arianne Duarte Morais fra IL i BUL har kastet 57.61m i år og kan fort tukte Sigrid. Medalje bør det også bli på Marie-Therese Obst hvis skulderen er bra nok til å kaste.

Våre andre tikjemper, Markus Rooth, har valgt å stå over mesterskapet. Ferdinand Kvan Edman er syk og stiller heller ikke

Dette er en kort oppsummering av hva vi kan forvente oss. Det er mange medaljer å kjempe om. Det blir nok en del medaljer til IK Tjälve også i år, men om vi klarer å gjenta bedriften fra i fjor med 9 gull blir tøft. Time will tell.

For syv år siden ble begge kongepokalene vunnet av utøvere fra IL i BUL. Det skjer ikke i år.

[Resultatene fra det mesterskapet finner du her](#)

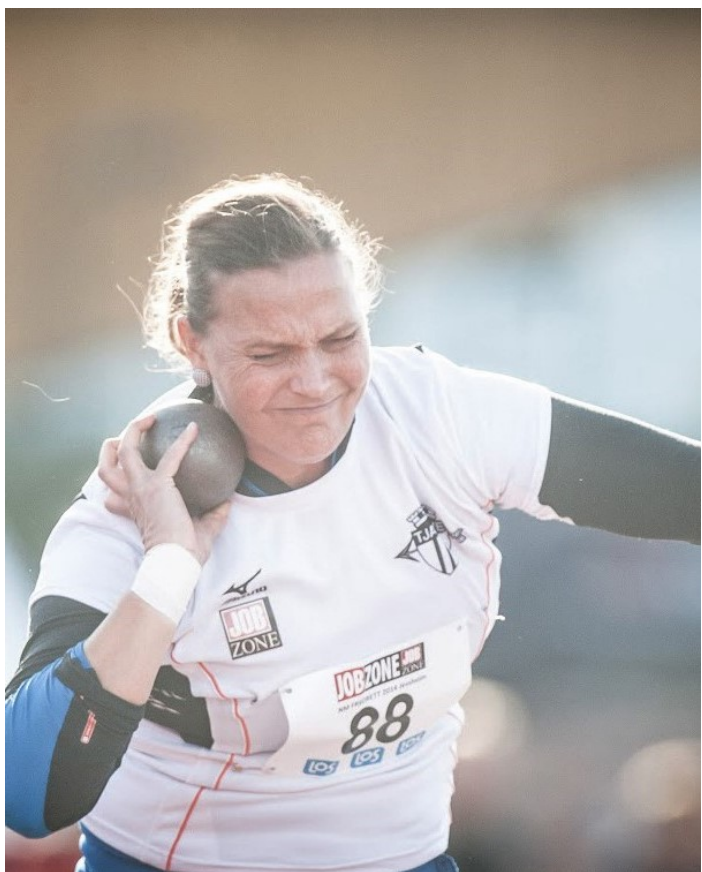
Bjørn Henriksen



Stian Andersen vant kule. Foto: Eirik Førde



Vetle Utsi Onstad var best i lengde og tresteg. Foto: Eirik Førde



Grete Etholm vant diskos for kvinner. Her er hun fotografert i kule hvor hun ble nr.6 med 12.13m. Foto: Eirik Førde



Tjalve vant sølv på 1000m stafett med tiden 1:55.00. Her representert ved Nickolai Jallow og Henrik Johnsen. Foto: Eirik Førde

Tjalves tropp til NM 2023



Kvinner Senior

Vilde Humstad Aasmo	100, 200
Isabella Indrebø	100, 200
Emilie Sandberg	200
Laura Veen	400
Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	400
Charlotte Weirum Olszak	800
Hedda Hynne	800
Malin Ingeborg Nyfors	800
Margrete Jørgensen Baustad	800
Solveig Cristina Hernandez Vråle	800
Selma Løchen Engdahl	1500
Malin Edland	1500
Ingeborg Østgård	1500
Karoline Bjerkeli Grøvdal	1500, 5000
Sigrid Jervell Våg	1500, 5000
Maria Sagnes Wågan	10 000
Kajsa Rooth	100 hekk, Lengde
Telma Kristjansson	100 hekk, Høyde
Elise Sanden Søvik	Tresteg
Hedda Kronstrand Kvalvåg	Tresteg
Mathilde Sofie Karlsen Klokseth	Tresteg
Nora Pauline Helm	Lengde
Sigrid Borge	Spyd
Elisabeth Thon Rosvold	Diskos, Kule
	1000 stafett

Tjalve stiller med en tropp på 43 utøvere, ti flere enn i Stjørdal i fjor. Årets mesterskap arrangeres uken før U23 EM der klubben har ti kvalifiserte. Det vil derfor måtte prioriteres hvor mange øvelser de kan delta i.

Hovedmesterskapet inngår i Tjalves delmål 2:

Tjalve skal være beste klubb i Hovedmesterskapet

John Ertzgaard

Menn Senior

Albin Muhumuza Lydersen Botez	100
Nickolai Jallow	100
Even Pettersen	100, 200
Sander Steen Myrvang	100, 200
Marius Bull Hjeltne	100, Lengde
Sander Skotheim	200m, 110 h, lengde, spyd, diskos, høyde
Sander Andreas Hegni	100 Para, Lengde Para
Kenneth Jenssen Heggdal	100 Para, Lengde Para
Kenny Emi Tijani-Ajayi	200
Nikolai Solum	800
Tobias Grønstad	800
Mikkel Blikstad Thomassen	5000, 10 000
Iver Matias Linge Glomnes	5000, 10 000
Jonas Riseth	5000, 10 000, 3000 hinder
Elias Sanden Søvik	Lengde, Tresteg
Lucas Fernandes Thomaz Gjesdal	Stav
Eric Christopher Becklund	Spyd
Erik Johannes Rosvold	Diskos
Eivind Prestegård Henriksen	Slegge
	1000 stafett

Støtteapparat

Kontaktperson: John Ertzgaard ([928 99 929](tel:92899929))

Trener, fysioterapi: Eirik Røe ([906 32 141](tel:90632141))

Trenere:

Michael Rosenberg

Mauritz Kåshagen

Eirik Førde

Knut Jæger Hansen

Erik Sakshaug

Snorre Holtan Løken

Dan Simion

Yoann Rouzières

Andreas Thorkildsen

Thomas Rosvold

Paul André Solberg

Espen Rooth

Pål Grønstad

Budsjett

Hovedmesterskapet er prioritert mesterskap for Tjalve. Klubben tilstreber å tilrettelegge best mulig og redusere egenandel. Jessheim er lokalt og det vil ikke være behov for at troppen overnatter eller transport. Under er en liten oversikt med fordeling klubb og medlemmer.

Klubb

1. Påmeldingsavgift
2. Ernæring på stadion
5. Støtteapparat

Medlemmer

1. Måltider
2. Annet personlig

Jessheim stadion







The vital crosstalk between breath and brain

The rhythm of respiration influences a wide range of behaviors, as well as cognition and emotion. Neuroscientists are piecing together how it all works.

By Greg Miller

If you're lucky enough to live to 80, you'll take up to a billion breaths in the course of your life, inhaling and exhaling enough air to fill about 50 Goodyear blimps or more. We take about 20,000 breaths a day, sucking in oxygen to fuel our cells and tissues and ridding the body of carbon dioxide that builds up as a result of cellular metabolism. Breathing is so essential to life that people generally die within minutes if it stops.

It's a behavior so automatic that we tend to take it for granted. But breathing is a physiological marvel — both extremely reliable and incredibly flexible. Our breathing rate can change almost instantaneously in response to stress or arousal and even before an increase in physical activity. And breathing is so seamlessly coordinated with other behaviors like eating, talking, laughing and sighing that you may never have even noticed how your breathing changes to accommodate them. Breathing also can influence your state of mind, as evidenced by the controlled breathing practices of yoga and other ancient meditative traditions.

In recent years, researchers have begun to unravel some of the underlying neural mechanisms of breathing and its many influences on body and mind. In the late 1980s, neuroscientists identified a network of neurons in the brainstem that sets the rhythm for respiration. That discovery has been a springboard for investigations into how the brain integrates breathing with other behaviors. At the same time, researchers have been finding evidence that breathing may influence activity across wide swaths of the brain, including ones with important roles in emotion and cognition.

"Breathing has a lot of jobs," says Jack L. Feldman, a neuroscientist at the University of California, Los Angeles, and co-author of a recent article on the interplay of breathing and emotion in the *Annual Review of Neuroscience*. "It's very complicated because we're constantly changing our posture and our metabolism, and it has to be coordinated with all these other behaviors."

Each breath a symphony of lung, muscle, brain

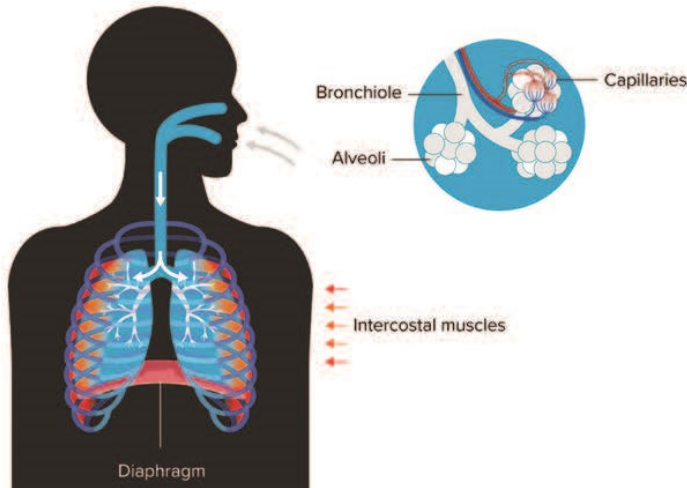
Every time you inhale, your lungs fill with oxygen-rich air that then diffuses into your bloodstream to be distributed throughout your body. A typical pair of human lungs contains about 500 million tiny sacs called alveoli, the walls of which are where gases pass between the airway and bloodstream. The total surface area of this interface is about 750 square feet — a bit more than the square footage of a typical one-bedroom apartment in San Francisco and a bit less than that of a racquetball court.

In the late 1980s, neuroscientists identified a network of neurons in the brainstem that sets the rhythm for respiration. That discovery has been a springboard for investigations into how the brain integrates breathing with other behaviors.



KNOWABLE MAGAZINE

Breathe in, breathe out



Breathing requires coordinated movements of the diaphragm and intercostal muscles. When these muscles contract, air is drawn into the lungs, where hundreds of millions of tiny alveoli provide a surface where oxygen can diffuse into the blood and carbon dioxide can diffuse out. With each exhalation, these muscles relax, and air is forced back out.

“The remarkable thing about mammals, including humans, is that we pack an enormous amount of surface area into our chests,” says Feldman. More surface area means more gas is exchanged per second.

But the lungs can’t do it alone. They’re essentially limp sacks of tissue. “In order for this to work, the lungs have to be pumped like a bellows,” Feldman says. And they are — with each inhalation, the diaphragm muscle at the bottom of the chest cavity contracts, moving downward about half an inch. At the same time, the intercostal muscles between the ribs move the rib cage up and out — all of which expands the lungs and draws in air. (If you’ve ever had the wind knocked out of you by a blow to the stomach, you know all about the diaphragm; and if you’ve eaten barbecued ribs, you have encountered intercostal muscles.)

At rest, these muscles contract

only during inhalation. Exhalation occurs passively when the muscles relax and the lungs deflate. During exercise, different sets of muscles contract to force out air and speed up respiration.

Unlike the heart muscle, which has pacemaker cells that set its rhythm, the muscles that control breathing take their orders from the brain. Given the life-enabling importance of those brain signals, it took a surprisingly long time to track them down. One of the first to ponder their source was Galen, the Greek physician who noticed that gladiators whose necks were broken above a certain level were unable to breathe normally. Later experiments pointed to the brainstem, and in the 1930s, the British physiologist Edgar Adrian demonstrated that the dissected brainstem of a goldfish continues to produce rhythmic electrical activity, which he believed to be the

pattern-generating signal underlying respiration.

But the exact location of the brainstem respiratory-pattern generator remained unknown until the late 1980s, when Feldman and colleagues narrowed it down to a network of about 3,000 neurons in the rodent brainstem (in humans it contains about 10,000 neurons). It’s now called the pre-Bötzinger complex, or preBötC. Neurons there spontaneously exhibit rhythmic bursts of electrical activity that, relayed through intermediate neurons, direct the muscles that control breathing.

Over the years, some people have assumed Böttinger must have been a famous anatomist, Feldman says, perhaps a German or Austrian. But in fact the name came to him in a flash during a dinner at a scientific conference where he suspected a colleague was inappropriately about to claim the discovery for himself. Feldman clinked his glass to propose a toast and suggested naming the brain region after the wine being served, which came from the area around Bötzingen, Germany. Perhaps lubricated by said wine, the others agreed, and the name stuck. “Scientists are just as weird as anyone else,” Feldman says. “We have fun doing things like this.”

Pinpointing breath’s rhythm setters

Much of Feldman’s subsequent research has focused on understanding exactly how neurons in the preBötC generate the breathing rhythm. This work also has laid a foundation for his lab and others to investigate how the brain orchestrates the interplay between breathing and other behaviors that require alterations in breathing.

Sighing is one interesting example.



A long, deep breath can express many things: sadness, relief, resignation, yearning, exhaustion. But we humans aren't the only ones who sigh — it's thought that all mammals do — and it may be because sighing has an important biological function in addition to its expressive qualities. Humans sigh every few minutes, and each sigh begins with an inhale that takes in about twice as much air as a normal breath. Scientists suspect this helps pop open collapsed alveoli, the tiny chambers in the lung where gas exchange occurs, much as blowing into a latex glove pops open the fingers. Several lines of evidence support this idea: Hospital ventilators programmed to incorporate periodic sighing, for example, have been shown to improve lung function and maintain patients' blood oxygen levels.

In a study published in 2016 in *Nature*, Feldman and colleagues identified four small populations of neurons that appear to be responsible for generating sighs in rodents. Two of these groups of neurons reside in a brainstem region near the preBötC, and they send signals to the other two groups, which reside inside the preBötC. When the researchers killed these preBötC neurons with a highly selective toxin, the rats ceased to sigh, but their breathing remained robust. On the other hand, when scientists injected neuropeptides that activate the neurons, the rats sighed 10 times more frequently. In essence, the researchers concluded, these four groups of neurons form a circuit that tells preBötC to interrupt its regular program of normal-sized breaths and order up a deeper breath.

The preBötC also has a role in coordinating other behaviors with breathing. One of Feldman's collaborators on the sighing paper,

neuroscientist Kevin Yackle, and colleagues recently used mice to investigate interactions between breathing and vocalizations. When separated from their nest, newborn mice make ultrasonic cries too high-pitched for humans to hear. There are typically several cries at regular intervals within a single breath, not unlike the syllables in human speech, says Yackle, who's now at the University of California, San Francisco. "You have this slower breathing rhythm and then nested within it you have this faster vocalization rhythm," he says.

To figure out how this works, the researchers worked their way backward from the larynx, the part of the throat involved in producing sound. They used anatomical tracers to identify the neurons that control the larynx and follow their connections back to a cluster of cells in the brainstem in an area they named the intermediate reticular oscillator, or iRO. Using a variety of techniques, the researchers found that killing or

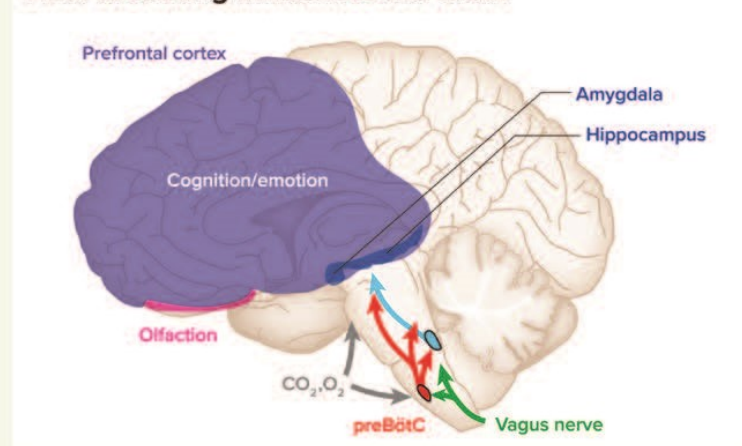
inhibiting iRO neurons removes the ability to vocalize a cry, and stimulating them increases the number of cries per breath.

When the researchers dissected out slices of brain tissue with iRO neurons, the cells kept firing in a regular pattern. "These neurons produce a rhythm that's exactly like the cries in the animal, where it's faster than but nested within the preBötC breathing rhythm," Yackle says.

Additional experiments suggested that iRO neurons help integrate vocalizations with breathing by telling the preBötC to make tiny inhalations that interrupt exhalation — enabling a series of brief cries to fit neatly within a single exhaled breath. That is, rhythmic crying isn't produced by a series of exhalations but rather by one long exhalation with several interruptions.

The findings, reported earlier this year in *Neuron*, may have implications for understanding human language. The number of syllables per

How breathing influences the brain



Breathing appears to have far-reaching influences on the brain, including on regions with roles in cognition and emotion, such as the hippocampus, amygdala and prefrontal cortex. These effects may originate from signals generated by the brainstem breathing center, preBötC; from sensory inputs via the vagus nerve or olfactory system; or in response to levels of oxygen (O₂) and carbon dioxide (CO₂) in the blood.

ADAPTED FROM S. ASCHHO ET AL., *AN NEUROSCIENCE* 2022/KNOWABLE MAGAZINE



second falls within a relatively narrow range across all human languages, Yackle says. Perhaps, he suggests, that's due to constraints imposed by the need to coordinate vocalizations with breathing.

Setting the pace in the brain

Recent studies have suggested that breathing can influence people's performance on a surprisingly wide range of lab tests. Where someone is in the cycle of inhalation and exhalation can influence abilities as diverse as detecting a faint touch and distinguishing three-dimensional objects. One study found that people tend to inhale just before a cognitive task — and that doing so tends to improve performance. Several have found that it is only breathing through the nose that has these effects; breathing through the mouth does not.

One emerging idea about how this might work focuses on well-documented rhythmic oscillations of electrical activity in the brain. These waves, often measured with electrodes on the scalp, capture the cumulative activity of thousands

of neurons, and for decades some neuroscientists have argued that they reflect communication between far-flung brain regions that could underlie important aspects of cognition. They could be, for example, how the brain integrates sensory information processed separately in auditory and visual parts of the brain to produce what we experience as a seamless perception of a scene's sounds and sights. Some scientists even have proposed that such synchronized activity could be the basis of consciousness itself (needless to say, this has been hard to prove).

Growing evidence suggests breathing may set the pace for some of these oscillations. In experiments with rodents, several research teams have found that the breathing rhythm influences waves of activity in the hippocampus, a region critical for learning and memory. During wakefulness, the collective electrical activity of neurons in the hippocampus rises and falls at a consistent rate — typically between six and 10 times per second. This theta rhythm, as it's called, occurs in all animals that have been studied, including humans.

In a 2016 study, neuroscientist

Adriano Tort at the Federal University of Rio Grande do Norte in Brazil and colleagues set out to study theta oscillations but noticed that their electrodes also were picking up another rhythm, a slower one with about three peaks per second, roughly the same as a resting mouse's respiration rate. At first they worried it was an artifact, Tort says, perhaps caused by an unstable electrode or the animal's movements. But additional experiments convinced them that not only was the rhythmic activity real and synched with respiration, but also that it acted like a metronome to set the pace for the faster theta oscillations in the hippocampus.

Around the same time, neuroscientist Christina Zelano and colleagues reported similar findings in humans. Using data from electrodes placed by surgeons on the brains of epilepsy patients to monitor their seizures, the researchers found that natural breathing synchronizes oscillations within several brain regions, including the hippocampus and the amygdala, an important player in emotional processing. This synchronizing effect diminished when the researchers asked subjects to breathe through their mouths, suggesting that sensory feedback from nasal airflow plays a key role.

Not only does the respiration rhythm synchronize activity in brain regions involved in emotion and memory, it can also affect people's performance on tasks involving emotion and memory, Zelano and colleagues found. In one experiment, they monitored subjects' respiration and asked them to identify the emotion expressed by people in a set of photos developed by psychologists to test emotion recognition. Subjects were quicker to identify fearful faces when the photo appeared as they were taking a breath compared to during exhalation. In a different test, subjects more accurately remembered whether they'd seen a photo



previously when it was presented as they inhaled. Again, the effects were strongest when subjects breathed through the nose.

More recent work suggests the respiratory rhythm could synchronize activity not just within but also between brain regions. In one study, neuroscientists Nikolaos Karalis and Anton Sirota found that the respiration rate synchronizes activity between the hippocampus and the prefrontal cortex in sleeping mice. This synchronization could play a role in making long-term memories, Karalis and Sirota suggest in a paper published earlier this year in *Nature Communications*. Many neuroscientists think memories initially form in the hippocampus before being transferred during sleep to the cortex for long-term storage — a process thought to require synchronized activity between the hippocampus and cortex.

For Tort, such findings suggest there may be important links between respiration and brain function, but he says more work is needed to connect the dots. The evidence that breathing influences brain oscillations is strong, he says. The challenge now is figuring out what that means for behavior, cognition and emotion.

Controlled breath, calm mind?

For millennia, practitioners of yoga and other ancient meditation traditions have practiced controlled breathing as a means of influencing their state of mind. In recent years, researchers have become increasingly interested in the biological mechanisms of these effects and how they might be applied to help people with anxiety and mood disorders.

One challenge has been separating the effects of breathing from other

aspects of these practices, says Helen Lavretsky, a psychiatrist at UCLA. “It’s really hard to distinguish what’s most effective when you’re doing this multicomponent intervention where there’s stretching and movement and visualization and chanting,” she says. Not to mention the cultural and spiritual components many people attach to the practice.

For many years, Lavretsky has collaborated with neuroscientists and others to investigate how different types of meditation affect the brain and biological markers of stress and immune function. She has found, among other things, that meditation can improve performance on lab tests of memory and alter brain connectivity in older people with mild cognitive impairment, a potential precursor to Alzheimer’s disease and other types of dementia. In more recent studies, which have yet to be published, she’s moved toward investigating whether the breath control methods alone can help.

“Even though I’m a psychiatrist, my research is on how to avoid (prescribing) drugs,” says Lavretsky, who is also a certified yoga instructor. She thinks breathing exercises might be a good alternative for many people, especially with more research on which breathing techniques work best for which conditions and how they might be tailored to individuals. “We all have this tool, we just have to learn how to use it,” she says.

knowable MAGAZINE

*This article is republished from
knowablemagazine.org.*

Greg Miller is a science journalist based in Portland, Oregon. Read more of his work at www.gregmiller.co.



The evidence that breathing influences brain oscillations is strong, Adriano Tort says. The challenge now is figuring out what that means for behavior, cognition and emotion.

Lagserien 2023 pr. 30.06

IK TJALVE 1. LAG - 1. DIVISJON - KVINNER						
	ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
	60 METER	VILDE HUMSTAD AASMO	1998	7.51	*	896
	100 METER	VILDE HUMSTAD AASMO	1998	11.65	*	925
	200 METER	KAITESI ERTZGAARD	2000	24.08	*	887
	400 METER	LAKERI ERTZGAARD	2002	53.09	*	930
	800 METER	HEDDA HYNNE	1990	2:02.63	*	930
	1500 METER	MALIN EDLAND	1999	4:15.82	*	897
	3000 METER	MALIN EDLAND	1999	9:12.82	*	892
	5000 METER	SIGRID JERVELL VÅG	1992	16:09.61	*	873
	100 METER HEKK	KAJSA ROTH	2003	14.66		800
	400 METER HEKK	LAKERI ERTZGAARD	2002	59.51		858
	HØYDE	TELMA ROSTOFT KRISTJANSSON IL KOLL	2005	1.70		773
	TRESTEG	MATHILDE SOFIE KLOKSETH	2003	12.70		842
	KULE	ELISABETH THON ROSVOLD	2002	13.77		800
	DISKOS	ELISABETH THON ROSVOLD	2002	54.91	*	929
	SPYD	SIGRID BORGE	1995	66.50	*	1093
	15	SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (15)			10	13325
	800 METER	MALIN INGEBORG NYFORS	1997	2:04.73	*	889
	1500 METER	SELMA LØCHEN ENGDAHL	2001	4:17.41	*	885
	3000 METER	SELMA LØCHEN ENGDAHL	2001	9:15.80	*	881
	400 METER	KAITESI ERTZGAARD	2000	54.58	*	871
	200 METER	LAKERI ERTZGAARD	2002	24.27	*	870
	200 METER	VILDE HUMSTAD AASMO	1998	24.33	*	865
	TRESTEG	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	2002	12.66	*	837
	100 METER	LAURA TIETJE JOHANNA VAN DER VEEN	2003	12.13	*	829
	800 METER	SOLVEIG HERNANDEZ VRÅLE	1999	2:08.37	*	827
	TRESTEG	ELISE SANDEN SØVIK	1997	12.53	*	824
	800 METER	INGEBORG ØSTGÅRD	2003	2:08.68	*	822
	200 METER	LAURA TIETJE JOHANNA VAN DER VEEN	2003	24.85	*	820
	LENGDE U/TILLØP	MATHILDE SOFIE KLOKSETH	2003	2.72		764
	LENGDE	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	2002	5.64		760
	LENGDE	NORA PAULINE HELM	1999	5.58		746
	15	SUM VALGFRIE ØVELSER (15)			12	12490
	30	TOTALT (30)			22	25815
		REKORD: IK Tjalve 26533p (2021)	23,00			860,50
						-718
						REKORD

Kvinnelaget er 718 poeng bak rekorden fra 2021. Når Karoline Bjerkeli Grøvdal har fått deltatt i noen forskjellige øvelser vil denne differansen minke betraktelig

IK TJALVE 2. LAG - 3. DIVISJON - KVINNER

ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
60 METER	LEAH MARIE INDREBØ	2002	7.94	*	753
100 METER	ISABELLA ALIDA INDREBØ IL KOLL	2004	12.52	*	755
200 METER	LEAH MARIE INDREBØ	2002	25.89	*	734
400 METER	KRISTINE BERGER AKERVOLD	1998	60.00		679
800 METER	MARGRETE JØRGENSEN BAUSTAD	2000	2:08.83	*	819
1500 METER	MARGRETE JØRGENSEN BAUSTAD	2000	4:28.40	*	801
100 METER HEKK	VILDE MARSTEIN	2002	15.08	*	758
HØYDE	LIV KULLE ANDREASSEN IL KOLL	2007	1.55		651
LENGDE	ODA LIER IL KOLL	2008	5.05		629
TRESTEG	ODA LIER IL KOLL	2008	10.65		625
KULE	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	10.38		619
DISKOS	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	39.15	*	713
SLEGGE	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	41.54	*	704
13	SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (13)			8	9240
800 METER	CHARLOTTE WEIRUM OLCZAK	1996	2:13.48	*	751
100 METER	ODA LIER IL KOLL	2008	12.68	*	727
60 METER	ODA LIER IL KOLL	2008	8.17	*	683
60 METER	MINA MIKKELSEN SØRENSEN IL KOLL	2005	8.24		663
100 METER	MINA MIKKELSEN SØRENSEN IL KOLL	2005	13.06		660
200 METER	ODA LIER IL KOLL	2008	26.94		654
200 METER	VILDE MARSTEIN	2002	27.04		647
1500 METER	AURORA KANUTTE BRANDT SANDE IL KOLL	2008	4:53.34		647
LENGDE	VILDE MARSTEIN	2002	5.05		629
KULE	VILDE MARSTEIN	2002	10.08		599
SPYD	VILDE MARSTEIN	2002	33.21		597
HØYDE	MARI THELLE VEGSUND IL KOLL	2007	1.45		565
12	SUM VALGFRIE ØVELSER (12)			3	7822
25	TOTALT (25)			11	17062
	REKORD: IK Tjalve 16073p_ (2017)	19,40			682,48
					989
					REKORD

Kvinnelaget i 3.divisjon har allerede satt rekord med 989 poeng og vil etter all sannsynlighet rykke opp neste år.

IK TJALVE 1. LAG - 1. DIVISJON - MENN

	ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
	60 METER	MARIUS BULL HJELTNES	1996	6.85	*	934
	100 METER	MARIUS BULL HJELTNES	1996	10.55	*	963
	200 METER	KENNY EMI TIJANI-AJAYI	2003	21.54	*	916
	400 METER	ABRAHAM SANDVIN VOGELSANG	2003	49.28		822
	800 METER	TOBIAS GRØNSTAD	2002	1:45.67	*	1043
	1500 METER	FERDINAND KVAN EDMAN	1993	3:39.03	*	999
	3000 METER	FERDINAND KVAN EDMAN	1993	7:49.40	*	1009
	110 METER HEKK	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	14.16	*	940
	HØYDE	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	2.20	*	985
	STAV	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	5.35	*	980
	LENGDE	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	7.74	*	980
	TRESTEG	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	16.00	*	977
	DISKOS	ERIK JOHANNES ROSVOLD	1998	53.65	*	916
	SLEGGE	EIVIND HENRIKSEN	1990	76.52	*	1076
	SPYD	MARKUS ROTH	2001	66.12		844
	15	SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (15)			13	14384
	LENGDE	MARIUS BULL HJELTNES	1996	7.57	*	946
	STAV	ABRAHAM SANDVIN VOGELSANG	2003	5.00	*	908
	110 METER HEKK	ABRAHAM SANDVIN VOGELSANG	2003	14.40	*	902
	100 METER	EVEN PETTERSEN	1993	10.79	*	896
	LENGDE	MARKUS ROTH	2001	7.30	*	890
	DISKOS	MARKUS ROTH	2001	51.60	*	883
	LENGDE	ABRAHAM SANDVIN VOGELSANG	2003	7.24	*	878
	60 METER	SANDER STEEN MYRVANG	2000	6.98	*	872
	200 METER	MARIUS BULL HJELTNES	1996	21.94	*	868
	60 METER	NICKOLAI JALLOW	1991	7.02		854
	STAV	YOANN ROUZIÈRES	1997	4.70		851
	60 METER	KENNY EMI TIJANI-AJAYI	2003	7.03		850
	100 METER	NICKOLAI JALLOW	1991	10.99		844
	TRESTEG	MARIUS BULL HJELTNES	1996	14.63		841
	60 METER	EVEN PETTERSEN	1993	7.05		841
	15	SUM VALGFRIE ØVELSER (15)			9	13124
	30	TOTALT (30)			22	27508
		REKORD: IK Tjalve 27738p_ (2021)	24,60			916,93
						-230
						REKORD

Herrelaget i 1.divisjon er bare 230 poeng bak rekord. Reglene sier at man kan bare bruke resultater fra en person i fem øvelser. Derfor kan man ikke bruke Sanders 400m på 47.63 i denne sammenheng.

IK TJALVE 2. LAG - 2. DIVISJON - MENN

ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
60 METER	ALBIN LYDERSEN BOTEZ	2004	7.29	*	740
100 METER	ALBIN LYDERSEN BOTEZ	2004	11.37	*	750
200 METER	MAX SKJERPEN HUSEBY IL KOLL	2006	24.45		605
400 METER	NIKOLAI SOLUM	2005	52.00		688
800 METER	NIKOLAI SOLUM	2005	1:54.71	*	800
1500 METER	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	2003	3:58.55	*	775
3000 METER	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	2003	8:29.72	*	815
5000 METER	SNORRE HOLTAN LØKEN	1994	14:39.20	*	820
10000 METER	MADS BIGUM JOHANSEN	1988	33:08.85		673
STAV	LUCAS F.T. GJESDAL IL KOLL	2005	4.40	*	796
LENGDE	EVEN BOGEN NØRJORDET IL KOLL	2008	5.73		544
TRESTEG	EVEN BOGEN NØRJORDET IL KOLL	2008	11.85		543
SPYD	ERIC CHRISTOPHER BECKLUND	2005	64.25	*	817
13	SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (13)			8	9366
5000 METER	IVER MATIAS GLOMNES	1996	14:45.14	*	806
5000 METER	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	2003	14:45.57	*	805
3000 METER	MIKKEL BAKKEN	2005	8:36.18	*	786
3000 METER	IVER MATIAS GLOMNES	1996	8:37.09	*	782
1500 METER	MIKKEL BAKKEN	2005	4:00.15	*	759
800 METER	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	2003	1:57.82	*	731
5000 METER	HENRIK VELLE	1991	15:19.74	*	729
3000 METER	ABDULLAHI HASSAN ALI	1994	8:50.58	*	726
STAV	EVEN BOGEN NØRJORDET IL KOLL	2008	3.10		523
LENGDE	HENRIK KAMPEN ELLINGVÅG IL KOLL	2008	5.51		493
LENGDE U/TILLØP	ALBIN LYDERSEN BOTEZ	2004	2.67		485
HØYDE	EVEN BOGEN NØRJORDET IL KOLL	2008	1.59		451
12	SUM VALGFRIE ØVELSER (12)			8	8076
25	TOTALT (25)			16	17442
	REKORD: IK Tjalve 20002p_ (2014)	20,64			697,68
					-2560
					REKORD

Herrelaget i 2.divisjon ligger fortsatt godt etter rekord, men her har vi ikke fått fylt opp med nok resultater ennå. De rykker allikevel etter all sannsynlighet opp til 1.divisjon igjen.

Topp 20 plasseringer utendørs pr. 30.06

Menn

100m

Marius Bull Hjeltnes	10.55 (4)
Sander Aae Skotheim	10.76 (15)
Even Pettersen	10.79 (19)

200m

Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.64 (10)
------------------------	------------

400m

Sander Aae Skotheim	47.64 (7)
Abraham Sandvin Vogelsang	49.28 (18)

600m

Tobias Grønstad	1:15.33 (1)
-----------------	-------------

800m

Tobias Grønstad	1:45.67 (1)
-----------------	-------------

1500m

Ferdinand Kvan Edman	3:39.03 (5)
----------------------	-------------

3000m

Ferdinand Kvan Edman	7:49.40 (5)
----------------------	-------------

110 m hekk

Sander Aae Skotheim	14.16 (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	14.40 (3)

Høyde

Sander Aae Skotheim	2.15m (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	2.02m (4)

Stav

Sander Aae Skotheim	5.35m (4)
Abraham Sandvin Vogelsang	5.00m (7)
Lucas Gjesdal	4.40m (13)

Lengde

Sander Aae Skotheim	7.74m (3)
Marius Bull Hjeltnes	7.57m (4)
Markus Rooth	7.30m (5)
Abraham Sandvin Vogelsang	7.24m (6)

Kule

Markus Rooth	14.65m (2)
Sander Aae Skotheim	13.71m (4)
Abraham Sandvin Vogelsang	12.06m (11)

Diskos

Erik Johannes Rosvold	53.65m (5)
Markus Rooth	51.60m (7)
Sander Aae Skotheim	44.95m (13)
Abraham Sandvin Vogelsang	39.93m (15)

Slegge

Eivind Henriksen	76.52m (2)
------------------	------------

Spyd

Markus Rooth	66.12m (4)
Eric Christopher Becklund	64.25m (5)
Sander Aae Skotheim	61.22m (7)
Abraham Sandvin Vogelsang	53.76m (14)

10-kamp

Sander Aae Skotheim	8590 p (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	7617 p (2)

Kvinner

100m

Vilde Aasmo	11.65 (3)
Laura Veen	12.13 (16)

200m

Kaitesi Ertzgaard	24.08 (8)
Lakeri Ertzgaard	24.27 (10)
Laura Veen	24.85 (19)

400m

Lakeri Ertzgaard	53.09 (4)
Kaitesi Ertzgaard	54.58 (7)
Laura Veen	55.98 (11)

800m

Hedda Hynne	2:02.63 (1)
Malin Nyfors	2:04.73 (5)
Solveig Hernandez Vråle	2:08.37 (11)
Ingeborg Østgård	2:08.68 (13)
Margrete Baustad	2:08.83 (14)
Selma Løchen Engdahl	2:10.09 (17)

1500m

Malin Edland	4:15.82 (2)
Ingeborg Østgård	4:17.32 (3)
Selma Løchen Engdahl	4:17.41 (4)
Maria Sagnes Wågan	4:27.99 (12)
Margrete Baustad	4:28.40 (14)

3000m

Malin Edland	9:12.82 (1)
Selma Løchen Engdahl	9:15.80 (3)

5000m

Sigrid Jervell Våg	16:09.61 (4)
--------------------	--------------

100 m hekk

Kajsa Rooth	14.66 (15)
-------------	------------

400m hekk

Lakeri Ertzgaard	59.51 (7)
------------------	-----------

Lengde

Nora Pauline Helm	5 58m (16)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.56m (17)

Tresteg

Mathilde Klokseth	12.55m (2)
Elise Sanden Søvik	12.53m (3)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.42m (4)

Kule

Elisabeth Thon Rosvold	13.77m (3)
------------------------	------------

Diskos

Elisabeth Thon Rosvold	54.91m (2)
Freja Charlotte Olofsson	39.15m (14)

Spyd

Sigrid Borge	66.50m (1)
--------------	------------

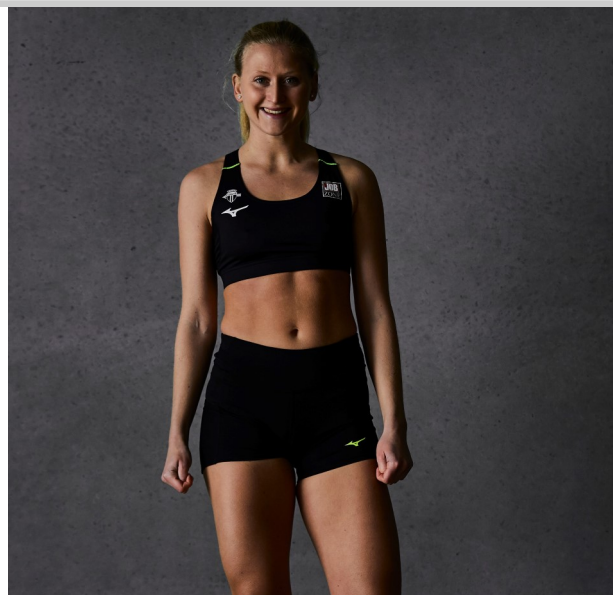
5-kamp

Vilde Marstein	4249p (9)
----------------	-----------

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsHORTS/truse



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

Wave Rebellion Pro

Wave Rebellion Pro - et fartsmonster for konkurranser og intervaller som passer for erfarne løpere med mål om å løpe maraton under 2.5 timer. Nyutviklet mellomsåle som kombinerer karbon og Mizuno ENERGY+ for å oppnå høyeste grad av respons, effektivitet og demping. Unik konstruksjon med speed assist, hvor alt foregår i forfot og mellomsålen. Følger kondisjonen beina? Det gjenstår å se!

