

# TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 7 Juli 2023

Digital utgave

108. årgang

## Dobbeltseier til Markus og Sander



Markus Rooth og Sander Aae Skotheim satte konkurrentene ettertrykkelig på plass og vant en klar dobbeltseier i tikamp under U23 EM i Espoo, Finland. Markus satte norsk rekord med 8608 poeng og Sander var like bak med 8561 poeng. I slutten av august er det VM i Budapest. Vi er overbevist om at disse gutta også vil være med å sette preg på den tikampen. Foto: John Ertzgaard



NorgesGruppen



HYUNDAI



# Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

**Idrettsklubben Tjalve** ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1887 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens 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"

## I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Jan Jørgen Moe 80 år	4
Hovedmesterskapet 2023	6
Moderne mellomdistanse trening	28
Rapport fra U23 EM	39
Resultater div. stevner	60
Disse hadde fødselsdag 20.juli	61
VM i Budapest	62
Tidsskjema VM i Budapest	63
Fødselsdager	65
Historiske bilder	65
Bjørn Bogerud 95 år	66
Månedens skulptur	69
Stort og smått	70
Europastatistikken	71
Oppdatering lagserien	72
Norgesstatistikken	76
Tjalvetøy	77

## 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

## Maskot under VM



Youhuu, a native Hungarian racka sheep is the mascot for the World Athletics Championships Budapest. More than 1100 years ago, the racka sheep arrived in Hungary with the settling Hungarians and has remained a faithful companion ever since.

## IK Tjalve

Underhaugsveien 1  
0354 Oslo

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

Web: www.tjalve.no



# Redaksjonens hjørne

Juli har vært en travel måned på idrettsfronten med hovedmesterskapet på Jessheim og U23 EM i Espoo, Finland.

Vi ble igjen beste klubb i hovedmesterskapet både på medaljestatistikken og poengstatistikken. I poengsammen- draget var vi suverene; i medaljekampen pustet SK Vidar oss i nakken. Vi vant færre medaljer og hadde mindre poeng enn året før. En av grunnene til det er at vi ligger etter på løp fra 1500m og oppover. Her må noe gjøres før neste sesongen skal vi fortsatt ha håp om å være Norges beste friidrettsklubb.

U23 EM ble en stor suksess med to medaljer vunnet og tre finaleplasser i tillegg. Kampen om de gjeveste medaljene i tikamp ble en kamp mellom to Tjalvister. Denne gang var det Markus Rooth som gikk seirende ut av tve- kampen med Sander Aae Skotheim. Neste gang kan det være omvendt. Det viktigste var at våre utøvere var suve- rene i forhold til resten av Europa. Markus benyttet også muligheten til å ta tilbake den norske rekorden som San- der tok fra han tidligere i år. Fredag 25.august starter ti- kampen i VM i Budapest og avsluttes med 1500m kl. 21.25 dagen etter. Vi er overbevist om at våre utøvere vil være med å kjempe helt i toppen også i dette mesterska- pet.

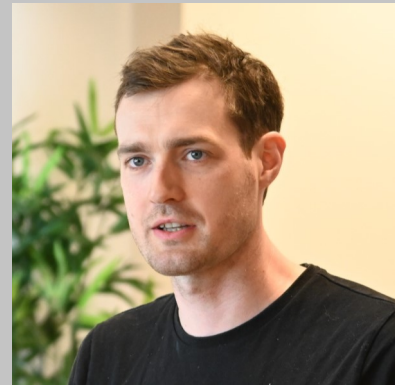
I fjor var det syv Tjalvister som deltok i VM i Eugene. I år blir det omtrent sammen antall som deltar i Budapest. Troppen blir offisielt tatt ut 2.august så vi får vente å se. De som er klare så langt er Sigrid Borge, Karoline Bjer- keli Grøvdal, Eivind Henriksen, Markus Rooth og Sander Aae Skotheim.

Månedens faglige artikkel dreier seg om moderne mel- lomdistanse trening og er skrevet av Eystein Enoksen. Den er delt i fire deler og neste del kommer i august num- meret.

I lagserien har herrelaget allerede satt ny rekord. Når dette skrives er vi oppe i 27842 poeng. Spørsmålet nå er om vi klare å bryte 28000 grensen. Det er full mulig. Jentenes 2.lag har også satt rekord og hvis alt går som vi håper blir det også rekord i 1.divisjon for jentene. Tjalve er nå i le- delsen både i gutte og jenteklassene i 1. og 2.divisjon. Hvis dette holder seg vil vi ha begge lagene i 1.divisjon neste år. Det er bra, selv om vi er svake i noen øvelser på guttesiden.

*Bjørn Henriksen*

## Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

*Redaksjonen avsluttet 30.07.2023.*

# Jan Jørgen Moe 80 år




Jan Jørgen Moe fylte 80 år 8.juli, samme dag som siste dag av NM på Jessheim. Vi gratulerer!

Jan Jørgen meldte seg inn i IK Tjalve 28.august 1953, bare 10 år gammel.

Vi har bladd litt tilbake i gamle Tjalvister for å se om vi kunne finne noe om unge Moe. I 1957

kan vi lese at han fikk styrets premie for resultater i sesongen 1956 i klasse 1943, men uten å finne noen resultater. I Tjalvisten 4/1957 skriver Jan Hemsvik følgende: I 1943-klassen har vi to ivrige gutter i Frank Aschim og Jan Jørgen Gjems Moe som viser stor interesse og sikkert vil nå langt. I 1957 løp han 60m på 9.2, hoppet 4.17m i lengde, 1.30m i høyde, støtte 4kgs kula 7.06m og kastet 28.03m i slengball (0.7kg). Jan Jørgen var nok ikke noe stort talent. Han endte opp som stavgjenger hvor han oppnådde 3.10m som sitt beste resultat. Vi må huske på at på den tiden var ikke glassfiberstaven oppfunnet og man landet i sagflis. De store mattene hadde heller ikke kommet på markedet.

Bakst 1954.

  
Undertegnede søker herved om opptagelse i  
**Idrettsklubben TJALVE**  
St. Olavsgt. 23, Oslo - Telefon 33 00 78

Navn: Jan Jørgen Gjems Moe Født: 8/7 - 1943

Adresse: Blåsbortvn.2, Oslo

Dato: 25/8 - 1953.

*Jan Jørgen Gjems Moe*  
Egenhendig underskrift.

Navn: Jan Jørgen Gjems Moe

Adresse: Blåsbortvn.2, Oslo.

Medlemskapet trer i kraft når kontingenten kr. .... er betalt.

Oslo, den ..... 19.....

Det viste seg etter hvert at det var på det administrative plan Jan Jørgen skulle gjøre seg bemerket. Jan Jørgen er vel kanskje den i Norge som vet meste om friidrettsresultater. Hvis du er i tvil om dine egne bestenoteringer, spør Jan Jørgen. Han kan som regel hjelpe deg.

Jan Jørgen har i en mannsalder sittet i statistikkutvalget i Norges Friidrettsforbund. Han har vært medlem av idrettlig utvalg i Oslo Friidrettskrets, først og fremst for å være behjelpelig med å ta ut lag til Donald Duck-lekene og kretskamper m.m. Han har også i en periode vært varamedlem til styret i kretsen. I våre dager er han fortsatt den som har ansvaret for seeding på alle stevner i Oslo & omegn.

Jan Jørgen satt i styret i IK Tjalve fra 1976 og sammenhengene til 1988. I den perioden hadde Tjalve fem ledere; Torbjørn Briseid, Jan Hemsvik, Ole Petter Sandvig, Håkon Løbach og Anne Thidemann.

Jan Jørgen fikk forbundets diplom i 1977. Han ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1981, fikk gullmerket i 1985 og i 2005 ble han utnevnt til æresmedlem. I 1991 fikk han tildelt Oslo Friidrettskrets hedersbevis og i 1994 fikk han Norges Friidrettsforbunds fortjeneste medalje for fremragende administrativ innsats.

I 2013 fikk han sammen med Arne Foss Lillehammer IFs fortjenestemedalje for den innsatsen han hadde gjort for den klubben gjennom mange år. - Disse to karene har gjort en fenomenal jobb for LIF, blant annet i forbindelse med Veidekkelekene i en årrekke. Et enstemmig LIF-styre var ikke i tvil, sa LIF-sjef Arild Kjæreng under tildelingen. LIF har arrangert totalt 26 mesterskap. Disse to har vært delaktig i veldig mange av dem, sa Kjæreng.

Vi ønsker Jan Jørgen lykke til videre og håper vi ser han på friidrettsbanen i mange år fremover.

Bjørn Henriksen



Vi har plukket ut et par bilder hvor Jan Jørgen ikke er utøveren, men tilskueren. Øverst fra et stevne på Frogner på 70-tallet. Jan Jørgen til venstre sammen med Jan Hemsvik. Nederst: Fra Vikaløpet i 1975. Tilskueren til høyre er Jan Jørgen.



Jan Jørgen Moe 80 år



Da IK Tjalve fylte 100 år i 1990. Fra venstre: Berit Berthelsen, Jan Hemsvik, Ole Petter Sandvig og Jan Jørgen Moe.



Jan Jørgen er alltid tilstede der ting skjer. Her fra NM i terrengløp i Frognerparken i 2021. Foto: Bjørn Henriksen



Arne Foss (t.v.) og Jan Jørgen blir tildelt Lillehammer IFs fortjenestemedalje i 2013. I midten Arild Kjæreng fra Lillehammer. Foto: GD

# Sander Aae Skotheim beste Tjalvist i NM

Hovedmesterskapet ble arrangert på Jessheim stadion 6-8.juli. IK Tjalve stilte med en tropp på 43 utøvere.

Mørke skyer hang over Jessheim stadion mesteparten av første dag, men av en eller annen grunn valgte skyene å ta en annen vei slik at vi bare fikk en liten periode med regn.

IK Tjalve hadde en god dag med 3 gull, 2 sølv og 2 bronsemedaljer. I tillegg fikk vi en norsk rekord i lengde i paraklassen T64.

Veldig overraskende for de fleste av oss vant Telma Rostoft Kristjansson høyde for kvinner med resultatet 1.70m. Hun var den eneste som klarte denne høyden. Telma hadde tre gode forsøk på 1.73m, men rev alle forsøk. 1.73m klarer hun i løpet av sesongen.



Telma går over 1.70m og blir norsk mester. Foto: Bjørn Henriksen

Mindre overraskende var det at Sander Aae Skotheim vant høyde for menn på respektable 2.18m. Sander var også favoritt på 110m hekk, hvor han gjennomførte et kanonløp og fikk tiden 13.97. Det var en forbedring av personlig rekord fra 14.16. Sander tredje øvelse for dagen var lengde hvor han ble nr.3 med 7.43m. Her ble Marius Bull Hjeltnes nr.4 med 7.34m. Både Sander og Marius har blitt adskillig raskere i år, men sliter litt med å få omsatt den økte farten i lengre lengder i gropa. Det kommer etter hvert. Sander hadde også litt problemer med å treffe planken. I sitt lengste hopp hadde han skotuppen så vidt inne på planken.

Sander deltok også i diskos hvor han ble nr.8 med 43.66m. Her ble Erik Johannes Rosvold best av våre med 49.78m og en fin 4.plass. Bronsemedaljen ble utdelt på 51.06m. Eirik Johannes har kastet 53.65m tidligere i år.



Sander går over 2.18m og blir norsk mester. Foto: Bjørn Henriksen



Sander vinner 110m hekk på den gode tiden 13.97. Foto: Bjørn Henriksen

Både for kvinner og menn ble 100m gjennomført over tre løp i løpet av dagen. I kvinneklassen kvalifiserte Vilde Aasmo seg til finalen hvor hun ble nr.4 med 11.73, litt bak personlig rekord. Det var jevnt i finalen hvor Line Kloster fra SK Vidar vant med 11.35 foran Helene Rønningen fra IL Tyrving med 11.39 og Christine Bjelland Jensen fra Norna-Salhus med 11.47. I mennenes 100m kvalifiserte Marius Bull Hjeltnes, Even Pettersen og Nickolai Jallow seg til semifinale. I semifinalen stilte ikke Nickolai til start og Even Pettersen ble slått ut på 11.84. Marius tok seg helt til finalen, hvor han ble nr.5 med tiden 10.57, bare 2/100 bak personlig rekord. I semifinalen løp han på 10.49 i +2.2.



Finalen på 100m for kvinner hvor Vilde Aasmo (467) blir nr.4. Vinner ble Line Koster fra SK Vidar (t.h.) med tiden 11.35. Foto: Bjørn Henriksen



Nickolai Jallow (i midten) kvalifiserte seg til semifinale på 100m, men valgte ikke å stille til start. Foto: Bjørn Henriksen

5000m for herre ble arrangert over tre heat, hvor våre to deltakere løp i heat B. Her vant Mikkel Blikstad Thomasen er klar seier med tiden 14:46.44. Det holdt til en 18.plass totalt. Jonas Riseth ble nr.30 med tiden 15:30.17.

5000m for kvinner ble arrangert over to heat, hvor Sigrid Jervell Våg løp i det beste heatet. Sigrid klarte aldri å henge med de i tet, og ble nr.5 på tiden 16.17.86. Det er ca. ni sekunder bak årsbeste.

For første gang på mange år hadde vi med to parautøvere i et NM. De gjorde sakene sine bra. I lengde ble Kenneth Heggdal nr.2 med 5.54m. Det er ny norsk rekord i T64-klassen. Han hadde selv den tidligere rekorden med



Even Pettersen i semifinalen hvor han fikk tiden 10.84. Foto: Bjørn Henriksen

5.28m. På 100m ble Sander Hegni nr.2 med tiden 12.57, mens Kenneth ble nr.3 med 12.68. Det var personlig rekord med 1/100.

I hovedmesterskapet er det mange kvalifiseringsløp første dag. Tobias Grønstad valget først å stille til start på 400m hvor han gikk lett til finalen med 48.09. Det er ny personlig rekord. Ikke lenge etter løp han kvalifiseringsheat på 800m, hvor han vant det tredje heatet med tiden 1.51.25. Her tok han det helt piano til det var 150m igjen før han skrudde opp farten noen hakk og vant klart.

På 800m for kvinner stilte IK Tjalve med fire deltakere. Fra det første heatet tok Malin Nyfors seg til finalen da



Finale 100m menn. Marius Bull Hjeltnes (midt i bildet) blir nr.5 med tiden 10.57. Per Fremstad-Waldron (nr.2 fra venstre) vinner foran Øyvind Strømmen Kjerpeset (nr.3 fra høyre). Litt vanskelig å skjønne når man ser fotisettet på målstreken. Mellom gull og bronsemedaljen skilte det 1/100. Foto: Bjørn Henriksen



Kenneth Heggdal setter norsk rekord i T64-klassen med resultatet 5.54m. Foto: Bjørn Henriksen

hun ble nr.2 etter en imponerende oppløpsside. Fra dette heatet klarte ikke Margrete Baustad å kvalifisere seg til finalen. I det andre heatet løp Hedda Hynne lett inn til en 2.plass med tiden 2:09.11 Her ble Solveig Hernandez Vråle nr.4. med 2:09.12. Hun kvalifiserte seg dermed til finalen på tid.

Da det var spesielt mange påmeldt i lengde for kvinner, ble kvalifiseringen kjørt i to grupper. Den første gruppen fikk dessverre regnværet som kom inn over stadion midt under konkurransen. I denne gruppa hoppet Nora Pauline Helm 5.18m Det holdt ikke til finaleplass. Det gjorde det heller ikke for Kasja Rooth som hoppet 5.13m i gruppe to.



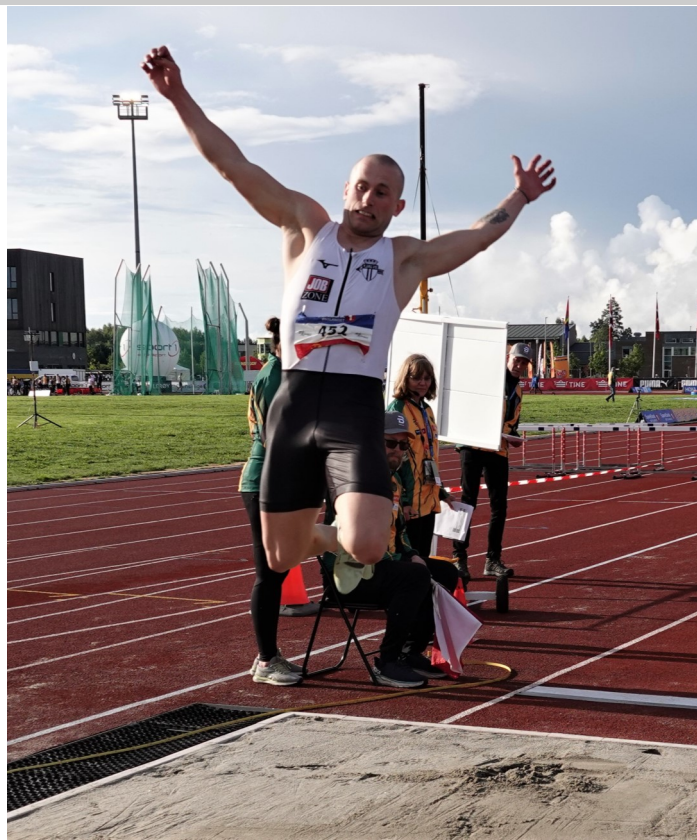
Hard fight mellom Kenneth Heggdal og Sander Hegni på 100m. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid Jervell Våg underveis på 5000m. Foto: Bjørn Henriksen



Erik Johannes Rosvold blir nr.4 i diskos med resultatet 49.78m.  
Foto: Bjørn Henriksen



Marius Bull Hjeltnes strekker seg til 7.34m i lengde og blir nr.4. Foto: Bjørn Henriksen



Sander vinner bronse i lengde med resultatet 7.43m. Foto: Bjørn Henriksen



Nora Pauline Helm hopper 5.18m i lengde, men det holder ikke til finale. Foto: Bjørn Henriksen



Kajsa Rooth i lengde kvalifisering, hvor hun hoppet 5.11 m.  
Foto: Bjørn Henriksen

Været var ikke på langt nær så truende på fredag som det var på torsdag, men vi fikk dessverre et skikkelig regnskyl som nok ødela mye av spydkonkurransen for kvinner. Totalt ble det to gull og fire sølv til IK Tjalve denne dagen.

Dagen startet med forsøksheat på 200m for begge kjønn og 1500m og 400m for kvinner.

På 200m var det stort mannefall i begge klasser, men våre to utøvere tok seg videre til henholdsvis finale og semifinaler på lørdag. Vilde Aasmo løp inn til en 2.plass i tredje heat med tiden 24.49. Kenny Emi Tijani-Ajayi hadde ikke noen problemer med å vinne sitt heat med tiden 21.54 i godkjent vind. Det var ny årsbeste.

1500m for kvinner hadde en spennende start da Hedda Hynne bestemte seg for å prøve seg på distansen. Fra første heat gikk Selma Løchen Engdahl og Margrete Baustad greit videre til finale. I det andre heatet var det fire Tjalveutøvere som kvalifiserte seg til finalen: Malin Edland, Hedda Hynne, Sigrid Jervell Våg og Ingeborg Østgård. Hedda satte da naturligvis personlig rekord i øvelsen med 4:25.99. På 400m for kvinner gikk både Lakeri Ertzgaard og Laura Veen til finalen. Lakeri som nr.3 i sitt heat; Laura gikk videre på tid.

Elisabet (Betty) Thon Rosvold stilte i sitt første mesterskap for IK Tjalve og vant sølv i kule med resultatet 13.53m. Hun var ikke langt bak vinneren Marsiell Morken fra Voss IL som vant med 13.92m.

Elias Sanden Søvik har vært ute grunnet skade siden NM i fjor, men er nå tilbake og stilte i tresteg. Her ble han nr.6 med 13.56m. Det er ny årsbeste, men langt bak personlig rekord på 14.97m. Elisa kommer sterkere tilbake etter hvert.



Mikkel Blikstad Thomassen (454) vinner B-heatet på 5000m med tiden 14:46.44. Foto: Bjørn Henriksen



Elisabeth Thon Rosvold vinner sølv i kule i sitt første NM i Tjalvedrakt. Foto: Bjørn Henriksen



Elias Sanden Søvik i sitt første tresteghopp. Foto: Bjørn Henriksen

Spyd for kvinner fikk dessverre dårlige forhold med et skikkelig regnskyll. Sigrid Borge gjorde det hun var kommet for å gjøre, nemlig vinne gullet. Det gjorde hun med resultatet 57.79m. Det gjør ikke noe at hun venter med å kaste 66m igjen før i VM i Budapest.



Sigrid Borge vinner spyd for kvinner med resultatet 57.79m. Foto: Bjørn Henriksen

Vi var spent på om Eivind Henriksen hadde klart å utligne den ledelsen Thomas Mardal fra Gloppen IL har hatt i hele år. Som vi fryktet klarte han ikke det. Eivind hadde et ikke helt vellykket kast på 76.17m i første omgang som ble hans lengste. Vi trodde da at han skulle kaste minst 78m, men det skjedde ikke. Mardal fikk opp 76.92m i femte omgang og ble norsk mester. Sist Eivind vant sølv i NM var i 2009. Da satte han norsk juniorrekord med resultatet 69.07m. Den står fortsatt. Vi får håpe at Eivind får noen gode treningsuker fram mot VM slik at han i hvert fall klarer å kvalifisere seg til en finale.



Eivind Henriksen i sitt første kast som målte 76.17m. Foto: Bjørn Henriksen

På 800m for kvinner gjorde Hedda Hynne akkurat det hun måtte for å vinne distansen. Hun gikk ut i hardt tempo og dro løpet fra start til mål. Selv om Hedda ikke er den beste i spurten var de andre i feltet såpass kjørt da de kom på oppløpssiden at de ikke klarte å innhente henne. Hedda vant med tiden 2:04.71. Solveig Hernandez Vråle ble nr.7 med 2:07.88, som er ny årsbeste. Malin Nyfors hang med lenge, men hadde ikke noe å kjøre med på slutten. Hun kom inn til 2:09.67 og ble nr.9.



800m feltet passerer 400m med Hedda Hynne i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Hedda Hynne løper inn til sitt 7. mesterskap på 800m. Foto: Bjørn Henriksen

På 400m for kvinner var Henriette Jæger den store favoritten, men vi regnet med at Lakeri Ertzgaard ville være med å kjempe om de andre medaljene. Henriette vant som ventet med tiden 51.66, mens Lakeri kapret sølvmedaljen med tiden 53.15. Laura Veen tok en meget oppløftende 4.plass med 55.70. Det var ny personlig rekord.



400m finalen på vei ut av første sving. Lakeri Ertzgaard til høyre i bildet. Foto: Bjørn Henriksen



Laura Veen på vei gjennom siste sving i 400m forsøksheat. Foto: Bildbyrån.

Tobias Grønstad var kvalifisert til finalen på både 400m og 800m. Han valgte å stille i begge selv om 800m finalen gikk 30 minutter etter 400m. Tobias løp inn til en fin 5.plass på 400m med tiden 47.96. Det var nok en personlig rekord.



Tobias Grønstad (bak i bildet) løper inn til en fin 5.plass på 400m med tiden 47.96. Foto: Bjørn Henriksen

## Hovedmesterskapet 2023

På 800m hadde han ikke noe å stille opp mot Ole Jacob Solbu fra Ås IL som hadde friske bein. Solbu vant klart med tiden 1:49.40 mot Tobias 1:50.50.



800m finalen har passert 400m med Ole Jacob Solbu fra Ås IL i klar ledelse foran Tobias Grønstad. Foto: Bjørn Henriksen.



Ole Jacob Solbu går i mål som vinner av 800m. Tobias klarer aldri å hente inn forspranget Solbu fikk fra start. Foto: Bjørn Henriksen

Siste øvelse fredag var 3000m hinder for menn hvor Jonas Riseth ble nr.8 med tiden 9:43.73. Det var ca.10 sekunder bak hans personlige rekord. Jonas er ikke helt i form for tiden, men kommer sterkere tilbake ved en senere anledning.



Jonas Riseth på vei over vanngraven. Foto: Bjørn Henriksen

Etter to dager hadde vi totalt vunnet fem gull, seks sølv og to bronsemedaljer, med svært få vinner sjanser siste dag.

På siste dag av årets NM slapp vi regnværet og forholdene var helt topp for å kunne oppnå fine resultater.

Siste dag av mesterskapet vant IK Tjalve et gull, fire sølv og en bronsemedalje.

Det startet med forsøk på 100m hekk for kvinner hvor IK Tjalve hadde med to utøvere. I første heat løp Kasja Rooth inn til 14.52 og årsbeste. I det andre heatet fikk Telma Rostoft Kristjansson tiden 15.24. For begge var tidene ikke gode nok til en finale.



Kasja Rooth (i midten) løp inn til ny årsbeste på 100m hekk med tiden 14.52. Foto: Bjørn Henriksen

## Hovedmesterskapet 2023



Vår nybakte Norgesmester i høyde, Telma Rostoft Kristjansson (t.v.), løper inn til 15.24 på 100m hekk. Foto: Bjørn Henriksen

Det fortsatte så med semifinaler på 200m for menn hvor Kenny Emi Tijani-Ajayi gikk lett videre til finalen med tiden 21.31. Det var også ny årsbeste.

Mikkel Blikstad Thomassen hadde fått plass i B-heatet på 10 000m. Etter å ha ligget i ryggen på de andre gjennom hele løpet var han klart best i spurten og vant med 30:59.04. Det holdt til en 12.plass totalt.



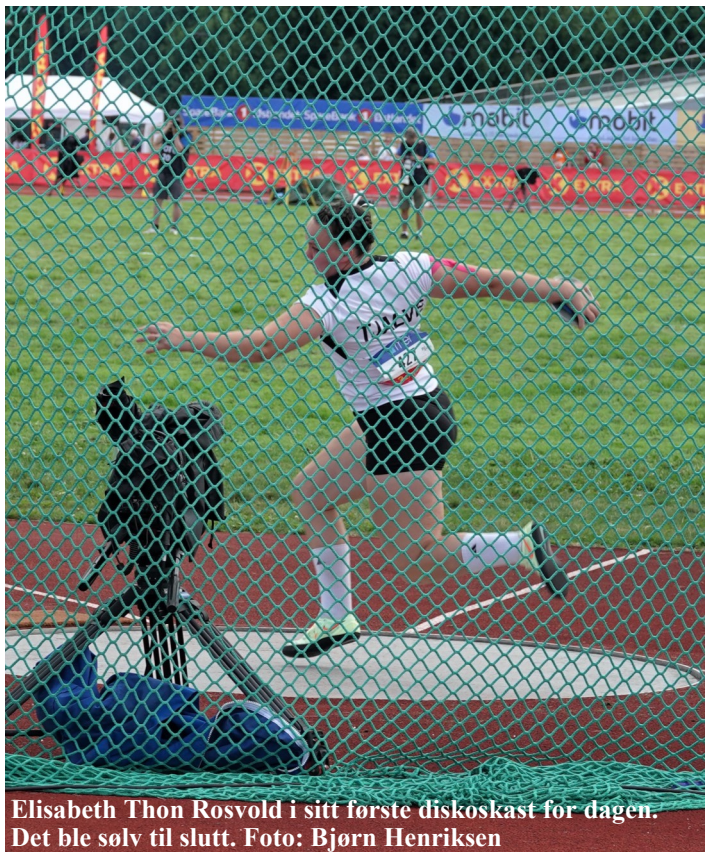
Mikkel Blikstad Thomassen koste seg i ryggen til de andre gjennom 10 000m før han satte inn sluttspurten og vant B-heatet. Foto: Bjørn Henriksen

200m finalen for kvinner ble en meget jevn finale hvor Line Kloster trakk det lengste strået og vant på tiden 23.03, bare 3/100 bak sin egen norske rekord. Vilde Aasmo løp inn til en fin 4.plass med tiden 24.37. Vilde har ikke løpt mange 200m i sin karriere og kommer nok til å løpe tiden sin ned betraktelig når hun får litt mer rutine i øvelsen.



200m finalen for kvinner. Line Kloster fra SK Vidar (t.h.) vinner foran Christine Bjelland Jensen fra Norna-Salhus. Hvor er så Vilde? Jo, hun klarte å gjemme seg bak frøken Bjelland Jensen. Foto: Bjørn Henriksen

Elisabeth Thon Rosvold sikret seg en sølvmedalje i diskos med resultatet 51.98m. Det var ikke noe å gjøre med Lotta Flatum fra Brandbu som vant med 55.73m. Det ble dermed to sølv på Betty i dette mesterskapet.



Elisabeth Thon Rosvold i sitt første diskoskast for dagen. Det ble sølv til slutt. Foto: Bjørn Henriksen



200m finale for menn. Kenny Emi Tijani-Ajayi (nr.2 fra høyre) blir nr.5 med tiden 21.34. Han setter årsbeste i semifinalen med 21.31. Håvard Ingvaldsen fra Moelven vinner med tiden 20.69. Foto: Bjørn Henriksen

Vanligvis er det flere kvinner fra IK Tjalve som stiller på 10 000m. I år var det bare Maria Sagnes Wågan som stilte til start. Maria og Hanne Mjøyen Maridal fra Strindheim løp tidlig fra resten av feltet. Etter hvert måtte også Maria slippe Maridal. Noen få runder fra mål ble hun innhentet av Mathilde Theisen og Kristin Opland fra SK Vidar. Maria hang seg på og i spurten knuste hun Theisen med noe av den råeste spurten vi noen gang har sett på en 10 000m. Man skulle nesten tro at Maria hadde blitt sprinter. Tiden ble 34.12.05 som var ca. 40 sekund bak personlig rekord. Det må legges til at det var varmt å løpe på Jessheim denne dagen.

I tresteg for kvinner hadde vi med tre utøvere som alle kunne vinne medalje. Rachel Ombeni fra Norna-Salhus var det ingen som kunne tukte. Hedda Kronstrand Kvalvåg ble nr.2 med 12.61m og Mathilde Klokketh nr.3 med 12.55m. Den sure fjerdeplassen gikk til Elise Sanden Søvik med 12.21m.

I 1500m finalen for kvinner stilte seks Tjalvister til start. Vi var nok mest spent på hva Hedda Hynne kunne prestere da dette var en ny distanse for henne. Malin Edland trakk løpet fra start, men etter hvert gikk Malin tom og valgte å bryte løpet. På oppløpssiden var Amalie Sæten fra Ull/Kisa fortsatt i tet, men hun ble passert av både Hedda og Ingeborg Østgård. I spurten var Ingeborg best og vant sitt tredje mesterskap på rad. Tiden ble så god som 4:10.64. Hedda satte ny pers med 4:11.30 og Selma Løchen Engdahl løp inn til en fin 4.plass med tiden 4:15.98. Det var også personlig rekord. Videre ble Sigrid Jervell Våg nr.7 med 4:24.93 og Margrete Baustad nr.8 med 4.30.27. Tiden til Ingeborg var ny U23 rekord i Tjalve.

I stav for menn stilte vi med unge Lucas Gjesdal. Lucas hoppet senest 4.49m under Verldungdomsspelen. Under NM stoppet han på 4.22m og ble nr.8.

Sander Aae Skotheim stilte bare i en øvelse siste dag. Valget falt på spyd. Her ble han nr.5 med resultatet 62.11m som var personlig rekord. Sander prøvde å samle



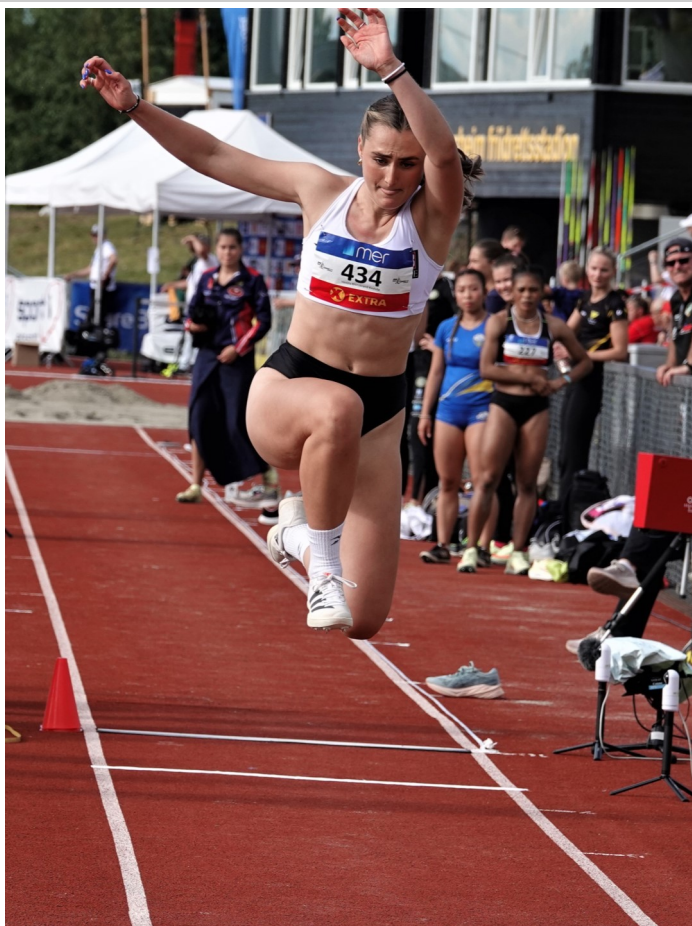
Maria Sagnes Wågan underveis på 10 000m. Hun vinner sølv etter en fantastisk siste 100m. Foto: Bjørn Henriksen

så mye krefter som mulig foran tikampen i U23 EM som startet nøyaktig en uke senere.

I fjor vant vi stafetten for menn over 1000m og ble nr.2 i stafetten for kvinner. I år klarte vi bare å stille et reservepreget lag i herreklassen. Etter 100m var det hele over. Elias Sanden Søvik klarte aldri å få levert pinnen til Even Pettersen.

Som plaster på såret er det flere av oss som ønsker så se Tjalve ta revansje under stafett-NM senere i år.

## Hovedmesterskapet 2023



Hedda Kronstrand Kvalvåg i sitt første hopp som målte 12.61m. Foto: Bjørn Henriksen



Mathilde Klokseth vinner bronse med 12.55m. Foto: Bjørn Henriksen



Elise Sanden Søvik i sitt første hopp som ble dømt ugyldig. Hun blir nr.4 med 12.21m. Foto: Bjørn Henriksen



1500m finalen for kvinner er i gang med Malin Edland (t.v.) og Amalie Sæten fra Ull/Kisa i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Siste runde med tre løpere i tet. Amalie Sæten er fortsatt i ledelse foran Hedda og Ingeborg. Foto: Bjørn Henriksen



Lucas Gjesdal går høyt over åpningshøyden på 4.02m. Foto: Bjørn Henriksen



En overlykkelig Ingeborg Østgård vinner 1500m for tredje året på rad. Hedda blir nr.2. Foto: Bildbyrån



Sander Aae Skotheim setter personlig rekord i spyd med 62.11m og blir nr.5 i øvelsen. Foto: Bjørn Henriksen



Elias Sanden Søvik på vei ut av blokken på 1000m stafett. Hundre meter senere var det hele over. Foto: Bjørn Henriksen



Jan Jørgen Moe fylte 80 år på lørdagen. Før stevne ble han hedret av Norges Friidrettsforbund med blomster. Ved hans side står Anne Farseth. Foto: Rune Stenersen

IK Tjalve ble igjen beste klubb både i medalje og poengsammendraget. Vi fikk med oss 6 gull, 8 sølv og 2 bronsemedaljer i år sammenliknet med 9 gull, 7 sølv og 6 bronsemedaljer i fjor. 16 medaljer totalt i år mot 22 medaljer i fjor. SK Vidar var like bak med fem gull; to vunnet av Line Kloster og to av Ingard Bratseth-Kiplesund pluss kvinnestafetten. I tillegg vant vi to sølv i paraklassen. Medaljer i paraklassen blir bokført separat.

I poengsammendraget var vi klart best med 166 poeng mot 198 poeng i fjor. På mellom og langdistanse for menn presterte vi all time low. Her må vi starte fra bunn igjen og bygge opp et nytt lag som kan hevde seg både i Holmenkollstafetten og i NM.

Av de seks gullmedaljene vi vant kom to av dem i hopp, en i sprint, en i kast og to i mellomdistanse for kvinner. Sander Aae Skotheim ble vår beste utøver med to gull og en bronsemedalje.

Alt i alt var dette vårt svakeste NM siden 2018. Da vant vi 11 medaljer totalt. Neste år er det NM i Sandnes. Innen da må vi få en del ting på plass spesielt i de lengre løpene. Da er forhåpentligvis også Eivind Henriksen tilbake i normal form og Amalie Iuel tilbake fra mamma permisjon.

Hva kan vi så si om selve arrangementet? Torsdag til lørdag var greit, men et NM bør etter min mening arrangeres i en helg. Da kommer det flere tilskuere. Til å være et mesterskap så nær Oslo var det veldig få på tribunen.

Mye var forandret i tidsskjema fra det vi var vant til. Tre 100m på en dag er kanskje i meste laget? I år var det vanskelig å løpe både 400m og 800m da finalene kom veldig tett på hverandre. Oppmerkingen i slegge for menn var under enhver kritikk. Ikke en eneste sektorstreker hverken på 70 eller 80 meter. Når man har to utøvere i verdensklasse bør dette være en selvfølge. Siste øvelse hver kveld var typiske Ull/Kisa øvelser. På fredagen burde 100m finalene ha vært siste øvelse. Det er adskillig mer spennende enn 3000m hinder med Ull/Kisa utøvere i hovedrollen.

Da gjenstår U23 EM i Espoo og VM i Budapest for mange av våre utøvere. I tillegg er det mange av oss som ønsker å se mange Tjalvelag i NM i stafetter som går i Stjørdal i september. Hvis ikke flere klubber tar seg sammen og sender lag kommer stafett NM til å forsvinne. Det ønsker vi vel ikke.

Resultatene fra mesterskapet finner du [her](#)

*Bjørn Henriksen*



Albin Lydersen Botez blir nr.7 i første forsøksheat på 100m.  
Foto: Bjørn Henriksen



Sander Steen Myrvang så litt betenkt ut etter forsøksheatene på 100m. Etter en fin innendørs sesongen har ting ikke gått på skinner utendørs. Foto: Bjørn Henriksen



Sander Steen Myrvang løper inn til 6.plass og tiden 11.18 i 5.heat på 100m. Foto: Bjørn Henriksen



Nikolai Jallow var også litt betenkt etter 100m forsøk, selv om han kvalifiserte seg til semifinale. Han skjønte nok allerede da at han ikke ville klare å gjennomføre ett løp til. Foto: Bjørn H



Even Pettersen var fornøyd med semifinaleplass. Foto: Bjørn Henriksen



To profilerte trenere. Leif Olav Alnes og John Ertzgaard. Foto: Bjørn Henriksen



Marius Bull Hjeltnes hadde tatt skjegget for anledningen, noe som resulterte i en fin 4.plass i lengde og 5.plass på 100m. Foto: Bildbyrån



Slik ser hun vår nybakte norgesmester i høyde. Telma Rostoft Kristjansson fotografert rett etter at konkurransen var ferdig. Foto: Bjørn Henriksen

## Mesterskapet i bilder



Premieutdeling sett bakfra. Sander Aae Skotheim får sin gullmedalje for seieren i høyde. Foto: Bjørn Henriksen



Hedda Hynne blir intervjuet av media etter seieren på 800m. Foto: Bjørn Henriksen



Seierspallen sett fra siden. Hedda Hynne får gullmedaljen for sin seier på 800m. Foto: Bjørn Henriksen



Seierspallen sett forfra. Sander Aae Skotheim får gullet for sin 110m hekk. Foto: Bjørn Henriksen

## Mesterskapet i bilder



Dette bilder sier sitt. En slagen Eivind Henriksen venter på å få sølvmedaljen for sin innsats i sleggeringen. Foto: Bjørn Henriksen



Iver Hole var på plass. Denne gang uten sine røde og hvite flagg. Foto: Bjørn Henriksen



Seierspallen i slegge med Eivind Henriksen og Thomas Mardal. Foto: Bjørn Henriksen



Prominente tilskuere på lørdag. Fra venstre Telma Rostoft Kristjansson, Kaitesi Ertzgaard og Mina Sørensen. Foto: Bjørn Henriksen

## Mesterskapet i bilder



Nederlaget er et faktum. Tobias Grønstad gratulerer Ole Jacob Solbu med seieren på 800m. Foto: Bjørn Henriksen



Dan Simion med sitt hoppende harem. Fra venstre: Elise, Mathilde, Hedda og Nora Pauline. Instagram foto



Disse to kvinnene i sin beste alder dominerte en gang i tiden diskos for kvinner. Vårt styremedlem Grete Etholm og Elin Isane fra Gloppen IL. Foto: Bjørn Henriksen



Jammen var han ikke her også. Eirik Berge med fru Bodil koste seg på tribunen lørdag. Foto: Bjørn Henriksen

## Mesterskapet i bilder



Betty Rosvold får gode råd av pappa Thomas underveis i diskoskonkurransen. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel Blikstad Thomassen var stort sett fornøyd med resultatene, men han burde nok ha vært plassert i det beste heatet både på 5 og 10 000m. Foto: Bjørn Henriksen



Tilskuerbenken under spydfinalen for gutta. Øverst fra venstre: Sigrid Borge, Eirik Røe, Andreas Thorkildsen og Rolf Skotheim. Nederst Vilde Aasmo og Laura Veen. Foto: Bjørn Henriksen



Pallen på 10 000m for kvinner med Maria Sagnes Wågan, Hanne Mjøen Maridal og Mathilde Theisen (delvis skjult). Instagram foto.

## Mesterskapet i bilder



Hedda Hynne med mor Stine og far Knut etter premieutdelingen på 1500m. Instagram foto.



Seierspallen i høyde for kvinner med Telma Rostoft Kristjansson. Foto: IL Koll



Sander Aae Skotheim ble klubbens beste utøver under dette mesterskapet med to gull og en bronsemedalje. Foto: Bjørn Henriksen



Tjalveteltet tas ned etter at mesterskapet var over. Her er Asta Busingye Lydersen i aksjon. Foto: Bjørn Henriksen



<b>122. Hovedmesterskap</b>	Arena: Jessheim Stadion
Sted: Jessheim	Arrangør: Ullensaker/Kisa IL
Dato: 6.-8. juli 2023	Hovedkomitéleder: Runar Bålsrud
	Stevneleder: Bodil Anthi Svinø

<b>Jessheim Stadion Gystadmyr</b>	
Anlagt:	2011
Fast dekke:	2011
Dekketype:	Polytan

<b>Deltakelse og påmelding</b>			
Utøvere			
	Påmeldt	Startet	Forfall
Menn	291		
Kvinner	234		
Total	525		
Starter			
	Påmeldt	Startet	
Menn	462	353	23,6%
Kvinner	371	276	25,6%
Total	833	629	24,5%
Klubber			
	Påmeldt	Startet	
Klubber	114	105	7,9%
Stafett			
	Påmeldt	Startet	
Lag		13	
Klubber		12	

Kongepokal menn	Karsten Warholm, Dimna IL
Kongepokal kvinner	Henriette Jæger, Aremark IF

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	6	8	2	16
Vidar	5	2	3	10
Norna-Salhus	3	5	4	12
BUL	3	2	0	5
Moelven	3	0	0	3
Laksevåg	2	0	1	3
Brandbu	2	0	0	2
Lambertseter	2	0	0	2
Ull/Kisa	1	3	4	8
Skjalg	1	3	2	6
Dimna	1	2	0	3
Fana	1	1	2	4
Fredrikstad	1	0	1	2
Haugesund	1	0	1	2
Sandnes	1	0	1	2

Para	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tyrving	2	1	0	3
Norna-Salhus	2	0	0	2
Jardar	1	0	1	2
Moelven	1	0	0	1
Hind	1	0	0	1
Tjalve	0	2	0	2
Steinkjer	0	2	0	2
Haugesund	0	1	0	1
Kristiansand	0	0	2	2
Rana	0	0	1	1
Gneist	0	0	1	1
Sandnes	0	0	0	0

Klubb	Poeng
Tjalve	166
Vidar	112
Norna-Salhus	94
BUL	80
Gular	70
Ull/Kisa	70
Skjalg	56
Sandnes	55
Fana	54
Grane	52
Tyrving	49
Moelven	41
Fredrikstad	29
Haugesund	28
Trondheim	25
Dimna	22
Laksevåg	22

Para	Poeng
Tyrving	22
Steinkjer	19
Tjalve	18
Norna-Salhus	16
Jardar	13
Kristiansand	10
Rana	9
Gneist	9
Moelven	8
Hind	8
Sandnes	8
Haugesund	6
Ranheim	6
Stokke	6

# Moderne mellomdistanse trening

Del 1.

Historiske betraktninger, Fysiologiske arbeidskrav, kapasitetsanalyser, og løpertyper i mellomdistanseløp.

Del 2.

Biomekaniske og psykologiske arbeidskrav og treningsplanlegging i mellomdistanseløp.

Del 3.

Treningsprinsipper og treningsmodeller i mellomdistanseløp.

Del 4.

Hvordan trente/trener verdens beste mellomdistanseløpere. En analyse av treningsprogrammer og resultatutvikling.

## Innledning.

I denne artikkelen vil jeg summere opp status på hva som oppfattes som moderne mellomdistansetrening (800m og 1500m) blant dagens utøvere og trenere på internasjonalt og nasjonalt nivå. Presentasjonen bygger på et forskningsmessig perspektiv og hva som er dagens beste praksis. Den tar utgangspunkt i en nylig publisert reviewartikkel i Sports Medicine <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01481-2> «*Crossing the Golden Training Divide: The Science and Practice of Training World-Class 800- and 1500-m Runners*». Forfatterne er Thomas Haugen, Øyvind Sandbakk, Eystein Enoksen, Stephen Seiler og Espen Tønnessen. I tillegg har jeg lagt inn en del fagstoff fra min egen praktiske virksomhet som trener med eliteutøvere og forskning om løpsteknikk og løpstrening i mellomdistanseløp.

I den nevnte artikkelen er det listet opp de utøvere og trenere som har hatt størst suksess i mellomdistanseløping i nyere tid og referanser til deres treningsregimer (Haugen et al., 2021). Se tabell 1 og 2.

**Tabell 1**

UTØVERE	RESULTAT	BESTE PRESTASJON
Alberto Juantorena	800 m 1:43.44	Olympic gold 1976
Clayton Murphy	800 m 1:42.93	Olympic bronze 2016
David Rudisha	800 m 1:40.91	Olympic gold 2012, 2016
Hicham El Guerrouj	1500 m 3:26.00	(WR) Olympic gold 2004
Jim Ryun	800 m 1:44.30—1500 m 3:33.1	Olympic silver 1968
Joaquim Cruz	800 m 1:41.77—1500 m 3:34.63	Olympic gold 1984
John Walker	1500 m 3:32.4—mile 3:49.08 (WR)	Olympic gold 1500 m 1976
Marty Liquori	Mile 3:52.2	Pan American champion 1971
Michael Rimmer	800 m 1:43.89	EC silver 2010
Natalia Rodriguez	1500 m 3:59.51	WC and EC gold 2010–2011
Nick Symmonds	800 m 1:42.95—1500 m 3:34.55	WC silver 2013
Nick Willis	1500 m 3:29.66—mile 3:49.83	Olympic medals 2008 and 2016
Peter Elliott	800 m 1:42.97—1500 m 3:32.69	Olympic silver 1988
Said Aouita	1500 m 3:29.46 (WR)—mile 3:46.76	Olympic gold 1984, WC gold 1987
Silas Kiplagat	1500 m 3:27.64	WC silver 2011
Taoufk Maklouf	800 m 1:42.61—1500 m 3:28.75	Olympic gold 2012
Sebastian Coe	800 m 1:41.70 –1500 m 3:29,77	Olympic gold 1980,1984
Steve Ovett	800 m 1:44.09 –1500 m 3:30,77	Olympic gold 1980
Steve Cram	800 m 1:42.88 –1500 m 3:29,67	EC gold 1982,1983
Vebjørn Rodal	800 m 1:42.58	Olympic gold 1996
Wilson Kipketer	800 m 1:41.11	WC gold 1995
Jakob Ingebrigtsen	1500 m 3:28.32	Olympic gold 2021
Timoty Cheruiyot	1500 m 3:28.28	WC gold 2020

## Hva sier forskningen og hva er beste praksis?

Tabell 2

TRENERE	SUKKSESSFULLE MEL- LOMDISTANSELØPERE	RESULTATER
Arthur Lydiard	Peter Snell (WR), Murray Halberg, Barry Magee	Olympic gold 1960 and 1964
Bill Bowerman	Steve Prefontaine, Jack Hutchins, Sig Ohlemann	He trained 31 Olympic athletes
David Sunderland	Jane Finch, Lynsey Sharp	Indoor WR 1977, EC gold 2012
Gianni Ghidini	Wilfred Bungei, Amel Tuka	Olympic & WC medals since 2001
Harry Wilson	Steve Ovett	(WR) Olympic gold 1980, EC gold 1978
Honore Hoedt	Sifan Hassan, Brad Som, Amoud Okken	(WR) WC & EC medals since 2006
Jack Daniels	Coached seven athletes to the U.S. Olympic team Olympic finalists	Olympic & WC medals since 1987
Joe Vigil	Coach for the US Olympic team in 1998	Olympic Finalists
Kim McDonald	Daniel Komen (WR), Noah Ngeny, Laban Rotich	Multiple WC medals in the 1990s
Lee LaBadie	Clayton Murphy	Olympic bronze 2016
Margo Jennings	Maria Mutola, Kelly Holmes	Olympic & WC medals 1993-2004
Craig Mottram	Nic Bideau	WC bronze 2005
Peter Coe	Sebastian Coe	(WR) Olympic gold 1980 and 1984
Steve Magness	Assistant coach and scientific advisor for elite runners	Olympic & WC medals 2011-2012
Tomasz Lewandowski	Marcin Lewandowski	EC gold 2010, WC bronze 2019
Vin Lananna	Olympic team coach	Olympic Finalist U.S.
Gjert Ingebrigtsen	Jakob Ingebrigtsen Henrik Ingebrigtsen Philip Ingebrigtsen	EC- Gold, 2012, 2014 og 2016 Olympic gold, 2022
Kjell Arve Husby	Vebjørn Rodal	Olympic gold 1996

### Historiske betraktninger

Mellomdistanseløping var en sentral del av det Olympiske programmet for menn allerede i de første moderne olympiske leker i Hellas i 1896. De mest prominente løperne på starten av 1900 tallet var Paavo Nurmi, Gunder Hågg, Rudolf Harbig og Roger Bannister. Utviklingen av kvinnelig mellomdistanseløping gikk saktere enn for menn mer på grunn av sosiale forhold enn biologiske. I Olympiaden i 1928 konkurrerte kvinnene bare på 100m og 800m. Rapportene fra konkurransene på 800m for kvinner var imidlertid så negative om kvinner som kollapset etter løpet – at «The International Olympic Committee (IOC)» besluttet å forby kvinner å konkurrere på distanser lenger enn 200m i internasjonale konkurranser. Mellomdistanseløpene, 800m og 1500m, kom ikke med på det Olympiske programmet igjen før i 1960. Kjønns-gapet i prestasjonene på mellom-distanseløp ble gradvis redusert fram mot 1980.

Etter 1980 har prestasjonsnivået mellom menn og kvinner stabilisert seg rundt 10 %. På tross av en økt forskningsaktivitet på mellomdistansetrening i perioden etter 1980 ble utviklingen mest preget av hvordan de beste løperne gjennomførte sin praksis (Haugen et al., 2021). Studier av treningsdagbøker av løpernes treningsprogram, praktiske eksperimenter og intuisjon har vært med på å styre fremgangen i internasjonal mellomdistanseløping (tabell 1 og 2).

Videre har ikke treningen til de beste 800m og 1500m løperne blitt sammenliknet grundig nok. En slik sammenligning er ønskelig fordi det er et markant skifte fra anaerobe til aerobt energibidrag når man beveger seg fra 800m trening til 1500m trening, og hva som skjer med den mekaniske og metabolske effektivitet i den sammenheng. Derfor er formålet med denne artikkelen å innpasse vitenskapelig kunnskap og den beste «coaching» praksis for å utvikle et rammeverk for hva som regnes som den beste treningsstrategien for elite mellomdistanseprestasjoner i dag.

Når man skal basere en faglig tekst på bakgrunn av vitenskapelig informasjon og beste praksis fra internasjonalt anerkjente trenere og utøvere er det mange hensyn som må tas med i vurderingen. Dette går blant annet på mannlig dominans, suksessfulle treningskulturer, ulike treningsfilosofier (aerob og anaerob vektlegging), ulik terminologi og treningsreferanserammeverk. Den utbredte bruk av doping i internasjonal sammenheng må også tas i betraktning.

Hva kan vi så forvente av prestasjonsutvikling blant elite mellomdistanseløpere i fremtiden. Denne utviklingen skjer gradvis gjennom vekst, modning, motorisk læring, treningsprogresjon og økende alder. Alderen for toppprestasjoner i mellomdistanseløp er ifølge forskningslitteraturen 25-27 år. Treningsalder må imidlertid også vurderes på bakgrunn av tidlig eller sen spesialisering.

Jakob Ingebrigtsen er et eksempel på en løper som startet tidlig å spesialisere seg i mellomdistanseløp. Han startet med systematisk løpstrening fra han var 10-12 år gammel (Tjelta, 2018), og han har vært blant de fremste talentene i verden på mellomdistanse (800m-1500m) fra han var 14-15 år ifølge internasjonal statistikk (se prestasjonsutvikling for Jakob Ingebrigtsen i tabell 3). Den Olympiske mesteren på 1500m fra 2022 har utvilsomt et uforløst potensial som blir spennende å følge i årene framover. Et eksempel på et stort løpstalent på mellomdistanse som startet sent å spesialisere seg er Vebjørn Rodal. Han startet med spesialisering i mellom-distanseløp da han var 17-18 år gammel og hadde en prestasjonsutvikling som vist i tabell 4 (I:Utholdenhetstrening, Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013) ([www.worldathletics.org/records](http://www.worldathletics.org/records)).

Ellers er det verdt å merke seg at unge afrikanske løpere har en livsstil hvor de har rutiner med å løpe til og fra skolen fra tidlig alder (Larsen, 2002, 2015) - *Why are Kenyan runners superior*. At det er flere veier for å lykkes i mellomdistanseløp støttes av sentral forskningslitteratur (Moesch et al., 2011) - Late specialization: The key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scan J Med Sci Sports*.

**Tabell 3. Prestasjonsutvikling på 1500m - Jakob Ingebrigtsen**

Alder	Dato	Tid	Rekorder
11 år	2011	17:19 på 5km	
11 år	2012	16:43 på 5km 1:36,45	Måling av VO2 max 68 ml/kg/min
12 år	2013	2:11,93	
13 år	2014	4:05,29 NR	Ny aldersrekord
14 år	2015	1:52,60 3:49,71 VR 5:24,41	Verdensrekord for 14 år
15 år	2016	1:52,05 NR 3:42,44 VR	Ny aldersrekord Verdensrekord for 15 år
16 år	2017	1:49,40 NR 3:56,29 VR 13:35,84	Norsk U-20 rekord Verdensrekord for 16 år
17 år	2018	3:31,18 VR, ER 7:56,74 13:17,06	VR -U18 rekord ER -U20 rekord ER -U20 rekord
18 år	2019	7:51,20 3:31,16 3:51,30	ER - U20 rekord
19 år	2020	3:28,68	VR - U20 og ER - U20
20 år	2021	3:28,32 3:47,24 12:48,45	Olympisk rekord Diamond League rekord Europeisk rekord
21 år	2022	3:30,60 3:29,02	Ny innendørs Verdensrekord Olympisk mester

**Tabell 4. Prestasjonsutvikling på 800m – Vebjørn Rodal**

Alder	Dato	Tid	Endring/år
28 år	2000	1:44,84	-
27 år	1999	1:45,95	-
26 år	1998	1:44,17	-
25 år	1997	1:44,24	-
24 år	1996	1:42,58	+0,92s
23 år	1995	1:44,05	-
22 år	1994	1:43,50	-
21 år	1993	1:45,83	+1,82s
20 år	1992	1:45,33	+1,75s
19 år	1991	1:47,08	+2,07s
18 år	1990	1:49,15	+3,19s
17 år	1989	1:52,34	+2,71s
16 år	1988	1:55,05	+10,55s
15 år	1987	2:06,5	-

På bakgrunn av statistiske vurderinger av gjennomsnittlig forbedringsscore for verdens topp 100 mellomdistanseløpere tidlig i 20 årene er denne ifølge forskningslitteraturen ikke større enn 0,1-0.2 % (Haugen et al., 2018).

*Ifølge forskningslitteraturen må mellomdistanseløpere i utgangspunktet være på et høyt nivå som juniorer for å kunne nå opp på elitenivå som seniorer. Årlige statistiske analyser av verdens topp 100 mellomdistanseløpere viser at disse løperne har oppnådd 98-99% av sitt topp prestasjonsnivå allerede i 20 års alder (Haugen et al., 2018). Løpere i det øvre sjiktet av topp 100 forbedrer imidlertid sine prestasjoner mer enn løpere på et lavere nivå i årene før man når sin toppprestasjonsalder. Disse forskjellene i prestasjonsutvikling kan forklares utfra forskjeller i treningsstatus, responser på trening, «coaching» kvalitet, doping etc.*

*Selv om det er betraktelig variasjon blant utøvere og mange veier som kan føre til ekspertise under gunstige forhold, indikerer et review av beste praksis litteratur at majoriteten av verdens beste 800- og 1500m løpere har spesialisert seg i mellomdistanseløp allerede som juniorer.*

Tatt i betraktning de begrensingene som er skissert ovenfor tror vi allikevel at en integrasjon av kunnskap basert på tilgjengelig forskning og resultatbaserte treningsprosesser fra verdens ledende mellomdistanseløpere (beste praksis) kan være en nyttig veileder for trenere for lovende løpere på vei opp og ikke minst frembringe nye hypoteser som kan bli testet i framtidige forskningsstudier.

### Løpertyper på 800m og 1500m

Sett i forhold til variasjonen av fysiologiske profiler blant 800m og 1500m løpere pleier trenere å kategorisere mellomdistanseløpere i type-kategorier I: Tjelta, Enoksen & Tønnessen (2013) og Sanford (2019).

1. Den hurtige typen
2. Stayertypen
3. Den utholdende distansetypen

En annen måte å dele inn løpstyper på 800m er å vurdere nivået utfra IAAF poeng eller hvor langt i prosent deres prestasjoner er bak gjeldende verdensrekorder på 400m, 800m og 1500m. Et kort resyme av «World Athletics all-time» topp liste (<https://www.worldathletics.org/records/all-time-top-list>), viser klart at 1500m løpere behersker et bredere prestasjonsnivå på flere distanser, mens en større andel av verdens beste 800m løpere fremstår mer som spesialister. Konseptet «anaerob speed reserve» (ASR) er definert som den hastighetssonen som strekker seg fra maksimal aerob hastighet ( $vVO_2max$ ) til maksimal sprinthastighet (MSS). Maksimal sprint hastighet kan bli målt ved hjelp av fotoceller/radar, mens  $vVO_2max$  (MAS) tradisjonelt har blitt målt i laboratorier med ulike test-prosedyrer.

En spesifikk metode har nettopp blitt utviklet hvor man foretar en regresjonsanalyse og kommer fram til en kvotient som kan predikere  $vVO_2max$  fra en 1500m time-trial prestasjon (14). Basert på et «speed reserve ratio concept» ( $SRR=MSS/MAS$ ) har forskere klassifisert 800m løpere i følgende tre subgrupper:

1. 400-800 typer ( $SRR \geq 1.58$ )
2. 800 m spesialister ( $SRR \leq 1.57$  to  $\geq 1.47$ )
3. 800–1500 m typer ( $SRR \leq 1.47$  to  $\geq 1.36$ )

Dersom vi bruker den samme tilnærmingen, kan 1500m løpere bli kategorisert i følgende typer:

1. 800–1500 m typer
2. 1500-m spesialister
3. 1500–5000 m typer

Forfatteren mener imidlertid at validiteten av dette konseptet trenger å bli undersøkt grundigere i framtidig forskning. I mellomdistanseløp finner vi altså i løpertyper med forskjellige fysiske egenskaper. Nedenfor er noen av Norges og verdens beste mannlige og kvinnelige løpere inndelt i tre kategorier:

Den hurtige typen	400m	800m	1500m
David Rudisha	45.15	1:40,91	
Wilson Kipketer	46.85	1:41,11	3:42,80
Joakim Cruz	46.00	1:41,77	3:34,63
Vebjørn Rodal	46.56	1:42.58	3:37,75
Alberto Juantorena	44.0	1:43,44	
Alfons Fiasconara	45.5	1:43,7	
Atle Douglas	46.66	1:43,69	
Jussi Udelhoven	47.60	1:45,68	
Audun Boysen	47.4	1:45,9	3:44,2
Bo Breigan	47.2	1:46,08	3:43,4
Thomas Roth	47,93	1:45,75	3:43,11

## Vitenskapelig artikkel

I denne gruppen finner vi løpere som har løpt 400m på 47,0 og bedre. De har ikke så gode resultat på 1500m. Alberto Juantorena er den løperen med størst hurtighet. Han trente etter en intensiv modell og er ellers den eneste som har klart kunststykket å vinne både 400m og 800m i samme OL (Montreal 1976).

I tabellen nedenfor har vi tatt med noen av de mest lovende mannlige norske talentene på 800m og 1500m.

Norske talenter	400m	800m	1500m
Sigurd Tveit	47,80	1:45,83	3:37,02
Tobias Grønstad	47,96	1:45,67	3:52,34
Ole Jakob Solbu	47,81	1:45,75	3:48,12

Disse løperne er unge og har et godt utgangspunkt for å utvikle både sin basishurtighet og spesifikk løpskapasitet samt aerobe utholdenhet. Dette skulle kunne gi fremgang både på 800m og spesielt 1500m om de klarer å opprettholde kontinuitet og systematikk i treningen i årene som kommer. Horwill (1996) beskriver den hurtige løpertypen på 800m som høy, velbygd og med en ukentlig treningsmengde på ca. 50 - 60km, hvor mesteparten av treningen foregår med høy intensitet.

I gruppen kategorisert som «stayertypen» finner vi noen av verdens beste mellomdistanseløpere. Vi kan vel si at det er blant denne typen løpere vi finner de beste 1500m spesialistene.

Stayertypen	400m	800m	1500m
Hicham El Guerrouj	-	1:46,18	3:26,00 VR
Sebastian Coe	46.9	1:41,73	3:29,77
Steve Ovett	47.5	1:44,09	3:30,77
Steve Cram	48.0	1:42,88	3:29,67
Taoufik Maklouf	-	1:42,61	3:28,75
Jake Wightman	-	1:44,18	3:29,23

I tabellen nedenfor gis en oversikt over løpere av «den utholdende typen» som har prestert gode tider både på 1500m og 5000m, men som ikke har oppnådd absolutte toptider på 800m.

Den utholdende typen	800m	1500m	5000m
Bernad Lagat	1:46,00	3:26,34	12:53,60
Nourredine Morceli	1:44,79	3:27,37	13:03,58
Jakob Ingebrigtsen	1:46,44	3:28,32	12:48,45
Said Aouita	1:43,86	3:29,46	12:58,39
Sydney Maree	1:48,1	3:29,77	13:01,15
David Moorcroft	1:46,6	3:33,79	13:00,41
Philip Ingebrigtsen	1:47,79	3:30,03	13:11,75
Henrik Ingebrigtsen	1:48,09	3:31,46	13:15,38

Tabellene nedenfor gir en tilsvarende oversikt over noen av Norges og verdens beste kvinnelige mellomdistanseløpere.

Den hurtige typen	400m	800m	1500m
Jarmila Kratochvilova	47.99	1:53,28	-
Ndesha Olisarenko	50.96	1:53,43	3:56,8
Olga Minejeva	50.78	1:54,81	-
Keely Hodgkinson	52.41	1:55,88	-
Hedda Hynne	53.24	1:58,10	-
Ingvild B. Måkestad	-	1:59,82	4:02,20

Flere av disse kvinnelige løperne har et ekstremt høyt fartspotensialt på 400m. Dette er en sterkt medvirkende årsak til deres toptider på 800m.

I tabellen under «stayer typen» finner vi de raskeste kvinnelige 1500m og 3000m løperne. Disse kvinnene holder også et høyt nivå på 800m.

Stayer typen	800m	1500m	3000m
Sif Hassan	1:56,81	3:51,95	8:18,49
Tatiana Kasankina	1:54,94	3:52,47	8:22,62
Laura Muir	1:55,87	3:54,50	8:30,64
Doina Beliu Melint	1:55,05	3:56,7	8:37,11
Sonia O`Sullivan	2:00,69	3:58,85	8:21,64

Blant de kvinnelige løperne som kommer inn under kategorien «den utholdende typen» finner vi også våre beste løpere (Grete Waitz, Ingrid Kristiansen og Karoline B. Grøvdal) på 1500m. Disse løperne er også våre beste 3000m og 5000m løpere.

Den utholdende typen	800m	1500m	3000m/5000m
Svetlana Ulmasova	2:00,9	3:58,76	8:26,78/15:05,50
Sonia O`Sullivan	2:00,69	3:58,85	8:21,64/14:41,02
Mary Decker-Slaney	1:56,90	3:57,12	8:25,83/15:08,26
Grete Waitz	2:03,1	4:00,55	8:31,75/15:08,30
Ingrid Kristiansen	2:09,7	4:05,97	8:34,10/14:37,33
Karoline B. Grøvdal	2:04,23	4:03,07	8:33,47/14:31,07

Nedenfor har vi tatt med noen av de fremste kvinnelige talentene på 800m og 1500 m i Norge etter 2022 sesongen.

Norske Talenter	400m	800m	1500m/3000m
Josefine Eriksen	52,72	2:02,49	
Ingeborg Østgård	-	2:03,30	4:09,92/9:18,04
Amalie Sæten	56,96	2:04,80	4:08,81/8:57,18
Malin Hoelsveen	55,70	2:03,28	4:15,41/9:29,84
Amanda G. Frøyenes	-	2:03,92	-

Vi ser av tabellen at mange av disse jentene har hatt bra framgang både på 800m og 1500m. Legg ellers merke til den fantastiske framgangen til Josefine Eriksen etter et år i USA med mye sprinttrening i treningsopplegget (52,72 på 400m).

### Kapasitetsanalyser av mannlige og kvinnelige mellomdistanseløpere

Tjelta, Enoksen & Tønnessen (2013) har med utgangspunkt i statistikkanalyser ([https://www.worldathletics.org/records/all-time-top list](https://www.worldathletics.org/records/all-time-top-list)) og lang praksiserfaring med mellomdistanseløpere på elitenivå laget veiledende kapasitetsanalyser som viser hvilke testresultater du må oppnå for å løpe på de forskjellige tidene på 800m og 1500m. Se også NFIFs treningssider. Testresultatene i tabellene nedenfor er veiledende retningslinjer. I noen testøvelser vil du skåre bedre enn oppgitt resultat og i andre øvelser vil du skåre dårligere. Dette avhenger mye av hvilken løpertype du er, din treningsbakgrunn og hvilket prestasjonsnivå du er på. NB. Forfatteren er interessert i å få tilbakemeldinger på disse retningslinjene fra trenere som har oppfølging av løpere på disse prestasjonsnivåene for eventuelt å gjøre korreksjoner/forbedringer.

**Tabell 5: Veiledende retningslinjer - Mannlige 800m løpere.**

<b>Prestasjon (minutter)</b>	<b>1.42 – 1.47</b>	<b>1.47 – 1.52</b>	<b>1.52 – 1.57</b>	<b>1.57 – 2.02</b>
<b>Hurtighet</b>			g	
30 m flying (s)	2.90 – 3.05	3.05 – 3.20	3.20 – 3.30	3.30 – 3.40
100 m i konkurranse	11.00 – 11.40	11.40 – 11.80	11.80 – 12.20	12.22 – 12.60
200 m i konkurranse	21.80 – 22.60	22.60 – 23.40	23.40 – 24.20	24.20 – 25.00
<b>Spesiell utholdenhet</b>				
400m i konkurranse	45.0 – 47.5	47.5 – 50.0	50.0 – 52.5	52.5 – 55.0
600m (s)	1.15 – 1.18	1.18 – 1.21	1.21 – 1.24	1.24 – 1.27
<b>Aerob kapasitet</b>				
VO2 maks. (ml/kg)	75 +	70+	65+	65
400m i konkurranse	4200 – 4000	4000 – 3800	3800 – 3600	3600 – 3400
<b>Anaerob terskel (km/t)</b>	18 – 17.5 km/t	17.5 – 17 km/t	17 – 16.5 km/t	16.5 – 16 km/t
<b>Eksplisiv kraft</b>				
Lengde uten tilløp (m)	3.00 – 2.90	2.90 – 2.80	2.80 – 2.70	2.70 – 2.60
10 steg uten tilløp (m)	33 – 32	32 – 31	31 – 30	30 – 29

**Tabell 6: Veiledende retningslinjer - Kvinnelige 800m løpere.**

<b>Prestasjon (minutter)</b>	<b>2.02 – 2.07</b>	<b>2.07 – 2.12</b>	<b>2.12 – 2.17</b>	<b>2.17 – 2.22</b>
<b>Hurtighet</b>				
30 m flying (s)	3.40 – 3.50	3.50 – 3.60	3.60 – 3.70	3.70 – 3.80
100 m i konkurranse	12.60 – 12.90	12.90 – 13.20	13.20 – 13.50	13.50 – 13.80
200 m i konkurranse	25.00 – 25.80	25.80 – 26.60	26.60 – 27.40	27.40 – 28.20
<b>Spesiell utholdenhet</b>				
400 m i konkurranse (s)	54.0 – 56.0	56.0 – 58.0	58.0 – 60.0	60.0 – 62.0
600m (s)	1.28 – 1.31	1.31 – 1.34	1.34 – 1.37	1.37 – 1.40
<b>Aerob kapasitet</b>				
VO2 maks.	70 +	65+	60+	60
Coopers test (m)	3400 – 3200	3200 – 3000	3000 – 2800	2800 – 2600
<b>Anaerob terskel (Km/t)</b>	17 – 16 km/t	16 – 15 km/t	15 – 14 km/t	14 – 13 km/t
<b>Eksplisiv kraft</b>				
Lengde uten tilløp (m)	2.60 – 2.50	2.50 – 2.40	2.40 – 2.30	2.30 – 2.20
10 steg uten tilløp	29 – 27	27 – 25	25 – 23	23 – 21

**Tabell 7: Veiledende retningslinjer - Mannlige 1500 m løpere.**

Prestasjon (minutter)	3.30 – 3.40	3.40 – 3.50	3.50 – 4.00	4.00 – 4.10
<b>Aerob kapasitet</b>				
VO <sub>2</sub> maks (ml/kg)	90 - 85	85 - 80	85 - 75	75 - 70
Anaerob terskel (km/t)	22 - 19	19 - 18	18 - 17	17 - 16
5000 m i konkurranse	7.30 – 7.50	7.50 – 8.10	8.10 – 8.30	8.30 – 8.50
3000 m i konkurranse	13.00 -13.30	13.30 -14.00	14.00 -14.30	14.30 -15.00
<b>Anaerob kapasitet</b>				
800m i konkurranse (s)	1.44 – 1.48	1.48 – 1.52	1.52 – 1.56	1.56 – 2.00
<b>Eksplisiv kraft</b>				
Lengde uten tilløp (m)	2.80 – 2.70	2.70 – 2.60	2.60 – 2.50	2.50 – 2.40
10 steg uten tilløp	31 – 29	29 – 27	27 – 25	25 -23
<b>Hurtighet</b>				
400 m i konkurranse	48 – 49	49 – 50	50 -51	51 – 52

**Tabell 8: Veiledende retningslinjer - Kvinnelige 1500 m løpere.**

Prestasjon (minutter)	4.00 – 4.10	4.10 – 4.20	4.20 – 4.30	4.30 – 4.40
<b>Aerob kapasitet</b>				
VO <sub>2</sub> maks (ml/kg)	75 - 70	70 - 65	65 - 60	60
Anaerob terskel (km/t)	18 – 17.5	17.5 -17	17 – 16.5	16 - 15
5000 m i konkurranse	15.00 – 15.30	16.00 – 16.30	16.30 – 17.00	17.00 – 17.30
3000 m i konkurranse	8.50 – 9.10	9.10 – 9.30	9.30 – 9.50	9.50 -10.10
<b>Anaerob kapasitet</b>				
800m i konkurranse (s)	2.02 – 2.07	2.07 – 2.12	2.12 – 2.17	2.17 - 2.22
<b>Eksplisiv kraft</b>				
Lengde uten tilløp (m)	2.60 – 2.50	2.50 – 2.40	2.40 – 2.30	2.30 – 2.20
10 steg uten tilløp	27 – 26	26 – 25	25 – 24	24 -23
<b>Hurtighet</b>				
400 m i konkurranse	55 – 56	56 – 57	58 -59	59 – 60
200 m i konkurranse	25.5 – 26.0	26.0 – 26.5	26.5 – 27.0	27.0 – 27.5

### Fysiologiske faktorer som påvirker mellomdistanseprestasjonen.

#### Fysiologiske energikrav

I mellomdistanseløp er prestasjonen avhengig av en stor aerob og anaerob kapasitet og en rasjonell bevegelsesteknikk. På disse løpsdistansene må ressursbruken fordeles over lengre tid, og det er da viktig å finne frem til det løpstempo som vil gi løperen det beste resultatet, tidsmessig og plasseringsmessig (Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013; Enoksen & Tønnessen, 2000).

Sentrale aerobe faktorer som påvirker prestasjonen i mellom- og langdistanseløp er maksimal aerob hastighet ( $v\text{VO}_{2\text{maks}}$ ), aerob kapasitet ( $\text{VO}_{2\text{maks}}$ ), løpsøkonomi (LØ), utnyttingsgrad og farten på anaerob terskel ( $v\text{AT}$ ). Evnen til å produsere energi anaerobt (anaerob kapasitet), melkesyretoleranse og løpshurtighet spiller også en rolle, særlig i sluttfasen av løp. For å få informasjon om utviklingen av den aerobe kapasiteten, anbefales det at disse variablene blir testet med jevne mellomrom for å kontrollere effekten av den treningen som blir gjennomført (Sherman et al.,1997).

Alt muskulært arbeid krever energi, og den maksimale evnen til å produsere energi er en sentral faktor for prestasjonen i mellomdistanseløp. Som vi ser av tabell 9, blir det stilt svært ulike krav til aerob og anaerob energifrigjøring for

løpsdistansene fra 800 m til maraton. Dette får konsekvenser for hvordan en skal prioritere trening ved ulike intensiteter for de ulike løpsdistansene.

800m og 1500m disiplinene stiller altså krav både til en effektiv aerob og anaerob energileveranse. Topp-prestasjoner i internasjonal mellomdistanseløping krever både stor fart (maksimal sprint kapasitet), maksimal anaerob løpshastighet for eksempel på en 200m og/eller 400m og en høy aerob kapasitet. I et 800m løp er bidraget fra det anaerobe og aerobe energisystemet rapportert i nyere litteratur og forskning til å være 25-40 % og 60-75 % (Enoksen & Tønnessen, 2000; Gjerset et al., 2015), mens kravene på 1500m er henholdsvis 15-25 % og 75-85 %. Variasjonen i energibidrag er større på 800m sammenlignet med 1500m distansen (se tabell 9). I litteraturen er det imidlertid uenighet om hvor mye de anaerobe prosessene bidrar med på de forskjellige løpsdistansene. Martin og Coe (1997) oppgir verdier som vist i tabell 10.

**Tabell 9: Estimert prosentvis energibidrag fra anaerobe og aerobe prosesser ved maksimal yteevne på ulike distanser (Enoksen & Tønnessen, 2000).**

Løpsøvelse	% av anaerobe prosesser	% av aerobe prosesser
800m	45-55	45-55
1500m	30-35	65-70
3000m	20-25	85-90
5000m	10-15	85-90
10000m	5-10	90-95
Marathon	1-2	98-99

**Tabell 10: Estimering av prosentvist energibidrag fra anaerobe og aerobe prosesser ved maksimal yteevne på ulike løpsdistanser. (I: Martin og Coe: "Training distance runners")**

Øvelse	% VO <sub>2maks</sub>	% anaerob	% aerob
800 m	135	43	57
1500 m	112	24	76
3000 m	102	12	88
5000 m	97	7	93
10.000 m	92	3	97
Marathon	82	1	99

Det kan være store individuelle forskjeller i fordelingen mellom energisystemene, avhengig av arvelige faktorer, treningstilstand, prestasjonsnivå og hvilken løpertype utøveren er.

#### Aerob kapasitet

Den aerobe kapasiteten er bestemt av den totale aerobe energiomsetningen under en øvelse. Det er flere faktorer som bestemmer den aerobe kapasiteten (Gjerset et al., 2015).

1. Det maksimale oksygenopptaket (VO<sub>2maks</sub>)
2. Hastigheten på VO<sub>2max</sub> (vVO<sub>2maks</sub>)
3. Løpsøkonomien (LØ)
4. Anaerob terskelhastighet (vAT)

#### Det maksimale oksygenopptaket (VO<sub>2maks</sub>)

VO<sub>2maks</sub> er utøverens maksimale evne til å ta opp og forbruke oksygen per tidsenhet. Oksygenopptaket måles i l/min eller ml x kg<sup>-1</sup> x min<sup>-1</sup> (I: Utholdenhetstrening, Tjelta et al., 2013). Siden VO<sub>2maks</sub> betraktes som en viktig del av den aerobe utholdenheten blir målinger av denne parameteren ofte brukt som indikator på utholdenhetsnivået.

Mens prestasjoner i tradisjonelle aerobe utholdenhetsidretter er avhengig av å utvikle et høyt maksimalt oksygenopptak eller fraksjonell utnyttning av oksygenopptaket, er vi av den oppfatning at spesielt 800m trening krever en energifrigjøring som optimaliserer interaksjonen mellom de aerobe og anaerobe kravene både i trening og konkurranser. Denne kompleksiteten tillater internasjonalt suksessfulle løpere å ha varierende fysiologiske profiler. For eksempel så finner vi fysiologiske variasjoner fra 65-85 ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup> for menn på elitenivå. Tilsvarende variasjoner for elite kvinner ligger ca. 10 % lavere som skyldes lavere hemoglobin og relativ kroppsfettprosent (Haugen et al., 2021)

Som en konsekvens av dette kan man slå fast at det er en svak korrelasjon mellom isolerte aerobe prestasjonsbestemende faktorer og prestasjoner i mellomdistanseløp. En optimalisering av energimobilisering og utnyttning av oksygentransporten (O<sub>2</sub>- kinetikken) og den maksimale anaerobe hastigheten (kapasiteten) spiller ifølge forskningslitteraturen en stor rolle for mellomdistanseprestasjonen.

*Den olympiske mesteren på 800m i 1996, Vebjørn Rodal, har her uttalt: «Det hjelper ikke om en kan nå et høyere oksygenopptak i løpet av 5 minutter, når jeg skal passere målstreken på 1.42 minutter».*

*Løpsøkonomi*

En god løpsøkonomi er gitt ved at du har et relativt lavt forbruk av oksygen på en gitt løpshastighet (Svedenhag, 2001). I mellomdistanseløp betyr dette at den som har best løpsøkonomi bruker minst energi per meter. De viktigste faktorene for løpsøkonomien er ifølge Svedenhag (1988):

1. Ytre mekanisk arbeid.
2. Utnyttelse av muskulaturens elastiske komponenter (overføring av energi fra den eksentriske fasen til den konsentriske fasen «gummistrikkeeffekten» under løpingen.
3. Tilstrekkelig styrke i buk og ryggmuskulaturen for å opprettholde en god kroppsposisjon og en best mulig interaksjon mellom de forskjellige muskelgruppene.
4. Utøveren må ha stor nok bevegelighet til å mestre løpingen.
5. Metabolske faktorer som fettforbrenning og effekten av frie radikaler.
6. Koordinering og timing av løpssteget

Det finnes ingen vitenskapelig begrunnet løpsteknikk som passer for alle. Rent mekanisk kan vi lett tenke oss en ideell løpsteknikk, men vi er nå engang ingen roboter og dermed oppstår det variasjoner. Vektstangforholdene hos mennesker er aldri helt identiske. Dessuten vil også de nevro-muskulære funksjoner spille en viss rolle.

Analyser av toppløpere kan gi en antydning om hva som kan være effektive og hensiktsmessige bevegelsesløsninger (arbeidsveier, retninger, kraftinnsats o.l.). Det som avgjør hva som er en god teknikk må sees ut ifra de individuelle forutsetningene til utøveren. Dermed kan vi fastslå at det ikke finnes noen idealmodell (Enoksen & Tønnessen, 2000; Nytrø et al., 1988). I denne sammenheng bør vi også skille mellom stil og teknikk. En løpsstil kan se estetisk tiltalende ut, men trenger ikke være den mest rasjonelle bevegelsesmåte for den enkelte. En mer inngående analyse av biomekaniske faktorer som virker inn på løpsteknikken i mellomdistanseløp kommer i neste nummer av Tjalvisten.

*Anaerob terskelfart*

Det er den høyeste arbeidsbelastning under kontinuerlig dynamisk arbeid, med relativt store muskelgrupper, hvor melkesyreproduksjonen (Hla) i blodet er tilnærmet konstant. Dvs. at det er likevekt mellom produksjon og eliminasjon av Hla. Hadde en ytterligere øket arbeidsbelastningen, ville det ført til en opphopning av Hla (metabolsk acidose). Dette ville igjen ført til at muskelarbeidet måtte reduseres (Seiler et al., 2009).

*Gjennom fysiologiske tester vet vi at mannlige langdistanseløpere på elitenivå bør ha  $VO_{2maks}$  mellom 80-85 ml kg<sup>-1</sup> min<sup>-1</sup>, (Coe, 1996) samt en hastighet (v) ved AT på 21-23 km/t. For kvinnelige langdistanseløpere på elitenivå er det målt mellom 75 og 80 milliliter i maksimalt oksygenopptak og en AT hastighet (vAT) på 18-19 km (Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013).*

De individuelle variasjonene i testresultat kan imidlertid være store. Løpere kan kompensere svake sider med spesielt sterke sider. Vi kan skille mellom to løpertyper med ulike fysiologiske egenskaper på elitenivå. Den ene kategorien har en høy  $VO_{2maks}$  kapasitet og løpshastighet på ( $vVO_{2maks}$ ), men en relativt sett dårligere løpsøkonomi (LØ), mens den andre kategorien har et motsatt forhold. Mye kan tyde på at god

Flere kilder hevder at det er hastigheten på  $VO_{2max}$  ( $vVO_{2max}$ ) som korrelerer høyest med prestasjonen både på 800m og 1500m (Haugen et al, 2021).

*Anaerob kapasitet*

Anaerob kapasitet er definert som den største mengden energi som kan frigjøres anaerobt (Gjerset et al., 2015); Bahr et al., 1992). Hvis hele den anaerobe kapasiteten skal utnyttes, må to krav oppfylles:

1. Arbeidet må fullføres til utmattelse.
2. Arbeidet må vare i 1,5 til 2 minutter for at en skal utnytte hele den anaerobe kapasiteten.

Det som er viktig å vite er at det alltid vil være en betydelig aerob energiomsetning selv når en utnytter hele sin anaerobe kapasitet. En annen ting er at under krevende arbeid kan ikke de anaerobe energikildene bygges opp igjen. Dette pga. at musklene trenger oksygen for å bygge opp kreatinfosfatet igjen og å omsette melkesyren, og det er oksygen som er mangelvare under hardt fysisk arbeid som f.eks. 800m og 1500m løp.

Anaerob kapasitet kan bestemmes med en løpetest på tredemølle (Bahr et al., 1992). Utøveren løper til utmattelse på en belastning som tilsvarer 130-140 % av  $VO_{2max}$ , og varigheten må ligge mellom 2-2 ½ minutt. Dvs. at testen kan utføres slik at utøveren løper i 800m konkurranses fart, da 130-140 % av  $VO_{2maks}$  tilsvarer et 800m konkurranseløp (Martin og Coe, 1997). Man kan etter testen beregne det akkumulerte  $O_2$  -underskuddet, og utfra det avgjøre om utøveren har en god anaerob kapasitet.

Den anaerobe kapasiteten har fått mindre oppmerksomhet i forskningslitteraturen sannsynligvis fordi denne kapasiteten er vanskeligere å måle (kvantifisere).

*Bachero-Mena et al., (2017) har rapportert en sterk sammenheng mellom 800m prestasjonen og sprintløp over 20m ( $r=0.72$ ) og 200m ( $r=0.84$ ) hos mannlige nasjonale og internasjonale 800-m løpere (1:43-1:58). Peter Coe (far og trener til Sebastian Coe) (Coe, 1996) og Arthur Lydiard (Lydiard et al., 1997) (trener til Peter Snell som tok olympiske gull på 800m og 1500m i OL i Tokyo i 1964) har argumentert med at verdens beste mannlige 800m løpere må være i stand til å løpe en 200m på under 22.5 sekunder for å ha en tilstrekkelig anaerob kapasitet før store konkurranser. Dersom vi ser dette i forhold til Vebjørn Rodals prestasjoner på 800m, hadde han en personlig rekord på 200m på 21.9. Tilsvarende hurtighetskrav for hurtige kvinnelige mellomdistansetyper i verdenstoppen er tider under 25 sekund på 200m.*

*Flere litteraturkilder hevder at løperens maksimal anaerobe hastigheten – dvs. den maksimale løpsfarten på 400m korrelerer høyest ( $r = 0,84$ ) med prestasjonen på 800m for løpere på internasjonalt nivå (Nurmekivi, 1991, Vittori, 1996).*

Ifølge forskere og trenere (Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013) skiller gode internasjonale løpere på 800m seg fra de dårligere løperne ved at de har en høyere anaerob kapasitet. Den største forskjellen mellom nasjonal og internasjonal elite, er at den internasjonale eliten har bedre 400m tider enn den nasjonale. I aerob kapasitet ( $VO_{2maks}$ ) er nivået helt likt, og de antropometriske målene er også de samme.

*Dette forsterker teorien om at 400m tiden er mest avgjørende for resultatet på 800m på et høyt nivå. Vebjørn Rodal hadde en løpsfart på 400m på 46.56 det året ham løp fortest på 800m (1:42,58), mens hans maksimale oksygenopptak lå jevnt på 73-74 ml/kg/min.*

Slike løpsprestasjoner er altså bestemt av en kombinasjon av anaerobe energibidrag og evnen til å overføre energi til i den hastigheten som kreves på distansen (800m). Kraftutvikling og løpsteknikk er også nøkkelfaktorer som underligger de anaerobe prestasjonsbestemmende faktorer (Haugen et al., 2019, 2021). Verdens beste mannlige mellomdistanseløpere kan oppnå en hastighet på nærmere  $10 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ , mens de fremste kvinnelige løpere er i stand til oppnå  $> 9 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ .

Mellomdistanseløpere må altså være i stand til å oppnå en høy maksimal fart for å nå et høyt internasjonalt nivå. På den annen side kommer ikke en høy maksimal sprintevne til nytte om ikke en høy % av denne hastigheten kan bli opprettholdt i 100 s – 240s. Dette krever en kompleks integrasjon av muskulær kraft (Sjodin & Svedenhag, 1984), metabolsk effektivitet, biomekanisk effektivitet og evne til å motstå tretthet – tretthetsutholdenhet på muskelfibernivå. Valg av løpsopplegg (løpsøkonomi) og «pacing» strategier vil også virke inn på sluttresultatet.

*Hvis man da skal starte talentsøk etter framtidige gode internasjonale 800m løpere, må man ifølge analysen ovenfor lete etter løpertyper som har en naturlig hurtighet, dvs. 400m tider rundt 46-47 sekunder for menn og 51-52 sekunder for kvinner. I tillegg må de ha en god anaerob kapasitet og tåle aerob trening for 1500m.*

Artikkelen er skrevet av Eystein Enoksen  
Professor Emeritus Norges idrettshøgskole





# KONA Electric



HYUNDAI



# RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

# Dobbeltseier til Markus og Sander i U23 EM

U23 EM ble arrangert i Espoo, Finland i perioden 13-16. juli. Fra Tjalve hadde ni utøvere kvalifisert seg til mester-skapet.

Først ut av våre var Lakeri Ertzgaard som løp 400m forsøk på torsdag 13. juli. Lakeri var satt opp i det siste av fire heat. De tre beste og de fire beste tidene gikk videre til semifinalen senere på dagen. Lakeri gjorde jobben sin helt utmerket og ble nr.3 i heatet med tiden 53.87. I tillegg kvalifiserte Henriette Jæger seg til semifinalen fra det tredje heatet.

Qualification Rules: First 3 in each heat (Q) and the next 4 fastest (q) advance to Semi-Finals

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	
1	7	1155	GBR HODGKINSON Keely	0.241	<b>53.08</b>	Q (+)
2	4	1121	FIN WRIGHT Katrina	0.273	<b>53.72</b>	Q (+)
3	6	1306	NOR ERTZGAARD Astri	0.243	<b>53.87</b>	Q (+)
4	3	1269	ITA RAMI Laura Elena	0.213	<b>54.11</b>	q (+)
5	8	1405	SUI YUILLE Aline	0.198	<b>54.32</b>	PB (+)
6	5	1364	ROU MATYUS Emma Maria Adnana	0.272	<b>55.31</b>	(+)

## Resultater heat 4, 400m kvinner

Senere på kvelden var det klart for semifinale på 400m med Lakeri i det første heatet. Det ble et uhyre spennende heat hvor Lakeri ble nr.5 med tiden 52.97. Hun var 5/100 bak nr.3 i heatet og 2/100 bak nr.4. Ville det holde til finale? Det gikk noe saktere i det andre heatet og Lakeri kvalifiserte seg til finalen på tid. Det gjorde også Henriette Jæger fra Aremark i det andre heatet.

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	
1	1	1296	NED SEDNEY Zoë	0.176	<b>52.11</b>	PB Q (+)
2	7	1155	GBR HODGKINSON Keely	0.239	<b>52.44</b>	Q (+)
3	5	1121	FIN WRIGHT Katrina	0.239	<b>52.92</b>	Q (+)
4	4	1070	ESP SEGURA Berta	0.280	<b>52.95</b>	q (+)
5	8	1306	NOR ERTZGAARD Astri	0.221	<b>52.97</b>	SB q (+)
6	6	1389	SUI GUBELMANN Catia	0.179	<b>53.13</b>	(+)
7	3	1244	ITA ACCAME Ilaria Elvira	0.270	<b>53.19</b>	(+)
8	2	1269	ITA RAMI Laura Elena	0.495	<b>54.49</b>	(+)

## Resultater semifinale heat 1, 400m kvinner

Vår andre utøver denne dagen var Hedda Kronstrand Kvalvåg som deltok i trestegkvalifiseringen. Hedda åpnet med 12.51m før hun fortsatte med 12.12m i andre forsøk og 12.29m i det tredje. Hun ble da nr.13 i gruppe A og kvalifiserte seg ikke til finalen. For å gjøre det måtte hun ha hoppet 12.99m. Norges andre deltaker i kvalifiseringen, Rachel Ombeni fra Norna-Salhus klarte heller ikke å kvalifisere seg til finalen. Hun stoppet på 12.92m og manglet fattige 8 cm på videre avansement.

Hedda har dessverre ikke den formen inne som hun hadde for to år siden da hun hoppet 13.33m. Hun fikk en skade på forsøngen i fjor og måtte stå over NM. Etter det reiste hun til USA og kom tilbake i juni. Hedda trenger helt tydelig mere tid før hun er tilbake til sitt gamle jeg.

Tidlig fredag morgen var det klart for kvalifisering i diskos for kvinner med Elisabeth Thon Rosvold i aksjon. Betty åpnet med 51.33m og fortsatte med 50.40m i andre forsøk. I siste omgang økte hun til 51.93m. Det holdt til en 6.plass i gruppe A. I gruppe B var det bare to som var

Rank	Bib Number	Name	Result	
1	1073	ESP VICENTE María	<b>13.60</b> -1.1	Q (+)
2	1094	FIN KÄHÄRÄ Jessica	<b>13.32</b> -2.4	q (+)
3	1436	TUR AKGÖZ Gizem	<b>13.23</b> -0.8	q (+)
4	1277	ITA ZANON Veronica	<b>13.21</b> -2.1	q (+)
5	1183	GER JOYEUX Caroline	<b>13.20</b> -1.5	q (+)
6	1046	CZE SUCHÁ Linda	<b>13.02</b> -2.2	q (+)
7	1432	SWE SJÖSTRAND Emilia	<b>12.95</b> -1.6	(+)
8	1159	GBR OJORA Temi	<b>12.93</b> -0.8	(+)
9	1148	FRA WAMOKPEGO Daniela-martine	<b>12.91</b> -1.9	(+)
10	1288	MDA DABIJA Iuliana	<b>12.84</b> -1.5	SB (+)
11	1455	UKR KOSTENKO Anna	<b>12.57</b> -2.2	(+)
12	1343	POL MOSIEK Joanna	<b>12.55</b> 0.0	(+)
13	1313	NOR KVALVÅG Hedda Kronstrand	<b>12.51</b> -0.7	(+)
14	1213	GRE RAPTI Sotiria	<b>12.49</b> -2.1	(+)
15	1360	ROU DOSPIN Alexia	<b>12.21</b> -2.0	(+)
16	1243	ISR TAMIR Romi	<b>12.02</b> -1.5	(+)
17	1218	HUN ÁTS Viktória	<b>11.79</b> -1.3	(+)

## Resultater trestegkvalifisering gruppe A.

Rank	Bib Number	Name	Result	
1	1299	NED VAN DAALEN Alida	<b>58.49</b>	Q (+)
2	1254	ITA CONTE Emily	<b>57.11</b>	PB Q (+)
3	1175	GER GIPMANN Jule Marie	<b>55.08</b>	Q (+)
4	1190	GER OGUAMA Joyce	<b>54.09</b>	(+)
5	1344	POL MUSZYŃSKA Weronika	<b>52.57</b>	(+)
6	1319	NOR ROSVOLD Elisabeth	<b>51.93</b>	(+)
7	1025	CRO LEKO Lucija	<b>51.73</b>	(+)
8	1416	SWE BROBACK Molly	<b>51.18</b>	(+)
9	1103	FIN KUPARINEN Sanni	<b>50.20</b>	(+)
10	1207	GRE FILIPPIDOU Despoina Areti	<b>49.15</b>	(+)
11	1279	LAT KRŪMIŅA Vineta	<b>47.29</b>	(+)
12	1068	ESP SAINZ Natalia	<b>46.85</b>	(+)
13	1112	FIN RÄSÄNEN Vilma	<b>45.31</b>	(+)

## Resultater diskos gruppe A

bedre, dermed ble det nok en finale på Betty i et internasjonalt mesterskap (nr.4) . Den ene som slo Betty i gruppe B var Lotta Flatum fra Brandbu som kastet 55.32m og ble nr.2.



Betty fotografert av sin far Thomas Rosvold rett etter kvalifiseringsringen.

På 800m for menn var det to forsøksheat med til sammen 17 deltakere. Tobias Grønstad løp i det første heatet. Etter litt problemer med å finne sin posisjon i feltet passerte Tobias 400m på 52.79, ca. ett sekund bak teten. Han begynte allerede da å slippe feltet. Ved passering 600m lå han såpass langt etter at han valgte å bryte. Vi har fått oppgitt at grunnen var en stram hamstring. Det var stor fart i heatet og vinnertiden ble så god som 1:45.53. For å komme til finalen måtte Tobias ha løpt på 1:46.46 eller bedre for å gå til finalen. I det andre heatet var farten noe lavere, og Ole Jacob Solbu fra Ås IL tok seg lett til finalen med tiden 147.27.

Så kan man i ettertid spørre seg om opplegget med å løpe to distanser i NM omtrent samtidig var for tøft. Tobias så litt bekymret ut allerede før start så det kan være han kjente problemene allerede da.

Etter to dager med fantastisk vær åpnet himmelen seg før finalene på kveldsøtta fredag. Finalen på 400m for kvinner ble derfor utsatt en time. Lakeri løp igjen en meget godt løp og ble nr.7 med tiden 52.95, 2/100 bedre enn i semifinalen. Forskjellen fra det løpet var at hun åpnet mye hardere og passerte 200m på 24.93 og 300m på 38.39. Det var sekundet raskere enn i semifinalen. Det straffet seg i den forstand at hun brukte ett sekund lengre tid på de siste 100m.

Henriette Jæger var først ut på oppløpssiden og ledet til det var 40m igjen. Da kom Mary John fra GBR sterkt og slo Henriette med 2/100. Henriette satte norsk rekord med tiden 51.06, en forbedring av Amalie Iuels rekord med 58/100. Henriette gikk kanskje litt for hardt ut og var oppe i ryggen på vinneren allerede etter 150m. Med en litt roligere åpning tror jeg hun hadde vunnet og kanskje også fått en tid på 50-tallet.

Vi har satt inn analysene av Lakeris løp i semifinalen og finalen for å se forskjellen i passeringstidene.

Lørdag morgen var det klart for den øvelsen vi hadde ventet på hele uken, nemlig tikamp for menn med Sander Aae Skotheim og Markus Rooth i hovedrollene. For en start de fikk. I det første heatet løp Markus inn til 10.81 i godkjent vind +1.3 og ny personlig rekord. Markus fikk samme tid som vinneren av heatet. I det tredje heatet hvor Sander løp var ikke vinden like god (-0.3).

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result
1	7	1157	GBR JOHN Yemi Mary	0.167	51.04 PB
2	6	1311	NOR JÆGER Henriette	0.171	51.06 NR
3	5	1155	GBR HODGKINSON Keely	0.233	51.76 PB
4	4	1296	NED SEDNEY Zoë	0.175	52.02 PB
5	3	1401	SUI SENN Giulia	0.170	52.33
6	8	1121	FIN WRIGHT Katriina	0.206	52.65
7	2	1306	NOR ERTZGAARD Astri	0.187	52.95 SB
8	1	1070	ESP SEGURA Berta	0.243	53.56

### Resultater 400m finale

Race Analysis			
EUROPEAN U23 RECORD	48.60 KOCH Marita	GDR Torino (ITA)	4 AUG 1979
CHAMPIONSHIP RECORD	50.72 ZAYTSEVA Olga	RUS Erfurt (GER)	16 JUL 2005

Rank	Bib	Name	Ctry Code	Date of Birth	Result	Time Behind	
					100m	200m	300m
1	1296	SEDNEY Zoë	NED	15 DEC 2001	52.11		PB
					12.56 (1)	24.87 (1)	38.29 (1)
2	1155	HODGKINSON Keely	GBR	3 MAR 2002	52.44	0.33	
					13.15 (5)	25.94 (8)	39.54 (6)
3	1121	WRIGHT Katriina	FIN	4 FEB 2003	52.92	0.81	
					12.91 (2)	25.70 (5)	39.48 (5)
4	1070	SEGURA Berta	ESP	6 JUN 2003	52.95	0.85	
					13.29 (8)	25.44 (2)	38.96 (2)
5	1306	ERTZGAARD Astri	NOR	28 MAR 2002	52.97	0.86	SB
					13.12 (4)	25.69 (4)	39.37 (4)
6	1389	GUBELMANN Catia	SUI	23 AUG 2001	53.13	1.03	
					13.02 (3)	25.73 (6)	39.73 (8)
7	1244	ACCAME Ilaria Elvira	ITA	31 AUG 2001	53.19	1.08	
					13.22 (6)	25.67 (3)	39.15 (3)
8	1269	RAMI Laura Elena	ITA	16 OCT 2002	54.49	2.38	
					13.23 (7)	25.73 (6)	39.68 (7)

### Analyse semifinale kvinner

Race Analysis			
EUROPEAN U23 RECORD	48.60 KOCH Marita	GDR Torino (ITA)	4 AUG 1979
CHAMPIONSHIP RECORD	50.72 ZAYTSEVA Olga	RUS Erfurt (GER)	16 JUL 2005

Rank	Bib	Name	Ctry Code	Date of Birth	Result	Time Behind	
					100m	200m	300m
1	1157	JOHN Yemi Mary	GBR	3 MAY 2003	51.04		PB
					13.00 (7)	24.81 (4)	37.10 (1)
2	1311	JÆGER Henriette	NOR	30 JUN 2003	51.06	0.03	NR
					12.56 (3)	24.38 (2)	37.30 (2)
3	1155	HODGKINSON Keely	GBR	3 MAR 2002	51.76	0.73	PB
					12.75 (5)	24.86 (5)	38.17 (5)
4	1296	SEDNEY Zoë	NED	15 DEC 2001	52.02	0.99	PB
					12.39 (1)	24.46 (3)	37.52 (3)
5	1401	SENN Giulia	SUI	19 DEC 2001	52.33	1.30	
					12.40 (2)	24.34 (1)	37.76 (4)
6	1121	WRIGHT Katriina	FIN	4 FEB 2003	52.65	1.62	
					12.60 (4)	24.89 (6)	38.27 (6)
7	1306	ERTZGAARD Astri	NOR	28 MAR 2002	52.95	1.92	SB
					12.81 (6)	24.93 (7)	38.39 (7)
8	1070	SEGURA Berta	ESP	6 JUN 2003	53.56	2.53	
					13.22 (8)	25.33 (8)	38.68 (8)

### Analyse finale 400m kvinner

Sander ble nr.4 i heatet med tiden 10.86. Heatet ble vunnet av guttas antatt hardeste konkurrent med 10.77. Resultatene ga Markus 903 poeng og Sander 892 poeng.

Neste øvelse var lengde som ble hoppet i meget god medvind. Sander åpnet med 7.70m i gruppe B, mens Markus åpnet med 7.61m i gruppe A. Begge hadde over 3 m/s medvind.

I andre omgang hoppet Sander 7.45m før han avsluttet med et ugyldig hopp i tredje omgang. Markus hoppet ugyldig i andre hopp for så å stå over siste omgang.

Dette ga Sander 985 poeng og 1877 poeng etter to øvelser. Markus fikk 962 poeng og 1865 poeng etter to øvelser, altså en forskjell på 12 poeng i Sanders favør.



Markus klar for 100m. Foto: Skjermdump



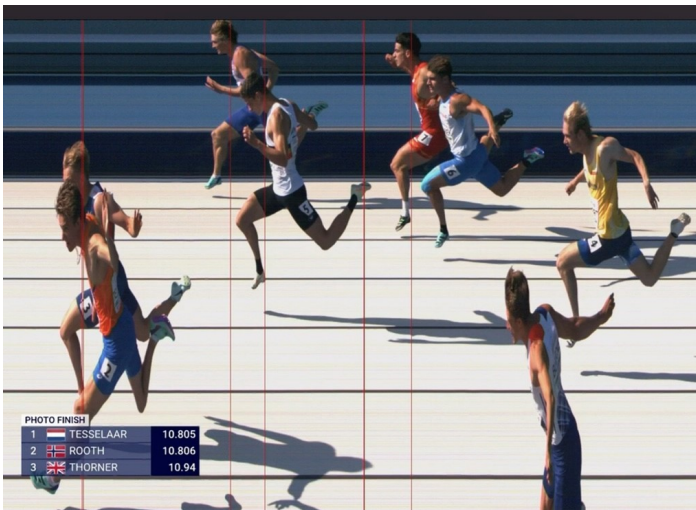
Fotofinish heat 3. Sander blir nr.4.

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	Points
1	2	1518	NED TESSELAAR Jeff	0.173	10.81 (.805)	903 PB
2	3	1519	NOR ROOTH Markus	0.170	10.81 (.806)	903 PB
3	8	1512	GBR THORNER Ollie	0.188	10.94	874 PB
4	5	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	0.178	10.98	865 PB
5	7	1505	ESP SAN PASTOR Jose	0.152	11.11	836
6	6	1502	CZE DOUBEK František	0.159	11.13	832 SB
7	1	1509	FRA BLAECKE Pierre	0.213	11.21	814 =PB
8	4	1522	SWE DUVERT Elliot	0.171	11.26	804 PB

Resultater 100m første heat med Markus.

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	Points
1	2	1517	NED ROOSEN Sven	0.144	10.77	912
2	7	1504	ESP FERRER Pol	0.155	10.81	903 SB
3	6	1513	GBR TURNER Jack	0.162	10.86 (.854)	892
4	5	1520	NOR SKOTHEIM Sander	0.181	10.86 (.858)	892
5	4	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	0.133	10.90	883
6	1	1510	FRA BREWIN Luc	0.191	10.92	878
7	3	1514	GER MEYER Marcel	0.166	11.02	856

Resultater 100m tredje heat med Sander.



Fotofinish 100m første heat. Markus blir dømt 1/1000 bak Jeff Tesselaar fra Nederland.



Sander klar for 100m i det tredje heatet. Foto: Skjermdump



Markus i sitt lengdehopp på 7.61m. Foto supplert av Mette Rooth

## U23 EM 2023

Rank	Bib Number	Name	Result	Points	
1	1520	NOR SKOTHEIM Sander	7.70 +3.0	985	+
2	1508	FRA BASTIEN Téo	7.37 +1.7	903	+
3	1513	GBR TURNER Jack	7.36 +2.3	900	+
4	1521	SWE AF FORSELLES Carl	7.28 +1.4	881	+
5	1503	ESP BOIX Andreu	7.26 +0.5	876	+
6	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	7.22 +0.8	866	+
7	1517	NED ROOSEN Sven	7.16 +0.7	852	+
8	1514	GER MEYER Marcel	7.12 +0.2	842	+
9	205	AUT HALL Dominique	6.60 +1.5	720	+
10	1502	CZE DOUBEK František	6.57 +1.5	SB 713	+
11	1509	FRA BLAECHE Pierre	6.43 -0.6	682	+

### Resultater lengde gruppe B

Rank	Bib Number	Name	Result	Points	
1	1519	NOR Rooth Markus	7.61 +3.6	962	+
2	1510	FRA BREWIN Luc	7.39 +1.7	908	+
3	1518	NED TESSELAAR Jeff	7.22 +1.6	866	+
4	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	7.19 +1.8	SB 859	+
5	1505	ESP SAN PASTOR Jose	7.16 +2.1	852	+
6	1522	SWE DUVERT Elliot	7.10 +1.3	SB 838	+
7	1504	ESP FERRER Pol	7.05 +2.0	826	+
8	1512	GBR THORNER Ollie	6.99 +1.2	PB 811	+
9	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	6.96 +1.3	SB 804	+
10	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	6.78 +0.4	762	+
11	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	6.36 +2.0	666	+

### Resultater lengde gruppe A

I kule var også gutta plassert i to forskjellige grupper. Sander i gruppa A og Markus i gruppe B.

Sander åpnet med 13.74m før han fortsatte med et ugyldig støy i andre omgang. I tredje omgang fikk han opp 13.47m. Han ble da stående med 13.74m som er tangering av årsbeste. Dette ga han 712 poeng og totalt 2589 poeng etter tre øvelser. Da han satte norsk rekord tidligere i år hadde han 2587 poeng.

Markus åpnet med 14.12m før han fikk opp 14.43m i andre forsøk. I det tredje støy fikk han endelig vist hva han er god for. Kula landet på 15.31m som er en forbedring av personlig rekord med 66 cm. Dette ga han 809 poeng og totalt 2674 poeng etter tre øvelser. Da Markus satte sin bestnotering i fjor hadde han 2612 poeng.

I forhold til konkurrentene hadde nå Markus en ledelse på 146 poeng til Svein Roosen fra Nederland og 183 poeng til Jente Hauttekeete fra Belgia.

Spørsmålet var nå hvor mye Sander kunne hente inn på Markus i høyde. Sander med en personlig rekord på

Rank	Bib Number	Name	Points	
1	1520	NOR SKOTHEIM Sander	1877	+
2	1519	NOR Rooth Markus	1865	+
3	1513	GBR TURNER Jack	1792	+
4	1521	SWE AF FORSELLES Carl	1787	+
5	1510	FRA BREWIN Luc	1786	+
6	1508	FRA BASTIEN Téo	1775	+
7	1503	ESP BOIX Andreu	1775	+
8	1518	NED TESSELAAR Jeff	1769	+
9	1517	NED ROOSEN Sven	1764	+
10	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	1749	+
11	1504	ESP FERRER Pol	1729	+
12	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	1724	+
13	1514	GER MEYER Marcel	1698	+
14	1505	ESP SAN PASTOR Jose	1688	+
15	1512	GBR THORNER Ollie	1685	+
16	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	1654	+
17	1522	SWE DUVERT Elliot	1642	+
17	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	1642	+
19	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	1549	+
20	1502	CZE DOUBEK František	1545	+
21	205	AUT HALL Dominique	1521	+
22	1509	FRA BLAECHE Pierre	1496	+

### Sammenlagt etter to øvelser.

Rank	Bib Number	Name	Result	Points	
1	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	15.61	SB 827	+
2	1519	NOR Rooth Markus	15.31	PB 809	+
3	1514	GER MEYER Marcel	15.02	PB 791	+
4	1505	ESP SAN PASTOR Jose	14.71	772	+
5	1517	NED ROOSEN Sven	14.58	SB 764	+
6	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	14.23	742	+
7	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	14.16	PB 738	+
8	1522	SWE DUVERT Elliot	13.63	PB 706	+
9	1513	GBR TURNER Jack	12.70	649	+
10	1503	ESP BOIX Andreu	12.53	639	+
11	1509	FRA BLAECHE Pierre	12.42	632	+

### Resultater kule gruppe B

Rank	Bib Number	Name	Result	Points	
1	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	13.78	SB 715	+
2	1520	NOR SKOTHEIM Sander	13.74	=SB 712	+
3	1512	GBR THORNER Ollie	13.46	PB 695	+
4	1508	FRA BASTIEN Téo	13.40	PB 692	+
5	1502	CZE DOUBEK František	13.33	SB 687	+
6	1518	NED TESSELAAR Jeff	13.09	=PB 673	+
7	1510	FRA BREWIN Luc	12.43	633	+
8	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	11.61	583	+
9	1504	ESP FERRER Pol	11.52	577	+
10	1521	SWE AF FORSELLES Carl	11.42	571	+
11	205	AUT HALL Dominique	11.34	566	+

### Resultater kule gruppe A

2.20m fra innendørs i vinter. Markus med en personlig rekord på 1.98m. Også i denne øvelsen var de plassert i to forskjellige grupper.



Markus gjør klar til sitt tredje kulestøt som målte 15.31m.  
Foto: Skjermdump

Markus gikk inn i konkurransen på 1.91m som han klarte i første forsøk. Han valgte så å stå over 1.94m før han gikk over 1.97m i første. 2.00m gikk også greit i første forsøk, men han måtte ha tre forsøk på 2.03m før han gikk over. Det var klar personlig rekord.

Sander valgte å gå inn på 2.00m som han klarte i første forsøk. Han sto så over 2.03m før han klarte 2.06m, 2.09m og 2.12m i første forsøk. 2,15m gikk greit i andre forsøk. 2.18m, som han hoppet i NM, ble for høyt.

Resultatene ga Sander 944 poeng og Markus 831 poeng. Etter fire øvelser var Sander tilbake i ledelsen med 3533 poeng foran Markus med 3505 poeng.



Markus i et av sine høydehopp. Foto supplert av Mette Rooth

Dages siste øvelse var 400m hvor Sander hadde en personlig rekord på 47.64 og Markus 49.68. Markus var plassert i det første heatet som han vant på 49.05. Ny personlig rekord igjen og 859 poeng.

Sander løp i det tredje og siste heatet. Sander løp igjen en meget god 400m og ble nr.2 med tiden 47.69, bare noen

## DECATHLON MEN

### SUMMARY AFTER 3 EVENTS

1.		NOR M. ROTH	2674
2.		NOR S. SKOTHEIM	2589
3.		NED S. ROOSEN	2528
4.		BEL J. HAUTTEKEETE	2491
5.		GER M. MEYER	2489
6.		EST R. ROOSLEHT	2481
7.		FRA T. BASTIEN	2467
8.		ESP J. SAN PASTOR	2460
9.		NED J. TESSELAAR	2442
10.		GBR J. TURNER	2441
11.		FRA L. BREWIN	2419
12.		ESP A. BOIX	2414

1/2



Sammenlagt etter tre øvelser

Rank	Order	Bib Number	Name	Result	Points
1	7	1520	NOR SKOTHEIM Sander	2.15	944 (3533)
2	9	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	2.12 PB	915 (3406)
3	3	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	2.06 SB	859 (3166)
4	5	1522	SWE DUVERT Elliot	2.00	803 (3151)
5	10	1513	GBR TURNER Jack	2.00 SB	803 (3244)
6	1	1503	ESP BOIX Andreu	1.97	776 (3190)
7	11	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	1.97	776 (3257)
8	4	1508	FRA BASTIEN Téo	1.94	749 (3216)
8	6	1512	GBR THORNER Ollie	1.94	749 (3129)
10	2	1518	NED TESSELAAR Jeff	1.94 PB	749 (3191)
11	8	1521	SWE AF FORSELLES Carl	1.91	723 (3081)

Resultater gruppe B høyde

få hundre deler bak personlig rekord. Det ga han 937 poeng.

Etter første dag var Sander i ledelse av tikampen med 4457 poeng foran Markus med 4364 poeng. Beste utlending på tredje plass var Jente Hauttekeete fra Belgia med 4259 poeng.

# U23 EM 2023

Rank	Order	Bib Number	Name	Result	Points
1	2	1519	NOR ROTH Markus	2.03 PB	831 (3505)
2	11	1514	GER MEYER Marcel	1.97 PB	776 (3265)
3	4	1504	ESP FERRER Pol	1.91	723 (3029)
4	6	1502	CZE DOUBEK František	1.91 SB	723 (2955)
5	10	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	1.88	696 (3076)
6	9	1510	FRA BREWIN Luc	1.88 PB	696 (3115)
7	1	1509	FRA BLAECHE Pierre	1.82	644 (2772)
7	7	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	1.82	644 (2908)
9	5	1517	NED ROOSEN Sven	1.82 =SB	644 (3172)
10	3	205	AUT HALL Dominique	1.82	644 (2731)
	8	1505	ESP SAN PASTOR Jose	NM	

## Resultater høyde gruppe A

Rank	Bib Number	Name	Points
1	1520	NOR SKOTHEIM Sander	3533
2	1519	NOR ROTH Markus	3505
3	1500	BEL HAUTTEKETE Jente	3406
4	1514	GER MEYER Marcel	3265
5	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	3257
6	1513	GBR TURNER Jack	3244
7	1508	FRA BASTIEN Téo	3216
8	1518	NED TESSELAAR Jeff	3191
9	1503	ESP BOIX Andreu	3190
10	1517	NED ROOSEN Sven	3172
11	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	3166
12	1522	SWE DUVERT Elliot	3151
13	1512	GBR THORNER Ollie	3129
14	1510	FRA BREWIN Luc	3115
15	1521	SWE AF FORSELLES Carl	3081
16	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	3076
17	1504	ESP FERRER Pol	3029
18	1502	CZE DOUBEK František	2955
19	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	2908
20	1509	FRA BLAECHE Pierre	2772
21	205	AUT HALL Dominique	2731
22	1505	ESP SAN PASTOR Jose	2460

## Sammenlagt etter fire øvelser

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	Points
1	5	1517	NED ROOSEN Sven	0.182	47.43	937
2	7	1520	NOR SKOTHEIM Sander	0.157	47.69	924
3	2	1514	GER MEYER Marcel	0.210	47.94	912
4	6	1513	GBR TURNER Jack	0.179	48.32	894
5	4	1503	ESP BOIX Andreu	0.243	48.33	893
6	8	1518	NED TESSELAAR Jeff	0.169	48.42	889
7	3	205	AUT HALL Dominique	0.166	49.99	815

## Resultater 400m i det tredje heatet (Sander)

Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	Points
1	5	1519	NOR ROTH Markus	0.178	49.05	859
2	2	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	0.168	49.67	830
3	7	1502	CZE DOUBEK František	L 0.173	50.59	788
4	4	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksii	0.162	50.82	777
5	8	1508	FRA BASTIEN Téo	0.226	50.93	772
6	6	1522	SWE DUVERT Elliot	0.201	51.24	758
7	1	1509	FRA BLAECHE Pierre	0.244	51.31	755
	3	1505	ESP SAN PASTOR Jose		DNS	

## Resultater 400m i det første heatet (Markus)

Det skjedde også andre ting denne lørdagen. Ingeborg Østgård kvalifiserte seg til finalen på 1500m for kvinner ved å bli nr.4 i det andre heatet med tiden 4:18.02. Selma Løchen Engdahl løp i det siste av tre heat hvor hun ble nr.6 med tiden 4:23.18. For å kvalifisere seg til finalen måtte hun ha løpt på 4:21.82 eller bedre.

Rank	Order	Bib Number	Name	Result
1	3	1335	POL KAZIMIERSKA Klaudia	4:16.20
2	10	1151	GBR CALVERT Sarah	4:16.50
3	8	117	NED MAATOUG Amina	4:17.27
4	6	1316	NOR ØSTGÅRD Ingeborg	4:18.02
5	2	89	FIN MONONEN Ilona	4:18.06
6	9	1461	UKR RACHYNSKA Ulyana	4:20.70
7	7	1074	ESP VICIOSA Angela	4:23.18
8	5	1366	SLO GROBOVŠEK Hana	4:24.10
9	4	1023	CRO ANDRIJAŠEVIĆ Klara	4:28.10
10	1	1365	ROU SFARGHIU Maria-Talida	4:36.51

## Resultater fra det andre heatet på 1500m kvinner

Rank	Order	Bib Number	Name	Result
1	4	1234	IRL HEALY Sarah	4:16.58
2	7	1154	GBR FLOCKHART Shannon	4:17.02
3	5	1294	NED PEERIK Sarah	4:18.30
4	9	1352	POR GOMES Camila	4:21.82
5	2	1428	SWE NIELSEN Julia	4:22.86
6	1	1305	NOR ENGDALH Selma	4:23.18
7	3	1189	GER MEYER Fabiane	4:28.77
8	6	1397	SUI PFÜLLER Antje	4:29.67
9	10	1225	HUN HEFFNER Hédi	4:33.75
10	8	1053	ESP ARNEDILLO Mireya	4:38.90

## Resultater fra det tredje heatet 1500m kvinner

Kenny Emi Tijani-Ajaji løp forsøk på 200m hvor han var satt opp i det fjerde av fem heat totalt. Kenny ble nr.6 i heatet med tiden 21.63. For å gå videre måtte han ha vært blant de to beste i heatet eller hatt en av de seks beste tidene. Det ble derfor ikke noen semifinale på Kenny denne gang.

Før han løp 200m forsøk på kvelden var Kenny med å løpe 4x100m stafett for Norge. Det norske laget løp i det andre av tre heat og ble her nr.6 med tiden 40.62. På laget løp August Hemstad, Jacob Vaala, Jonas B. Skaden og Kenny.

## Results

<b>EUROPEAN U23 DECATHLON RECORD</b>	<b>8691 KAUL Niklas</b>	GER Doha (QAT)	4 OCT 2019
<b>CHAMPIONSHIP DECATHLON RECORD</b>	<b>8572 KAUL Niklas</b>	GER Gävle (SWE)	14 JUL 2019

### After 5 Events

Rank	Bib Name	Ctry Code	100m	LJ	SP	HJ	400m	110m H	DT	PV	JT	1500m	Points	Points Behind Leader
1	1520 <b>SKOTHEIM Sander</b> 31 MAY 2002 Norway	NOR	10.86 (-0.3) 892(9)	7.70 (+3.0) 985(1)	13.74 712(9)	2.15 944(1)	47.69 924(2)						4457	
			1877(1)	2589(2)	3533(1)	4457(1)								
2	1519 <b>ROOTH Markus</b> 22 DEC 2001 Norway	NOR	10.81 (+1.3) 903(4)	7.61 (+3.6) 962(2)	15.31 809(2)	2.03 831(4)	49.05 859(7)						4364	93
			1865(2)	2674(1)	3505(2)	4364(2)								
3	1500 <b>HAUTTEKEETE Jente</b> 14 MAR 2002 Belgium	BEL	10.90 (-0.3) 883(11)	7.22 (+0.8) 866(8)	14.23 742(6)	2.12 915(2)	49.18 853(8)						4259	198
			1749(10)	2491(4)	3406(3)	4259(3)								
4	1514 <b>MEYER Marcel</b> 1 JAN 2001 Germany	GER	11.02 (-0.3) 856(16)	7.12 (+0.2) 842(13)	15.02 791(3)	1.97 776(9)	47.94 912(3)						4177	280
			1698(13)	2489(5)	3265(4)	4177(4)								
5	1513 <b>TURNER Jack</b> 11 JUL 2001 Great Britain & Northern Ireland	GBR	10.86 (-0.3) 892(7)	7.36 (+2.3) 900(5)	12.70 649(15)	2.00 803(6)	48.32 894(4)						4138	319
			1792(3)	2441(10)	3244(6)	4138(5)								
6	1517 <b>ROOSEN Sven</b> 27 JUL 2001 Netherlands	NED	10.77 (-0.3) 912(1)	7.16 (+0.7) 852(11)	14.58 764(5)	1.82 644(20)	47.43 937(1)						4109	348
			1764(9)	2528(3)	3172(10)	4109(6)								
7	1506 <b>ROOSLEHT Rasmus</b> 25 JUL 2002 Estonia	EST	10.86 (+1.2) 892(8)	6.78 (+0.4) 762(18)	15.61 827(1)	1.97 776(8)	49.67 830(11)						4087	370
			1654(16)	2481(6)	3257(5)	4087(7)								
8	1503 <b>BOIX Andreu</b> 30 MAY 2002 Spain	ESP	10.83 (+1.2) 899(6)	7.26 (+0.5) 876(7)	12.53 639(16)	1.97 776(7)	48.33 893(5)						4083	374
			1775(6)	2414(12)	3190(9)	4083(8)								
9	1518 <b>TESSELAAR Jeff</b> 3 MAY 2003 Netherlands	NED	10.81 (+1.3) 903(3)	7.22 (+1.6) 866(9)	13.09 673(14)	1.94 749(12)	48.42 889(6)						4080	377
			1769(8)	2442(9)	3191(8)	4080(9)								
10	1501 <b>VAN DER POEL Thomas</b> 13 JUN 2003 Belgium	BEL	10.98 (+1.3) 865(15)	7.19 (+1.8) 859(10)	11.61 583(19)	2.06 859(3)	49.48 839(10)						4005	452
			1724(12)	2307(17)	3166(11)	4005(10)								
11	1508 <b>BASTIEN Téo</b> 3 OCT 2002 France	FRA	10.95 (+1.2) 872(14)	7.37 (+1.7) 903(4)	13.40 692(12)	1.94 749(10)	50.93 772(16)						3988	469
			1775(6)	2467(7)	3216(7)	3988(11)								

Sammenlagt i tikampen etter første dag.

## U23 EM 2023

Race Results						
Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	
1	6	499	ITA RICCI Marco	0.167	20.98	Q
2	8	569	POL KAROLEWSKI Marcin	0.222	21.29	Q
3	1	241	CZE KUBELÍK Eduard	0.171	21.32	
4	2	322	FRA ANICET Jehan	0.194	21.51	
5	5	293	EST SAPAR Robin	0.181	21.58	
6	7	562	NOR TIJANI-AJAYI Kenny Emi	0.157	21.63	
7	3	467	ISR KOFFLER Aviv	0.149	21.69	
4	384		GER FRÜHN Felix	0.172	DQ	TR17.3.1

### Resultater 200m menn fjerde heat (Kenny)

Norge stilte lag i 4x400m for kvinner og på dette laget løp Lakeri Ertzgaard. Norge ble nr.4 i sitt heat med tiden 3:36.66. For å gå direkte til finalen måtte man ha vært blant de tre beste. Det viste seg at tiden holdt til en plass i finalen. På det norske laget løp Lakeri, Anniken Årebrot, Marin Stray Gautadottir og Sigrid Kongssund Amlie.

Race Results						
Rank	Lane	Team	Reaction Time	Result		
1	4	POL Poland	0.191	3:34.74	SB	Q (+)
2	3	FRA France	0.214	3:35.07	SB	Q (+)
3	8	UKR Ukraine	0.247	3:35.84	SB	Q (+)
4	6	NOR Norway	0.218	3:36.66	SB	Q (+)
5	5	ITA Italy	0.188	3:36.94	SB	(+)
6	7	CZE Czech Republic	0.201	3:42.74	SB	(+)

### Resultater forsøk 4x400m stafett kvinner

Søndag morgen var det klart for andre dag av tikampen for gutta. Første øvelse var 110m hekk. Dessverre blåste vinden i feil retning under denne øvelsen, men våre utøvere var relativt heldige i det tredje heatet sammenliknet med de to første. Begge våre utøvere har satt personlige rekorder i år. Senest Sander som vant NM med tiden 13.97. Markus løp 14.23 i Verldsungdomsspelen uken før.

Markus var best i denne øvelsen og vant heatet og øvelsen totalt med tiden 14.43 i motvind 1.2. Sander fikk tiden 14.68 som nok var en liten nedtur for han. Det ga 920 poeng til Markus og 889 poeng til Sander. Etter hekken hadde Markus kappet ned på Sanders ledelse til 62 p.

Race Results						
Rank	Lane	Bib Number	Name	Reaction Time	Result	Points
1	6	1519	NOR Rooth Markus	0.163	14.43	920
2	3	1517	NED ROOSEN Sven	0.146	14.53	907
3	5	1510	FRA BREWIN Luc	0.208	14.54	906
4	4	1514	GER MEYER Marcel	0.172	14.56	903
5	7	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	0.151	14.61	897
6	8	1520	NOR SKOTHEIM Sander	0.160	14.68	889
7	2	1508	FRA BASTIEN Téo	0.177	15.06	842

I diskos har Markus satt personlig rekord i år med 51.60m. Sander kastet 43.66m i NM for en uke siden. Som på hekken var Markus best også i diskos med resultatet 48.63m. Sander hadde det nest lengste kastet i konkurransen med 43.31m. Det ga Markus 842 poeng og Sander 732 poeng. Etter syv øvelser hadde Markus tatt over ledelsen med 6126 poeng foran Sander med 6078 poeng.

Stavkonkurransen ville derfor bli ganske avgjørende for utfallet av kampen mellom Sander og Markus. Sander med 5.35m før i år; Markus med 5.05 fra i fjor.



110m hekk med Sander til venstre og Markus til høyre. Foto: Rolf Skotheim

Results				
Rank	Bib Number	Name	Result	Points
1	1519	NOR Rooth Markus	48.63	SB 842 (+)
2	1520	NOR SKOTHEIM Sander	43.31	732 (+)
3	1517	NED ROOSEN Sven	42.13	708 (+)
4	1514	GER MEYER Marcel	41.86	702 (+)
5	1510	FRA BREWIN Luc	40.03	665 (+)
6	1508	FRA BASTIEN Téo	39.23	649 (+)
7	1513	GBR TURNER Jack	38.71	638 (+)
8	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	37.49	614 (+)
9	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	36.75	599 (+)

### Resultater diskos

Markus valgte å gå inn i konkurransen på 4.70m som han klarte i første forsøk. Han sto så over 4.80m og tok deretter 4.90m, 5.00m og 5.10m i første forsøk. Det ble det endelige resultatet og nye 941 poeng.

Sander ventet til 4.80m før han gikk inn i konkurransen. Denne høyden klarte han i første forsøk. Han gikk så over 4.90m, 5.00m og 5.10 i første forsøk. Det ble også sluttresultatet for han. Det ga 941 poeng også til han. Etter åtte øvelser ledet derfor fortsatt Markus med 7067 poeng foran Sander med 7019 poeng. En forskjell på 48 poeng.

Results					
Rank	Order	Bib Number	Name	Result	Points
1	1	1519	NOR Rooth Markus	5.10	PB 941 (7067) (+)
1	4	1520	NOR SKOTHEIM Sander	5.10	941 (7019) (+)
3	7	1510	FRA BREWIN Luc	5.10	PB 941 (6448) (+)
4	2	1517	NED ROOSEN Sven	4.80	=PB 849 (6573) (+)
5	8	1514	GER MEYER Marcel	4.70	819 (6601) (+)
6	10	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	4.50	760 (6515) (+)
7	3	1513	GBR TURNER Jack	4.50	760 (6330) (+)
8	9	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	4.40	731 (5919) (+)
6	1508	FRA BASTIEN Téo		DNS	(+)

### Resultater i stav.



Markus går over 5.10m i stav. Foto: Skjermdump



Sander går over 5.00m i første forsøk. Foto: Skjermdump

I spyd har Markus i år satt personlig rekord med 66.12m, mens Sander har satt personlig rekord med 62.11m.

Markus åpnet med å kaste 57.36m i første omgang, mens

Rank	Bib Number	Name	Points
1	1519	NOR ROTH Markus	7067
2	1520	NOR SKOTHEIM Sander	7019
3	1514	GER MEYER Marcel	6601
4	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	6574
5	1517	NED ROOSEN Sven	6573
6	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	6515
7	1503	ESP BOIX Andreu	6467
8	1510	FRA BREWIN Luc	6448
9	1518	NED TESSELAAR Jeff	6384
10	1513	GBR TURNER Jack	6330
11	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	6233
12	1522	SWE DUVERT Elliot	6217
13	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksi	6135
14	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	5919
15	205	AUT HALL Dominique	5693
16	1509	FRA BLAECKE Pierre	4661
	1508	FRA BASTIEN Téo	DNF
	1502	CZE DOUBEK František	DNF
	1504	ESP FERRER Pol	DNF
	1521	SWE AF FORSELLES Carl	DNF
	1505	ESP SAN PASTOR Jose	DNF
	1512	GBR THORNER Ollie	DNF

Sammenlagt etter åtte øvelser

Sander fikk opp 53.07m. I andre omgang økte Markus til 63.17m, mens Sander økte til 57.93m. Ingen av gutta forbedret seg i tredje omgang. Dette ga da 794 poeng til Markus og 707 poeng til Sander.

Rank	Bib Number	Name	Result	Points
1	1519	NOR ROTH Markus	63.71	794
2	1517	NED ROOSEN Sven	60.38 SB	744
3	1520	NOR SKOTHEIM Sander	57.93	707
4	1514	GER MEYER Marcel	57.71 SB	703
5	1510	FRA BREWIN Luc	53.34 PB	638
6	1503	ESP BOIX Andreu	51.69 PB	614
7	1507	FIN SAVOLAINEN Aleksi	50.30	593

Resultater i spyd, gruppe B

Etter ni øvelser hadde Markus opparbeidet seg en ledelse på 135 poeng. Han lå også foran den norske rekorden satt av Sander tidligere i år. Da hadde Sander 7774 poeng etter ni øvelser.

For å vinne tikampen måtte Sander slå Markus med ca. 20 sekunder på 1500m.

Det var ventet at Sander ville gå ut i stort tempo. Det gjorde han også, men fikk god hjelp av Sven Roosen fra Nederland som dro første del av løpet fram til 1000m.

Deretter tok Sander over og kjørte det remmer og tøy kunne holde for å få nok avstand til Markus. Etter 1200m var avstanden ca.10 sekunder. Sander løp inn til 4:16.60 som er ny personlig rekord. Markus holdt unna og fikk 4:29.66. Det var også personlig rekord. Sander fikk 835 poeng og Markus 747 poeng.

Sander tok da inn 88 av de 135 poengene han lå etter.



Markus gjør seg klar til sitt første spydkast. Foto: Skjermdump

Rank	Bib Number	Name	Points
1	1519	NOR ROTH Markus	7861
2	1520	NOR SKOTHEIM Sander	7726
3	1506	EST ROOSLEHT Rasmus	7347
4	1517	NED ROOSEN Sven	7317
5	1514	GER MEYER Marcel	7304
6	1500	BEL HAUTTEKEETE Jente	7139
7	1510	FRA BREWIN Luc	7086
8	1503	ESP BOIX Andreu	7081
9	1518	NED TESSELAAR Jeff	6939
10	1501	BEL VAN DER POEL Thomas	6841
11	1522	SWE DUVERT Elliot	6799
12	1507	FIN SAVOLAINEN Aleks	6728
13	1515	HUN GÁLPÁL Zsombor	6653
14	205	AUT HALL Dominique	6133
	1509	FRA BLAECKE Pierre	DNF
	1513	GBR TURNER Jack	DNF
	1508	FRA BASTIEN Téo	DNF
	1502	CZE DOUBEK František	DNF
	1504	ESP FERRER Pol	DNF
	1521	SWE AF FORSELLES Carl	DNF
	1505	ESP SAN PASTOR Jose	DNF
	1512	GBR THORNER Ollie	DNF

Sammenlagt etter ni øvelser.

Markus satte norsk rekord med 8608 poeng og tok tilbake rekorden som Sander tok fra han tidligere i år. Sander endte med 8561 poeng, bare 29 poeng bak sitt beste resultat.

Markus og Sander har kjørt to vidt forskjellige opplegg fram mot dette mesterskapet. Sander har konkurrert mye, mens Markus kun har deltatt i noen få øvelser. Markus har en brutt tikamp i Italia tidlig på året pluss et par diskoskonkurranser i Spikkestad Open. Han løp også en 110m hekk under Verldungdomsspelen. Sander har gått en full tikamp i Götzis, deltatt i E-cup for lag (fire øvelser) og deltok i fem øvelser i NM. I tillegg hoppet han stav under Boysen Memorial.



Feltet på 1500m er klar for start. Fotografen var mest opptatt av de nederlandske utøverne. Sander og høyrearmen til Markus til høyre i bildet. Foto: Erik van Leeuwen

Det ble altså dobbeltseier til Norge og IK Tjalve. Vi kan nå begynne å glede oss til tikampen under VM i Budapest. På verdensstatistikken er Markus nå nr.6 og Sander nr.7. Opp til 3.plass hvor det er to amerikanere er det bare 22 poeng. Vi har enda en spennende tikamp å se fram til i løpet av sesongen.

Siste dag var det også tre andre fra IK Tjalve i finaler. Elisabeth Thon Rosvold hadde kvalifisert seg til finalen i diskos for kvinner. Ingeborg Østgård til finalen på 1500m for kvinner og det norske laget på 4x400m stafett med Lakeri Ertzgaard var også klar for finale.

Betty Rosvold åpnet diskosfinalen med et kast på 49.74m. Etter det kom det to ugyldige kast. Hun endte da som nr.9 og fikk ikke kaste de tre siste omgangene.

Vi var spent på hva Ingeborg Østgård kunne få til i 1500m finalen. Ingeborg har en god spurt og hvis hun kunne følge med feltet til oppløpsiden var det mulighet for en god plassering. Ingeborg lå godt plassert i feltet på en 7og 8.plass fram til 900m. Ved passering 1000m hadde hun løpt seg opp til en 4.plass. Denne forseringen kan nok ha kostet litt for mye for etter hvert falt hun bakover i feltet og ved passering 1400m var hun på en 9.plass. De siste 100m ble tunge og hun endte tilslutt på en 12.plass med tiden 4:16.83.

Da starten gikk for 4x400m for kvinner var halve laget skiftet ut fra forsøksheatet. Inn kom Henriette Jæger og Andrea Rooth. Andrea med gull på 400m hekk og Henriette med sølv på 400m flatt.

Lakeri løp første etappe som hun gjorde i forsøket. I finalen ble hun kloknet inn til 52.98 i etappetid. Norge lå da på en 2.plass. Lakeri ga pinnen til Andrea Rooth som løp på 53.63. Etter to etapper var Norge på en 7.plass. Marin Stray Gautadottir løp tredje etappe, som hun fullførte på 54.41. På siste etappe hadde Norge Henriette Jæger. Henriette løp Norge opp til en 5.plass med en etappetid på

# DECATHLON MEN

## SUMMARY AFTER 10 EVENTS

1.		NOR M. ROTH	CR	8608
2.		NOR S. SKOTHEIM		8561
3.		NED S. ROOSEN		8128
4.		GER M. MEYER	PB	8096
5.		EST R. ROOSLEHT	PB	8010
6.		BEL J. HAUTTEKEETE		7864
7.		ESP A. BOIX		7844
8.		FRA L. BREWIN	PB	7794
9.		NED J. TESSELAAR	PB	7753
10.		BEL T. VAN DER POEL		7558
11.		SWE E. DUVERT		7522
12.		FIN A. SAVOLAINEN	PB	7392

## U23 EM 2023

### Results

Rank	Name	Result
1	VAN DAALEN A	56.77
2	BECEREK Ö	55.38
3	FLATUM L	54.45
4	CONTE E	53.99
5	OGUAMA J	53.71
6	LEKO L	52.95
7	MUSZYŃSKA W	52.76
8	GIPMANN JM	52.45
9	ROSVOLD E	49.74
10	SENG K	49.37
11	FORTUNA D	49.12
12	BROBACK M	48.13

Resultater finale diskos for kvinner.



Betty Rosvold og bronsemedaljevinner Lotta Flatum fra Brandbu fotografert etter finalen i diskos. Foto: Instagram

### Race Results

Rank	Order	Bib Number	Name	Result
1	6	1237	IRL O'SULLIVAN Sophie	4:07.18 PB
2	8	1234	IRL HEALY Sarah	4:07.36
3	1	1154	GBR FLOCKHART Shannon	4:08.37 PB
4	12	1335	POL KAZIMIERSKA Klaudia	4:10.71
5	4	1088	FIN BLOMOVIST Nathalie	4:10.74
6	5	1158	GBR MILLARD Alexandra	4:11.67 PB
7	10	117	NED MAATOUG Amina	4:11.88 PB
8	3	1429	SWE NIELSEN Wilma	4:12.15 PB
9	2	1053	ESP ARNEDILLO Mireya	4:14.72
10	11	1151	GBR CALVERT Sarah	4:15.03
11	13	1294	NED PEERIK Sarah	4:15.04 PB
12	7	1316	NOR ØSTGÅRD Ingeborg	4:16.83
13	9	1352	POR GOMES Camila	4:16.89

### Resultater 1500m finale for kvinner

Rank	Lane	Team	Reaction Time	Result
1	6	FRA France	0.213	3:30.60 EU23L
2	5	SUI Switzerland	0.173	3:30.62 NU23R
3	4	ESP Spain	0.244	3:31.11 NU23R
4	7	POL Poland	0.176	3:31.38 SB
5	1	NOR Norway	0.190	3:31.51 NU23R

Bib	Name	Leg Time (Rank)	Cumulative Time (Rank)
1306	ERTZGAARD Astri	52.88 (2)	52.88 (2)
1318	ROOTH Andrea	53.63 (7)	1:46.51 (2)
1309	GAUTADOTTIR Marin Stray	54.41 (7)	2:40.92 (5)
1311	JÆGER Henriette	50.59 (1)	3:31.51 (5)
6	FIN Finland	0.147	3:33.57 SB
7	GER Germany	0.217	3:34.02 SB

### Resultater 4x400m finale

50.59. Norge var bare 4/10 bak Spania som vant bronsemedaljen. Tiden ble så god som 3:31.51. Det er norsk U23 rekord.

Norge som nasjon gjorde et meget godt mesterskap med 4 gull, to sølv og tre bronse. Utøvere fra IK Tjalve stod altså for to av medaljene.

*Bjørn Henriksen*

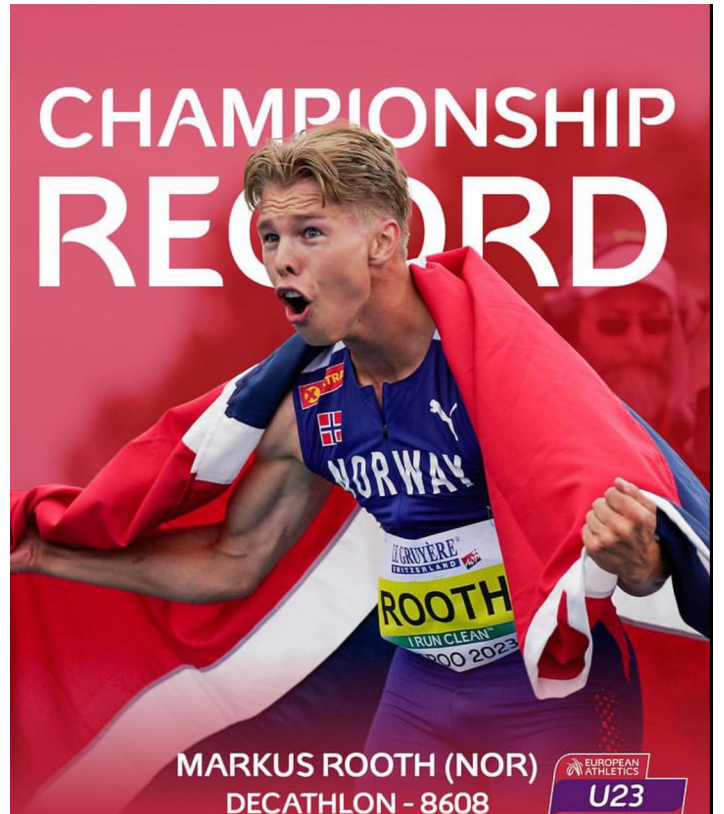
## Mesterskapet i bilder



De norske jentene som løp forsøksheat på 1500m. Fra venstre: Grethe Tyldum fra Steinkjer, Ingeborg Østgård og Selma Løchen Engdahl. Foto: John Ertzgaard



Lakeri Ertzgaard klar til å forsvare Norges ære i 4x400m stafett. Foto: John Ertzgaard



Resultatet til Markus var ny mesterskapsrekord. Foto: European Athletics



Sander feirer sølvmedaljen, som for han nok var en liten skuffelse. Foto: friidrett.no



Markus og Sander etter premieutdelingen fotografert av friidrett.no



To fornøyde trenere. Eirik Røe og Espen Rooth. Foto: John Ertzgaard

## Mesterskapet i bilder



Markus feirer ny personlig rekord i kule sammen med sin far, Espen Rooth. Foto supplert av Mette Rooth



Markus har akkurat hoppet 7.61m i lengde og er tydelig fornøyd. Foto supplert av Mette Rooth



Alle tikjemperne samlet på ett brett. Foto supplert av Mette Rooth.



Sander i ett av sine spydkast. Foto: @trackpic



SUN  
16

ROOTH ENDS EUROPEAN U23 CHAMPS  
ON A HIGH WITH NATIONAL RECORD

World Athletics hadde også et oppslag om Markus.

## Hedda Hynne 2:01.43, 2:01.44 og 2:01.64

Torsdag 20.juli stilte Hedda Hynne til start i P-T-S Meeting i Banska Bystrica, Slovakia. Her ble hun nr.8 på 800m med årsbeste 2:01.43. Løpet ble vunnet av Anita Horvat fra Slovenia med tiden 1:59.91. Det var god fart i feltet og haren Lemiesz Aneta fra Polen passerte 400m på 57.50.

Samme dag ble Sigrid Borge nr.9 i spyd med resultatet 56.70m i Spitzen Leichtathletik i Luzern. Dette resultatet fikk hun opp i første omgang etterfulgt av to ugyldige kast. Konkurransen ble vunnet av Kitaguchi Haruka fra Japan med 62.52m.

Lørdag 22.juli var det klart for Triveneto Meeting i Italia. Her ble Hedda Hynne nr.3 med tiden 2:01.44, bare 1/100 bak årsbeste hun satte i Slovakia to dager tidligere. Løpet i Italia ble vunnet av Chepchumba fra Kenya med 2:00.92.

Søndag 30.juli stilte hun i Meeting Schiffflange i Luxembourg. Her ble hun nr.4 med 2:01.64.



Hedda (433) fotografert under forsøket på 800m i NM. Foto: Bjørn Henriksen

## Karoline Bjerkeli Grøvdal 14:45.24

Etter mye skadeproblemer stilte Karoline til start under Diamond League stevnet i London 23.juli. Fristen for å kvalifisere seg til VM gikk ut 30.juli så det var viktig å få til et godt løp. Karoline ble nr.9 med tiden 14.45.24. Hun klarte dermed kvalifiseringskravet til VM (14:57) og kravet til OL neste år (14:52). Etiopiske Gudaf Tsegay vant løpet med tiden 14:12.29, foran landsmannen Beatrice Chebet med 14:12.92 og Sifan Hassan fra Nederland med 14:13.42.

Fra stevnet i London bør det også nevnes at Femke Bol fra Nederland løp 400m hekk på 51.45. Det er ny Europarekord og den nest beste tiden i verden noensinne. Noah Lyles fra USA løp 200m på 19.47 i godkjent vind.



Karoline fotografert under VM i Eugene i fjor. Foto: Bildbyrån

## Seier til Maria Sagnes Wågan i Kraftprovet

Det ble en klar seier til Maria Sagnes Wågan under kraftprovet i svenske Trollhättan fredag 21.juli. I år var det ny deltakerrekord med 2504 deltakere. Hovedløpet er 11.6km langt.

Kraftprovet er en del av Fallens dager hvor Trollhättan feirer grunnlaget for byen. Det er det store fossefallet med kanalen og slusene som fører Göta kanal forbi byen videre mot Väneren. Dette er først og fremst en folkefest med konserter og markeder med all slags mulig underholdning.

Før start var det mange som var spente på om Hanna Lindblom fra Sverige kunne gi Maria litt konkurranse i løpet. Maria er i kjempeform for tiden og beviste fra første stund at hun var den sterkeste. I mål var hun over 1.5 minutt foran den svenske stjerneløperen og fikk tiden 40:07.



## Disse to hadde fødselsdag 20.juli

Norsk idrett gratulerer vår aktive og idrettsinteresserte kronprins Haakon med 50-årsdagen i dag. Vi ønsker deg en flott dag! 🥳



Jan Langhaug / NTB

Kronprins Haakon fylte 50 år på denne dagen. Instagram foto

GRATULERER SÅ MYE  
MED DAGEN  
[@kaitesiertzgaard](#)



Kaitesi Ertzgaard fylte 23 år. Her sammen med Kenny Emi Tijani-Ajayi Instagram foto.

## Annonse



# 19.august starter VM i Budapest

VM i Budapest arrangeres i perioden 19-26. august.

Kvalifiseringsperioden til dette mesterskapet startet 31.juli 2022 og gikk fram til 30.juli i år. For 10 000m startet den 31.01.2022.

I Eugene i fjor hadde IK Tjalve med syv utøvere til mesterskapet. Hvor mange vil representere Norge ved denne anledning? Så langt er det fem utøvere som har klart kravet i sin øvelse.

Eivind Henriksen vant bronse under VM i fjor. Vi som kjenner han best er fortsatt overbevist om at han kunne vunnet slegge hvis han ikke hadde fått problem med hjer-teflimmer. Eivind var i kjempeform og god for 82-83m. Han klarte 80.87m i et mislykket kast.

I år er situasjonen en helt annen. Eivind er langt bak dette nivået grunnet forskjellige årsaker. Målet nå er å komme i såpass bra form at han kan kaste 78-79m under VM. Det holder i massevis til en finaleplass. Kaster han 79m er han med i kampen om medaljene.

Sigrid Borge kastet 66.50m under et stevne i Halle i mai. Det er over kvalifiseringskravet. Etter det har hun vært en gang over 60m. Sigrid bør kunne klare en finaleplass, men da må hun bli litt mer stabil på lengder over 60m.

Både Markus Rooth og Sander Aae Skotheim (eller Skooth og Rotheim som de nå kalles) har klart kravet på 8460 poeng i tikamp. De er henholdsvis nr.6 og 7 på verdensstatistikken, ikke langt bak amerikanerne som ligger på 3.plass. I tikamp skal du lykkes i ti øvelser. Det gjorde de for så vidt under U23 EM, men det skal så lite til for at det går galt i en øvelse. En plassering blant de seks beste for en av dem skulle være mulig.

Karoline Bjerkeli Grøvdal stilte til start på 5000m under Diamond League stevnet i London søndag 23.juli. Det var hennes siste mulighet til å kvalifisere til VM. Karoline ble nr.9 med tiden 14:45.24 og klarte dermed kravet. Hun har nå ca. en måned til å komme i god gammel form før det braker løs i Budapest.

Hedda Hynne er når dette skrives inne på ranking (56.plass) og vil høyst sannsynligvis komme med. Tobias Grønstad har ikke gode nok tider eller ranking poeng til å komme med på 800m. På 800m skal det være med 56 utøvere når forsøksheatene starter.

Norge er ikke langt unna å kvalifisere seg på 4x400m. Det skal være med 16 lag i kvalifiseringen og Norge er for øyeblikket nr.19 i verden. Hvis de skulle komme med er Lakeri Ertzgaard klar for dette laget. Et lag med Lake-ri, Elisabeth Slettum, Line Kloster og Henriette Jæger bør kunne løpe godt under 3:30.

Vi kan derfor regne med at laget til VM vil inneholde 6-7 Tjalveutøvere.

*Bjørn Henriksen*

## National Athletics Centre

Det splitter nye nasjonale friidrettscenteret er hovedarenaen for friidretts-VM i Budapest. Arenaen er laget for dette arrangementet, og den ligger ved siden av Rákoczi-broen (den sørligste broen i Budapest). Etter mesterskapene vil lokalet bli brukt av ungarske idrettsutøvere og til fremtidige konkurranser. Under verdensmesterskapet vil lokalet operere med kapasitet til 35.000 tilskuere.



National Athletics Centre



# Tidsskjema VM i Budapest

DAY 1  
**Saturday**  
19 August

## MORNING SESSION

8:50	20 km Race Walk <sup>RE</sup>	(M)	FINAL
10:30	Shot Put	(M)	Q A+B
10:35	100m Hurdles Hep	(W)	Heats
11:05	4x400m Relay	(X)	R1
11:35	3000m SC	(M)	R1
11:45	High Jump Hep	(W)	A+B
12:00	Hammer Throw	(M)	Q A
12:25	Long Jump	(W)	Q A+B
12:35	100m	(M)	Prelim
13:15	1500m	(W)	R1
13:40	Hammer Throw	(M)	Q B

## EVENING SESSION

OPENING CEREMONY			
19:02	1500 M	(M)	R1
19:05	Shot Put Hep	(W)	A+B
19:10	Discus Throw	(M)	Q A
19:35	Triple Jump	(M)	Q A+B
19:43	100 M	(M)	R1
20:30	200 M Hep	(W)	Heats
20:35	Shot Put	(M)	FINAL
20:40	Discus Throw	(M)	Q B
20:55	10 000 M	(W)	FINAL
21:47	4x400 M Relay	(X)	FINAL

DAY 2  
**Sunday**  
20 August

## MORNING SESSION

7:15	20 km Race Walk <sup>RE</sup>	(W)	FINAL
9:00	Discus Throw	(W)	Q A
9:35	400 M	(W)	R1
9:50	Long Jump Hep	(W)	A+B
10:25	400 M	(M)	R1
10:30	Discus Throw	(W)	Q B
10:35	High Jump	(M)	Q A+B
11:25	400 M Hurdles	(M)	R1
12:00	Javelin Throw Hep	(W)	A
12:10	100 M	(W)	R1
13:05	110 M Hurdles	(M)	R1
13:05	Javelin Throw Hep	(W)	B

## EVENING SESSION

16:35	100 M	(M)	SF
16:55	Long Jump	(W)	FINAL
17:05	1500 M	(W)	SF
17:35	1500 M	(M)	SF
17:50	Hammer Throw	(M)	FINAL
18:00	800 M Hep	(W)	FINAL
18:25	10 000 M	(M)	FINAL
19:10	100 M	(M)	FINAL

DAY 3  
**Monday**  
21 August

## MORNING SESSION

NO EVENTS

## EVENING SESSION

18:40	Pole Vault	(W)	Q A+B
18:50	400 M Hurdles	(W)	R1
19:35	400 M Hurdles	(M)	SF
19:40	Triple Jump	(M)	FINAL
20:05	110 M Hurdles	(M)	SF
20:30	Discus Throw	(M)	FINAL
20:35	100 M	(W)	SF
21:10	400 M	(W)	SF
21:40	110 M Hurdles	(M)	FINAL
21:50	100 M	(W)	FINAL

DAY 4  
**Tuesday**  
22 August

## MORNING SESSION

NO EVENTS

## EVENING SESSION

18:40	100 M Hurdles	(W)	R1
19:20	800 M	(M)	R1
19:55	High Jump	(M)	FINAL
20:20	Discus Throw	(W)	FINAL
20:25	400 M Hurdles	(W)	SF
21:00	400 M	(M)	SF
21:30	1500 M	(W)	FINAL
21:42	3000 M SC	(M)	FINAL

# Tidsskjema VM Budapest

DAY 5  
**Wednesday**  
23 August

MORNING SESSION			
10:05	800 M	(W)	R1
10:15	Pole Vault	(M)	Q A+B
10:20	Javelin Throw	(W)	Q A
11:10	5000 M	(W)	R1
11:15	Long Jump	(M)	Q A+B
11:55	Javelin Throw	(W)	Q B
12:05	200 M	(W)	R1
12:50	200 M	(M)	R1

EVENING SESSION			
19:00	Hammer Throw	(W)	Q A
19:10	Triple Jump	(W)	Q A+B
19:30	Pole Vault	(W)	FINAL
19:45	3000 M SC	(W)	R1
20:35	Hammer Throw	(W)	Q B
20:40	100 M Hurdles	(W)	SF
21:15	1500 M	(M)	FINAL
21:35	400 M	(W)	FINAL
21:50	400 M Hurdles	(M)	FINAL

DAY 6  
**Thursday**  
24 August

MORNING SESSION			
7:00	35 km Race Walk <sup>RE</sup>	(M)	FINAL
7:00	35 km Race Walk <sup>RE</sup>	(W)	FINAL

EVENING SESSION			
19:00	5000 M	(M)	R1
19:30	Long Jump	(M)	FINAL
19:45	200 M	(W)	SF
20:15	Hammer Throw	(W)	FINAL
20:20	200 M	(M)	SF
20:50	800 M	(M)	SF
21:25	100 M Hurdles	(W)	FINAL
21:35	400 M	(M)	FINAL
21:50	400 M Hurdles	(W)	FINAL

DAY 7  
**Friday**  
25 August

MORNING SESSION			
10:05	100 M Dec	(M)	Heats
10:10	Javelin Throw	(M)	Q A
10:20	High Jump	(W)	Q A+B
10:55	Long Jump Dec	(M)	A+B
11:45	Javelin Throw	(M)	Q B
12:20	Shot Put Dec	(M)	A+B

EVENING SESSION			
18:30	High Jump Dec	(M)	Q A+B
19:30	4x100 M Relay	(M)	R1
19:35	Triple Jump	(W)	FINAL
20:00	4x100 M Relay	(W)	R1
20:20	Javelin Throw	(W)	FINAL
20:25	800 M	(W)	SF
21:05	400 M Dec	(M)	Heats
21:40	200 M	(W)	FINAL
21:50	200 M	(M)	FINAL

DAY 8  
**Saturday**  
26 August

MORNING SESSION			
7:00	Marathon <sup>RE</sup>	(W)	FINAL
10:05	110 M Hurdles Dec	(M)	Heats
10:25	Shot Put	(W)	Q A+B
11:00	Discus Throw Dec	(M)	A
12:05	Discus Throw Dec	(M)	B
14:00	Pole Vault Dec	(M)	A+B

EVENING SESSION			
19:05	Javelin Throw Dec	(M)	A
19:25	Pole Vault	(M)	FINAL
19:30	4x400 M Relay	(M)	R1
19:55	4x400 M Relay	(W)	R1
20:10	Javelin Throw Dec	(M)	B
20:15	Shot Put	(W)	FINAL
20:30	800 M	(M)	FINAL
20:50	5000 M	(W)	FINAL
21:25	1500 M Dec	(M)	FINAL
21:40	4x100 M Relay	(M)	FINAL
21:50	4x100 M Relay	(W)	FINAL

DAY 9  
**Sunday**  
27 August

MORNING SESSION			
7:00	Marathon <sup>RE</sup>	(M)	FINAL

EVENING SESSION			
20:05	High Jump	(W)	FINAL
20:10	5000 M	(M)	FINAL
20:20	Javelin Throw	(M)	FINAL
20:45	800 M	(W)	FINAL
21:10	3000 M SC	(W)	FINAL
21:37	4x400 M Relay	(M)	FINAL
21:47	4x400 M Relay	(W)	FINAL

ALL TIMES ARE SUBJECT TO CHANGE.

ALL TIMES ARE IN CET.

RE ROAD EVENTS.

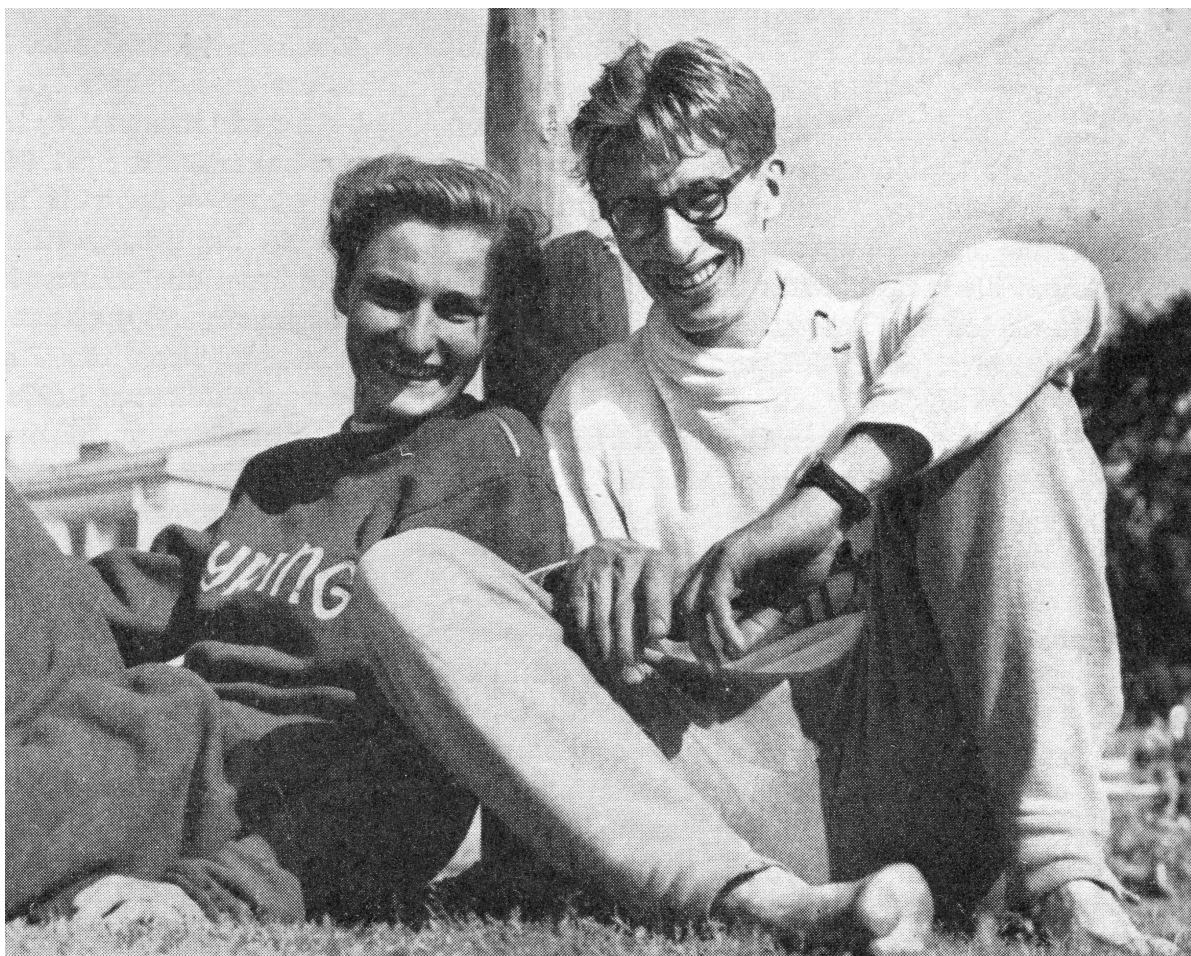
## Fødselsdager i juli

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
20.07 Kronprins Haakon	50 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

## Fødselsdager i august

04.08 Mina Waagan	33 år
19.08 Eirik Sakshaug	41 år
22.08 Charlotte Lund Abrahamsen	36 år
26.08 Aril Kelm	80 år
26.08 Pål Hexum Solbu	43 år
28.08 Kjell Stordahl	78 år
30.08 Christine Berthelsen	26 år
30.08 Albin Lydersen Botez	19 år
30.08 Kolbjørn Engebretsen	65 år
30.08 Eirik Røe	43 år

## Historiske bilder



Unni Sæther fra Tyrving og Bjørn Bogerud unner seg en liten flørt under NM i Trondheim. Fotos: Sportsrevy 1953.

## Bjørn Bogerud 95 år



Bjørn Bogerud fylte 95 år 18.juli. Vi gratulerer!

Bogerud kommer opprinnelig fra Arendal og klubben Grane Arendal. I et intervju med Norske Idrettsleder-Veteraner i 2012 uttalte Bogerud at han fant inspirasjon blant venner i klubben Grane og Håkon Tranberg fra Kristiansand som tok to sølvmedaljer under EM på Bislett i 1946.

Bjørn Bogerud meldte seg inn i Tjalve allerede i 1948 og var en av klubbens beste mellomdistanseløpere i første halvdel av 1950-tallet.

Han var på Tjalves lag i Holmenkollstafetten 1950-1953 og 1956-1959. Han var kaptein på Tjalves lag som vant i 1953. I tillegg vant Tjalve i 1957 og 1958. I følge Friidrettsforbundets offisielle statistikker vant Bjørn Bogerud sølv på 1500m under NM i 1953 og bronse på samme distanse i 1952. Han har også vært med på å vinne sølv på 4x1500m stafett for Tjalve i 1952 og 1955. I 1955 løp han på lag sammen med ingen ringere enn Audun Boysen og Hallgeir Brenden, to store idrettsprofiler i Norge på den tiden. Han fikk også med seg en landskamp i 1952.

Bjørn Bogerud har hatt tillitsverv i Tjalve, Stiftelsen Norsk Friidrett og Norges-Idrettsleder-Veteraner. Han har også hatt lederoppgaver i Grete Waits-løpet.

Bjørn Bogerud var styremedlem i Tjalve i perioden 1956 - 1957 og i perioden 1965-1966. I første periode med Bjarne Melbye som leder og i andre periode med Audun Boysen som leder

Bjørn Bogerud ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1961 og ble tildelt gullmerke i 1969.

Hans personlige rekorder pr. 31.07.2023 er som følger: 800m: 1.53.8, 1500m: 3.52.6 og 3000m: 8.28.6

I sine yrkesaktive år var Bogerud ansatt som bedriftsrådgiver og avdelingsleder i konsulentfirmaet Asbjørn Habberstad AS. Deretter var han en periode merkantil direktør i firmaet Ankerløkken. Bogerud har vært styremedlem i blant annet Norbok AS, EDB og viseformann i Norges Rasjonaliseringsforbund. Han har også hatt en rekke verv innen forsikringsbransjen, vært rådsmedlem i Nordmannsforbundet og President for Oslo Rotary klubb. Han ble utnevnt til Paul Harris Fellow i 1998.



Bjørn var i USA i 1954/1955 og studerte ved et college i Oklahoma sammen med Fredrik Eckhoff.



Bjørn Bogerud (t.h.) fotografert under NM på Bislett i 1952. Bogerud ble nr.3. Vinner ble Terje Lilleseth fra BUL (t.v.). Foto fra Sportsrevy.

## Amerikabrev fra Bjørn Bogerud i 1954

Det er mange ulike måter å begynne en artikkel på. La meg forsøke å samle noen inntrykk og opplevelser og la meg få presentere dem i springende punkter. Det må nesten bli litt springende når en enda ikke er vokst fra det stadiet da en myste på lakken -og det rundt en svirrer opptil flere søte amerikanerinner under foregivende av at det er studier som foregår.

Nå så langt om de ytre forhold.

For omtrent et år siden satt jeg og gjorde meg opp min mening om Amerika og amerikanerne. Jeg likte meg ikke så overvettas godt. Jeg syntes det hele var for materialistisk preget her borte. Man sjalter ikke over fra Oslo til New York, fra Buskerud (Vikersund) til Oklahoma uten at det merkes. Men la alle de filosofiske grubleriene jeg hadde tenkt å skrive ned fare -la Amerika og amerikansk folkelyne fortsatt være et objekt for tjalvister for utforskning. Det var ikke refleksjoner redaktøren ba meg komme med -nei, jeg skulle fortelle. Og med så begrenset mandat synes jeg det passer ganske godt å ta dere med på min sommertur til filmens hjemland, California. I mangel av tjalvister besto reisefølget av svenskenes gamle storløper, Sture Landqvist fra Gøteborg + en flystudent med det bibelhistoriske navn Benjamin, (han var da også fra Israel).

Full av begeistring over Californias klima, mennesker, natur, kvinner, baner og idrettsmenn, kom min romkamerat Sture tilbake ifra et stevne i Los Angeles i slutten av mai. Han la ut i det vide og det brede om hvor fint han skulle få det der borte i sommerferien -og ego som hadde planlagt å arbeide i det kokhete Texas med grade-stokken fastlimt på ca. 40 grader Celsius, fant ut at California hørtes så fint ut at det måtte være forsøket verdt å dra over dit.

Reiseforberedelser ble det nesten ikke tid til, etter semesterets slutt fløy vi ned til Houston ved den amerikanske gulf og løp en engelsk mil mot Whitfield -han vant -og vel tilbake i Oklahoma igjen var det så å stable bagasjen inn i vår gamle bil som vi håpet ville ta oss de ti milene til Oklahoma City der vi hadde fått løfte om å få sitte på med en kar helt over til Los Angeles. Etter to mils kjøring syntes jeg bilen gikk så bra at jeg foreslo at vi skulle forsøke å få den til å gå hele veien.

Og dermed ble det. Etter å ha anskaffet oss 3 reserve-dekk, diverse bokser olje og en jekk, satte vi avsted på vår lange ferd. LA var på den andre siden av Rocky Mountains - drøyt 200 norske mil borte. Så optimistiske får en si vi var. En kan jo ikke vente seg så meget av en 1938 Chevrolet -for selv om motoren gikk ganske pent, (alt er jo relativt) var bilen ikke i hva jeg vil kalle første-klasses stand -det sier bl. a. oljeforbruket -1 liter olje pr. 12 liter bensin -sitt om. Men vi var alt på veien -og for å gjøre en lang og søvnløs historie kort: til tross for at unge Benjamin tidlig en morgen sovnet ved rattet og plasserte bilen i en dertil egnet (heldigvis for oss) grøft kom vi vel fram til LA etter 50 timers kjøring. De siste milene var bilen tydelig anstrengt, og nektet flere ganger å lystre ordre -men vi kom da fram, og det var hovedsaken.

California -staten som flyter av appelsiner, ferskener, biler, filmstjerner -California med alle sine vakre og luk-suriøse hjem, sine palmer, sin azurblå himmel, sine vakre

kvinner og underlige klima lå uberørt foran oss -klar til å utforskes. Det krevdes bare penger -en typisk mangelvare for en student som nettopp er ferdig med et studieår. Vel så var det bare å sette i gang å tjene penger da. Ikke kunne jeg få jobb som fisker (som Tjalvistens redaktør hadde i fjor), ikke kunne en av LA's fire flyfabrikker benytte fremmed arbeidskraft. Ikke kunne arbeidsformidlingen skaffe sommerjobb. Jeg som alltid liker å legge detaljerte planer, fikk igjen for at jeg hadde dratt avsted mer eller mindre på lykke og fromme -med to adresser og 20 dollars i lommen. En utvandret idrettsinteressert svenske huset oss den første uken, omsider fikk vi da jobb også. \$ 2.05 i timen høres bra ut - men å grave grøfter for gass-ledninger i omtrent 35 graders varme, (så kunne det altså bli varmt i California også) -uten sjanse til fem minutters hvile på spaden, er ikke noe moro. Det var imidlertid ikke det verste. Etter denne sommeren vet jeg nemlig hva det vil si å være "partly unemployed".

Flere morgener møtte jeg opp til fastsatt tid kl. 7 uten å få noen jobb. Jeg sto der med nistepakke under armen, med lua i handa, og så bedende på formennene (som plukket ut så mange mann de trengte den dagen). Men nei, i dag var det ingen jobb for Bogerud -og så var det å traske (dvs. bile i sakte tempo) tilbake for å meditere over livets vanskeligheter, å vurdere mulighetene for et konjunktur-oppsving eller simpelthen for å sove litt. Jeg trøstet meg selv med at noen familie å forsørge hadde jeg jo ikke, og godt var det -jeg tror det ville blitt i magreste laget. Så nå forstår jeg at arbeiderne her borte vurderer en jobb mer ut fra den sikkerhet den byr, enn ut fra betalingen i øyeblikket. To ukers usikkerhet var nok for Sture og ego -og etter at vi hadde undersøkt omtrent 30 forskjellige muligheter, havnet vi på et rørlager, der vi arbeidet halvparten så hardt for omtrent den halve betaling. Så det passet jo fint.

Så fikk jeg heller tjene til bilen jeg gjerne ville ha med tilbake til Norge en annen gang. Kommer tid -kommer råd, heter det jo gjerne. California var bra -og tiden ble utnyttet som best jeg kunne. En flytur langs kysten til San Francisco - og biltur tilbake, en weekend-trip til Yosemite National Park med kjempetrærne en kan bile gjennom. San Diego Zoo (der jeg opplevde en historie som må fortelles muntlig), Hollywood Bowl utendørs-scene med plass til 30 000 tilskuere med Andre Kostelanetz, Paul Whitemann, Eddie Fisher, Howard Keel, Jane Powell etc., besøk i televisjonsstudio og Griffith Observatoriet ( i sin tid verdens største, het det) -og sist men ikke minst Miss Universe konkurransen i Long Beach. En kan si hva en vil om skjønnhetskonkurranser -ett er nå i hvert fall sikkert at det fantes mye lekkert blant de ca. 120 paraderende skjønnheter. Flere enn en gang ønsket jeg at det hadde vært noen tjalvister til stede -jeg måtte nøye meg med å tenke hvor godt Roar A. ville humret, Melbyes brede smil, Arne Husebys entusiastiske utrop, Stein Johnsons tilrop, Einar Saxhaugs og John Midtbøs kjennermine etc. etc.

Det var et syn å se så meget (eller rettere sagt lite) bryst og livvidde, noe jeg antar en herværende middagsavis hitskremte medarbeider har berettet om i velvalgte og run-de ordelag. I farten glemte jeg nesten å fortelle at Betty Gable, som jeg fikk anledning til å studere på svært kort hold, holdt mål. For å si det pent.

Men jeg må fatte meg i korthet nå, om ikke redaktøren skal begynne å gråte blod på grunn av plassmangel.

Jeg traff i LA Filip Rasmussen - hvem husker ikke assistent-treneren fra før Korea-krigen. Maraton-løperen som dro til U.S.A. og som har etablert seg med sin søte hustru Sigrid og to døtre like utenfor LA. Filip som har fått en fin jobb i en farmasøytisk bedrift, trivdes stort, (frisker opp gamle minner fra den tiden han studerte medisin i Oslo). Litt rundere i kinnene enn da han dro, men med det samme lune humør. Jeg fikk lurt ham med på en treningstripp - se bildet - men jeg tror han trivdes langt bedre i sin kremgule konvertible Buick enn i mitt selskap på gressmatta. Men han forsikret at han var ikke falt av lasset - noe han ba meg hilse gutta og fortelle.

Men en kan jo ikke bare hygge seg - de tre månedene i California var alt denne gangen - i midten av september begynte colleget igjen, og via Las Vegas gikk ferden tilbake til Oklahoma. Denne gangen i Stures bil - synd at jeg ikke kan beskrive Las Vegas forresten - jeg nøyer meg med å si at det er et sted som avgjort bør stå på reiseruten for Amerika-farere. Med sine spillebanker, sitt kosmopolitiske publikum, alle sine moderne hoteller og enkle små vielseskapeller, der det kreves et minimum av formalia for å bli smidd i hymens lenker, er Las Vegas en lapp i det lappeteppet en kunne kalle det amerikanske samfunnet. Og la meg føye til at det er en meget fargerik og uunnværlig lapp.

Skriv om livet på et amerikansk college ba redaktøren. Det ville i så fall bli en hel liten avhandling, men det blir vel anledning til å komme tilbake til det over jul.

Nå får jeg nøye meg med å ønske alle tjalvister en god jul - og godt nyttår 1955. Og gratulerer med all framgangen i 1954.

PS. Jeg kan nesten ikke sende dette uten å føye til at Oklahoma A&M College ble amerikansk mester i terrengløp for lag. Eckhoff laget en prima innsats i det 6.4km lange løpet oppe i Michigan og ble tre'er. Selv måtte jeg nøye meg med plass nr.29. Første gang jeg deltok terrengløp ble jeg nr.30-så det er da fremgang å spore-selv om den er liten.

*Dette reisebrevet fra Bjørn Bogerud stod i Tjalvisten 2 1954.*



Tjalve vinner stafetten i 1953 og Bjørn Bogerud mottar pokalen på vegne av laget. Foto fra Jan Hemsvik private samling.



Bjørn sammen med Philip Rasmussen og hans gule kabriolet. Foto: Tjalvisten 2 1954

## Månedens skulptur/statue/minnesmerke



Old man river. Skulptur laget i marmor av Robert Schoen. Skulpturen står i Woldenberg Riverfront Park i New Orleans. Den har følgende inskripsjon: A man With a past/Arms reach empty handed/God to a city in love with water. Foto: Bjørn Henriksen 2009.

## Stort og smått fra hele verden

Världsungdomsspelen ble arrangert på Slottskogsvallen i Gøteborg 30.juni til 2.juli. **Markus Rooth** benyttet muligheten til å sette ny personlig rekord på 110m hekk med tiden 14.23. Det var en forbedring fra 14.35 som han løp på i 2021. **Elias Sanden Søvik** var på banen igjen etter lang tids skadeavbrekk. Han hoppet 6.23m i lengde og 13.55m i tresteg. Det er langt igjen til hans toppnivå, men han er i hvert fall i gang igjen. **Kajsa Rooth** løp 100m hekk på 12.76, men kvalifiserte seg ikke til finalen. **Lucas Gjesdal** hoppet 4.49m i stav og forbedret persenen fra 4.40m.



Markus (t.h.) på vei mot ny pers på 110m hekk. Bilde ekstrahert fra Instagram video

**Sigrig Borge** og **Eivind Henriksen** tok turen til Diamond League stevnet i Polen (Silesia) søndag 16.juli. For første gang siden mai kastet Sigrig over 60m i spyd da hun ble nr.6 med resultatet 60.31m. Eivind ble nr.3 i slegge med ny årsbeste 76.75m.

**Eivind Henriksen** reiste fra Silesia ti Ungarn og deltok i Gyulai Istvan Memorial tirsdag 18.juli. Her ble han nr.4 i slegge med resultatet 75.19m. Eivind har vært med i dette stevnet fem år på rad, men aldri før kastet over 75m.

Følgende utøvere fra IK Tjalve er tatt ut til å representere Norge under student OL i kinesiske Chengdu fra 1-6.08.

**Vilde Aasmo**, 100m og 200m, **Kaitesi Ertzgaard**, 200m og 400m, **Malin Nyfors**, 800m, **Malin Edland**, 1500m og **Marius Bull Hjeltnes**, lengde

Helgen 22-23.juli ble det arrangert Nordisk juniormatch på Bislett. Her hoppet Telma Rostoft Kristjansson 1.71m i høyde. Det er personlig rekord.

**Hedda Hynne** deltok i Austrian Open i Eisenstadt onsdag 26.juli. Grunnet kraftig vind under løpet ble ikke tiden bedre enn 2:07.73. Hedda dro hele løpet og endte på en 2.plass. **Ingeborg Østgård** stilte på 1500m i Leverkusen lørdag 30.juli. Her ble hun nr.4 med tiden 4:13.05.



Lucas Gjesdal går over 4.49m i stav under Världsungdomsspelen. Foto: IL Koll



Sigrig Borge i aksjon under Wanda Diamond League stevnet i Polen. Foto: Andreas Thorkildsen

## Europa/verdensstatistikken utendørs pr. 31.07.2023

Kvinner		E	V
<b>400m</b>			
Lakeri Ertzgaard	52.95	(98)	(275)
<b>800m</b>			
Hedda Hynne	2:01.43	(45)	(106)
<b>1500m</b>			
Ingeborg Østgård	4:10.64	(61)	(173)
Hedda Hynne	4.11.20	(71)	(192)
<b>3000m</b>			
Malin Edland	9:12.82	(55)	(153)
<b>5000m</b>			
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:45.24	(3)	(22)
<b>Diskos</b>			
Elisabeth Thon Rosvold	54.91	(58)	(132)
<b>Spyd</b>			
Sigrid Borge	66.50	(1)	(2)

Menn		E	W
<b>600m</b>			
Tobias Grønstad	1:15.33	(1)	(7)
<b>800m</b>			
Tobias Grønstad	1:45.67	(34)	(78)
<b>110m hekk</b>			
Sander Aae Skotheim	13.97	(99)	(322)
<b>Høyde</b>			
Sander Aae Skotheim	2.18m	(51)	(128)
<b>Lengde</b>			
Sander Aae Skotheim	7.74m	(58)	(200)
<b>Slegge</b>			
Eivind Henriksen	76.75 m	(12)	(20)
<b>10-kamp</b>			
Markus Rooth	8608p	(2)	(6)
Sander Aae Skotheim	8590p	(3)	(7)
Abraham S. Vogelsang	7617p	(60)	(100)

Ved utgangen av juli har vi fortsatt to topplasseringer på Europastatistikken. Sigrid Borge i spyd for kvinner og Tobias Grønstad på 600m for menn. Markus Rooth og Sander Aae Skotheim ligger på andre og tredjeplass i tikamp for menn. Karoline Bjerkeli Grøvdal er nr.3 på 5000m. På verdensstatistikken har vi fem noteringer blant de 20 beste.

## Aktuelle bøker



Boken er tilgjengelige på Tjalvekontoret.

## IK TJALVE 1. LAG - 1. DIVISJON - KVINNER

ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
60 METER	VILDE HUMSTAD AASMO	1998	7.48	*	906
100 METER	VILDE HUMSTAD AASMO	1998	11.65	*	925
200 METER	KAITESI ERTZGAARD	2000	24.08	*	887
400 METER	LAKERI ERTZGAARD	2002	52.95	*	936
800 METER	HEDDA HYNNE	1990	2:01.43	*	955
1500 METER	INGEBORG ØSTGÅRD	2003	4:10.64	*	944
3000 METER	MALIN EDLAND	1999	9:12.82	*	892
5000 METER	KAROLINE BJERKELI GRØVDAL	1990	14:45.24	*	1067
10000 METER	MARIA SAGNES WÅGAN	1992	34:12.05		863
400 METER HEKK	LAKERI ERTZGAARD	2002	59.51		858
HØYDE	TELMA ROSTOFT KRISTJANSSON <b>IL KOLL</b>	2005	1.71		782
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
<b>15</b>	<b>SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (15)</b>			<b>10</b>	<b>13679</b>
1500 METER	HEDDA HYNNE	1990	4:11.20	*	939
1500 METER	MALIN EDLAND	1999	4:15.82	*	897
1500 METER	SELMA LØCHEN ENGDAHL	2001	4:15.98	*	896
800 METER	MALIN INGBORG NYFORS	1997	2:04.73	*	889
3000 METER	SELMA LØCHEN ENGDAHL	2001	9:15.80	*	881
5000 METER	SIGRID JERVELL VÅG	1992	16:09.61	*	873
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
800 METER	SOLVEIG HERNANDEZ VRÅLE	1999	2:07.88	*	835
TRESTEG	ELISE SANDEN SØVIK	1997	12.53	*	824
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
<b>15</b>	<b>SUM VALGFRIE ØVELSER (15)</b>			<b>12</b>	<b>12747</b>
<b>30</b>	<b>TOTALT (30)</b>			<b>22</b>	<b>26426</b>
	<b>REKORD: IK Tjalve 26533p (2021)</b>	<b>24,23</b>			<b>880,87</b>
					<b>-107</b>
					<b>REKORD</b>

I første divisjon for kvinner nærmer vi oss rekorden. Vi er nå 107 poeng bak rekorden. Hvis Karoline også kan få løpt en 1500m vil rekorden være en saga blott. IK Tjalve leder denne divisjonen klart.

## IK TJALVE 2. LAG - 2. DIVISJON - KVINNER

ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
60 METER	LEAH MARIE INDREBØ	2002	7.94	*	753
100 METER	LAURA TIETJE VAN DER VEEN	2003	12.13	*	829
200 METER	LAURA TIETJE VAN DER VEEN	2003	24.85	*	820
400 METER	LAURA TIETJE VAN DER VEEN	2003	55.70	*	829
800 METER	MARGRETE JØRGENSEN BAUSTAD	2000	2:08.83	*	819
1500 METER	MARGRETE JØRGENSEN BAUSTAD	2000	4:28.40	*	801
60 METER HEKK	KAJSA ROTH	2003	8.97	*	785
100 METER HEKK	KAJSA ROTH	2003	14.52	*	814
HØYDE	LIV KULLE ANDREASSEN <b>IL KOLL</b>	2007	1.55		651
LENGDE	KAJSA ROTH	2003	5.24		670
TRESTEG	ODA LIER <b>IL KOLL</b>	2008	10.68		628
DISKOS	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	39.15	*	713
SLEGGE	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	41.54	*	704
<b>13</b>	<b>SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (13)</b>			<b>10</b>	<b>9816</b>
100 METER HEKK	VILDE MARSTEIN	2002	15.08	*	758
100 METER	ISABELLA ALIDA INDREBØ <b>IL KOLL</b>	2004	12.52	*	755
800 METER	CHARLOTTE WEIRUM OLCZAK	1996	2:13.48	*	751
200 METER	LEAH MARIE INDREBØ	2002	25.82	*	740
100 METER	ODA LIER <b>IL KOLL</b>	2008	12.68	*	727
60 METER	ODA LIER <b>IL KOLL</b>	2008	8.14	*	692
400 METER	KRISTINE BERGER AKERVOLD	1998	60.00		679
60 METER	MINA MIKKELSEN SØRENSEN <b>IL KOLL</b>	2005	8.24		663
LENGDE	VILDE MARSTEIN	2002	5.05		629
LENGDE	ODA LIER <b>IL KOLL</b>	2008	5.05		629
KULE	FREJA CHARLOTTE OLOFSSON	2002	10.38		619
HØYDE	KAJSA ROTH	2003	1.51		617
<b>12</b>	<b>SUM VALGFRIE ØVELSER (12)</b>			<b>6</b>	<b>8259</b>
<b>25</b>	<b>TOTALT (25)</b>			<b>16</b>	<b>18075</b>
	<b>REKORD: IK Tjalve 16073p (2017)</b>	<b>19,92</b>			<b>723,00</b>
					<b>2002</b>
					<b>REKORD</b>

I 2.divisjon for kvinnene er det også Tjalve dominans. Her er den tidligere rekorden på 16073 poeng allerede slått og Tjalve rykker opp i første divisjon.

## 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	21.31	*	945
400 METER	TOBIAS GRØNSTAD	2002	47.96		894
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
5000 METER	SNØRRE HOLTAN LØKEN	1994	14:39.20		820
110 METER HEKK	SANDER AAE SKOTHEIM	2002	13.97	*	972
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	76.75	*	1079
<b>15</b>	<b>SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (15)</b>			<b>13</b>	<b>14496</b>
LENGDE	MARIUS BULL HJELTNES	1996	7.57	*	946
110 METER HEKK	MARKUS ROTH	2001	14.23	*	929
STAV	MARKUS ROTH	2001	5.10	*	928
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
100 METER	MARKUS ROTH	2001	10.81	*	891
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
<b>15</b>	<b>SUM VALGFRIE ØVELSER (15)</b>			<b>12</b>	<b>13346</b>
<b>30</b>	<b>TOTALT (30)</b>			<b>25</b>	<b>27842</b>
	<b>REKORD: IK Tjalve 27738p (2021)</b>	<b>24,10</b>			<b>928,07</b>
					<b>104</b>
					<b>REKORD</b>

I klassen for menn har vi allerede satt ny rekord med 27842 poeng. Spørsmålet er nå om vi kan bryte 28000 poeng grensen. Hvis Ferdinand kan løpe en 5000m på ca. 14:00 og Kenny Emi Tijani-Ajayi kan løpe 100m på ca. 10.75 klarer vi det. IK Tjalve er i ledelsen i denne divisjonen.

## IK TJALVE 2. LAG - 2. DIVISJON - MENN

ØVELSE	NAVN		RES.		POENG
60 METER	ALBIN LYDERSEN BOTEZ	2004	7.27	*	748
100 METER	ALBIN LYDERSEN BOTEZ	2004	11.31	*	765
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	IVER MATIAS GLOMNES	1996	14:45.14	*	806
10000 METER	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	2003	30:59.04	*	800
3000 METER HINDER	JONAS RISETH	1994	9:43.73	*	709
STAV	LUCAS F.T. GJESDAL <b>IL KOLL</b>	2005	4.49	*	812
LENGDE	ELIAS SANDEN SØVIK	2000	6.23		658
TRESTEG	ELIAS SANDEN SØVIK	2000	13.56	*	729
SPYD	ERIC CHRISTOPHER BECKLUND	2005	64.25	*	817
<b>13</b>	<b>SUM OBLIGATORISKE ØVELSER (13)</b>			<b>11</b>	<b>9922</b>
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
3000 METER	JONAS RISETH	1994	8:51.94	*	720
TRESTEG	EVEN BOGEN NØRJORDET <b>IL KOLL</b>	2008	11.88		546
LENGDE	EVEN BOGEN NØRJORDET <b>IL KOLL</b>	2008	5.73		544
STAV	EVEN BOGEN NØRJORDET <b>IL KOLL</b>	2008	3.10		523
LENGDE	KENNETH JENSSEN HEGGDAL	1996	5.54		500
<b>12</b>	<b>SUM VALGFRIE ØVELSER (12)</b>			<b>8</b>	<b>8151</b>
<b>25</b>	<b>TOTALT (25)</b>			<b>19</b>	<b>18073</b>
	<b>REKORD: IK Tjalve 20002p_ (2014)</b>	<b>21,48</b>			<b>722,92</b>
					<b>-1929</b>
					<b>REKORD</b>

Vi leder også 2.divisjon for menn og vil etter all sannsynlighet rykke opp til 1.divisjon med dette laget. Tjalve vil derfor ha alle sine fire lag i 1.divisjon i 2024.

## Topp 20 plasseringer utendørs pr. 31.07

### Menn

#### 100m

Marius Bull Hjeltnes	10.55 (6)
Sander Aae Skotheim	10.76 (16)
Even Pettersen	10.79 (20)

#### 200m

Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.31 (7)
------------------------	-----------

#### 400m

Sander Aae Skotheim	47.64 (7)
Tobias Grønstad	47.96 (10)
Markus Rooth	49.05 (18)

#### 600m

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

#### 800m

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

#### 1500m

Ferdinand Kvan Edman	3:39.03 (6)
----------------------	-------------

#### 3000m

Ferdinand Kvan Edman	7:49.40 (6)
----------------------	-------------

#### 110 m hekk

Sander Aae Skotheim	13.97 (1)
Markus Rooth	14.23 (2)
Abraham Sandvin Vogelsang	14.40 (4)

#### 3000m hinder

Jonas Riseth	9:43.73 (12)
--------------	--------------

#### Høyde

Sander Aae Skotheim	2.18m (1)
Markus Rooth	2.03m (4)
Abraham Sandvin Vogelsang	2.02m (5)

#### Stav

Sander Aae Skotheim	5.35m (4)
Markus Rooth	5.10m (7)
Abraham Sandvin Vogelsang	5.00m (8)
Lucas Gjesdal	4.49m (14)

#### Lengde

Sander Aae Skotheim	7.74m (3)
Marius Bull Hjeltnes	7.41m (4)
Markus Rooth	7.30m (5)
Abraham Sandvin Vogelsang	7.24m (6)

#### Tresteg

Elias Sanden Søvik	13.56m (9)
--------------------	------------

#### Kule

Markus Rooth	15.31m (4)
Sander Aae Skotheim	13.71m (8)
Abraham Sandvin Vogelsang	12.06m (14)

#### Diskos

Erik Johannes Rosvold	53.65m (5)
Markus Rooth	51.60m (7)
Sander Aae Skotheim	44.95m (13)
Abraham Sandvin Vogelsang	39.93m (16)

#### Slegge

Eivind Henriksen	76.75m (2)
------------------	------------

#### Spyd

Markus Rooth	66.12m (4)
Eric Christopher Becklund	64.25m (6)
Sander Aae Skotheim	62.11m (8)
Abraham Sandvin Vogelsang	53.76m (18)

#### 10-kamp

Markus Rooth	8608 p (1)
Sander Aae Skotheim	8590 p (2)
Abraham Sandvin Vogelsang	7617 p (3)

### Kvinner

#### 100m

Vilde Aasmo	11.65 (4)
Laura Veen	12.13 (16)

#### 200m

Kaitesi Ertzgaard	24.08 (8)
Lakeri Ertzgaard	24.27 (10)
Vilde Aasmo	24.33 (11)
Laura Veen	24.85 (19)

#### 400m

Lakeri Ertzgaard	52.95 (3)
Kaitesi Ertzgaard	54.58 (7)
Laura Veen	55.70 (12)

#### 800m

Hedda Hynne	2:01.43 (1)
Malin Nyfors	2:04.73 (5)
Solveig Hernandez Vråle	2:07.88 (12)
Ingeborg Østgård	2:08.68 (15)
Margrete Baustad	2:08.83 (16)
Selma Løchen Engdahl	2:10.09 (19)

#### 1500m

Ingeborg Østgård	4:10.64 (2)
Hedda Hynne	4:11.20 (3)
Malin Edland	4:15.82 (5)
Selma Løchen Engdahl	4:15.98 (6)
Sigrid Jervell Våg	4:24.93 (13)
Maria Sagnes Wågan	4:27.99 (16)
Margrete Baustad	4:28.40 (18)

#### 3000m

Malin Edland	9:12.82 (2)
Selma Løchen Engdahl	9:15.80 (3)

#### 5000m

Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:45.24 (1)
Sigrid Jervell Våg	16:09.61 (7)

#### 10 000m

Maria Sagnes Wågan	34:12.05 (2)
--------------------	--------------

#### 100 m hekk

Kajsa Rooth	14.52 (13)
Telma Rostoft Kristjansson	14.90 (20)

#### 400m hekk

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

#### Høyde

Telma Rostoft Kristjansson	1.71m (4)
----------------------------	-----------

#### Lengde

Nora Pauline Helm	5.58m (17)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.56m (18)

#### Tresteg

Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.61 m (2)
Mathilde Klokseth	12.55 m (3)
Elise Sanden Søvik	12.53 m (4)

#### Kule

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

#### Diskos

Elisabeth Thon Rosvold	54.91 m (2)
Freja Charlotte Olofsson	39.15 m (15)

#### Slegge

Elisabeth Thon Rosvold	43.58 m (20)
------------------------	--------------

#### Spyd

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

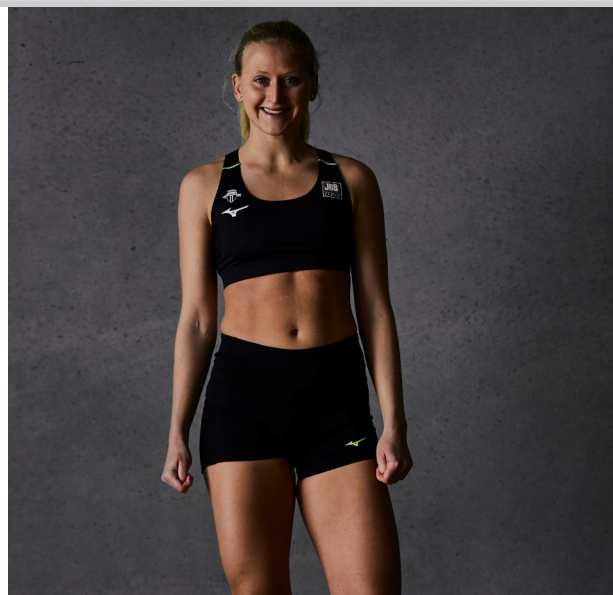
#### 5-kamp

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

# Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsshorts/truse



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

