

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 8 August 2023

Digital utgave

108. årgang

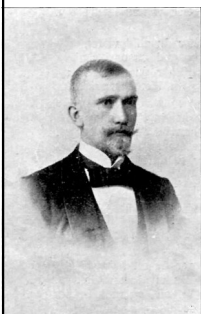
To topp åtte plasseringer i VM



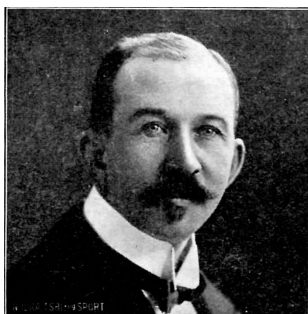
Det ble to topp åtte plasseringer til IK Tjalve i årets VM. Det er det samme antallet som under VM i Eugene i fjor. Eivind Henriksen presterte det beste man kunne forvente med sin 7.plass i slegge. Markus Rooth lå an til en 6.plass før siste øvelse i tikampen, men fikk det tøft på 1500m og mistet to plasser. I tillegg ble det en 10.plass på Sander Aae Skotheim som nok ikke hadde sine beste dager i Budapest. Referat fra mesterskapet fra side 10 og utover. Fotos: Bildbyrån



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

Styret 2023/2024

Leder: Ronny Nilsen	90517098
Nestleder: Svein Søndena	95232321
Styremedlem: Heidi Maltun	97950065
Styremedlem: Pål Hexum Solbu	95150926
Styremedlem: Grete Etholm	91550693
Utøverrepresentant: Malin Nyfors	91687149
Varamedlem: Henrik Velle	91190880

Daglig leder: Matias Lavik	45204125	matias@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no
Arrangementskoordinator: Eirik Røe	90632141	roe@tjalve.no

Tjalvisten

Redaksjonskomite: Matias Lavik	45204125	
John Ertzgaard	92899929	
Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
0354 Oslo

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

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
World University Games	4
Folksam Grand Prix Malmö	5
Norgeslekene	5
Slik gikk det sist det var VM	6
Årets VM deltakere	7
Tjalve i VM	8
Nye regler	9
Rapport fra mesterskapet	10
Dette skrev Aftenposten	14
Rapport fra mesterskapet forts.	17
Mesterskapet i bilder	30
Gull til Karsten Warholm	36
Gull til Jakob Ingebrigtsen	37
Vitenskapelig artikkel	38
Ny utøver	39
Fødselsdager	40
Tjalves administrasjon	40
Mellomdistanse trening del 2	41
Fra Tjalves historie	47
Stevneannonser	50
Rapport fra junior NM	51
Nye norske rekorder	59
Mellomdistanse trening del 3	60
Månedens skulptur	66
Tjalvekalender for september	67
Europastatistikken	68
Oppdatering lagserien	69
Norgesstatistikken	73
Tjalvetøy	74

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.

Redaksjonens hjørne

Det ble tre topp ti plasseringer til Tjalves utøvere i VM i Budapest. Eivind Henriksen ble best av våre med sin 7.plass i slegge. Eivind kastet sine to lengste kast for året i finalen. Det var det beste vi kunne forvente fra den kannten i år. Våre to tikjempere gjorde også en god figur med Markus Rooth på en 8.plass og Sander Aae Skotheim på en 10.plass. Før siste øvelse var Markus helt oppe på en 6.plass, men siste øvelse ble i tøffeste laget. Ingen av gutta hadde fullklaff ved denne anledning, men Markus gjennomførte en god tikamp med bare en miss i kule. Sander hadde langt fra sine beste dager i Budapest, men satte allikevel ny klubbrekord i lengde med 7.80m. Dermed slettet han Terje Hauglands rekord fra 1971. Tikamp er en tøff disiplin. Av de 24 som startet var det bare 15 som fullførte.

Som nasjon gjorde Norge sitt beste VM noen gang med to gull og to sølvmedaljer. Tre av medaljene ble vunnet av Sandnes IL.

I NM for junior, som ble arrangert i nettopp Sandnes, ble det syv gull og fem sølv til Tjalves utøvere. Det må vi være veldig godt fornøyd med når vi tar i betraktning at våre største medaljesankere var opptatt med VM i Budapest.

I lagserien for menn har nå laget i 1.divisjon passert 28 000 poeng for første gang i historien. De listene som finnes i denne utgaven av Tj Alvisten er fra siste oppdatering 15.august. Da Kjetil Myrtun for tiden er på ferie i Europa kommer neste oppdatering i oktober nummeret når Kjetil er tilbake på norsk jord. Siden siste oppdatering har vi forbedret oss i noen øvelser så poengsummen vil stige. På kvinnesiden går det også mot rekord.

Det er ikke til å komme fra at sesongen går mot slutten, men vi kan fortsatt glede oss til NM i stafetter som arrangeres i Stjørdal 2-3.september, ungdomsmesterskapet i Bergen 8-10.september og NM terrengløp lang løype i Frognerparken 8.oktober.

I dette nummeret fortsetter vi serien om moderne mellom-distansetrening hvor man finner del 2 og del 3. Del 4 håper vi å publisere i løpet av siste kvartal. Forfatter er fortsatt Eystein Enoksen.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 31.08.2023.

Rapport fra FISU World University Games

Flere utøvere fra Tjalve deltok i **FISU World University Games** i Chengdu, Kina fra 1-6. august. Chengdu er en by i provinsen Sichuan som ligger sørvest i landet. Byen har over 20 millioner innbyggere. I Norge går dette stevne under navnet student-OL.

Vilde Aasmo var påmeldt både på 100m og 200m, men valgte å droppe sistnevnte distanse. På 100m var det seks forsøksheat hvor Vilde løp i det siste. Her ble hun nr.3 med tiden 11.97. Hun kvalifiserte seg dermed direkte til semifinale. Semifinalen ble arrangert over tre heat hvor Vilde løp i det første av totalt tre. Her ble hun nr.7 med 11.96. Det holdt ikke til finale.

Laura Veen løp både 200m og 400m ved denne anledning. Det startet med 400m hvor hun ble nr.5 i det første forsøksheatet med tiden 24.76. Det er ny årsbeste. På 400m løp hun i det fjerde forsøksheatet hvor hun ble nr.6 med tiden 55.93. Det er bare 23/100 bak hennes personlige rekord satt tidligere i år. Dessverre var ingen av tidene gode nok til videre avansement.

Malin Nyfors åpnet sesongen sterkt i Tønsberg i mai, men har etter det hatt en del problemer. I Chengdu løp hun i det første forsøksheatet på 800m hvor hun kom sterkt på oppløpssiden og gikk videre på tid med 2:07.13. Det er den beste tiden hun har oppnådd på lenge. I finalen sovnet hun litt i spurten som hun selv sier og ble nr.8 med 2:08.58. Mer enn godkjent innsats som viser at Malin er på vei tilbake.

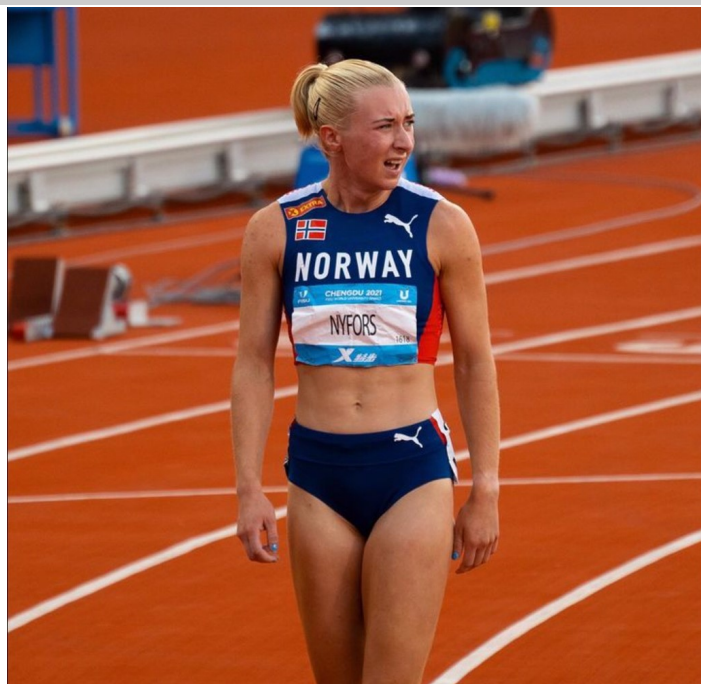
Malin Edland løp i det andre forsøksheatet på 1500m, hvor hun løp inn til tiden 4:30.23. Hun ble nr.8 i heatet og var langt unna en finaleplass.

Vår siste utøver i Chengdu var Marius Bull Hjeltne. Marius valgte å stille i lengde hvor han åpnet kvalifiseringen med 7.33m før han økte til 7.39m i andre forsøk. I det siste hoppet for dagen fikk han fullklaff og landet på 7.69m. Det er ny personlig rekord. Den forrige lød på 7.57m, satt under Boysen Memorial tidligere i år. Med det resultatet ble han nr.3 i gruppe B og videre avansement til finalen på søndag 6. august. I finalen gikk det ikke på langt nær så bra. Marius åpnet med 7.27m før han fortsatte med 7.25m og 7.19m. Han ble da nr.11 og kvalifiserte seg ikke til de tre siste hoppene. Under kvalifiseringen dagen før var det medvind. I finalen lett motvind.

Best av de norske utøverne ble Amalie Sæten fra Ull/Kisa som ble nr.4 på 5000m med tiden 16:08.90. Hun var kun 4/100 fra bronsemedaljen.



Laura Veen. Foto: Instagram, fotograf ukjent



Malin Nyfors. Foto: @imnfyndlund/@ris.natten



Malin Edland. Foto: Instagram, ukjent fotograf



Marius Bull Hjeltne. Foto: Instagram, ukjent fotograf

Lakeri Ertzgaard 52.81 i Folksam Grand Prix Malmö

Lørdag 5.august gikk året siste utgave av **Folksam Grand Prix** av stabelen i Malmö. Lakeri Ertzgaard løp en meget god 400m hvor hun vant en klar seier med tiden 52.81. Det er ny årsbeste og bare 7/100 bak hennes personlige rekord fra i fjor.

Hedda Hynne har i den senere tid løpt tre 800m på 2:01.43, 2:01.44 og 2:01.64. Kunne hun presse seg ned på tider rundt 2:00? Hedda ble liggende midt i feltet under hele løpet og da feltet kom på oppløpssiden var det ikke noe futt igjen i beina. Hedda ble til slutt nr.5 med tiden 2:02.62. Margrete Baustad ble nr.6 på 800m i B-finalen med tiden 2:13.16.



Mikkel Blikstad Thomassen 8:08.16 i Norgeslekene

Grunnet alle mesterskapene i juli og august har det vært dårlig med ordinære stevner i perioden. Norgeslekene på Jessheim er et unntak fra dette. Norgeslekene arrangeres av Ull/Kisa og har vokst seg til å bli et av de større barn/ungdomsstevnene i Norge. Ull/Kisa har vokst seg til å bli en betydelig aktør i norsk friidrett og puster Tjalve i ryggen som Norges beste friidrettsklubb.

I år ble stevnet arrangert helgen 11-13.august. Det var innlagt relativt mange øvelser i seniorklassene, noe mange av våre utøvere benyttet seg av.

Denne gang må vi først og fremst trekke fram Mikkel Blikstad Thomassen som løp sin personlige rekord på 3000m ned fra 8:23.27 til 8:08.16. Tidligere i år har han løpt på 8:29.72. Formen er tydeligvis oppadgående og vi gleder oss til å se han på 5000m under junior-NM i Sandnes.

En annen som flyttet sin personlige rekord betydelig var Marius Bull Hjeltnes på 200m. Marius har ikke løpt distansen før i år. Som vi vet har han blitt raskere i år og har senket sin personlige rekord på 100m fra 10.84 til 10.55.

200m ble løpt i åtte heat og Marius var plassert i heat seks. Her var han helt suveren og løp inn til 21.42 i godkjent vind. Tidligere bestenotering var 22.13 fra i fjor. Vi snakker om en forbedring på 71/100!

Det var flere som løp bra på 200m. Kenny Emi Tijani-Ajayi ble nr.5 i det beste heatet med tiden 21.60. Her var vinden +2.0, altså godkjent. I et par heat tidligere løp Even Pettersen inn til 21.86. Dessverre var vinden her +2.2.

Det ble også prestert gode tider på 100m på søndagen. Kenny var best av våre med 10.75 og 10.79 (alle fikk to løp). Even satte årsbeste med 10.79 i det første forsøket. Alle disse tidene ble oppnådd under godkjente vindforhold. Med tiden til Kenny passerte vi for første gang i historien 28 000 poeng i lagserien.

Vi kan ellers nevne at Ingeborg Østgård vant 1500m med tiden 4:24.07 og Selma Løchen Engdahl 3000m med 9:23.58.

I lengde for menn var vinden veldig variabel, noe som medførte mange ugyldig hopp. Marius Bull Hjeltnes hoppet 6.92 i første omgang (+3.2), etterfulgt av fem ugyldige hopp. Han endte da på en 5.plass.

Som vanlig stilte Martine Rooth i mange øvelser i J14. Martine vant kule med 9.59m (3 kg) som er ny personlig rekord. Hun ble ellers nr.2 i spyd med 28.79m (400g), nr.3 i lengde med 4.40m (+2.8), nr.3 i høyde med 1.35m og nr.6 i 60m hekk med 10.55 (personlig rekord). Martine ender nok opp som mangekjemper som sin bror Markus.

Alle resultatene fra stevnet finner du her. [Resultater.](#)



Mikkel Blikstad Thomassen. Foto: Bjørn Henriksen



Marius Bull Hjeltnes. Foto: Bildbyrån

Slik gikk det sist det var VM (Eugene 2022)

De fleste av dere husker nok hvordan det gikk sist det var VM siden det bare er ett år siden den gang.

VM 2022 ble arrangert i Eugene, Oregon, byen hvor Arne og Knut Kvalheim levde sine glade studentdager. VM skulle ha vært arrangert året før, men grunnet flytting av OL måtte også VM flytte fram ett år. Dermed ble det altså VM to år på rad.

Syv utøvere fra Tjalve kvalifiserte seg til mesterskapet, en mer enn til årets mesterskap. Klubben vant sin første medalje i et VM da Eivind Henriksen vant bronse i slegge med resultatet 80.87m, bare 16 cm fra sølv.

Sander Aae Skotheim debuterte i et VM for senior. Sander gjorde en hederlig innsats med å bli nr.15 totalt med 8062 poeng. Den beste innsatsen gjorde han i høyde hvor han var best av alle med 2.17m. Sander var faktisk nr.7 etter første dag. Tikampen ble i fjor vunnet på 8616 poeng, bare 8 poeng mer enn den norske rekorden Markus Rooth satte i U23 EM for noen uker siden.

Amalie Iuel kvalifiserte seg direkte til semifinalen på 400m hekk da hun løp på 54.70 og ble nr.3 i sitt heat.. Amalie presterte også godt i semifinalen hvor hun ble nr.6 i sitt heat med tiden 54.81. Det holdt ikke til en finaleplass.

Hedda Hynne hadde vært syk i forkant av mesterskapet (korona) og ble friskmeldt to dager før hun skulle løpe forsøksheat. Hedda ble sist i sitt heat med tiden 2:06.27. Dermed var VM over for hennes del.

Karoline Bjerkeli Grøvdal kom til Eugene med mye selvtillit etter å ha løpt 5000m på 14.31.07 under Bislett Games. Kvalifiseringen ble løpt over to heat hvor de fem beste i hvert heat og de fem beste tidene gikk til finalen. Karoline ble nr.4 i sitt heat med tiden 14:53.07 og dermed klar for finale. I finalen mistet Karoline tidlig kontakten med teten, men løp seg opp mot slutten og ble tilslutt nr.8 med tiden 14.57.62.

Som for Hedda Hynne på 800m ble det bare med forsøksheat for Ferdinand Kvan Edman på 1500m. Ferdinand løp i det tredje av tre heat og ble nr.10 med tiden 3:39.92. For å komme til finalen måtte han ha løpt på 3:39.45. Det var jevnt mellom nr.5 og nr.10 i heatet.

Vås siste utøver i aksjon var Lakeri Ertzgaard som hadde fått plass på Norges lag på 4x400m stafett. Her løp Lakeri den første etappen. Amalie Iuel hadde også fått plass på dette laget, som endte som nr.8 i forsøket. Dermed ble det ikke noen finaleplass på det norske laget.

Bjørn Henriksen



Eivind med medaljen. Foto: Bildbyrå



Amalie på vei over hekkene. Foto: Bildbyrå



Karoline underveis på 5000m. Foto: Bildbyrå



Sander i lengde. Foto: Bildbyrå

Årets VM deltakere



Sigrid Borge, spyd
Personlig rekord: 66.50m (2023)



Karoline Bjerkeli Grøvdal, 5000m
Personlig rekord: 14:31.07 (2022)



Hedda Hynne, 800m
Norsk rekord: 1:58.10 (2020)



Eivind Henriksen, slegge
Norsk rekord: 81.58m (2021)



Markus Rooth, tikamp
Norsk rekord: 8608 poeng (2023)



Sander Aae Skotheim, tikamp
Personlig rekord: 8591 poeng (2023)

Tjalvister i Verdensmesterskap

1987 Roma

Espen Borge
Svein Inge Valvik

Uplassert 3000m H.
Uplassert diskos

1991 Tokyo

Steinar Hoen
Svein Inge Valvik
Jan Sagedal

14. plass høyde
Uplassert diskos
Uplassert kule

1993 Stuttgart

Steinar Hoen

Uplassert høyde

1995 Göteborg

Steinar Hoen
Svein Inge Valvik

4. plass høyde
Uplassert diskos

1997 Athen

Per Ivar Sivle
Steinar Hoen
Pål Arne Fagernes

Uplassert 100m
4. plass høyde
Uplassert spyd

1999 Sevilla

John Ertzgaard
Pål Arne Fagernes
Trond Høiby
Benjamin Jensen

Semifinale 200m
4. plass spyd
DNF 10-kamp
DNF 10-kamp

2001 Edmonton

Aham Okeke
Gøran Sørli
Benjamin Jensen

Utslått mellomheat 100m
Uplassert kule
14. plass 10-kamp

2005 Helsingfors

Susanne Wigene

13. plass 5000m

2007 Osaka

Ingen Tjalvister deltok

2009 Berlin

Margrethe Renstrøm
Gaute Myklebust

Uplassert lengde
Uplassert diskos

2011 Daegu

Mona Holm
Eivind Henriksen

Uplassert slegge
Uplassert slegge

2013 Moskva

Ingen Tjalvister deltok

2015 Beijing

Ingen Tjalvister deltok

2017 London

Karoline Bjerkeli Grøvdal

Uplassert 1500 m
DNF 5000 m

2019 Doha

Eivind Henriksen
Hedda Hynne
Karoline Bjerkeli Grøvdal

6.plass slegge
Semifinale 800 m
13. plass 3000 m hinder
DNF 5000 m forsøk

2022 Eugene

Eivind Henriksen
Karoline Bjerkeli Grøvdal
Sander Aae Skotheim
Amalie Iuel
Hedda Hynne
Ferdinand Kvan Edman

Bronse slegge
8.plass 5000m
15.plass 10-kamp
Semifinale 400m hekk
Uplassert 800m
Uplassert 1500m

2023

Eivind Henriksen
Sigrid Borge
Hedda Hynne
Karoline Bjerkeli Grøvdal
Markus Rooth
Sander Aae Skotheim

7.plass slegge
Uplassert spyd
Uplassert 800m
Uplassert 5000m
8.plass tikamp
10.plass tikamp



Eivind Henriksen, Eugene 2023. Foto: Bildbyrån



Steinar Hoen, Göteborg 1995. Foto: Scanpix

3

MIDDLE DISTANCE QUALIFICATION TO NEXT ROUND

In events of distances of 1500m or more, there will now be ONLY automatic qualifiers.



Fra og med mesterskapet i år var det nye regler ang. kvalifisering til semifinale/finale på mellom/langdistanse. Nå er det bare plassering i heatet som gjelder. Man går ikke lenger videre på tid.

To topp åtte plasseringer i VM

Årets VM i Budapest åpnet 19.august med et forferdelig uvær. Alle øvelser på formiddagsøkten ble derfor utsatt med en time. Det var nok ikke noe problem for de fleste, bortsett fra de som hadde kvalifisering da stevnet skulle ha startet. For disse ble det noe venting.

Som vanlig var Eivind Henriksen vår første utøver i ilden med kvalifisering i gruppe B. Han slapp da all ventingen som utøverne i gruppe A måtte igjennom, selv om også hans pulje ble en halv time forsinket i forhold til ny tid.

Eivind åpnet med 71.61m i et mislykket første kast. I andre omgang økte han til 74.37m før han avsluttet kvalifiseringen med 75.37m. Det holdt til en 5.plass i gruppe B og 9.plass totalt.

SUMMARY							
POS	RANK	GROUP	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	DETAILS
1	1	A	2145	CAN	Ethan KATZBERG	81.18 NR	Q
2	1	B	2952	UKR	Mykhaylo KOKHAN	78.47	Q
3	2	A	2425	HUN	Bence HALÁSZ	78.13	Q
4	3	A	2780	POL	Wojciech NOWICKI	78.04	Q
5	2	B	2771	POL	Paweł FAJDEK	77.98	Q
6	3	B	3044	USA	Rudy WINKLER	77.06	Q
7	4	A	2992	USA	Daniel HAUGH	76.64	Q
8	4	B	2404	GRE	Michail ANASTASAKIS	75.76	Q
9	5	B	2728	NOR	Eivind HENRIKSEN	75.37	Q
10	5	A	2160	CHI	Gabriel KEHR	75.10	Q
11	6	B	2676	MEX	Diego DEL REAL	74.91	Q
12	6	A	2146	CAN	Adam KEENAN	74.56	Q
13	7	B	2143	CAN	Rowan HAMILTON	74.14	
14	7	A	2406	GRE	Christos FRANTZESKAKIS	74.05	
15	8	B	2436	HUN	Dániel RÁBA	73.17 SB	
16	8	A	2733	NOR	Thomas MARDAL	73.13	

Resultater slegge kvalifisering begge grupper



Eivind Henriksen i ett av sine kvalifiseringskast. Foto: Bildbyrå

Noe overraskende var det Ethan Katzberg fra Canada som var best i kvalifiseringen med ny kanadisk rekord 81.18m. Ellers var det ingen av de beste som mislykkes, bortsett fra Thomas Mardal fra Gloppen IL som ikke klarte å komme seg videre til finalen.

Allerede dagen etter var det klart for finale. Eivind åpnet adskillig bedre enn dagen før og fikk opp 75.85m i første omgang. I andre omgang økte han til 77.06m og satte årsbeste. Etter to omganger var han nr. 7, en plassering han beholdt resten av konkurransen. Eivind kastet 76.81m i femte omgang og hadde ellers ugyldige kast i tredje, fjerde og sjette omgang. Han presterte dermed sine to lengste kast for året i VM finalen. Det får vi være fornøyd med. Dette var Eivinds tredje topp åtte plassering etter at han var tilbake for fullt i 2019.

Ikke overraskende var det Ethan Katzberg som trakk det lengste strået etter hans fine kasting i kvalifiseringen. Katzberg satte nok en gang nasjonal rekord med 81.25m. Sølv gikk til Wojciech Nowicki med 81.02m og bronse til Bence Halasz fra Ungarn med 80.82m, Eivinds resultat fra VM i Eugene i fjor hadde holdt til bronse også i år. Nivået var på ingen måte avskrekkende. Hvis Eivind klarer å komme tilbake i normal form til OL neste år er det fortsatt mulig å kjempe om medaljene.

HAMMER THROW MEN 20 AUG 2023 17:49				
			Official Startlist	Official Result
RESULT				
POS	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK
1	2145	CAN 	☆ Ethan KATZBERG	81.25 NR
2	2780	POL 	☆ Wojciech NOWICKI	81.02
3	2425	HUN 	☆ Bence HALÁSZ	80.82 SB
4	2771	POL 	☆ Paweł FAJDEK	80.00 SB
5	2952	UKR 	☆ Mykhaylo KOKHAN	79.59 SB
6	2992	USA 	☆ Daniel HAUGH	78.64 SB
7	2728	NOR 	☆ Eivind HENRIKSEN	77.06 SB
8	3044	USA 	☆ Rudy WINKLER	76.04
9	2160	CHI 	☆ Gabriel KEHR	75.99
10	2404	GRE 	☆ Michail ANASTASAKIS	75.49
11	2146	CAN 	☆ Adam KEENAN	74.49
12	2676	MEX 	☆ Diego DEL REAL	72.56

Resultater slegge finale

Etter at Eivind hadde gjort seg ferdig første helgen av mesterskapet måtte vi vente tre dager før de neste utøverne fra Tjelve var i aksjon. Onsdag 23.august var det klart for jentene våre i mesterskapet. Først ute på formiddagsøkten var Hedda Hynne på 800m. Kvalifiseringen ble avvirket over syv heat hvor Hedda var plassert i det sjette. For å gå videre til en semifinale måtte man være blant de tre beste i heatet eller ha en av de tre beste tidene.

Hedda var aggressiv allerede fra start og la seg bak ledende Catriona Bisset fra Australia da første sving var ferdig løpt. Første 400m ble passert på ca. 59 sekunder med Hedda fortsatt på 2.plass. Denne plasseringen holdt hun



Eivind i sitt første kast i finalen. Foto: Bildbyrå

VM Budapest 2023

til det gjenstod 130m av løpet. Da klarte hun ikke lenger å følge Bisset og De Lima fra Brasil kom opp på siden av Hedda, som kjempet innbitt nedover oppløpssiden. Hedda var nr.3 i heatet helt til 10m fra mål. Da kom Habitam Alemu fra Etiopia sterkt bakfra og vant heatet foran Bisset fra Australia. Mellom De Lima og Hedda skilte det 8/100 om 3.plassen i heatet. Hedda fikk tiden 2:01.00 som var årsbeste, men det holdt ikke til semifinale denne gangen heller. Totalt hadde hun 33.beste tid av de 56 som fullførte.

Dette var et meget godt løp av Hedda som hun skal være veldig godt fornøyd med. Dette er faktisk noe av det beste hun har prestert de siste to årene.

800 METRES WOMEN 23 AUG 2023 10:45					
SEIKO photo finish Official Startlist Official Result Race Analysis					
First 3 in each heat (Q) and the next 3 fastest (q)					
RESULT	POS	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK
	1	756	ETH	Habitam ALEMU	1:59.36 Q
	2	507	AUS	Catriona BISSET	1:59.46 Q
	3	579	BRA	Flavia Maria DE LIMA	2:00.92 SB Q
	4	1179	NOR	Hedda HYNNE	2:01.00 SB
	5	738	ESP	Lorena MARTÍN	2:01.25
	6	672	CUB	Rose Mary ALMANZA	2:01.33
	7	886	GER	Majtie KOLBERG	2:01.41
	8	826	FRA	Agnès RAHAROLAHY	2:01.93

Resultater 800m forsøk heat 6.

Neste kvinne ut i kvalifiseringen var Sigrid Borge i spyd. Sigrid gikk inn i konkurransen med det nest lengste kastet i verden i år. Direkte kvalifisering til finalen var satt til 61.50m.

Etter at gruppe A var ferdig var det fem utøvere som klarte kravet på 61.50m. Det var videre 10 utøvere som kastet over 58m og 12.plass var 56.21m. Det var derfor klart at Sigrid måtte kaste opp mot 60m for å klare en finaleplass.

Sigrid åpnet meget forsiktig med 52.09m før hun valgte å ta et ugyldig kast i andre omgang hvor spydet landet godt under 50m. Tredje kastet var heller ikke noe å skryte av og spydet landet på 53.34m. Hun ble da sist i gruppe B av de som fikk opp et resultat og nr. 34 totalt.

Dette var langt under hva vi hadde forventet. Sigrid virket tafatt i alle kastene som Vebjørn Rodal uttalte det. Selv kunne hun fortelle at hun aldri fikk tak på spydet i denne konkurransen.

På kveldsøkten var det så klart for forsøksheatene på 5000m for kvinner med Karoline Bjerkeli Grøvdal i det første av to heat. De åtte beste i hvert heat kvalifiserte seg til finalen på lørdag. I heatet til Karoline var det to etiopiere og to kenyanere med meget sterke tider. Resten skulle det være mulig for Karoline å slå.

Første heat gikk ut i et meget rolig tempo. Etter ca. to runder bestemte derfor Agate Caune fra Latvia å gå fra resten av feltet. En tid hadde hun en ledelse på 140m tilbake til hovedfeltet. Her lå Karoline godt plassert til det

Qualifying performance 61.50 (Q) or at least 12 best performers (q)					
RESULT	POS	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK
	1	527	AUS	Mackenzie LITTLE	63.45 Q
	2	666	COL	Flor Denis RUIZ HURTADO	62.05 SB Q
	3	1099	LAT	Anete KOCIŃA	61.27 q
	4	580	BRA	Jucilene Sales DE LIMA	59.76 q
	5	1194	NZL	Tori PEETERS	59.59
	6	1108	LTU	Liveta JASIŪNAITĖ	59.00
	7	1052	JPN	Marina SAITO	58.95
	8	1421	USA	Maggie MALONE	57.85
	9	668	CRO	Sara KOLAK	55.89
	10	697	CZE	Nikol TABAČKOVÁ	55.45
	11	939	HUN	Angéla MORAVCSIK	55.10
	12	919	GRE	Elina TZENGKO	54.27
	13	1290	SRB	Marija VUČENOVIĆ	54.21
	14	688	CZE	Irena GILLAROVÁ	54.15
	15	546	BAH	Rhema OTABOR	53.62
	16	1176	NOR	Sigrid BORGE	53.34

Resultater spyd gruppe B



Øverst: Hedda kaster seg fram, men kommer 8/100 for sent til en semifinaleplass.

Nederst: Dette ansiktet sier alt. En meget betenkt Sigrid Borge underveis i spydkvalifiseringen. Fotos: Bildbyrån.





Øverst: Hedda underveis i sitt forsøksheat. Nederst: Sigrid i ett av sine spydkast. Fotos: Bildbyrån





Karoline underveis på 5000m. Foto: Bildbyrån

var 700m igjen. Da begynte hun å tape til teten som hadde skrudd opp farten. I mål var hun nr.11 med tiden 15:08.96. For å være blant de åtte beste måtte hun ha løpt på 15:05.13. Agate Caune som ledet mesteparten av løpet ble tilslutt tatt igjen, men klarte å ta seg til finalen med 15:00.48.



Karoline var nok heller ikke så fornøyd etter løpet. Foto: Bildbyrån

5000 METRES WOMEN 23 AUG 2023 19:02					
SEIKO photo finish Official Startlist Official Result Race Analysis					
First 8 in each heat (Q) and the next 0 fastest (q)					
RESULT					
POS	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	DET
1	1069	KEN	☆ Beatrice CHEBET	14:57.70	Q
2	772	ETH	☆ Gudaf TSEGAY	14:57.72	Q
3	1078	KEN	☆ Margaret Chelimo KIPKEMBOI	15:00.10	Q
4	1098	LAT	☆ Agate CAUNE	15:00.48 PB	Q
5	1384	USA	☆ Elise CRANNY	15:01.53	Q
6	759	ETH	☆ Medina EISA	15:03.07	Q
7	1426	USA	☆ Alicia MONSON	15:03.35	Q
8	1143	NED	☆ Maureen KOSTER	15:05.13	Q
9	551	BDI	☆ Francine NIYOMUKUNZI	15:05.24	
10	514	AUS	☆ Rose DAVIES	15:07.93 SB	
11	1178	NOR	☆ Karoline Bjerkeli GRØVDAL	15:08.96	
12	1045	JPN	☆ Ririka HIRONAKA	15:11.16 SB	
13	1349	UGA	☆ Sarah CHELANGAT	15:14.89	
14	849	GBR	☆ Megan KEITH	15:21.94	
15	626	CAN	☆ Julie-Anne STAEHLI	15:24.09	

Resultater 5000m første heat.

Sport Friidretts-VM 2023

De har en felles drøm

De ypper allerede med verdenseliten, og kanskje må klubbkompisene fremskynde det store målet.



Budapest
Erlend Nesje
Journalist

De har hver sine styrker, de trener forskjellig og de kan fremstå som ulike personligheter. Men minst én ting har Oslo-guttene Markus Rooth (21) og Sander Aae Skotheim (21) felles: Drømmen om å bli verdens beste tikjempere innen OL-året 2028.

– Jeg tenker at Los Angeles-OL i 2028 er målet, ja. Men det er faktisk muligheter også i 2024. Vi er plutselig veldig nærme en medalje, fastslår Skotheim.

– OL i 2028 er fortsatt det store målet. Men dersom trenden fortsetter, er det mulig å gjøre noe all right allerede i Paris neste sommer. Målsettingen er i ferd med å forskyve seg, innrømmer Rooth.

Foran skjema. For de to tjalvisene er foran eget skjema i tikamp, disiplinen som kårer den mest allsidige idrettsutøveren – ofte omtalt som «worlds greatest athlete».

Spenstfenomenet Skotheim knuste råsterke Rooths norske rekord med 8590 poeng under et stevne i Østerrike i mai. Men Rooth tok den tilbake noen uker senere da han slo sin lagkamerat i U23-EM. Med poengsummen 8608 vant han EM-gullet, 47 poeng foran Skotheim.

Ved inngangen til VM her i Budapest er de to nordmennene nummer seks og syv på verdensstatistikken i tikamp for 2023. Og det er ikke veldig mange poeng som skiller opp til utøverne foran dem på statistikken.

– Jeg har allerede nådd mitt mål i 2023, som var gull i EM. Derfor blir alt i VM nå en bonus, gliser Rooth.

– Jeg skal ta tilbake den norske rekorden. Det er viktigst for meg, ler Skotheim.

Komplisert tikamp. De duellerer helt opplagt med hverandre, men kan det bli forstyrrende når det langsiktige og store målet er å bli best i verden?

– Nei, jeg tror de bare er positivt at vi er to, men Skotheim.

– Det er bra å ha en som puster deg i nakken, vil bli like god som deg og har samme mål som deg. Det hjelper oss begge til å pushe litt ekstra på trening. Det hjelper

oss også å prestere bedre internasjonalt, tror Skotheim.

Tikamp er en svært komplisert disiplin som består av fire løpsøvelser, tre kastøvelser og tre hoppøvelser. En må ha fysikk, spenst, utholdenhet og mental styrke. Det konkurreres over to svært lange dager, noe som er utmattende både for kropp og hode. Det handler om å maksimere styrkene og minimere svakheten, for det er ingen som klarer å bli best i samtlige ti øvelser.

Karsten Warholm drømte lenge om å bli tikjempere, men innså at han var altfor svak i kastøvelser. Mange av de andre øvelsene behersket han svært godt – men ikke nok til å ta igjen det han tapte i for eksempel diskos eller spyd.

Mange brikker. Det er et stort puslespill der mange brikker må på plass. Akkurat nå er statusen til de to norske VM-håpene: Rooth er jevn i samtlige øvelser, Skotheim har en klar styrke i spenstøvelser.

– **Hvordan blir man best i tikamp?**

Rooth: – Jeg tror det handler om å kunne trene jevnt og godt uten skader. Det handler også om å trene lurt, at vi blant annet trener mye på de dårlige øvelsene for å få forbedring der i stedet for å bare jobbe med «godøvelser». Det tror jeg skiller oss fra mange andre tikjempere i verden, at man jobber mye med de svake øvelsene.

Skotheim: – Jeg er enig. Det er mange mangelkjemper som kun trener på de gode øvelsene og glemmer de dårlige. At hvis de gode blir veldig bra, så veier det opp for de dårlige. Men det er ti øvelser, og da må man ha ti gode øvelser for å bli best. Markus for eksempel har ti øvelser der han er nesten like god. Han er veldig jevn. For å bli best handler det om mye og generelt god trening, å være skadefri og unngå sykdom. Nøkkelen er å få trent kontinuerlig og med høy kvalitet over lang tid.

Vant første duell. Oslo-guttene er lagkamerater i Tjalve, og det skiller under et halvt år mellom



Fakta. Tikamp

Tikamp for menn arrangeres over to dager. I hver øvelse omgjøres utøvernes resultater til poeng i henhold til en skala fra det internasjonale friidrettsforbundet (World Athletics), og resultatet i konkurransen rangeres etter er den sammenlagte poengsummen.

Dag to av tikampen regnes som den hardeste på grunn av de tekniske øvelsene og fordi anstrengelsene fra dag én fortsatt sitter i kroppen.

I denne rekkefølgen konkurreres det:

Dag én: 100 meter, lengde, kule, høyde, 400 meter

Dag to: 110 meter hekk, diskos, stav, spyd, 1500 meter.

Franske Kevin Mayer har den gjeldende verdensrekorden med 9126 poeng, satt i 2018.

dem. De har kjent hverandre siden 2011, da de konkurrerte mot hverandre i høyde i under KM i striregnet på Bislett. Skotheim vant den duellen, noe han også gjorde på 600 meter under et KM på Sportsplassen ved Bækelaget et par år senere.

De har fulgt hverandre i 10-11 år, de har byttet på å være best i samme krevende idrett, og da skulle en kanskje også tro at de trente ganske likt.

Det gjør de ikke. Rooth følger en nidagersrytme, Skotheim har en syvdagersrytme, og det er kun i spydkast de trener sammen, med den gamle OL-helten Andreas Thorkildsen. Ikke fordi de misliker å trene med hverandre, men fordi de har forskjellige utgangspunkt.



Markus Rooth (til venstre) og Sander Aae Skotheim har kjent hverandre siden de var i ni-tiårsalderen. Foto: Erlend Nesje

Beskriv to perfekte tikampdager?

Rooth: - Det må være ti perser, da! Men en godt start på 100 meter med fin flyt i fine forhold er viktig. Så komme inn i lengde og gjøre et bra førstehopp, for deretter å kunne gi seg og spare krefter. Så støtte langt i kule, før det blir en god pause før jeg gjør et bra høydehopp. Så avsluttes dag én med en 400 meter der jeg ikke går helt i kjelleren, men har igjen krefter til å starte neste dag med en god 110 meter hekk. Så kaste langt i diskos, «perse» i stav og fortsatt føle meg fin nok i bena før jeg forhåpentlig kaster langt i spyd. Og så løpe alt jeg kan på 1500 meter.

Skotheim: - «Ganne på» på 100-meteren, for så å sikre litt i

første hoppet i lengde - og satse på at det blir kjempelangt i andre forsøk. I kule må jeg for én gangs skyld forsøke å få til et treff og håpe at den går godt inn på 14-tallet. I høyde må jeg komme så høyt som mulig, mens det på 400 handler om å løpe veldig fort og smart, ikke stivne for mye på de siste 100 og kjenne at jeg kunne løpt 30-40 meter til etter målgang. På 110 meter hekk bør jeg løpe fort og rent samt unngå å ta med seg unødvendige «vondter» i ankler og knær resten av dagen. Diskos handler om å kaste så langt som mulig, i stav hoppe så høyt som mulig, for så å måke spydet så langt jeg kan inne på gressmatten før jeg dunder i mål på 1500 meter.

- Hvilken egenskap ville dere

hentet fra hverandre?

Rooth: - Høydehopp. Spennet.

Skotheim: - Styrken. Jeg tenker ikke nødvendigvis på kast og diskos, men hvordan han generelt er i styrkerommet. Jeg har et stykke opp til Markus der.

Hvor mange stevner i tikamp tåler kroppen hvert år?

Rooth: - Hva den tåler, vet jeg ikke, fordi jeg aldri har pushet meg. Men en av de største forskjellene på oss er at Sander konkurrerer mye mer enn meg. Bortsett fra diskos konkurrerer jeg nesten ikke utenom tikamp, og der konkurrerer jeg to-tre ganger i året. Jeg har veldig god effekt av trening, klarer å pushe meg selv på trening og må ikke sette meg selv i en konkurransesituasjon.

Jeg har det fint på trening og er glad i livet mitt, jeg får heller prestere bra i de to tikampene jeg er med i.

Skotheim: - Jeg konkurrerer en god del mer enn Markus. Ja, trening er veldig bra. Men konkurranse kan være veldig bra for å få enda mer kvalitet og trøkk. Jeg mener konkurranse er den beste treningen, da føler jeg mer på hvor nivået ligger. Kroppen min tåler også mye trening og konkurranser. I tillegg til konkurranser i enkeltøvelser blir det fem mangelkamper utendørs og innendørs i løpet av et år.

Første konkurranse er fredag kl. 10.05. Friidretts-VM vises på NRK

Tok til tårene etter VM-exit

Hedda Hynne klarte ikke kvalifisere seg for semifinale på 800 meter under friidretts-VM i Budapest onsdag. Årsbeste holdt akkurat ikke til å gå videre. - Først vil jeg si unnskyld til det norske folk. Vi får så god støtte og har lyst til å prestere på vegne av alle, sa en preget Hynne til NRK. Gjennom intervjuet ble hun mer fattet etter som 4.-plassen på 2.01,00 var hennes beste tid denne sesongen.

Hun var åtte hundre deler unna å gå direkte videre som tredje best i sitt heat. Tiden var ikke bra nok til å være blant dem som tok seg videre på tid. Det var totalt tre av dem fordelt på syv heat. - Det har vært mye stang ut. Jeg løper årsbeste, men det er ikke bra nok, sa 33-åringen.

Med onsdagens exit i Budapest må Hynne rette blikket mot neste års sommerleker i Paris. - Jeg føler jeg ikke får vist hva jeg er god for, og det er ekstremt, ekstremt frustrerende. Vi har en viktig sesong neste år. Jeg vet hva jeg skal gjøre der for å bli bedre, så får vi håpe jeg får litt mer stang inn og få vist hva jeg kan. (NTB)



Hedda Hynne kom seg ikke videre fra forsøksheatet på 800 meter.

Norsk stavfiasko

Sondre Guttormsen klarte ikke å sikre seg finaleplass i stav under friidretts-VM i Budapest. Guttormsen rev to ganger på 5,70, før han sparte det siste forsøket til 5,75. Også der ble det riv, og dermed var mesterskapet over for Ski-gutten. Han klarte både 5,35 og 5,55 i første forsøk, men det ble mager trøst for det norske håpet. De 12 beste gikk til finalen. Skulle 24-åringen slått seg inn blant dem, måtte han hoppet minst en høyde høyere.

Guttormsen var i kanonform tidligere i år. I mars hoppet han 6 meter innendørs for aller første gang. Han ble også europamester innendørs, og i april presterte han 5,90 meter utendørs. Også for stavkollega Pål Haugen Lillefosse endte onsdagens kvalifisering i en gedigen skuffelse. Han rev tre ganger på 5,35 og fikk ikke tellende resultat. - Ingen norske i stavfinale er en liten skrell. Det er skuffende, først og fremst for dem selv, men også litt for oss som hadde gledet seg til stavfinale, sa NRK-ekspert Veibjørn Rodal. (NTB)

VM Budapest 2023

Fredag 25.august var det klart for den øvelsen de fleste Tjalvister nok hadde gledet seg mest til, nemlig tikamp for menn. Ingen tvil om at mange hadde store forventninger til denne øvelsen. 24 utøvere stilte til start, med alle de beste i verden på startstreken. Best så langt i år var Neugebauer fra Tyskland med 8836 poeng. Mellom førstemann og nr.10 på listen skilte det 328 poeng. To Tjalvister blant de ti beste i verden før mesterskapet startet. Spørsmålet var om de kunne gjenscape noe av det de presterte under U23 EM i Finland i juli.



Sander og Markus på pressekonferansen dagen før. Foto: Bildbyrån.

Markus og Sander ble plassert i samme heat på 100m (2/3). Begge løp en god 100m hvor Markus var marginalt bedre enn Sander da han fikk 10.84, bare 3/100 bak pers fra tidligere i år. Sander fikk tiden 10.89, 13/100 bak pers. Best på 100m var ikke uventet Damien Warner fra Canada med tiden 10.32. Dette ga Markus 897 poeng og Sander 885 poeng.

RANK	GRO	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	REACTION TIME	WIND	POINT
1	A	2384	GER	☆ Leo NEUGEBAUER	8.00 PB		-0.1	1061
2	A	2739	NOR	☆ Sander SKOTHEIM	7.80 PB		+1.4	1010
3	A	2156	CAN	☆ Damian WARNER	7.77 SB		-0.9	1002
4	A	2260	EST	☆ Johannes ERM	7.72 SB		+0.2	990
5	A	2807	PUR	☆ Ayden OWENS-DELERME	7.72		+0.2	990
1	B	2738	NOR	☆ Markus ROTH	7.62 PB		+0.4	965
6	A	3046	USA	☆ Zachery ZIEMEK	7.62 SB		+0.2	965
7	A	2148	CAN	☆ Pierce LEPAGE	7.59		+0.2	957
8	A	2264	EST	☆ Karel TILGA	7.58		+0.4	955
2	B	2415	GRN	☆ Lindon VICTOR	7.55 SB		+1.0	947
9	A	2988	USA	☆ Kyle GARLAND	7.54		+0.3	945
10	A	3039	USA	☆ Harrison WILLIAMS	7.49		+0.4	932
3	B	2263	EST	☆ Janek OIGLANE	7.47 PB		+0.3	927
11	A	2039	AUS	☆ Cedric DUBLER	7.40		+1.1	910
4	B	2317	FRA	☆ Kevin MAYER	7.25		-0.1	874
5	B	2378	GER	☆ Niklas KAUL	7.16		0.0	852
6	B	2369	GER	☆ Manuel EITEL	7.14		-0.1	847
7	B	2712	NED	☆ Rik TAAM	7.11		+0.4	840

Resultat 100m alle heat

Begge gutta har hoppet bra i lengde før i år. Det gjorde de også i denne konkurransen. Sander innledet med 7.80m, som ikke bare er personlig rekord, men også klubbrekord i Tjalve. Dermed slettet han Terje Hauglands 7.76m fra rekordbøkene. Den ble satt i 1971 og var altså 52 år gammel. I de to siste omgangene hoppet Sander ugyldig. I det siste hoppet tro han litt feil på planken og landet litt stygt, men det gikk bra.

Markus innledet med å tangere offisiell pers på 7.53m. I andre hopp økte han til 7.62m og satte da personlig rekord. Tidligere rekord var fra 2020. Markus har hoppet lenger i flere konkurranser, men da med litt for mye vind. I det siste hoppet fikk han opp 7.55m, altså en meget jevn konkurranse. Dette ga Sander hele 1010 poeng og Markus 965 poeng.

RANK	GRO	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	REACTION TIME	WIND	POINT
1	A	2384	GER	☆ Leo NEUGEBAUER	8.00 PB		-0.1	1061
2	A	2739	NOR	☆ Sander SKOTHEIM	7.80 PB		+1.4	1010
3	A	2156	CAN	☆ Damian WARNER	7.77 SB		-0.9	1002
4	A	2260	EST	☆ Johannes ERM	7.72 SB		+0.2	990
5	A	2807	PUR	☆ Ayden OWENS-DELERME	7.72		+0.2	990
1	B	2738	NOR	☆ Markus ROTH	7.62 PB		+0.4	965
6	A	3046	USA	☆ Zachery ZIEMEK	7.62 SB		+0.2	965
7	A	2148	CAN	☆ Pierce LEPAGE	7.59		+0.2	957
8	A	2264	EST	☆ Karel TILGA	7.58		+0.4	955
2	B	2415	GRN	☆ Lindon VICTOR	7.55 SB		+1.0	947
9	A	2988	USA	☆ Kyle GARLAND	7.54		+0.3	945
10	A	3039	USA	☆ Harrison WILLIAMS	7.49		+0.4	932
3	B	2263	EST	☆ Janek OIGLANE	7.47 PB		+0.3	927
11	A	2039	AUS	☆ Cedric DUBLER	7.40		+1.1	910
4	B	2317	FRA	☆ Kevin MAYER	7.25		-0.1	874
5	B	2378	GER	☆ Niklas KAUL	7.16		0.0	852
6	B	2369	GER	☆ Manuel EITEL	7.14		-0.1	847
7	B	2712	NED	☆ Rik TAAM	7.11		+0.4	840

Resultat lengde begge grupper

Etter to øvelser var da Sander best med 1895 poeng på en 9.plass, mens Markus var nr.10 med 1862 poeng. I forhold til Markus sin norske rekord var Sander 18 poeng foran og Markus 3 poeng bak.

Neste øvelse var kule hvor Markus satte personlig rekord med 15.31m under U23 EM i Finland. Allerede under oppvarmingen fikk vi en forståelse av at Markus ikke fikk det helt til å stemme. Han åpnet konkurransen med 12.84m i et totalt mislykket stød, før han fortsatte med et nytt mislykket stød i andre omgang. Da det tredje støtet landet på 13.22m må man kunne si at kule ble et langt steg tilbake. Sander var faktisk litt bedre enn Markus denne gang med 13.35m som beste stød. I Finland støtte han 13.74m. Dette ga Sander 689 poeng og Markus 681 poeng. Totalt etter tre øvelser hadde Sander samlet 2584

VM Budapest 2023

Championships record **17.04** YUGO Ashton EAT URS 8836 Leo NEUGEBAUER USA 27 27 Aug 2012 Austin, TX (USA) 8 Jun 2023

25-26 August 2023													
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault
1	2156	Damian WARNER	CAN	2020		10.32 (+0.3) 1018(1)	7.77 (+0.8) 1602(3)						
2	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	1992	-28	10.69 (+0.3) 931(10)	8.00 (+0.1) 1061(1)						
3	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	1982	-38	10.43 (+0.3) 992(5)	7.72 (+0.2) 990(5)						
4	2148	Pierce LEPAGE	CAN	1944	-76	10.45 (+0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 957(8)						
5	2260	Johannes ERM	EST	1921	-99	10.69 (+0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 990(4)						
5	3046	Zachery ZIEMEK	USA	1921	-99	10.58 (+0.1) 956(6)	7.62 (+0.2) 965(7)						
7	2988	Kyle GARLAND	USA	1899	-121	10.59 (+0.3) 954(6)	7.54 (+0.3) 945(11)						
7	2415	Lindon VICTOR	GRN	1899	-121	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+1.0) 947(10)						
9	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	1895	-125	10.89 (+0.1) 885(18)	7.89 (+1.4) 1010(2)						
10	2738	Markus Rooth	NOR	1862	-158	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 965(8)						
11	2264	Karel TILGA	EST	1852	-168	10.84 (+0.1) 897(18)	7.58 (+0.4) 955(9)						
12	3039	Harrison WILLIAMS	USA	1851	-169	10.74 (+0.3) 919(12)	7.49 (+0.2) 922(12)						
13	2369	Manuel EITEL	GER	1836	-184	10.44 (+0.3) 989(3)	7.14 (+0.1) 847(17)						
14	2039	Cedric DUBLER	AUS	1811	-209	10.82 (+0.1) 901(15)	7.40 (+1.1) 910(14)						
15	2263	Janek ÖIGLANE	EST	1801	-219	10.94 (+0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 927(13)						
16	2317	Kevin MAYER	FRA	1782	-238	10.79 (+0.1) 908(14)	7.25 (+0.1) 874(15)						
16	2712	Rik TAAM	NED	1782	-238	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.6) 840(18)						

Sammenlagt etter to øvelser



Sander underveis på 100m. Foto: Bildbyrå



Markus har akkurat fullført sin 100m. Foto: Bildbyrå

poeng på en 13.plass, mens Markus var nr.15 med 2543 poeng. Etter tre øvelser var Sander 90 poeng bak rekord-noteringen til Markus. Best i kule var tyskeren Leo Neugebauer med hele 17.04m. Han var også best i lengde med 8.00m. Han ledet også sammenlagt etter tre øvelser med 2908 poeng.

1	1	A	2384	GER	☆ Leo NEUGEBAUER	17.04 PB	916
2	2	A	2415	GRN	☆ Lindon VICTOR	15.94	848
3	3	A	2148	CAN	☆ Pierce LEPAGE	15.81	840
4	4	A	2264	EST	☆ Karel TILGA	15.75	836
5	5	A	3046	USA	☆ Zachery ZIEMEK	15.39	814
6	1	B	2260	EST	☆ Johannes ERM	15.38 PB	813
7	6	A	3039	USA	☆ Harrison WILLIAMS	15.28	807
8	2	B	2041	AUS	☆ Daniel GOLUBOVIC	15.14 SB	798
9	3	B	2263	EST	☆ Janek ÖIGLANE	15.08 SB	795
10	4	B	2156	CAN	☆ Damian WARNER	15.03 SB	792
11	5	B	2712	NED	☆ Rik TAAM	14.89 PB	783
12	7	A	2369	GER	☆ Manuel EITEL	14.85	780
13	6	B	2378	GER	☆ Niklas KAUL	14.85 SB	780
14	8	A	2899	SWE	☆ Marcus NILSSON	14.49	758
15	9	A	2988	USA	☆ Kyle GARLAND	14.44	755
16	10	A	2807	PUR	☆ Ayden OWENS-DELERME	14.30	747
17	7	B	2051	AUS	☆ Ashley MOLONEY	14.08	733
18	8	B	2579	JPN	☆ Yuma MARUYAMA	13.40	692
19	9	B	2739	NOR	☆ Sander SKOTHEIM	13.35	689
20	11	A	2738	NOR	☆ Markus Rooth	13.22	681
21	10	B	2116	BRA	☆ Jose Fernando FERREIRA SANTANA	12.90	661

Resultat kule begge grupper



Her er bildene Bildbyrån klarte å prestere fra lengdekonkurransen. Øverst Markus i landingen i ett av hoppene. Nederst Sander etter sitt lange hopp på 7.80m.



VM Budapest 2023

DECATHLON SUMMARY AFTER 3 EVENTS

RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record WR	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018
Championships Record CR	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015
World Leading WL	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)	8 Jun 2023

25-26 August 2023													
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault
1	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	2908		10.69 (+0.3) 931(10)	8.00 (+0.1) 1061(1)	17.04 (+0.1) 916(1)					
2	2156	Damian WARNER	CAN	2812	-96	10.32 (+0.3) 1018(1)	7.77 (+0.8) 1002(2)	15.03 (+0.2) 792(10)					
3	2148	Pierce LEPAGE	CAN	2784	-124	10.45 (+0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 957(8)	15.81 (+0.2) 840(3)					
4	2415	Lindon VICTOR	GRN	2747	-161	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+0.9) 947(10)	15.94 (+0.2) 868(2)					
5	3046	Zachery ZIEMEK	USA	2735	-173	10.58 (+0.1) 956(8)	7.62 (+0.2) 965(7)	15.39 (+0.2) 814(5)					
6	2260	Johannes ERM	EST	2734	-174	10.69 (+0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 990(4)	15.38 (+0.2) 813(6)					
7	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	2729	-179	10.43 (+0.3) 992(2)	7.72 (+0.2) 990(5)	14.30 (+0.2) 747(16)					
8	2264	Karel TILGA	EST	2688	-220	10.84 (+0.1) 897(16)	7.58 (+0.4) 955(9)	15.75 (+0.2) 836(4)					
9	3039	Harrison WILLIAMS	USA	2658	-250	10.74 (+0.3) 919(12)	7.49 (+0.4) 932(12)	15.28 (+0.2) 807(7)					
10	2988	Kyle GARLAND	USA	2654	-254	10.59 (+0.3) 954(9)	7.54 (+0.3) 945(11)	14.44 (+0.2) 755(15)					
11	2369	Manuel EITEL	GER	2616	-292	10.44 (+0.3) 989(3)	7.14 (+0.1) 847(17)	14.85 (+0.1) 780(13)					
12	2263	Janek ÕIGLANE	EST	2596	-312	10.94 (+0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 927(13)	15.08 (+0.2) 795(9)					
13	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	2584	-324	10.89 (+0.1) 885(18)	7.80 (+0.4) 1010(2)	13.35 (+0.2) 689(19)					
14	2712	Rik TAAM	NED	2565	-343	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.4) 840(18)	14.89 (+0.2) 783(11)					
15	2738	Markus Rooth	NOR	2543	-365	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 965(6)	13.22 (+0.2) 681(20)					
16	2051	Ashley MOLONEY	AUS	2494	-414	10.60 (+0.3) 952(8)	6.98 (+0.1) 809(23)	14.08 (+0.2) 733(17)					
17	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	2471	-437	11.10 (+0.1) 838(22)	7.09 (+0.2) 835(20)	15.14 (+0.2) 798(8)					

Resultat etter tre øvelser

På dette tidspunktet var Sander 150 poeng bak Johannes Erm fra Estland som lå på en 6.plass, mens Markus var 191 poeng bak denne plasseringen. Opp til ledende Neugebauer var det hele 324 poeng.

Etter en lengre pause etter kule var det klart for høyde i kveldsøkt. Sander hoppet 2.18m under NM på Jessheim, Markus hadde 2.03m fra U23 EM i Finland.

Markus valgte å gå inn i konkurransen på 1.90m. Han klarte denne høyden og alle høyder fram til 2.02m i første forsøk. Deretter ble det tre riv på 2.05m, selv om han hadde to veldig gode forsøk på høyden. Det var 1cm under pers og ga 822 poeng.

Sander gikk inn på 1.99m som han klarte i første forsøk. Han stod så over 2.02m. 2.05m klarte han i første forsøk. 2.08m og 2.11m klarte han i andre før han litt overraskende fikk tre riv på 2.14m. Sander hadde også to gode forsøk på denne høyden. Sander var allikevel best av alle i høyde og fikk 906 poeng.

Etter fire øvelser hadde Sander 3480 poeng og lå på en 8.plass. Markus var nr.14 med 3365 poeng.

Det var varmt i Budapest denne dagen med over 30 grader. Det var derfor tøft å skulle konkurrere i fem øvelser hvor den siste første dag var 400m.

Markus var her plassert i det svakeste heatet, mens Sander var plassert i det beste. Markus fikk den flyten han

SUMMARY

POS	RANK	GROUF	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	POIN
1	1	A	2739	NOR	Sander SKOTHEIM	2.11	906
2	2	A	2988	USA	Kyle GARLAND	2.08	878
3	3	A	2148	CAN	Pierce LEPAGE	2.08 SB	878
4	4	A	2264	EST	Karel TILGA	2.05	850
5	1	B	2156	CAN	Damian WARNER	2.05 SB	850
6	5	A	2378	GER	Niklas KAUL	2.02	822
6	5	A	2738	NOR	Markus Rooth	2.02	822
8	2	B	2263	EST	Janek ÕIGLANE	2.02 SB	822
9	3	B	2415	GRN	Lindon VICTOR	2.02 SB	822
10	7	A	2384	GER	Leo NEUGEBAUER	2.02	822
11	8	A	2039	AUS	Cedric DUBLER	1.99	794
11	8	A	3046	USA	Zachery ZIEMEK	1.99	794
13	10	A	2369	GER	Manuel EITEL	1.99	794
14	4	B	2579	JPN	Yuma MARUYAMA	1.96	767
15	11	A	2260	EST	Johannes ERM	1.93	740
16	5	B	2041	AUS	Daniel GOLUBOVIC	1.93	740
16	5	B	2116	BRA	Jose Fernando FERREIRA SANTANA	1.93	740

Resultat høyde

DECATHLON SUMMARY AFTER 4 EVENTS

RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record WR	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018
Championships Record CR	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015
World Leading WL	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)	8 Jun 2023

25-26 August 2023													
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault
1	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	3730		10.69 (+0.3) 931(10)	8.00 (+0.1) 1061(1)	17.04 (+0.1) 916(1)	2.02 (+0.2) 822(10)				
2	2156	Damian WARNER	CAN	3662	-68	10.32 (+0.3) 1018(1)	7.77 (+0.9) 1002(2)	15.03 (+0.2) 792(10)	2.05 (+0.2) 850(5)				
2	2148	Pierce LEPAGE	CAN	3662	-68	10.45 (+0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 957(8)	15.81 (+0.2) 840(3)	2.08 (+0.2) 878(3)				
4	2415	Lindon VICTOR	GRN	3569	-161	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+0.9) 947(10)	15.94 (+0.2) 868(2)	2.02 (+0.2) 822(9)				
5	2264	Karel TILGA	EST	3538	-192	10.84 (+0.1) 897(16)	7.58 (+0.4) 955(9)	15.75 (+0.2) 836(4)	2.05 (+0.2) 850(4)				
6	2988	Kyle GARLAND	USA	3532	-198	10.59 (+0.3) 954(9)	7.54 (+0.3) 945(11)	14.44 (+0.2) 755(15)	2.08 (+0.2) 878(2)				
7	3046	Zachery ZIEMEK	USA	3529	-201	10.58 (+0.1) 956(8)	7.62 (+0.2) 965(7)	15.39 (+0.2) 814(5)	1.99 (+0.2) 794(11)				
8	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	3490	-240	10.89 (+0.1) 885(18)	7.80 (+0.2) 1010(2)	13.35 (+0.2) 689(19)	2.11 (+0.2) 906(1)				
9	2260	Johannes ERM	EST	3474	-256	10.69 (+0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 990(4)	15.38 (+0.2) 813(6)	1.93 (+0.2) 740(15)				
10	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	3443	-287	10.43 (+0.3) 992(2)	7.72 (+0.2) 990(5)	14.30 (+0.2) 747(16)	1.90 (+0.2) 714(20)				
11	2263	Janek ÕIGLANE	EST	3418	-312	10.94 (+0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 927(13)	15.08 (+0.2) 795(9)	2.02 (+0.2) 822(8)				
12	2369	Manuel EITEL	GER	3410	-320	10.44 (+0.3) 989(3)	7.14 (+0.1) 847(17)	14.85 (+0.1) 780(13)	1.99 (+0.2) 794(13)				
13	3039	Harrison WILLIAMS	USA	3398	-332	10.74 (+0.3) 919(12)	7.49 (+0.4) 932(12)	15.28 (+0.2) 807(7)	1.93 (+0.2) 740(18)				
14	2738	Markus Rooth	NOR	3365	-365	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 965(6)	13.22 (+0.2) 681(20)	2.02 (+0.2) 822(6)				
15	2378	Niklas KAUL	GER	3271	-459	11.20 (+0.1) 817(23)	7.16 (+0.5) 852(16)	14.85 (+0.2) 780(12)	2.02 (+0.2) 822(6)				
16	2039	Cedric DUBLER	AUS	3253	-477	10.82 (+0.1) 901(15)	7.40 (+0.1) 910(14)	12.68 (+0.2) 648(22)	1.99 (+0.2) 794(11)				
17	2712	Rik TAAM	NED	3226	-504	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.4) 840(18)	14.89 (+0.2) 783(11)	1.84 (+0.2) 661(21)				

Resultat etter fire øvelser.



Sander og Markus i høyde. Foto: Bildbyrån



VM Budapest 2023

ønsket på bortre langside og vant heatet på 48.27, ny klar personlig rekord. Den tidligere lød på 49.05 fra U23 EM i Finland.

I Sanders heat var det mange med meget sterke personlige rekorder. Sander gikk nok litt for hardt ut og det straffet seg på oppløpssiden. Han ble sist i heatet med tiden 48.48, et stykke bak personlig rekord fra Götzis i år hvor han oppnådde 47.64. Markus ble totalt nr.9 og fikk 896 poeng, mens Sander ble nr.12 med 886 poeng. Beste tid på 400m hadde Ayden Owens-Delerme fra Puerto Rico med 46.44.

POS	HEAT	NAME	NAT	RESULT	DETAIL
1	3	Ayden OWENS-DELERME	PUR	46.44	SB
2	3	Harrison WILLIAMS	USA	46.52	
3	3	Johannes ERM	EST	47.05	
4	3	Rik TAAM	NED	47.12	SB
5	2	Pierce LEPAGE	CAN	47.21	SB
6	3	Damian WARNER	CAN	47.86	
7	3	Leo NEUGEBAUER	GER	47.99	
8	2	Lindon VICTOR	GRN	48.05	SB
9	1	Markus Rooth	NOR	48.27	SB
10	1	Janek ÖGLANE	EST	48.41	SB
11	2	Manuel EITEL	GER	48.47	
12	3	Sander SKOTHEIM	NOR	48.48	
13	2	Karel TILGA	EST	48.58	
14	2	Kyle GARLAND	USA	49.24	
15	1	Jose Fernando FERREIRA SANTANA	BRA	49.31	
16	2	Daniel GOLUBOVIC	AUS	49.87	
17	1	Yuma MARUYAMA	JPN	50.75	
18	1	Marcus NILSSON	SWE	51.36	SB
1		Kevin MAYER	FRA	DNS	
1		Zachery ZIEMEK	USA	DNS	
1		Larbi BOURRADA	ALG	DNS	
2		Cedric DUBLER	AUS	DNS	
2		Niklas KAUL	GER	DNS	
3		Ashley MOLONEY	AUS	DNS	

Resultat 400m

Etter første dag var Sander nr.10 med 4376 poeng og Markus nr.13 med 4261 poeng. Da Markus satte norsk rekord i juli hadde han 4364 poeng, mens Sander i samme konkurranse hadde 4457 poeng. Leo Neugebauer fra Tyskland var i ledelsen med 4640 poeng foran Pierce Lepage og Damian Warner fra Canada med henholdsvis 4610 og 4578 poeng.

Da andre dag av tikampen startet var det allerede varmere enn det hadde vært dagen før. Markus uttalte til NRK før start at han følte seg i bra form, mens Sander var nok litt mer tvilende til hvordan kroppen fungerte.

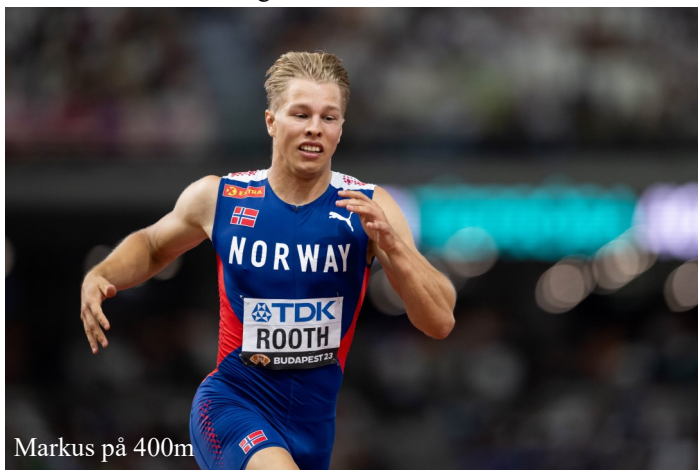
På 110m hekk var Markus plassert i heat nr.2 og Sander i heat nr.3. Etter en liten tjuvstart i det andre heatet kom Markus veldig godt ut fra start og ledet heatet etter de første hekkene. Dessverre slo han borti to hekker midtveis i løpet og kom litt ut av rytmen. Han ble da nr.5 med tiden 14.47. Heatet ble vunnet av Ferreira Santana fra Brasil med 13.94. Markus fikk da 915 poeng i øvelsen og totalt 5174 poeng etter seks øvelser.

DECATHLON SUMMARY AFTER 5 EVENTS

RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018
Championships Record	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015
World Leading	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)	8 Jun 2023

25-26 August 2023													
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault
1	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	4640		10.69 (+0.3) 931(10)	8.00 (+0.1) 1061(1)	17.04 916(1)	2.02 822(10)	47.99 910(7)			
2	2148	Pierce LEPAGE	CAN	4610	-30	10.45 (+0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 957(8)	15.81 840(3)	2.08 878(9)	47.21 948(5)			
3	2156	Damian WARNER	CAN	4578	-62	10.32 (+0.3) 1018(1)	7.77 (+0.9) 1002(2)	15.03 792(10)	2.05 850(8)	47.86 916(8)			
4	2415	Lindon VICTOR	GRN	4476	-164	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+1.0) 947(10)	15.94 808(2)	2.02 822(9)	48.05 907(8)			
5	2260	Johannes ERM	EST	4430	-210	10.69 (+0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 990(4)	15.38 813(4)	1.93 822(9)	47.05 954(3)			
6	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	4429	-211	10.43 (+0.2) 992(2)	7.72 (+0.2) 990(4)	14.30 747(16)	1.90 714(20)	46.44 986(1)			
7	2264	Karel TILGA	EST	4419	-221	10.84 (+0.1) 897(16)	7.58 (+0.4) 955(9)	15.75 836(4)	2.05 850(8)	48.58 881(13)			
8	2988	Kyle GARLAND	USA	4382	-258	10.59 (+0.3) 954(6)	7.54 (+0.3) 945(11)	14.44 755(16)	2.08 878(9)	49.24 850(14)			
9	3039	Harrison WILLIAMS	USA	4380	-260	10.74 (+0.3) 919(12)	7.49 (+0.4) 922(13)	15.28 807(7)	1.93 740(18)	46.52 982(2)			
10	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	4376	-264	10.89 (+0.1) 885(18)	7.80 (+0.4) 1010(5)	13.35 689(16)	2.11 822(8)	48.48 886(12)			
11	2263	Janek ÖGLANE	EST	4307	-333	10.94 (+0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 927(13)	15.08 795(9)	2.02 822(8)	48.41 889(10)			
12	2369	Manuel EITEL	GER	4296	-344	10.44 (+0.3) 989(3)	7.14 (+0.1) 867(17)	14.85 780(13)	1.99 794(13)	48.47 886(11)			
13	2738	Markus Rooth	NOR	4261	-379	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 965(6)	13.22 681(20)	2.02 822(8)	48.27 896(9)			
14	2712	Rik TAAM	NED	4178	-462	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.4) 840(18)	14.89 783(11)	1.84 661(21)	47.12 952(4)			
15	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	4032	-608	11.10 (+0.1) 838(22)	7.09 (+0.2) 835(20)	15.14 798(8)	1.93 726(17)	49.87 821(16)			
16	2116	Jose Fernando FERREIRA SANTA	BRA	3955	-685	10.77 (+0.1) 912(13)	6.92 (+0.2) 795(24)	12.90 661(21)	1.93 740(18)	49.31 847(15)			
17	2579	Yuma MARUYAMA	JPN	3936	-704	10.90 (+0.1) 883(19)	7.00 (+0.2) 814(21)	13.40 692(18)	1.96 767(14)	50.75 780(17)			

Resultat etter første dag



Markus på 400m



Sander på 400m

VM Budapest 2023

Sander hadde ingen god dag i første øvelse. Han fikk en liten rotasjon over en av hekkene og ble liggende langt bak de beste i heatet som ble vunnet av Damian Warner med 13.67. Sanders tid ble 14.96, ca. ett sekund bak personlig rekord fra NM på Jessheim. Han fikk da 854 poeng i øvelsen og totalt 5320 poeng etter seks øvelser.

Etter seks øvelser var Sander fortsatt på en 10.plass og Markus på en 13.plass. Pierce Lepage fra Canada hadde nå overtatt ledelsen sammenlagt foran Damian Warner også fra Canada.

1	1	3	2156	CAN	☆ Damian WARNER	13.67	0.151	+0.2	1018
2	2	3	2148	CAN	☆ Pierce LEPAGE	13.77 PB	0.183	+0.2	1004
3	3	3	2988	USA	☆ Kyle GARLAND	13.93	0.137	+0.2	984
4	1	2	2116	BRA	☆ Jose Fernando FERREIRA SANTANA	13.94 PB	0.158	+0.1	982
5	4	3	2807	PUR	☆ Ayden OWENS-DELERME	14.04	0.073	+0.2	969
6	2	2	2041	AUS	☆ Daniel GOLUBOVIC	14.18	0.178	+0.1	951
6	2	2	2579	JPN	☆ Yuma MARYAMA	14.18 =SB	0.192	+0.1	951
8	5	3	3039	USA	☆ Harrison WILLIAMS	14.33	0.182	+0.2	932
9	4	2	2369	GER	☆ Manuel EITEL	14.39	0.172	+0.1	925
10	5	2	2738	NOR	☆ Markus ROTH	14.47	0.156	+0.1	915
11	1	1	2415	GRN	☆ Lindon VICTOR	14.47 SB	0.149	+0.2	915
12	2	1	2263	EST	☆ Janek OIGLANE	14.51	0.143	+0.2	910
13	3	1	2264	EST	☆ Karel TILGA	14.68	0.166	+0.2	889
14	6	2	2384	GER	☆ Leo NEUGEBAUER	14.75	0.169	+0.1	880
15	4	1	2712	NED	☆ Rik TAAM	14.80	0.158	+0.2	874
16	5	1	2260	EST	☆ Johannes ERM	14.90 SB	0.179	+0.2	862
17	6	3	2739	NOR	☆ Sander SKOTHEIM	14.96	0.169	+0.2	854
18	6	1	2899	SWE	☆ Marcus NILSSON	15.06	0.183	+0.2	842

Resultat 110m hekk

Neste øvelse var da diskos hvor Markus har kastet 51.60m i år mot Sanders 44.96m. Her var begge gutta plassert i gruppe A. Markus åpent med 48.78m, som ble hans lengste for dagen. De to neste kastene målte under 45m. Sander, derimot, hadde heller ingen god dag i diskos og endte med 39.07m. Det ga Markus 845 poeng og Sander bare 646 poeng. Best i diskos var Lindon Victor fra Grenda med et kast på 54.97m. Det var ny mesterskapsrekord.

Etter syv øvelser var Markus oppe på en 10.plass med 6021 poeng mot Sanders 5876 poeng på en 13.plass.

På dette tidspunkt var det klart at ingen av de kunne true Markus sin norske rekord på 8608 poeng. Markus tapte for mye i kule og Sander hadde svakere resultater enn ventet i høyde, 100m hekk og diskos. Med en god stavkonkurranse var det fortsatt håp om at Markus kunne komme inn blant de seks beste tilslutt, mens Sander på dette tidspunkt nok var for langt bak.

I stav var begge våre utøvere plassert i gruppe A. Sander med en personlig rekord på 5.35m og Markus med 5.10m. Begge resultater oppnådd i år.

Begge valgte å gå inn i konkurransen på 4.80m. Begge

POS	RANK	GROUP	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	POINTS
1	1	B	2415	GRN	☆ Lindon VICTOR	54.97 CDB	974
2	1	A	2148	CAN	☆ Pierce LEPAGE	50.98	891
3	2	B	2264	EST	☆ Karel TILGA	50.57	882
4	2	A	2738	NOR	☆ Markus ROTH	48.78 SB	845
5	3	A	2041	AUS	☆ Daniel GOLUBOVIC	48.47 SB	839
6	4	A	2384	GER	☆ Leo NEUGEBAUER	47.83	821
7	3	B	2156	CAN	☆ Damian WARNER	45.82	784
8	4	B	2260	EST	☆ Johannes ERM	45.09	769
9	5	A	2899	SWE	☆ Marcus NILSSON	45.04	768
10	5	B	2807	PUR	☆ Ayden OWENS-DELERME	44.17	750
11	6	A	3039	USA	☆ Harrison WILLIAMS	43.39	734
12	7	A	2988	USA	☆ Kyle GARLAND	43.07	727
13	8	A	2712	NED	☆ Rik TAAM	43.04	727
14	6	B	2116	BRA	☆ Jose Fernando FERREIRA SANTANA	42.60	718
15	7	B	2579	JPN	☆ Yuma MARYAMA	41.56 SB	696
16	8	B	2369	GER	☆ Manuel EITEL	41.30	691
17	9	A	2263	EST	☆ Janek OIGLANE	40.85 SB	682
18	10	A	2739	NOR	☆ Sander SKOTHEIM	39.07	646

Resultat diskos

DECATHLON SUMMARY AFTER 7 EVENTS						
RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record WR	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018
Championships Record CR	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015
World Leading WL	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)	8 Jun 2023

25-26 August 2023													
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault
1	2148	Pierce LEPAGE	CAN	6505		10.45 (+0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 15.81	15.81	2.08	47.21	13.77 (+0.2)	50.98	
2	2156	Damian WARNER	CAN	6380	-125	10.32 (+0.3) 1018(1)	7.77 (+0.9) 15.03	2.05	47.86	45.82	13.67 (+0.2)	54.97	
3	2415	Lindon VICTOR	GRN	6365	-140	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+1.0) 15.94	2.02	48.05	44.47	14.47 (+0.2)	54.97	
4	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	6341	-164	10.69 (+0.3) 931(10)	8.00 (+0.1) 17.04	2.02	47.99	44.75	14.75 (+0.2)	47.83	
5	2264	Karel TILGA	EST	6190	-315	10.84 (+0.1) 897(16)	7.58 (+0.4) 15.75	2.05	48.58	44.68	14.68 (+0.2)	50.57	
6	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	6148	-357	10.43 (+0.3) 992(2)	7.72 (+0.2) 15.03	1.90	46.44	14.04	14.47 (+0.2)	61.90	
7	2988	Kyle GARLAND	USA	6093	-412	10.59 (+0.3) 954(6)	7.54 (+0.3) 15.81	2.08	49.24	13.93	43.07 (+0.2)	73.77	
8	2260	Johannes ERM	EST	6061	-444	10.69 (+0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 15.38	1.93	47.05	14.90	40.85 (+0.2)	60.93(7)	
9	3039	Harrison WILLIAMS	USA	6046	-459	10.74 (+0.3) 919(12)	7.49 (+0.4) 15.28	1.93	46.52	14.33	43.39 (+0.2)	64.68	
10	2738	Markus ROTH	NOR	6021	-484	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 15.81	2.02	48.27	14.47	48.78 (+0.1)	84.54	
11	2369	Manuel EITEL	GER	5912	-593	10.44 (+0.1) 989(3)	7.14 (+0.1) 14.85	1.99	48.47	14.18	43.04 (+0.1)	71.30	
12	2263	Janek OIGLANE	EST	5899	-606	10.94 (+0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 15.08	2.02	48.41	14.51	40.85 (+0.2)	68.27	
13	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	5876	-629	10.89 (+0.1) 885(18)	7.80 (+0.1) 15.35	2.11	48.48	14.96	39.07 (+0.2)	64.68	
14	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	5822	-683	11.10 (+0.1) 838(22)	7.09 (+0.2) 15.14	1.93	49.87	14.18	48.47 (+0.1)	83.95	
15	2712	Rik TAAM	NED	5779	-726	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.4) 14.89	1.84	47.12	14.80	43.04 (+0.1)	72.73	
16	2116	Jose Fernando FERREIRA SANTA	BRA	5655	-850	10.77 (+0.1) 912(13)	6.92 (+0.2) 12.90	1.93	49.31	13.94	42.60 (+0.1)	71.84	
17	2579	Yuma MARYAMA	JPN	5583	-922	10.90 (+0.1) 883(19)	7.00 (+0.0) 13.40	1.96	50.55	14.18	41.56 (+0.1)	67.15	

Sammenlagt etter syv øvelser



Sander og Markus fotografert i hvert sitt hekkeløp. Foto: Bildbyrån



VM Budapest 2023

klarte høyden lett i første forsøk. Markus hoppet så videre på 4.90m som han også tok lett, mens Sander valgte å stå over denne høyden. Markus klarte så 5.00m i siste forsøk, mens Sander rev tre ganger på denne høyden og ble stående med 4.80m. Markus klarte så 5.10m i første forsøk før han rev tre ganger på 5.20m.

Dette ga Markus 941 poeng i øvelsen og 6962 poeng etter åtte øvelser. Sander fikk 849 poeng for sine 4.80m og totalt 6725 poeng. Høyst i stav hoppet Harrison Williams fra USA med 5.30m foran Pierce LePage fra Canada med 5.20m.

POS	RANK	GROUP	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK	POINTS
1	1	A	3039	USA	Harrison WILLIAMS	5.30	1004
2	2	A	2148	CAN	Pierce LEPAGE	5.20 =SB	972
3	3	A	2263	EST	Janek ÕIGLANE	5.10 SB	941
4	4	A	2738	NOR	Markus ROTH	5.10 =PB	941
5	5	A	2384	GER	Leo NEUGEBAUER	5.10	941
6	1	B	2260	EST	Johannes ERM	4.90	880
7	2	B	2156	CAN	Damian WARNER	4.90 =PB	880
8	6	A	2739	NOR	Sander SKOTHEIM	4.80	849
9	7	A	2041	AUS	Daniel GOLUBOVIC	4.80	849
10	3	B	2264	EST	Karel TILGA	4.80 SB	849
11	4	B	2415	GRN	Lindon VICTOR	4.80 SB	849
12	5	B	2116	BRA	Jose Fernando FERREIRA SANTANA	4.80	849
13	6	B	2369	GER	Manuel EITEL	4.70	819
14	8	A	2712	NED	Rik TAAM	4.70	819
15	7	B	2579	JPN	Yuma MARYAMA	4.60	790
		B	2807	PUR	Ayden OWENS-DELERME	NM	
		A	2988	USA	Kyle GARLAND	NM	
		A	2899	SWE	Marcus NILSSON	NM	

Resultat stav

Etter åtte øvelser var LePage i teten med 7477 poeng foran Leo Neugebauer med 7282 poeng og Damian Warner med 7260 poeng. Markus hadde nå kommet seg opp på en 7.plass mens Sander avanserte til en 11.plass. Kyle Garland fra USA og Owens-Delerme fra Puerto Rico klarte ikke åpningshøyden og falt tilbake i sammendraget. Markus var 88 poeng bak Harrison Williams (USA) på 5.plass og 77 poeng bak Karel Tilga (EST) på 6.plass.

Etter en lang pause midt på dagen var det klart til spydkonkurransen i tikampen på kveldsøkt. Her ble Sander plassert i gruppe A og Markus i gruppe B. Markus har i år kastet 66.12m mens Sander har 62.11m.

Heller ikke i spyd fikk Sander det helt til å stemme. Han åpnet med 54.67m før han økte litt i andre forsøk til 55.35m. I det siste kastet fikk han litt mer dreis på spydet og fikk resultatet 59.05m. Det ga han 724 poeng og 7393 poeng etter ni øvelser.

Markus åpnet med strålende 64.84m i første omgang. Det er ikke langt bak personlig rekord og det beste han har gjort i en tikamp. Han fortsatte så med 60.02m og 60.05m i de to neste kastene. Markus har en evne til å få ut sitt

DECATHLON SUMMARY AFTER 8 EVENTS												
RECORDS		RESULT		NAME	COUNTRY	AGE	VENUE		DATE			
World Record		WR	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)		16 Sep 2018			
Championships Record		CR	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)		29 Aug 2015			
World Leading		WL	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)		8 Jun 2023			
25-26 August 2023												
												
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Javelin
1	2148	Pierce LEPAGE	CAN	7477	10.45 (-0.3) 787(4)	7.59 (+0.2) 957(8)	15.81 874(3)	2.08 878(3)	47.21 948(5)	13.77 (+0.2) 891(2)	50.98 561(4)	5.20 772(2)
2	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	7282 -195	10.69 (-0.3) 931(10)	8.00 (-0.1) 1061(1)	17.04 1992(2)	2.02 25.03 (2)	47.99 3730(1)	14.75 (+0.1) 880(14)	47.63 634(14)	5.12 728(2)
3	2156	Damian WARNER	CAN	7260 -217	10.32 (-0.3) 1018(1)	7.77 (-0.8) 1002(3)	15.03 2812(5)	2.02 792(9)	47.86 850(5)	13.67 (+0.1) 916(4)	45.82 1018(1)	4.80 880(7)
4	2415	Lindon VICTOR	GRN	7214 -263	10.60 (-0.1) 952(7)	7.55 (-1.8) 947(10)	15.94 848(3)	2.02 822(8)	48.05 907(8)	14.47 (+0.2) 915(11)	54.97 974(1)	4.80 849(11)
5	3039	Harrison WILLIAMS	USA	7050 -427	10.74 (-0.3) 919(12)	7.49 (-0.4) 1899(7)	15.28 2747(8)	1.93 3569(4)	46.52 4476(4)	14.33 (+0.2) 5391(5)	43.39 6345(3)	4.80 7214(4)
6	2264	Karel TILGA	EST	7039 -438	10.84 (-0.1) 897(16)	7.58 (-0.4) 955(9)	15.75 836(4)	2.05 850(4)	48.58 881(13)	14.68 (+0.2) 889(13)	50.57 882(3)	4.80 849(10)
7	2738	Markus ROTH	NOR	6962 -515	10.84 (-0.1) 897(17)	7.62 (-0.4) 965(8)	13.22 2088(2)	2.02 822(6)	48.27 896(9)	14.47 (+0.1) 915(10)	48.76 845(4)	5.10 941(4)
8	2260	Johannes ERM	EST	6941 -536	10.69 (-0.3) 931(11)	7.72 (-0.4) 891(3)	15.38 813(8)	1.93 740(15)	47.05 956(3)	14.90 (+0.2) 862(16)	45.09 769(8)	4.80 880(8)
9	2263	Janek ÕIGLANE	EST	6840 -637	10.94 (-0.1) 874(20)	7.47 (-0.3) 927(13)	15.08 795(8)	2.02 822(8)	48.41 889(10)	14.51 (+0.2) 910(12)	40.85 682(17)	5.10 941(3)
10	2369	Manuel EITEL	GER	6731 -746	10.44 (-0.3) 989(3)	7.14 (-0.1) 780(13)	14.85 780(13)	1.99 794(13)	48.47 886(11)	14.39 (+0.1) 925(9)	41.30 691(18)	4.70 819(13)
11	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	6725 -752	10.89 (-0.1) 885(18)	7.80 (-0.1) 1010(2)	13.35 689(19)	2.11 906(1)	48.48 886(12)	14.96 (+0.2) 854(17)	39.07 646(18)	4.80 849(8)
12	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	6671 -806	11.10 (-0.1) 838(22)	7.09 (-0.2) 835(20)	15.14 798(14)	1.93 740(16)	49.87 821(16)	14.18 (+0.1) 951(18)	48.47 839(5)	4.80 849(8)
13	2712	Rik TAAM	NED	6598 -879	10.64 (-0.1) 942(8)	7.11 (-0.4) 840(18)	14.89 783(11)	1.84 661(21)	47.12 952(4)	14.80 (+0.1) 874(19)	43.04 727(13)	4.70 819(14)
14	2116	Jose Fernando FERREIRA SANTA	BRA	6504 -973	10.77 (-0.1) 912(13)	6.92 (-0.2) 795(24)	12.90 661(21)	1.93 754(19)	49.31 939(4)	13.94 (+0.1) 924(12)	42.60 718(14)	4.80 849(12)
15	2579	Yuma MARYAMA	JPN	6373 -1104	10.90 (-0.1) 883(19)	7.00 (-0.1) 816(21)	13.40 672(18)	1.96 767(14)	50.75 780(17)	14.18 (+0.1) 951(18)	41.56 696(15)	4.60 790(15)
16	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	6148 -1329	10.43 (-0.3) 922(2)	7.72 (-0.2) 990(9)	14.30 747(16)	1.90 714(20)	46.44 984(1)	14.04 (+0.2) 949(5)	44.17 750(19)	NM 6148(16)
17	2988	Kyle GARLAND	USA	6093 -1384	10.59 (-0.3) 954(8)	7.54 (-0.3) 899(7)	14.44 765(15)	2.08 755(10)	49.24 850(14)	13.93 (+0.2) 936(17)	43.07 727(19)	NM 6093(7)

Sammenlagt etter åtte øvelser

beste i det første kastet. Det viste han også i diskos. Resultatet ga han 811 poeng og 7773 poeng etter ni øvelser. Totalt ble han nr.5 i øvelsen som ble vunnet av Janek Oiglane fra Estland med 70.45m.

SUMMARY				26 Aug 2023, 19:05	
POS	HEAT	NAME	NAT	RESULT	DETAIL
1	A	Janek ÕIGLANE	EST 	70.45	SB
2	A	Jose Fernando FERREIRA SANTANA	BRA 	69.19	
3	B	Lindon VICTOR	GRN 	68.05	SB
4	B	Karel TILGA	EST 	66.42	SB
5	B	Markus ROTH	NOR 	64.84	
6	B	Damian WARNER	CAN 	63.09	SB
7	B	Pierce LEPAGE	CAN 	60.90	
8	B	Johannes ERM	EST 	60.56	PR
9	A	Yuma MARYAMA	JPN 	60.14	SB
10	A	Manuel EITEL	GER 	60.12	
11	A	Sander SKOTHEIM	NOR 	59.05	
12	A	Daniel GOLUBOVIC	AUS 	58.95	SB
13	A	Rik TAAM	NED 	57.96	
14	B	Leo NEUGEBAUER	GER 	57.95	PR
15	B	Harrison WILLIAMS	USA 	54.60	
	A	Ayden OWENS-DELERME	PUR 	DNS	
	A	Marcus NILSSON	SWE 	DNS	

Resultat spyd



Markus og Sander fotografert i diskoskonkurransen. Det er tydelig at fotografen fra Bildbyrån var mer interessert i å vinne priser enn å ta fornuftige bilder©





Markus Rooth i ett av sine stavg hopp. Foto: Bildbyrån

Før siste øvelse hadde Markus kommet seg opp på en 6.plass sammenlagt mens Sander var nr.11. I teten var Lepage fortsatt i ledelsen, men Lindon Victor var nå oppe på 2.plass etter god spydkasting.

Da 1500m startet hadde Markus noen få sekunder å gå på til Harrison Williams fra USA og Janek Oiglane fra Estland. Ville han klare å holde unna på en 1500m som nok ikke er blant hans beste øvelser?

Det så lenge ut til at Markus skulle klare å holde plassen sin. Etter 1200m lå han helt oppe på en 7.plass bare få sekunder bak de to nevnte herrer. Derfra og inn var det helt stopp. Etter 1300m hadde ledelsen økt til seks sekunder. I mål var de ca. 10 sekunder foran Markus som dermed falt ned til en 8.plass totalt.

Som ventet var Sander med å dominere den siste øvelsen. Etter å ha ligget langt framme gjennom hele løpet var han i tet etter 1300m. Sander fikk tilslutt tiden 4:19.64 og var ett sekund foran Karel Tilga fra Estland. Sander fikk da 814 poeng og Markus 718 poeng for tiden 4:34.11.

Sammenlagt fikk vi da begge våre utøvere blant de ti beste. Det skal vi være fornøyd med. Markus oppnådde 8491 poeng med en grov miss i kule som nok kostet han minst 100 poeng. Hadde han støtt like langt som i U23 EM hadde han satt norsk rekord. Markus var heller ikke helt heldig på 110m hekk, men var allikevel ikke langt bak pers. Markus er solid i de fleste øvelser og scorer litt ekstra i diskos og spyd sammenliknet med en del andre.

DECATHLON SUMMARY AFTER 9 EVENTS											
BIB 2988 AND BIB 2899 STATUS AMENDED											
RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE					
World Record USA	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018					
Championships Record USA	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015					
World Leading GER	8836	Leo NEUGEBAUER	GER	23	Austin, TX (USA)	8 Jun 2023					

25-26 August 2023											
PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	1500 Metres
1	2148	Pierce LEPAGE	CAN	8228		10.45 (+0.3)	7.59 (+0.2)	15.81	2.08	47.21	13.77 (+0.2)
2	2415	Lindon VICTOR	GRN	8074	-154	987(+4)	957(+8)	840(+3)	878(+3)	948(+6)	1004(+2)
3	2156	Damian WARNER	CAN	8044	-184	1018(+1)	952(+7)	848(+3)	822(+9)	907(+8)	915(+11)
4	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	7989	-239	1020(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
5	2264	Karel TILGA	EST	7874	-354	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
6	2738	Markus Rooth	NOR	7773	-455	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
7	2263	Janek OIGLANE	EST	7736	-492	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
8	3039	Harrison WILLIAMS	USA	7707	-521	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
9	2260	Johannes ERM	EST	7687	-541	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
10	2369	Manuel EITEL	GER	7471	-757	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
11	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	7449	-779	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
12	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	7393	-835	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
13	2116	Jose Fernando FERREIRA SANTA	BRA	7381	-847	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
14	2712	Rik TAAM	NED	7305	-923	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
15	2579	Yuma MARUYAMA	JPN	7113	-1115	1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)
2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	DNF			1018(+1)	921(+0)	816(+1)	822(+10)	910(+7)	880(+14)

Sammenlagt etter ni øvelser

VM Budapest 2023

P ▲	ATHLETE	NAT	MARK	POINTS
1 =	Sander SKOTHEIM	NOR 🇳🇴	4:19.64	814
2 =	Karel TILGA	EST 🇪🇪	4:20.73 PB	807
3 ▲	Johannes ERM	EST 🇪🇪	4:22.19 PB	797
4 ▲	Harrison WILLIAMS	USA 🇺🇸	4:22.69 PB	793
5 ▼	Rik TAAM	NED 🇳🇱	4:22.70	793
6 =	Janek ÕIGLANE	EST 🇪🇪	4:23.43 PB	788
7 ▲	Damian WARNER	CAN 🇨🇦	4:27.73	760
8 ▼	Daniel GOLUBOVIC	AUS 🇦🇺	4:29.51 SB	748
9 ▲	Yuma MARUYAMA	JPN 🇯🇵	4:32.01 PB	731
10 ▲	Manuel EITEL	GER 🇩🇪	4:33.70 PB	720
11 ▼	Markus ROTH	NOR 🇳🇴	4:34.11	718
12 =	Lindon VICTOR	GRN 🇬🇩	4:39.67 PB	682
13 =	Pierce LEPAPE	CAN 🇨🇦	4:39.88 SB	681
14 =	Leo NEUGEBAUER	GER 🇩🇪	4:43.93 SB	656
15 =	Jose Fernando FERREIRA SANTANA	BRA 🇧🇷	5:00.91	554

Resultat 1500m

Sander fikk tilslutt 8263 poeng og var langt bak normal standard. Sander hoppet en glimrende lengdekonkurranse, men var ellers litt under pari i de andre øvelsene. Sander tok nok ut litt for mye krefter på 400m første dag. Han kjente nok dette i beina da andre dag startet. Det mislykkede løpet på 110m hekk ødela nok mye av andre dag. Hvis Sander skal komme seg noe nærmere verdenseliten må noe gjøres med kastøvelsene. Her taper han for mye. Et spørsmål som det må være lov å stille er hvor god Sander kan bli i lengde (og tresteg) hvis han bare konsentrerer seg om horisontale hopp? Det kunne vært interessant å se, men jeg regner med at han selv ikke har tenkt den tanken.

Det ble dobbeltseier til Canada i tikampen. Pierce Lepage var best med 8909 poeng, klart foran Damian Warren med 8804 poeng. Victor Lindon kapret bronsemedaljen med 8754 poeng. Det var interessant å se hvordan Lepage, Lindon og Neugebauer dominerte bakre del av feltet på 1500m. Her er det helt andre øvelser som prioriteres.

Det var stort mannefall under tikampen. Av de 24 som startet var det bare 15 som fullførte. Verdensrekordholder Kevin Mayer fra Frankrike røk ut allerede etter lengde grunnet et akilles problem. Flere av de antatt beste i verden klarte ikke åpningshøyden i stav og røk ut. I OL neste år kommer det til å bli enda tøffere enn i år. Skal våre utøvere hevde seg der må de nok forbedre seg over hele linjen.

Per i dag har vi tre utøvere som kan kjempe i verdenstoppen i et VM. De andre er dessverre ikke gode nok.

Bjørn Henriksen



Markus og Sander etter fullført tikamp. Foto: Bildbyrån



Her er alle de som fullførte tikampen samlet etter at 1500m var ferdig. Foto: Instagram

I de senere år har det blitt en trend at journalister fra NRK sitter sammen med trener/lagleder under konkurransene. Når du er trener i tikamp kan det bli slitsomt å ha NRK hengende over skulderen hele tiden. Redaktøren vil berømme Espen Rooth (far og trener til Markus Rooth) for god kunnskap i hver eneste øvelse og et smittende humør selv om ikke alt gikk helt på skinner for Markus. NRKs program fra Rudhallen i forkant av VM med Espen og Markus var vært å se flere ganger. Espen var utøver i Lambertseter på 1980-tallet med Knut Jæger Hansen som trener og redaktøren som leder. Han har derfor gått i en god skole!😊

DECATHLON FINAL RESULTS

BIB 2988 AND BIB 2899 STATUS AMENDED

RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record WR	9126	Kevin MAYER	FRA	26	Talence (FRA)	16 Sep 2018
Championships Record CR	9045	Ashton EATON	USA	27	Beijing (CHN)	29 Aug 2015
World Leading WL	8909	Pierce LEPAGE	CAN	27	Budapest	26 Aug 2023

25-26 August 2023

PLACE	BIB	NAME	COUNTRY	POINTS	POINTS BEHIND LEADER	100 Metres	Long Jump	Shot Put	High Jump	400 Metres	110 Metres Hurdles	Discus Throw	Pole Vault	Javelin Throw	1500 Metres
1	2148	Pierce LEPAGE	CAN	8909		10.45 (-0.3) 987(4)	7.59 (+0.2) 957(8)	15.81 840(3)	2.08 878(3)	47.21 948(5)	13.77 (+0.2) 1004(2)	50.98 891(2)	5.20 972(2)	60.90 751(7)	4:39.88 681(13)
2	2156	Damian WARNER	CAN	8804	-105	10.32 (-0.3) 1018(1)	7.77 (-0.9) 1002(3)	15.03 792(10)	2.05 850(5)	47.86 916(6)	13.67 (+0.2) 1018(1)	45.82 784(7)	4.90 880(7)	63.09 784(6)	4:27.73 760(7)
3	2415	Lindon VICTOR	GRN	8756	-153	10.60 (+0.1) 952(7)	7.55 (+1.0) 947(10)	15.94 848(2)	2.02 822(9)	48.05 907(8)	14.47 (+0.2) 915(11)	54.97 974(1)	4.80 849(11)	68.05 860(3)	4:39.67 682(12)
4	2264	Karel TILGA	EST	8681	-228	10.84 (-0.1) 897(16)	7.58 (+0.4) 955(9)	15.75 836(4)	2.05 850(4)	48.58 881(13)	14.68 (+0.2) 880(14)	50.57 882(3)	4.80 849(10)	66.42 835(4)	4:20.73 807(2)
5	2384	Leo NEUGEBAUER	GER	8645	-264	10.69 (-0.3) 931(10)	8.00 (-0.1) 1061(1)	17.04 916(1)	2.02 822(10)	47.99 910(7)	14.75 (+0.1) 880(14)	47.63 821(6)	5.10 941(5)	57.95 707(14)	4:43.93 656(14)
6	2263	Janek ÕIGLANE	EST	8524	-385	10.94 (-0.1) 874(20)	7.47 (+0.3) 927(13)	15.08 795(9)	2.02 822(8)	48.41 889(10)	14.51 (+0.2) 910(12)	40.85 682(17)	5.10 941(3)	70.45 896(1)	4:23.43 788(6)
7	3039	Harrison WILLIAMS	USA	8500	-409	10.74 (-0.3) 919(12)	7.49 (+0.4) 932(12)	15.28 807(7)	1.93 740(18)	46.52 982(2)	14.33 (+0.2) 932(8)	43.39 734(11)	5.30 1004(1)	54.60 657(15)	4:22.69 793(4)
8	2738	Markus RØOTH	NOR	8491	-418	10.84 (+0.1) 897(17)	7.62 (+0.4) 965(6)	13.22 681(20)	2.02 822(6)	48.27 896(9)	14.47 (+0.1) 915(10)	48.78 845(4)	5.10 941(4)	64.84 811(5)	4:34.11 718(11)
9	2260	Johannes ERM	EST	8484	-425	10.69 (-0.1) 931(11)	7.72 (+0.2) 990(4)	15.38 813(6)	1.93 740(15)	47.05 956(3)	14.90 (+0.2) 862(16)	45.09 769(8)	4.90 880(6)	60.56 746(8)	4:22.19 797(3)
10	2739	Sander SKOTHEIM	NOR	8263	-646	10.89 (+0.1) 885(18)	7.80 (+1.4) 1010(2)	13.35 689(19)	2.11 906(1)	48.48 886(12)	14.96 (+0.2) 854(17)	39.07 646(18)	4.80 849(8)	59.05 724(11)	4:19.64 814(1)
11	2369	Manuel EITEL	GER	8191	-718	10.44 (-0.3) 989(3)	7.14 (-0.1) 847(17)	14.85 780(13)	1.99 794(13)	48.47 886(11)	14.39 (+0.1) 925(9)	41.30 691(16)	4.70 819(13)	60.12 740(10)	4:33.70 720(10)
12	2041	Daniel GOLUBOVIC	AUS	8141	-768	11.10 (-0.1) 838(22)	7.09 (-0.2) 835(20)	15.14 798(8)	1.93 740(16)	49.87 821(16)	14.18 (+0.1) 951(6)	48.47 839(5)	4.80 849(9)	58.95 722(12)	4:29.51 748(8)
13	2712	Rik TAAM	NED	8098	-811	10.64 (+0.1) 942(9)	7.11 (+0.4) 840(18)	14.89 783(11)	1.84 661(21)	47.12 952(4)	14.80 (+0.2) 874(15)	43.04 727(13)	4.70 819(14)	57.96 707(13)	4:22.70 793(5)
14	2116	Jose Fernando FERREIRA SANTA	BRA	7935	-974	10.77 (+0.1) 912(13)	6.92 (-0.2) 795(24)	12.90 661(21)	1.93 740(16)	49.31 847(15)	13.94 (+0.1) 982(4)	42.60 718(14)	4.80 849(12)	69.19 877(2)	5:00.91 554(15)
15	2579	Yuma MARUYAMA	JPN	7844	-1065	10.90 (+0.1) 883(19)	7.00 (0.0) 814(21)	13.40 692(18)	1.96 767(14)	50.75 780(17)	14.18 (+0.1) 951(6)	41.56 696(15)	4.60 790(15)	60.14 740(9)	4:32.01 731(9)
	2807	Ayden OWENS-DELERME	PUR	DNF		10.43 (-0.3) 992(2)	7.72 (+0.2) 990(5)	14.30 747(16)	1.90 714(20)	46.44 986(1)	14.04 (+0.2) 969(5)	44.17 750(10)	NM 0	DNS	

Timing by SEIKO

AT-DEC-M-10--0--.RS2..v2

Issued at 22:45 on Saturday, 26 August 2023

Resultater 10kamp.

Mesterskapet i bilder



Øverst: Sleggekast sett fra en litt spesiell vinkel.

Nederst: På veien inn til finalen måtte Eivind Henriksen skrive autografer til sine yngre beundrere. Fots: Bildbyrån





Øverst: Hedda Hynne venter spent på om hun har gått videre til semifinale.
Nederst: Markus Rooth i sitt lengste spydkast på 64.85m. Fotos: Bildbyrån og Bjørn Paree



@runoutofhell - Bjørn Parée



Øverst: Markus i 110m hekk fotografert fra en litt uvanlig vinkel. Nederst viser han fram musklene han har trent fram i løpet av vinteren. Fotos: Bildbyrån





Da vi var små var det gøy å lage figurer i sanden. Sander synes fortsatt det er gøy selv om han deltok i et voksen VM. Nederst har vi klart å få fram et bilde av Sander fra stavkonkurransen som i utgangspunktet var helt svart. Fotos: Bildbyrån





Sander moret seg med å lage skremmefigurer i diskosringen. Foto: Bildbyrån



Øverst: Markus underveis på 1500m. Nederst: Markus sammen med Manuel Eitel fra Tyskland etter løpet. Fotos: Bjørn Parée



Gull til Karsten Warholm på 400m hekk

KING KARSTEN!

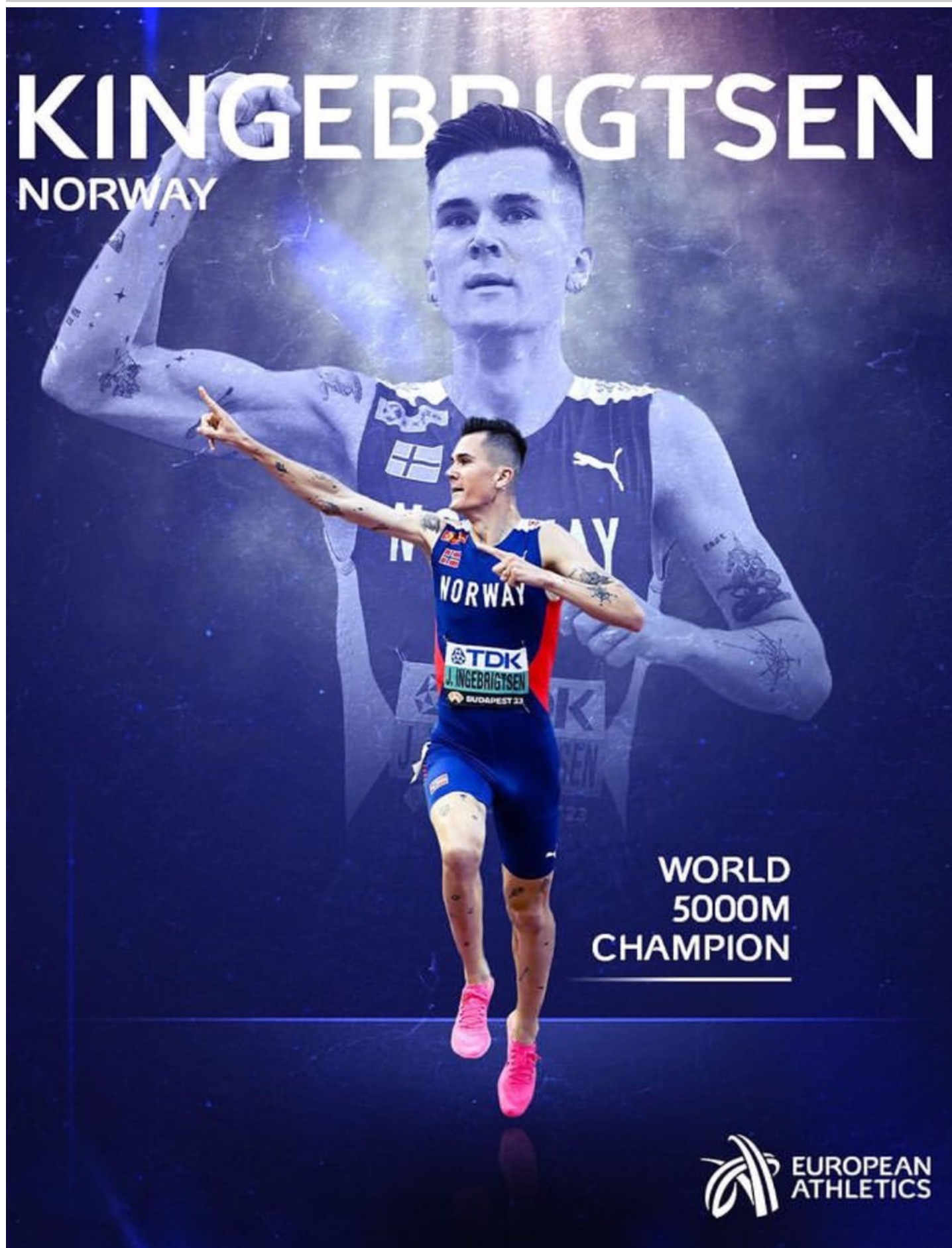
NORWAY

THREE-TIME WORLD
400M HURDLES
CHAMPION

EUROPEAN
ATHLETICS

Som ventet ble det gull til Karsten Warholm på 400m hekk. Det var ventet hard kamp om gullmedaljen, men den kom aldri. På oppløpssiden var Karsten helt suveren og parkerte konkurrentene. Vi gratulerer med VM tittel nummer tre.

Gull til Jakob Ingebrigtsen på 5000m



Som ventet ble det gull til Jakob Ingebrigtsen på 5000m selv om han hadde vært syk i forkant av løpet. Det var hard kamp om gullmedaljen hvor Jakob trakk det lengste strået. Vi gratulerer med VM tittel nummer to på 5000m.

Sliter du med å slå dine personlige rekorder?

Genene har trolig noe av skylda

Flere studier tyder på at noen får mye ut av relativt lite trening. For andre er det motsatt.

Prøver du å slå en personlig rekord i løping, uten å lykkes?

Kanskje kan du skyldes på det medfødte utgangspunktet ditt: genetikken.

En studie gjort av forskere fra Storbritannia tyder på det. Resultatene deres er nylig publisert i det vitenskapelige tidsskriftet PLOS One.

Et mindretall har de beste genene

Forskerne bak den nye studien har kommet frem til 19 forskjellige gener som påvirker hvor god eller dårlig effekt du har av løpetrening.

Genene kommer altså i ulike varianter: fordelaktige og mindre fordelaktige. Og den beste versjonen av disse genene er det ikke så mange som har.

Det skal være rundt 30 prosent av oss som har genene som gjør oss best rustet til å få det aller meste ut av treningen.

Cooper-test i tre omganger

De 45 deltakerne i studien fikk et treningsopplegg som de skulle følge i åtte uker.

En 12-minutters Cooper-test ble gjennomført tre ganger: på begynnelsen av studien, etter fire uker og da opplegget var ferdig etter åtte uker. De ble målt på hvor langt de klarte å løpe før tiden gikk ut.

Deltakerne avla også en gentest i form av spyttprøve.

Profesjonell eller amatør – du kan trolig merke det uansett

I gjennomsnitt så forskerne en nesten 12 prosents bedring i resultatene hos deltakerne etter disse ukene.

Det var store individuelle forskjeller. Noen deltakere hadde nesten ingen fremgang. Forskerne fant en sammenheng mellom liten fremgang og utvalgte genvarianter. Disse genvariantene så ut til å være lite fordelaktige for god fremgang i løpetreningen.

– Uansett om du er profesjonell idrettsutøver eller løper for moro skyld, kan DNA-et ditt gjøre en stor forskjell for hvor langt du kan presse grensene dine, sier forskeren Henry Chung i en pressemelding fra University of Essex. Chung er en av forfatterne av den nye studien.

Med bare 45 deltakere er dette riktignok en liten studie. Derfor trengs det nok mer forskning før sammenhengen mellom akkurat disse genene og løpeformen din, kan spikres.

Påvirker også styrketrening

Men dette er ikke den første studien gjort på feltet. Ei heller den første for Chung og kollegene. I 2021 gjorde de en større studie med om lag 3.000 voksne deltakere. Også der kunne de konkludere med at genene dine påvirker hvor godt resultat du får av trening. Forskjellen var at de i denne studien undersøkte styrketrening.

Forskerne mente at resultatene kunne brukes til å skreddersy treningen til hver enkelt. Fysiologiprofessor Jostein Hallén mente at det ikke var så enkelt, i alle fall foreløpig:

– Det er en besnærende idé og kanskje når vi dit en gang. Men disse sammenhengene er mer sammensatt enn det vi i dag har kunnskap om, sa han til forskning.no i 2021. Han etterlyste mer forskning på feltet.

– Det har lenge vært kjent at effekten man får av trening, påvirkes av gener. Selv en slik nøye gjennomgang av tilgjengelig litteratur som dette etterlater store usikkerheter om hvilke gener som bidrar og om hvordan de bidrar, sa Hallén om studien i 2020.

Noen får mye ut av lite trening

Også to forskere ved Høgskolen i Innlandet skrev om fenomenet [i en kronikk på forskning.no i 2021](#): Denne vanlige tanken om at dersom du trener mer og løfter tyngre, får du resultater. Og at det er den eneste måten å få resultater på.

De hadde selv publisert en studie på treningsvolum versus økning i muskelstyrke. Den viste at historien ikke er så enkel. Noen får mye ut av lite trening. For andre er det motsatt.

Noen av deres studiedeltakere opplevde 50 prosent forbedring i muskelstyrke på 12 uker. Andre slet med å få noen bedring i det hele tatt, til tross for hardt kjørt to til tre ganger i uken og oppfølging av treningsfysiolog.

Andre norske forskere har sett på hvilke gener som har innvirkning på hvor god kondisjon vi kan få. Forskere ved CERG i Trondheim pekte i 2020 på seks nye genvarianter som skulle være fordelaktige.

Her er artikkelen i PLOS One: Chung, Henry C., Keiller, Don R., Swain, Patrick M., Chapman, Shaun L., Roberts, Justin D. og Gordon, Dan A. (2023). [Responsiveness to endurance training can be partly explained by the number of favorable single nucleotide polymorphisms an individual possesses](#).

PLOS One er en åpen publikasjon. Den kan derfor leses av alle som er interessert uten å måtte betale.

Denne artikkelen er hentet fra forskning.no

Nye utøver



Marcus Devantes Gardner Stålby

Født: 24.02.2007

Tidligere klubb; Moss IL

Personlige rekorder:

100m: 11.05 (2023)

200m: 22.63 (2023)

Marcus har flyttet fra Moss til Oslo for å begynne på Wang Toppidrettsgymnas.

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

Fødselsdager i september

02.09 John Skjelvaag	82 år
03.09 Bendik Skaalerud	25 år
05.09 Øyvind Heiberg Sundby	40 år
05.09 Ingeborg Løvnes	31 år
14.09 Eivind Henriksen	33 år
17.09 Kristine Akervold	25 år
20.09 Svein Inge Valvik	67 år
22.09 Eirik Berge	75 år
23.09 Lasse Erik Jensen	57 år
23.09 Jørgen Just Moe	86 år
23.09 Kajsa Rooth	20 år
24.09 Hans Petter Holmerud	66 år
25.09 Reidar Falch	86 år
29.09 Mikkel Bakken	18 år

Tjalves administrasjon 2023/2024

Det kommende året vil Martin Næss og Thea Alsaker være tilskudd til klubbens administrasjon. Martin blir daglig leder i vikariat fra midten av oktober og ut mai, i forbindelse med Matias sin foreldrepermisjon. Thea tar over mesteparten av arrangementsoppgavene til Eirik fra september og ut juni, slik at han får fungert mer som trener.

Næss har god arrangementserfaring, og vil være ansvarlig for Holmenkollstafetten og andre daglig leder-oppgaver. Han er utdannet sivilingeniør fra NTNU og har vært sjef for Norges største kulturfestival i UKA. Martin har hatt diverse andre jobber innen prosjekt- og arrangementsledelse, nå senest i TV-aksjonen og som leder/regissør for revyer.

Alsaker bidro som arrangementsmedarbeider for Holmenkollstafetten 2023, spesielt rettet mot frivillige, og det kommende året vil hun fungere som arrangementskoordinator i Tjalve i 40 % stilling. Hun utdanner seg samtidig på BI i Creative Industries Management. Thea har erfaring fra arrangementer og ledelse av frivillige gjennom Oslo Pride og flere festivaler, samt hun kjenner stafetten fra årets gjennomføring. Thea var utøver for Sem i ungdommen.

Både Eirik Røe og Matias Lavik vil bidra i perioden. Sportssjef John Ertzgaard blir kontinuitetsbærer.

Matias Lavik



Thea Alsaker

Moderne mellomdistanse trening - Del 2



Vebjørn Rodal – OL mester i Atlanta 1996 -1.42,58

Biomekaniske arbeidskrav i mellomdistanseløp

Flere forskningskilder indikerer at framtidige analyser av treningsbelastningen i mellomdistanseløp må ta hensyn til biomekaniske faktorer i landingsfasen i løpssyklusen (fotisett, fotvinkel, bakkekontakt og legg stivhet) for å kunne identifisere en mer presis identifikasjon av løpsøkonomi og treningsstress. Løp kan vi se på som en kjede av reflekser. Vi slipper å tenke på innsatsen i hver enkelt muskel, bevegelsen foregår automatisk. Det er musklene som er kroppens kraftkilder der kjemiske energiformer skaper bevegelse. Den enkelte muskel kan bare trekke seg sammen i en lineær bevegelse, men i løp vil musklene i kroppen skape rotasjonsbevegelser om aksene i leddene. Dette fører til at kroppen som helhet får en bevegelse framover (Nyrtrø et al., 1988).

Målet i alle løp er å tilføre kroppen stor hastighet. I mellomdistanseløp må ressursbruken fordeles over lengre tid, og det er da viktigere å finne fram til det løpstempo som vil gi løperen det beste resultatet tidsmessig og plasseringsmessig. Løpshastigheten (v) blir bestemt av forholdet mellom vei (s) og tid (t).

Dersom du løper 800m på 1.50,0 (110 sekunder) har du en gjennomsnittlig løpshastighet på 7.3m/sek. Løpshastighet (v) er produktet av steglengde og antall steg (løpsfrekvensen) per sekund.

Tabellen nedenfor viser eksempler på løpshastighet, steglengde og stegfrekvens (gjennomsnitt) for løpsprestasjoner fra sprintløp til maraton på internasjonalt nivå.

Distanse	Løpsresultat	Hastighet (m/s)	Steglengde	Stegfrekvens (per sekund)	Antall steg
100 m	9.9	10.10	2.25	4.40	44.4
400 m	43,8	9.10	2.20	4.13	181.8
800 m	1.43.8	7.72	2.10	3.67	380.8
1500 m	3.32,2	7.07	2.00	3.53	750.0
5000 m	13.12,9	6.31	1.80	3.50	2.777.7
10 000 m	27.30,5	6.06	1.75	3.46	5.714.2
Maraton	2.08.33,6	5.44	1.60	3.40	26.371.8

Kroppslengde og vekt

Forholdet mellom kroppslengde og vekt (BMI), fettprosent og fibertypesammensetning er faktorer som ligger til grunn for løpsteknikken i mellomdistanseløp. Horwill (1995) hevder at mannlige 800m løpere ikke bør overstige 72 kg for en utøver som er 1.83 cm høy. Det tilsvarer en BMI på 21.5. Dette vil imidlertid variere etter hvilken løpertype og kroppstype man er. Sebastian Coe var en lett og lav løpertype. Han hadde en BMI langt under 20.

Muskelfibersammensetningen påvirkes normalt sett svært lite av trening, men det ser ut som at de hurtige muskelfibrene type II-A kan omformes til type I-fibrer (utholdende fibertyper) ved utholdenhetstrening over lang tid. Når det gjelder fettprosenten ligger normalbefolkningen på ca. 12-16 %. Studier av mannlige mellomdistanseløpere på høyt nivå viser at de har gjennomsnittlig 6-8 % i kroppsfett Horwill (1995).

Forskning har med andre ord vist at mellomdistanseløpere i verdenstoppen har en mye lavere kroppslig fettprosent enn den gjennomsnittlige befolkningen, og også sammenlignet med de fleste andre idretter (Sherman & Selig, 1997).

Analyse av løpsteknikken i mellomdistanseløp

I løp blir det utført et mekanisk arbeid i hvert enkelt steg. Arbeidet er definert som produktet av *kraft x vei*. Hvor stort bidrag vi får til fremdriften i hvert steg, avhenger altså av kraften som virker i fartsretningen, og arbeidsveien for kraften. Arbeidsveien er den horisontale veien som tyngdepunktet tilbakelegger under frasparket. I forbindelse med de ulike krefter som virker inn på løpingen, må også friksjonskraften nevnes (Nyrø et al. 1988).

$\text{Friksjonskraft} = \text{friksjonskoeffisient} \times \text{normalkraft}$

Friksjonskoeffisienten avhenger av flatenes beskaffenhet (piggsko/underlag), mens normalkraften er kraften flatene presses mot hverandre med (vertikal kraft). I løp er det nettopp om å gjøre å skape god kontakt (stor friksjon) mellom skotøy og underlag, slik at frasparket blir effektivt. I den forbindelse sier det seg selv at piggsko er gunstigere enn joggesko, og at kunststoffbaner er bedre enn grus.

For at kroppen skal komme i bevegelse, må den påvirkes av ytre krefter. Det skjer ved at musklene arbeider (trekker seg sammen), leddene strekkes, og beina skyver mot underlaget. Fraskyvet mot bakken må gå bakover for å få kroppen til å bevege seg framover. Det er i løpssteget, i strekkfasen eller i fraskyvet at dette arbeidet utføres. Du starter fraskyvet når kroppen passerer standbeinet, og er i fall framover (se bildeserie av fasene i løpssteget nedenfor).

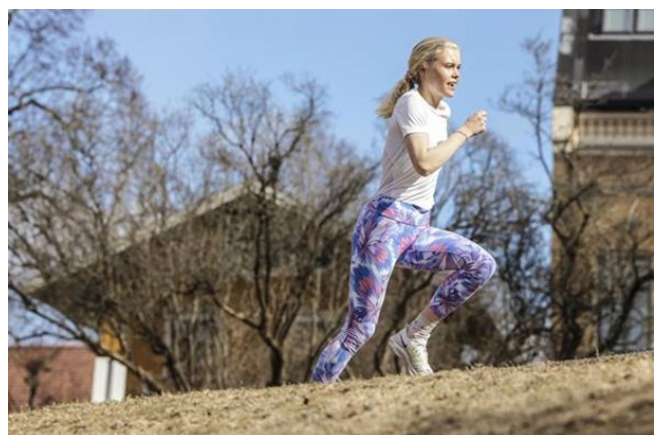
BildeSerie av en løpsyklus – Christine Næss – 1500 m løper.



Landingsfasen



Svevfasen



Fraskyvfase

Hofteladdsstrekkerne starter bevegelsen, som fortsetter med strekking i kneleddet og avsluttes med at du strekker ankelen. På bilde over er strekket nesten fullført, og vi kan se at forsiden av kroppen holdes rett med hofta godt framskutt. Figuren viser denne fasen hos en kvinnelig mellomdistanseløper.

Armene brukes først og fremst for å opprettholde balansen under løping. Armene og beina arbeider koordinert og diagonalt. Derfor vil en uregelmessighet i armbruken kunne spores tilbake til uregelmessigheter i beinbruken. Er beinbruken dårlig, så er det den vi må rette på; dermed vil armbruken rette seg inn selv (Gjerset et al., 2015; Martin og Coe, 1991). Det er flere faktorer som blir nevnt i litteraturen som tegn på god løpsteknikk. De sentrale vurderingskriteriene har vært:

- steglengde og stegfrekvens.
- svevtid og kontakttid.
- tyngdepunktet i forhold til fotiset (minst mulig stem).
- tyngdepunktet i forhold til fraskyvet (lengst mulig frem)
- retningen på fraskyvs- og svingbenskreftene i horisontal- og vertikal retning.
- tyngdepunktsbanen i forhold til horisontal- og vertikalplanet.
- synkroniseringen av strekkbein og svingben.
- kroppens totalrytme (samspillet mellom kroppsdelene; en løper med hele kroppen.
- bevegelsen rundt de 3 akser i bekkenet (Nytrø et. al. 1988)
- forholdet mellom bremsefasen (reaktiv) og fraskyvsfasen (aktiv) kontaktfase.

Nelson og Gregor (1976) fant i en longitudinell studie, der de fulgte utviklingen av løpsteknikken hos løpere fra de var «freshmen» til seniorutøvere, at disse løperne hadde en:

- signifikant reduksjon i steglengde (meter).
- signifikant økning i stegfrekvens (steg per sekund).
- signifikant reduksjon i tid per steg.
- signifikant kortere kontakttid.
- signifikant lengre svevfase.

Når vi i tillegg vet at de løp fortore som seniorer enn som «freshmen», kan vi da konkludere med at de hadde fått en bedre løpsteknikk og eller en forbedring av de fysiske ressursene. Kurakin (1972) fant at ved økt hastighet ble kontakttiden kortere, stegfrekvensen høyere ($r=0,94$) og steglengden økte. Dette betyr at løpere på et høyere prestasjonsnivå bruker kortere tid på bakken.

Mange hevder er at løpingen er mest økonomisk når det er oppnådd med et minimum av *bevegelse* (Enoksen & Tønnesen, 2000).

En faktor som viser seg å ha betydning her er at forholdet mellom svevfase og kontaktfase er 1:1. Flere forskere har undersøkt løpsteknikken til Sebastian Coe og Steve Ovett i konkurransefart og fant ut at begge løperne hadde full ekstensjon i kneleddet i fraskyvsfasen. De hadde en spissere vinkel mellom legg og underlag enn andre løpere i fraskyvet. Coe satte ned foten ca. 20 cm foran tyngdepunktet og Ovett satte foten ned ca. 26 cm foran tyngdepunktet. Coe som satte foten nærmere tyngdepunktet enn Ovett ble utsatt for større vertikale krefter, men han klarte likevel å opprettholde farten uten å «knekke» sammen i kneleddet. Forholdet mellom svevfase og kontaktfase var nesten 1:1 for begge løperne, og det har vist seg at de løperne med best løpsøkonomi har et tilnærmet forhold mellom svevfase og kontaktfase lik 1:1. (Torgersen, 2000).

Cavanagh et al., (1990) mener at en endring i løpsteknikken kan føre til en endring i utnyttelsen av de fysiske ressursene ved at vi bruker mindre energi på samme løpshastighet, og dette fører til at løperne kommer på et høyere prestasjonsnivå.

Det er vanskelig å si om det er en økning av de fysiske ressursene som gjør at teknikken er bedre hos de beste løperne enn hos de middels gode, eller om de beste løperne har best teknikk pga. at de har et bedre innlært bevegelsesmønster! Det aller viktigste når det gjelder løpsteknikk at den tilpasses til utøveren, slik at løpsteknikken blir optimalisert i forhold til de fysiske ressursene utøveren har.

Fasene i en full bevegelsessyklus i løp

Nedenfor har jeg beskrevet hvordan bevegelsessyklusen i løp kan deles opp på en mer detaljert måte (Alnes, 1990). Et løpssteg er i hovedsak delt opp i to faser; svevfase og kontaktfase. Svevfasen er den tiden utøveren er i lufta og det eneste utøveren kan gjøre er å forberede seg til en mest mulig optimal landing. Kontaktfasen er den tiden utøveren er på bakken. Løperen kan i den fasen utvikle en viss kraft mot bakken som fører til at han får en motkraft som er motsatt rettet og like stor. Bevegelsessyklusen i løp er slik at utøveren alternerer mellom bakkekontakt med høyre og venstre fot. En full bevegelsessyklus vil eksempelvis være fra venstre fot treffer bakken til venstre fot igjen treffer bakken. En stegsyklus er en halv bevegelsessyklus. En full bevegelsessyklus består av to kontaktfaser og to svevfaser. Hver kontaktfase kan spaltes i bremsefase og skyvfase, og vi får følgende faseinndeling (Alnes, 1990).

Kontaktfasen

Kontaktfasen er som oftest delt i fremre og bakre støttefase (Nytrø et al., 1988; Alnes, 1990), hvor delingen skjer i det utøverens tyngdepunkt passerer midtre støttefase (loddlinjen fra tyngdepunktet står vinkelrett på støtteflaten). Fremre støttefase (bremsefasen) starter når foten tar bakken og slutter når tyngdepunktet når støtteflaten dvs. midtre støttefase (se bildeserie). Det er i denne fasen kroppen må absorbere kroppsvekta idet foten tar bakken. Det er viktig å gjøre bremsefasen minst mulig, og det finnes flere måter å forkorte denne fasen på. Bremsefasen defineres som den delen av bakkekontakten hvor horisontalkomponenten av reaksjonskraften fra bakken har retning mot løpsretning (Alnes, 1990). En forkortning av bremsefasen gjør at fraskyvsfasen kommer hurtigere i gang og kan gjøres ved å:

- sette foten tettest mulig under kroppens tyngdepunkt.
- trekke/dra foten aktivt bakover idet den møter bakken.
- overføre bremsestøtet til muskelforspenning (aktivt fotisett).
- hurtigere fremføring av bekkenet over fotisettet.

Viktige momenter man skal observere under bremsefasen er ifølge Alnes, 1990: elastisk fotkontakt på den ytre fotbuen.

- at kontaktpunktet ved landingen avhenger av løpshastighet.
- at kroppsvekten dempes elastisk.
- at hele fotsålen i det vertikale momentet har kontakt med underlaget.

Svevfasen

Svevfasen er fasen hvor utøveren er i fritt svev. Varigheten av denne fasen er gitt ved tyngdepunktets vertikale utgangshastighet, samt eventuell høydeforskjell på tyngdepunktets nivå i «fraskyvv» og «landing» (Alnes, 1990). Det viktigste som skjer i svevet er å legge forholdene mest mulig til rette for en gunstigst mulig kroppsposisjon i landingen i forhold til tyngdepunktet.

Bakre støttefase og fraskyvsfase

Bakre støttefase starter når tyngdepunktet passerer midt støttefasen og slutter når foten forlater bakken. Fraskyvsfasen er der hvor horisontalkomponenten av reaksjonskraften fra bakken har samme retning som løpsretningen (Alnes, 1990). Tyngdepunktets horisontale forflytning (arbeidsveien) i løpet av fraskyvsfasen, er i stor grad bestemt av kroppsstørrelse og kroppens konfigurasjon idet bakkekontakt tapes (Alnes, 1990). Størrelsen på den kraften (F) som påvirker fraskyvet kan bli mer effektiv om (Nytrø et al, 1988):

- kraftpotensialet i strekkmuskulaturen i beina økes ved samme relative kroppsmasse.
- høyere forspenning av musklene i fremre støttefase øker både musklenes evne til å tilføre mer kraft og hastighet i den påfølgende muskelkontraksjonen.
- innsatsen fra svingmassen (svingben, armer) øker. Når svingbenbevegelsen avtar, vil dette gi standbenet lettere betingelser for et hurtig fraskyvv. Dessuten virker svingmassen også inn på den totale hastighetsøkningen idet den gjennom sin oppbremsing overfører potensiell energi til hele kroppen.

Viktige ting å se etter i denne fasen er ifølge Scholich (1978) at utøveren:

- har optimal ekstensjon i ankel, kne og hofteledd.
- har en god kroppsposisjon (dvs. nesten rett opp).
- har godt avspente arm- og skulderbevegelser.
- klarer å holde knevinkelen og hoftevinkelen lengst mulig.

Midtre støttefase

Midtre støttefase defineres her som overgangen mellom bremsefasen og fraskyvsfasen der loddlinjen fra tyngdepunktet står vinkelrett på støtteflaten.

Bakre svingfase

I bakre svingfase er det viktig at strekkmuskulaturen får optimal avspenning. Dessuten er det om å gjøre å skape gunstige forutsetninger for et hurtig kneframtrekk. Et hurtig svingben gjør at fraskyvet kan avvikles raskere. Bakre svingfase starter når foten forlater bakken og slutter når beinet når det vertikale momentet. Viktig å observere i denne fasen er ifølge Scholich, 1978:

- Avslappet oppoversving av den lavere delen av beinet (leggen).
- Avhengig av hastigheten, så burde den lavere delen av beinet nå en viss høyde:
- lav hastighet: opptil horisontal stilling (langdistanse).
- middels hastighet: litt over horisontal stilling (mellomdistanse).
- høy hastighet: over horisontal stilling, nært opptil rumpeballen (sprint).

Fremre svingfase

Denne fasen starter når beinets moment er vertikalt, og slutter når foten treffer bakken og fremre støttefase begynner. Et viktig moment i fremre svingfase er å ha et raskt framtrekk med spisst kne slik at hælen løftes oppover mot setet først når kneløftet fremover har begynt. Hvis dette skjer kommer utrettingen i kneleddet senere, løftet blir bedre og fotisettet skjer hurtigere. En teknisk effektiv svingbenbevegelse forkorter den fremre støttefasen. Viktig å observere i denne fasen er ifølge Scholich, 1978:

- optimalt kneløft er avhengig av løpshastigheten og kan bli opptil 15 grader under horisontalen.
- avslappet, optimalt foroversving av leggen. Med en simultan senkning av den øvre del av låret, som vil utlikne autonom simultan bevegelse av den øvre og lavere del av beinet.

Muskelarbeidet i mellomdistanseløp

De viktigste musklene i mellomdistanseløp er beinas strekkapparat. De viktigste strekkerne er hofteladdsstrekkerne, som består av gluteusmusklene, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus. Knestrekkerne består av rectus femoris, vastus lateralis, vastus intermedius og vastus medialis. Så har vi ankelstrekkerne, som består av soleus og gastrocnemius. De som bidrar mest til framdriften er hofteladdsstrekkerne og knestrekkerne, som også er de største musklene (Nyrø et al., 1988). Andre viktige muskler i framdriften er hofteladdsbøyerne, som består av iliopsoas og to hoder av rectus femoris. Hofteladdsbøyerne er med på å løfte beina sammen med bukmuskulaturen. Bukmuskulaturen og ryggmuskulaturen er viktig holdningsmuskulatur.

Armbruken i mellomdistanseløp

Armbevegelsen i løping er kompenserende og synkroniserende med bevegelsen til beina. Armbruken i mellomdistanseløp er forskjellig fra løper til løper. Armene er ikke direkte med på å hjelpe løperen fremover, men brukes først og fremst til å opprettholde balansen under løping (Nyrø et al., 1988; Mann, 1981; Mann and Herman, 1985). Allikevel er det noen som mener at aktiv bruk av armene er med å gi gunstigere kroppsposisjoner og effektbidrag i sving- og fraskyvsfasen (Cavanagh, 1990). Armene er med på en motdreining om lengdeaksen i forhold til beina slik at man kan nok si at armene er en viktig del av den tekniske løsningen.

Sjekk dine utøvers løpsteknikk

Ta opp en videofilm av dine utøvere og vurder utøvernes løpstekniske bevegelser ut fra følgende kriterier. Hvor kan utøverne dine gjøre løpstekniske forbedringer? Legg inn dine +/-.

Landing på foten	<i>På hælen</i>	<i>Midt på foten</i>	<i>På forfot</i>
Hofteposisjon	<i>Lav hofte – sitter</i>	<i>Rett hofte, men synker</i>	<i>Høy hofte og godt framme</i>
Overkropp	<i>Overkropp er bakoverrettet</i>	<i>Overkropp er rett Brystet opp</i>	<i>Fall i overkropp</i>
Armer	<i>Anspente armbevegelser</i>	<i>Armbevegelser går på tvers av kroppen Skaper rotasjon av overkroppen</i>	<i>Løse og ledige armpendlinger i framoverbevegelse</i>
Koordinasjon	<i>Litt ukoordinerte kroppsbevegelser – legg inn mer løpsdrill-øvelser</i>	<i>Litt anspekte bevegelser av arm og beinpendlinger</i>	<i>Balansert koordinasjon av armer, overkropp og beinstrekking</i>
Blikket	<i>Nedoverrettet blikk</i>	<i>Oppoverrettet blikk</i>	<i>Framoverrettet blikk</i>

Taktikken i mellomdistanseløp

Taktikk kommer først og fremst på tale der jevn gode løpere konkurrerer. Det er da det gjelder å skaffe seg de fordeler som er mulig gjennom plassering i feltet. Det er bare den suverene løperen som kan plassere seg hvor som helst i et felt og enda vinne (jf. Jakob Ingebrigtsen og Timothy Cheruiyot). For å knekke en motstander som ikke tåler tempovekslinger, må en under løpet øke og minske tempoet. Andre ganger kan det være nødvendig å legge seg foran for å dempe på farten. Her er noen av de viktigste taktiske momentene som en mellomdistanseløper må arbeide med:

- Allerede fra starten av må du finne deg en god posisjon der hvor du kan løpe uhindret. Om du ikke tar ledelsen, bør du ikke ligge lengre bak enn tredje eller fjerde posisjon. Herfra kan du følge med i alle tempovekslinger og utbrytningsforsøk.
- Passer aldri noen i en kurve. Langsiden er best for posisjonsforandringer.
- Løp minst mulig i andre bane. Det betyr at du må løpe 7 meter lenger per runde enn i indre bane.
- Pass på å ikke bli stengt inne ved lista. Spesielt ved slutten av et løp kan dette få alvorlige følger.
- Tempoøkning tar sterkt på kreftene og må bare nyttes når det er høyst nødvendig f.eks. når du skal ta inn et forsprang, svare på et rykk eller i sluttspurten. Enhver tempoøkning må foregå med en så gradvis fartsøkning som mulig.
- Uoppmerksomhet kan straffe seg. Konsentrer deg hele tida om dine motstandere. De som er foran ser du, og på skrittene hører du de som kommer bak.
- Unngå å løpe rett bak en konkurrent, unntatt når feltet er trukket ut.
- Pass på om noen forsøker å passere deg før inngangen til siste sving – slik at du må bremse opp farten din.
- Øv på finne fram til din indre løpsfølelse/tempofølelse slik at du ikke blir med på en halsbrekkende åpning som kan ødelegge for deg.
- Spurten må settes inn på rett tidspunkt i forhold til dine spurtegenskaper – langspurt (langdistansetype) eller kortspurt (sprinttype)

Generelt sett kan vi si at det er størst sjans for et godt resultat når det er jevn fart gjennom hele løpet. Hvis det ikke gjelder en mesterskapstittel, bør derfor alle løpere være interessert i å samarbeide om et jevnt og høyt tempo dvs. at første og andre halvdel av distansen løpes i noenlunde jevn fart. I dag løses dette ofte ved at man benytter en fartsholder eller lys-hare til å holde jevn fart i løpet.

Psykologiske faktorer i mellomdistanseløp

I tillegg til, men nært knyttet til de fysiske egenskapene som kreves i den aktuelle idretten, har vi de psykiske egenskapene; interesse, motivasjon, viljestyrke, glede, selvtillit, pågangsmot, lidenskap, oppmerksomhet, konsentrasjonsevne, psykisk stabilitet, intuisjon og kreativitet (Gjerset et. al., 2015). (Se Kapittel 7 og 24).

Som vi forstår er det mange forhold som vil innvirke på en mellomdistanseløpers utviklingsprosess. For å gjennomføre den tøffe treningen som skal til for å lykkes på et høyt nivå i mellomdistanseløp kreves en meget sterk indre motivasjon (dedikasjon), viljestyrke og lidenskap for å lykkes. I den sammenheng er det viktig å sette seg realistiske mål. Ved å sammenlikne de kravene som stilles i mellomdistanseløp (arbeidskravsanalyse) med egne forutsetninger (kapasitetsanalyse), kan man både ha grunnlag for å sette seg realistiske utviklingsmål og få svar på hva man først og fremst bør trene på for å minske forskjellen mellom arbeidskrav og kapasitet.

Hovedregelen bør derfor være at man setter seg mål etter at man har gjennomført en arbeidskravsanalyse og kapasitetsanalyse. Men planleggingsprosessen kan også starte med at utøveren og treneren setter seg mål for det kommende treningsåret eller treningsperioden og deretter klargjør krav og kapasitet.

Målene som en utøver og en trener setter seg, bør utarbeides i en prosess mellom utøver og trener og bør bestå av *hovedmål og delmål*, og være styrende for og motiverende for utøverens gjennomføring av treningen i treningsåret/perioden. Overordnede hovedmål kan bygge på en visjon som er et drømmemål inn i framtiden.

Utsagn Jakob Ingebrigtsen;

Det er viktig å definere kortsiktige og langsiktige mestringsmål mot det langsiktige drømmemålet. Jakob Ingebrigtsen uttalte allerede som 12 åring at hans langsiktige mål var å bli "Best i verden" som voksen mellomdistanseløper (Kristiansen & Berntsen, 2021). Det har han til de grader lykkes med!!

Hovedmålene og delmålene for ulike treningsperioder bør være konkrete og realistiske. Eksempler på mål kan være:

- resultatmål og prestasjonsmål for kommende sesong (f.eks. plassering i mesterskap, eller tider i en definert konkurranse)
- mål for hver treningsperiode i års syklusen (f.eks. resultater på tester, utvikling av tekniske, taktiske og mentale ferdigheter og gjennomføring av trening)
- mål for hver treningsuke og treningsøkt (f.eks. treningsmengde, treningsintensitet og restitusjonen)
- andre prosessmål (f.eks. – utvikle selvstendighet i treningsarbeidet, utvikle bedre restitusjonsrutiner etter utført treningsøkt og utvikle treningsintelligens, lidenskap for løpingen og sosiale ferdigheter)

Målene som er utarbeidet styrer oppmerksomheten i planleggings- og gjennomføring av treningsarbeidet.

Når man har eierskap til målene, og de oppleves som meningsfulle og realistiske, gir de økt indre motivasjon. For å få til en slik effekt er det avgjørende at utøveren er aktivt med på å utarbeide målene. Mål er mest motiverende når man selv bestemmer dem eller er med på å sette dem.

Forskning viser tydelig at utøvere yter mer når de har satt seg spesifikke, relevante og ambisiøse mål (Ames, 1992). Målene må imidlertid ikke være så høye at de ikke er realistiske. En tommelfingerregel er at det må være omtrent 50 % mulighet for å nå målene. Målene bør også være enkle å forstå. Tydelige og utfordrende mål er mer motiverende enn lette mål

Skal målene ha en god virkning, er det viktig at utøveren og treneren analyserer og evaluerer om målene er nådd.

Konkrete – delmål for utvikling av fysisk kapasitet (VO₂maks og anaerob terskelfart (VAT) er relevante utviklingsmål mål for en mellomdistanseløper.

Det er derfor viktig å etablere regelmessige testrutiner for å kontrollere at etablerte hovedmål og delmål er oppnådd innenfor hver treningssyklus – 8-12 ukers perioder.

Man bør ha både langsiktige og kortsiktige, konkrete og tidsbestemte mål. Da vet man hva man har noe å jobbe mot, og når man skal være ferdig og kan evaluere målprosessen. Denne evalueringsprosessen må knyttes til hvert enkelt hovedmål og delmål. Det betyr at det må foregå en kontinuerlig evaluering etter hver treningsøkt, treningsuke, treningsperiode og etter hvert treningsår.

Gjennomføring av treningskvalitet

Det er viktig at trenere forsøker å veilede sine utøvere slik at den indre motivasjonen hos utøverne øker. For å få til dette må treneren gi utøveren større ansvar for egen trening og utvikling. Dette kan gjøres ved at trenerne overlater til utøveren å gjennomføre enkelte økter på egen hånd. Det er også viktig at treneren stiller relevante og utfordrende spørsmål. Det er mye som tyder på at gode spørsmål ofte virker bedre enn at treneren bare instruerer utøveren.

«På et trenerseminar i friidrett viste treneren til den olympiske mesteren på 800-meter fra OL i Atlanta, Vebjørn Rodal, en video der han og resten av treningsgruppen gjennomførte løpsdrill for å utvikle løpernes løpsteknikk. Videoen viste på en svært god måte forskjellen i treningskvalitet hos Vebjørn Rodal og de andre løperne i gruppen. De siste 5-10 sekundene før hver serie visualiserte og fokuserte Rodal på det han skulle få til på neste serie, og han hadde fullt fokus på seg selv under hele utførelsen av øvelsen. Flere av de andre løperne fortsatte den sosiale praten til øvelsen hadde

startet, avsluttet øvelsen før denne skulle avsluttes, og hadde tilsynelatende ikke samme tilstedeværelse som Rodal under økta. Videoen viste at det var tydelige kvalitetsforskjeller på gjennomføringen av treningen, men dette framkom verken i treningsplanen eller treningsdagboka. Eksemplet viser at det ikke er nok med en god treningsplan og en tydelig hensikt med treningen. For å skape høy treningskvalitet og optimal prestasjonsutvikling hviler det et stort ansvar på utøveren.» (Sitat fra Idrettens Treningslære, Gjerset et al., 2015: s. 242-243.).

Artikkelen er skrevet av Eystein Enoksen
Professor Emeritus Norges idrettshøgskole



Fra IK Tjalves historie: Kjente toner

I 1946 overlot Otto Nordlie redaktøransvaret i Tjalvisten til Thoralf Ruud etter å ha sittet som redaktør siden slutten av 1940. Her er hans takk for samarbeidet artikkel publisert i nr.1 1946. For dagens redaktør er dette veldig kjente toner.

Takk for samarbeidet

Når jeg nå overgir Tjalvisten's styre og stell til andre håper jeg ikke at disse mine etterfølgere blir møtt med den samme velvilje som undertegnede.

Tjalvistenes uvilje til å skrive eller i det hele tatt å meddele enkelte begivenheter, eventuelle klager osv. er helt fenomenal.

Jeg kjenner ingen klubb hvor redaktøren må skrive hver eneste linje i avisen hver eneste gang. Jeg kjenner heller ingen redaktør som må ordne alt med avisen for øvrig.

En redaktør skal redigere avisen, han skal ikke drive annonsesamling, heller ikke ekspedering av avisen er hans arbeid.

En klubb har gjerne et styre. Dette styret har av og til noen meddelelser til medlemmene, disse (meddelelsene altså) bør helst styret skrive slik de skal inn i avisen, ikke overlate dette til redaktøren.

Legg dere disse ord på hjertet mine herrer rette vedkommende!

Jeg har tryglet og bedt uke etter uke, gang etter gang om ikke noen ville skrive litt, bare en enslig spalte.

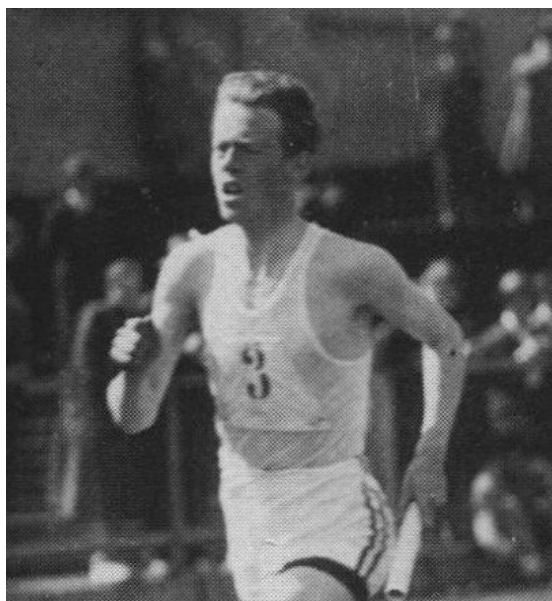
De som har vært utenlands har jeg snakket personlig med og de har lovet at, jo da, det skal jeg gjøre. Tyskländsfanger har jeg oppfordret til å skrive litt, men nei, ikke en linje bortsett fra Aage Rolens' artikkel (ære være ham for den).

Hva grunnen kan være vet jeg ikke, men alle skal vel ikke utgi bøker om sine forskjellige opplevelser, så litt kunne kanskje ofres på Tjalvisten eller hva?

Ja, kjære venner tjalvister, jeg skal bare få gjøre merksam på en ting: Klubbavisen Tjalvisten er for Tjalves medlemmer og dere gjør klubben en tjeneste når dere ofrer litt på avisa. Redaktøren er bare en mellommann, og hvis dere er redd for at æren for en god avis bare kommer ham til gode, så skriv under fullt navn og vær trøstet med disse ord: Til dags dato har ingen uttalt seg om avisa! God eller dårlig? Hva vet jeg? Aldri får redaktøren høre noe om den slags heller, for som alt annet gjemmer Tjalvistene, disse underlige vesener, også dette i sine hjerters innerste.

Men jeg skal for siste gang oppfordre dere til å skrive, dele minner og opplevelser med deres klubbkamerater. Takk for «samarbeidet» alle sammen og for de pene ord «Tjalvisten» ble omtalt med på generalforsamlingen. Trudde 'n da!

Otto Nordlie



Otto Nordlie, Holmenkollstafetten 1931.

RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

KONA Electric



23. september 2023

KVALHEIMMILA

5K

BISLETT
STADION

10K

Mosjonsløp for alle! • Lyshare



**NM TERRENG
LANG LØYPE
2023**

SPORTSKLUBBEN
VIDAR
1-9-1919
OSLO

**FROGNERPARKEN
08.10.23**



Sportsklubben Vidar inviterer til NM Terreng lang løype i Frognerparken søndag 8. oktober 2023!

Bli med og løp i hovedstadens grønne lunge, Frognerparken. Blant historiske skulpturer og herlige naturomgivelser vil vi få en spennende og krevende løypetrase sentralt i Oslo.

NM Terreng ble for første gang arrangert i Frognerparken i 1979. Både i 2019 og i 2021 arrangerte SK Vidar NM Terreng i Frognerparken. Nå gleder vi oss til å invitere dere tilbake.

skvidar.no/nm-terreng-2023/

Syv gull og fem sølv til Tjalve i NM for junior

Årets viktigste mesterskap, junior NM, ble arrangert i Sandnes helgen 25-27. august, samme dager som tikampen gikk under VM i Budapest. Det medførte at to av våre største medaljesankere, Sander Aae Skotheim og Markus Rooth ikke kunne stille til start. I tillegg hadde Hedda Kronstrand Kvalvåg og Elisabeth Thon Rosvold reist hjemover til USA.

Allikevel ble det et bra mesterskap for IK Tjalve med syv gull og fem sølvmedaljer. Det var tre gull flere enn i fjor. Totalt vant vi 12 medaljer.

Lakeri Ertzgaard (U23) valgte å løpe 100m under dette mesterskapet. Det er det lenge siden hun har gjort. I forsøket løp hun inn til 11.88 (+1.7) som er ny personlig rekord. Det var første gang hun krøp under 12 blank. I finalen gikk det ikke like fort. Tiden her ble 11.96 som holdt til en sølvmedalje bak Andrea Rooth fra Lamberts-eter.

Lakeri og Andreas møttes også på 400m hekk hvor Andrea var klart best. Lakeri har bare løpt en gang tidligere. Hun fikk tiden 59.55 som er noen få hundredel dårligere enn personlig rekord. Tiden holdt til en ny sølvmedalje.

På 400m uten hekker var det ingen som kunne gjøre noe med Lakeri. Hun vant med tiden 53.32 foran klubbveninne Laura Veen med tiden 55.95. Laura var for øvrig veldig nær sin personlige rekord.

Siste dag av mesterskapet avsluttet Lakeri det hele med å vinne 200m med tiden 24.27. Laura ble her nr.4 med 25.43. For Lakeri var dette tangering av personlig rekord.

Kenny Emi Tijani-Ajayi har blitt voksen siden i fjor og løper nå i U23 klassen. På 100m kvalifiserte han seg til finalen med å bli nr.3 i sitt heat med tiden 10.96. I finalen ble han nr.5 med 10.85. Det var 1/10 bak årsbeste.

Kenny har ikke fått det helt til på favorittdistansen 200m, men denne gangen satt det som Christina Vukicevic ville ha sagt. Han vant lett heat tre i kvalifiseringen med tiden 21.72. I finalen var han endelig i nærheten av den tiden han presterte i fjor og løp inn til et klart gull. Kenny fikk tiden 21.18 (+2.0). I fjor løp han på 21.13.

Ingeborg Østgård har vært litt opp og ned i sin første sesong i Tjalvedrakt, men i dette mesterskapet var det ingen som kunne slå henne på 800m og 1500m. Først vant hun 1500m i U23 klassen med tiden 4:18.70, før hun dagen etter også var best på 800m med tiden 2:07.83. Det var ny årsbeste. På 1500m ble Selma Løchen Engdahl nr.5 i samme klasse med tiden 4:24.33. Selma har løpt adskillig fortere før i år. Selma stilte også til start på 3000m hvor hun vant sølvmedaljen med tiden 9:40.79. Vinner ble Ina Halle Haugen fra IK Runar.

På lørdagen løp Mikkel Blikstad Thomassen en meget god 1500m hvor han ble nr.7 med tiden 3:49.78. Det var personlig rekord. Han hadde 3:51.76 fra i fjor. Tiden var også en forbedring av årsbeste med ca. 10 sekunder. Vi var spente på hva Mikkel kunne få til på 5000m da han nylig løp en 3000m på 8:08. Mikkel innfridde nok ikke helt våre forventninger da han ble nr.8 med tiden 14:44.19, ca ett sekund bedre enn tidligere i år.

I de tekniske øvelsene ble det gull til Telma Kristjansson Rostoft i høyd U20 med 1.66m og sølv til Mathilde

Klokseth i tresteg U23 med 12.17m. Lucas Gjesdal ble nr.5 i stav i U20 med resultatet 4.41m. Lucas har hoppet 4.49m tidligere i år.

Marcus Devantes Gardner Stålby, som debuterte for IK Tjalve i et mesterskap, kom til semifinalen på 100m i U20 klassen med tiden 11.43. I sitt semifinaleheat ble han nr.5 med 11.45. Marcus kvalifiserte seg også til semifinalen på 200m hvor beste tid var 22.85. Marcus er bare 16 år og har mange år foran seg i juniorklassene.

Isabella Indrebø kvalifiserte seg også til semifinale på 100m da hun løp på 12.63. I semifinalen fikk hun 12.88. En annen som også kvalifiserte seg til semifinale var Mina Sørensen. Det skjedde på 200m i U20 klassen. Tiden i forsøket var 27.11. I semifinalen oppnådde hun 27.51.

IK Tjalve hadde meldt på flere lag i 1000m stafett, men vi endte opp med et lag for jentene i U23-klassen. Her gjorde de en strålende innsats og løp inn til en klar seier med tiden 2:13.81. På laget løp Mina Sørensen, Isabella Indrebø, Laura Veen og Lakeri Ertzgaard. To av jentene er fortsatt i U20-klassen så her har vi litt å gå på.



Og vi som trodde at Kenny ikke kunne smile lenger! I år har det gått litt på tverke, men på 200m var han tilbake der han slapp i fjor. Foto: John Ertzgaard

Bjørn Henriksen



Øverst: 100m finale U23 hvor Kenny (t.v.) blir nr.5 med tiden 10.85. Nederst: Kenny vinner en klar seier på 200m. Fotos: Arrangøren





Øverst: Vinnerne på 800m i begge klasser: Malin Hoelsveen som vant U20 klassen og til høyre Ingeborg Østgård som vant U23 klassen, her sammen med sølvmedaljevinner Anne Gine Løvnes fra SK Vidar. Nederst: Ingeborg går i mål som vinner av 800m.

Fotos: Arrangøren



Mesterskapet i bilder



_MG_7430

by Sandnes IL - Friidrett



Øverst: Andre Rooth fra Lambertseter IF vinner 400m hekk foran Lakeri Ertzgaard. Nederst: Lakeri løper inn til seier på 1000m stafett for IK Tjalve. Fotos Arrangøren





Øverst: Mikkel Blikstad Thomassen (t.v.) underveis på 1500m hvor han satte ny personlig rekord med 3:49.78.
Nederst: 5000m menn U23 med Mikkel til venstre i bildet. Fotos: Arrangøren



Mesterskapet i bilder



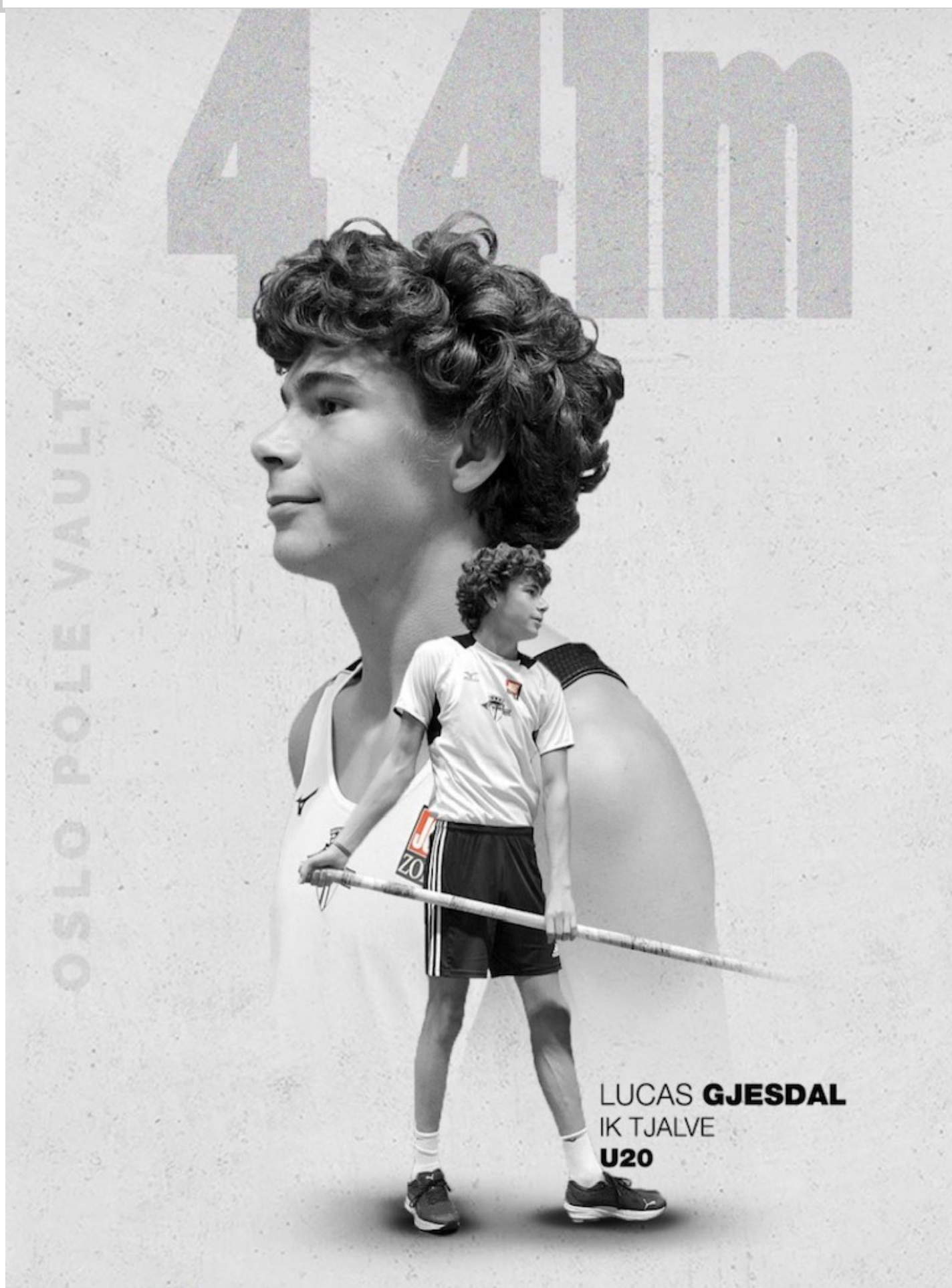
Øverst: Andre veksling i 1000m stafett. Isabella Indrebø gir pinnen videre til Laura Veen. Nederst: laget som vant stafetten i U23 klassen. Laura Veen, Mina Sørensen, Lakeri Ertzgaard og Isabella Indrebø. Foto: Arrangøren og John Ertzgaard





Øverst: Premiepallen 1000m stafett med Sandnes IL, IK Tjalve og Herkules. Foto: Arrangøren
Nederst: Selma Løchen Engdahl vant sølv på 3000m. Til høyre: Premiepallen 100m U23 med Lakeri Ertzgaard. Foto: Vegard Rooth





Lucas Gjesdal ble nr.5 i stav U20. Foto og design: Oslo Pole Vault

Kennth Heggdal med norsk rekord i lengde i NPAC

Nordisk mesterskap i parafriidrett ble arrangert på Lillestrøm helgen 19-20. august. Mesterskapet samlet utøvere fra Norge, Sverige, Danmark, Finland Island og Færøyene.

I lengde på lørdag ble Kenneth Heggdal nr.2 med resultatet 5.71m. Det er ny norsk rekord i klassen T64. Kenneth hadde serien 4.98m, 5.60m, 5.44m, 5.71m og tilslutt to ugyldige hopp. I denne konkurransen ble mesteren kåret på poeng etter hva slags handicap du har.

Kenneth stilte også på 100m hvor han løp på 13.10 i lett motvind og 200m hvor han fikk tiden 26.41 i lett medvind. Begge resultatene er noe etter personlig rekord fra tidligere i år.

Vi gratulerer med den nye rekorden!



Kenneth i aksjon under NBM på Jessheim. Foto: Bjørn Henriksen

Karoline Bjerkeli Grøvdal norsk rekord på 5km gateløp

Karoline hadde vel knapt kommet hjem fra VM i Budapest før hun stilte til start i Rekordløpet i Lier lørdag 27. august. Her forbedret hun sin egen norske rekord i 5km gateløp fra 14:58. til 14:46. Tiden er faktisk bare to sekunder bak Sifan Hassans Europarekord fra Monaco i 2019.

Som man ser av bildet til høyre løp Karoline et meget jevnt løp med et gjennomsnitt på 2:57 min/km.

Vi har sagt det før og gjentar det her. Karoline er bedre på gate og i terrenget enn på bane. Hun bør derfor kanskje satse på maraton fram mot OL i Paris 2024?



Karoline fotografert av Kondis etter løpet.



NATIONAL RECORD

5KM - SPLITS

1KM - 2:57

2KM - 2:58

3KM - 2:59

4KM - 3:05

5KM - 2:46

FINISH: 14:46

PACE: 2:57 MIN/KM

Moderne mellomdistansetrening - Del 3

Treningsprinsipper i mellomdistanseløp

Et høyt prestasjonsnivå i mellomdistanseløp er resultatet av mange års hard trening, der utøverne prøver å tilpasse kroppen til spesifikke krav som stilles. Treningstilpasning eller adaptasjon er summen av de endringene som skjer etter mer eller mindre systematisk trening over tid. For små treningstimuli vil ikke gi positiv effekt, mens for store treningsbelastninger vil føre til stagnasjon eller negativ prestasjonsutvikling, ofte som følge av skader eller overtrening.

Ved all aerob treningspåvirkning (50-100% av VO_{2maks}) får vi en viss forbedring av både sentrale og perifere fysiologiske faktorer. Spørsmålet er hvilken treningsmengde og intensitet som gir den beste treningseffekten, og hvordan en skal sette sammen de ulike treningsformene i best mulige treningsopplegg for den enkelte utøver.

Begrepet treningsmengde blir ofte brukt om varigheten eller volumet på trening, uttrykt i tid eller kilometer. I norsk treningslærelitteratur defineres treningsmengde som den totale treningsinnsatsen/belastningen, altså produktet av treningsvolum og treningsintensitet (Gjerset et al., 2015). Her vil begrepet mengde bli brukt på denne måten. I mellomdistanseløping uttrykker en ofte treningsvolum som antall kilometer, og treningsintensitet som løpstid pr. distanse eller prosent av HF_{maks}/VO_{2maks} . Det er også vanlig at kvalitet markerer høy intensitet og kvantitet uttrykker volum.

Proessen for å oppnå treningsadaptasjon er et samspill mellom belastning og restitusjon og prinsippet om progressiv økende treningsbelastning (overload) refererer seg til et gradvis økende stress som kroppen blir utsatt for under trening. Kapasiteten til å gjennomføre og absorbere harde treningsøkter er både spørsmål om evne til adaptasjon over tid og utøvernivå (talent).

I mellomdistanseløp er det samspillet av eksterne belastningsfaktorer som volum, varighet og intensitet og psykofysiologiske interne belastningsfaktorer som hjertefrekvens, blodlaktatverdier og RPE (subjektiv vurdering av påført treningsbelastning) som avgjør treningspåvirkningen (se analyser i tabell 12 og 13). Mens total løpsdistanse (km/uke) er den mest rapporterte belastningsfaktor i vitenskapelig og beste praksis litteratur, mener en del fageksperter at en vurdering av RPE er mer nyttig som analyseverktøy av påført treningsbelastning. Flere forskningskilder (Haugen et al., 2021) indikerer også at framtidige analyser av treningsbelastningen i mellomdistansetrening må ta hensyn til biomekaniske eksterne faktorer (analyse av løpsteknikk) i landingsfasen i løpssyklusen (fotiset, fotvinkel, bakkekontakt og legg stivhet) for å kunne identifisere en mer presis identifikasjon av treningsstress. Se analyser av biomekaniske faktorer i - Del 2.

Treningsmengde eller/og intensitet

En mengdetreningsmodell legger i grunnlagsperioden nesten utelukkende vekt på aerobe kvaliteter, og innebærer et stort antall kilometer med relativt lav intensitet i form av langkjøring. Begrepet mengdetrening sikter her til at volumet på treningen er stort. Denne treningen skal gjøre løperen i stand til å tåle en periode med mye hard, intensiv trening før konkurransesesongen bedre. Utvikling av aerob kapasitet blir sett på som det viktigste treningsmålet.

I motsetning til mengdetreningsmodellen vil en mer intensiv treningsmodell inneholde en stor del trening med høy og svært høy intensitet, også i grunnlagsperioden. Den aerobe treningspåvirkningen skjer med høyere intensitet, men med mindre volum. Aerob kvalitetstrening gjennom løping på konkurransefart blir prioritert høyere gjennom hele treningsåret enn tilfellet er for mengdetreningsmodellen. Det samme gjelder trening av de anaerobe egenskapene. En vil kunne hevde at større andel intensiv trening fører til mer konkurransespesifikke treningstilpasninger, noe som kan gjøre ekstrem "kilometersanking" overflødig. En mengde-treningsmodell passer nok best for langdistansetrening, mens den intensive treningsmodellen nok er best egnet for mellomdistansetrening.

Tabellen nedenfor viser en liste over gode internasjonale 800m og 1500 m løpere og deres personlige rekord på 400m, 800m og 1500m. I tillegg viser den forholdet mellom bestetider på 400m og 800m, samt treningsvolumet til hver enkelt løper per måned (Horwill, 1995, 1996).

Utøver	400m	800m	Forholdstall (400/800m)	1500m	Treningsvolum
Sebastian Coe	46.87	1:41.73	4.0 sek	3:29.71	400
Steve Ovett	47.50	1:44.08	4.0 sek	3:30.77	600
Steve Cram	48.00	1:42.88	3.5 sek	3:29.67	600
Joachim Cruz	46.00	1:41.77	4.8 sek	3:36.40	400
A.Juantorena	44.26	1:43.44	7.5 sek	3:43.30	170
R.Wohlhuter	48.20	1:43.40	3.5 sek	3:36.40	500
W.Wulbeck	47.83	1:43.63	4.0 sek	3:33.74	400
A Fiasconaro	43.50	1:43.70	6.3 sek	-	190
I.Van Damme	46.40	1:43.80	5.5 sek	3:36.26	400

Forholdstallet mellom 400m-tiden og 800m-tiden regnes ut på følgende måte;
Beste tid på 800m – beste tid på 400m x 2/2. Eksempelvis for Sebastian Coe:

$$1:41,73 - (2 \times 46,87)/2 = 1.41.73 - 1.33.74/2 = 4 \text{ sek}.$$

Tendensen er at de hurtige løpertypene på 800m og 1500m skiller seg ut ved at de har en god prestasjon på 400m. Vi ser også at denne løpertypen har et forholdstall mellom 400m og 800m som er klart høyere enn de andre løpertypene. Samtidig er også treningsvolumet lavere hos de hurtige løpertypene.

Analysen av treningen til verdens beste 1500m løper – Hisan El Gerouch viser at han løp ca. 160 km i uka i grunntreningsperioden og 130km i konkurranseperioden. Dagens beste løpere på 1500m og 5000m (bl.a. Jakob Ingebrigtsen) løper i gjennomsnitt mellom 160km og 180km i uken = ca. 600 - 700km per måned.

Treningsprogresjon i mellomdistanseløp

Prinsippet om progressiv belastning er avgjørende for å fremme prestasjoner over tid og redusere risikoen for skader og overtrening/feiltrening. Mange skader oppstår ved en for hurtig og stor økning i treningsmengde (km løpt per uke). Gjennom de første 8-12 ukene i et treningsår er det generelt akseptert i mellomdistansemiljøet at løpsvolumet økes gradvis (Haugen et al., 2021; Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013).

For eliteutøvere, bør de første treningsukene bestå av ~ 40–60% av den treningsmengde som er planlagt i en maksimal uke, med en økning av ~ 5–15 km hver uke inntil maksimalt volum er nådd. Denne økningen skjer hovedsakelig ved å øke treningsfrekvensen i den innledende treningsfasen, for så å øke varigheten/lengden på de individuelle treningsøkter. Når topp treningsvolum er nådd, blir den videre progresjon i treningsbelastning å øke omfanget av intensitet på den intensive treningen. Den langsiktige progresjonen avhenger av trenererfaring og individuelle forutsetninger, men den totale treningsmengden i en topp treningsuke kan øke opp til 10 % per år gjennom de sene ungdomsårene hos veltrente utøvere (Haugen et al., 2021).

En svært vanlig periodiseringsmodell i det praktiske treningsarbeidet er at mer intensiv trening blir introdusert etter som konkurransesesongen nærmer seg mens treningsmengden (det totale løpsvolumet) blir gradvis redusert. I denne sammenheng må man også vurdere hvilket treningsunderlag og løpesko man velger. Det er generelt antatt at jo hardere underlag man løper på desto høyere mekanisk belastning og reaktive krefter blir påført underekstremitetene (beinas muskulatur) (Haugen et al., 2021).

De fleste eliteløpere gjennomfører lavintensitetsøkter på mykt terrengunderlag (terreng, skog gress veier etc.), mens høyintensive løpe- og sprintøkter blir utført med piggsko på løpebaner med syntetiske banedekke (tartan og monodেকে).

Siden slike økter er assosiert med høy muskulær belastning bør ikke slike økter foregå på påfølgende dager ifølge anerkjente trenere og utøvere (Haugen et al., 2021).

Treningsadaptasjoner er spesifikke til det påførte stimuli. Dette innbefatter relevant muskelbruk, hastighet på bevegelser (stegfrekvens og steglengde), bevegelsesutslag og hvilket energisystem som er involvert. I mellomdistanseløp stilles krav både til det anaerobe og aerobe systemet.

Basert på et sammendrag/syntese av den beste praksislitteraturen (Haugen et al., 2021), er de meste brukte treningsmetodene på mellomdistanse beskrevet i tabell 12. Disse metodene referer til tidligere vitenskapelige forskningsartikler og beste praksis når det gjelder fysiologisk adaptasjon og responser innen mellomdistanseløping (Tjelta, Enoksen & Tønnessen, 2013).

Mange suksessfulle utøvere i mellomdistanseløp supplerer sin spesifikke trening med alternative treningsaktiviteter – såkalt crosstrening (Gjerset et al., 2015). Argumentene som støtter opp om en slik non-spesifikk trening er å unngå skader, tilføre aerobe fordeler, styrke svake “weak links” og unngå treningsmonotoni. Den beste “practice” coaching litteraturen innen mellomdistansetrening indikerer at “cross training» (sykling, svømming, løping i vann, skigåing, rulle-skigåing) blir mye brukt under rehabiliteringsprosesser fra skader (Haugen et al., 2021). Likevel skal det ikke underslås at bruk av slike alternative aktiviteter er en mye brukt strategi for å regulere belastningsnivået i ulike mellomdistanseopplegg.

Andre mindre spesifikke treningsformer som styrketrening og plyometrisk trening er mye brukt for å underbygge de anaerobe prestasjons-parameterne i mellomdistansetrening (Sjodin et al., 1984). Selv om disse treningsformene ikke er spesifikke i forhold til den holistiske løpebevegelsen, vil de forebygge musklens evne til å adaptere og tåle større treningsbelastninger – løpsmengde/intensitet.

Treningsmetoder

Majoriteten av treningsintervensjonstudier i mellomdistanseløp konstaterer at det er en betraktelig variasjon når det gjelder adaptasjon av et treningsstimuli. Individualiseringsprinsippet indikerer at treningsbelastninger må bli adaptert og optimalisert i forhold til individuelle forutsetninger (prestasjonsnivå, trening status/alder, kjønn, rehabilitering/skadestatus og fysiologiske og strukturelle/mekaniske profiler, for å maksimere resultateffekten. Et review av «best practice» litteraturen viser at verdens beste mellomdistanseutøvere har trent etter substansielt forskjellige treningsprogram. Disse forskjellene er relatert til de spesifikke treningsmetoder og utviklingsprofilen til verdens beste mellom-

distanseutøvere som er vist i tabell 12 nedenfor (Haugen et al., 2021)

Tabell 12. Treningsmetoder, treningsomfang og treningsintensitet som er brukt av noen av verdens beste mellomdistanseløpere.

Treningsmetode	Treningsomfang	Treningsintensitet
Kontinuerlig løping Oppvarming og restitusjonsløp	3-5 km	4:00–4:45 og 4:30–5:15 min·km–1 for menn and kvinner
Rolig langkjøring	60-90 min	3:30– 4:00 og 4:00–4:30 min·km–1 for menn og kvinner
Anaerob terskel trening	15-40 min	2:55–3:15 og 3:10– 3:30 min·km–1 for verdens beste mannlige og kvinnelige mellomdistanseløpere
Fartlek	30-60 min	Intensiteten varierer etter lyst og følelse
Progressiv langkjøring	40-60 min	Første halvdel (20 min) i rolig langkjøringsfart + 20min i anaerob terskelfart
Intervall Anaerobe terskel intervaller	3-10 m repetisjoner (25-40 min) En tommelfingerregel er at pausen mellom intervaller er ca. 1 min jogging per 5 min løping	Typiske økter 8–12×800–1000-m med 1 min. pause eller 4–8×1500–2000- m med 1–2 min. pause eller 2–4×10 min med 2–3 min pause.
VO _{2maks} intervaller	Intervaller med 2–4 min varighet (15-20 min)	3–5 km fart, med 2–3 min pause Typiske økter: 4–7×800–1000 m eller 2×(6×400 m) med 30–60 s pause mellom intervaller og 2–3 min pause mellom serier
Laktat toleransetrening	200m to 600m intervaller Totalt løpt distance er 800-2500m	800–1500 m løpsfart med 1–3 min pause Typiske økter: 5–7×300 m med 3–5 min pause, 3–5×400 m med 7–15 min pause, eller 600–500–400–300–200 m med 6–15 min pause
Bakkeløp med 5-10% stigning	15s - 4 min	Typiske økter: 20–30×100-200m m med 90 s pause, eller 6–8×800–1000 m med lett jogged ned bakke som pause. Bakkeløp er hovedsakelig gjennomført i forberedende perioder
Sprinttrening. Målet med disse øktene er å utvikle eller opprettholde den maksimale løpshastigheten uten å produsere høye laktatverdier. «Time trials» (se kap. Kapasitetsanalyse)	5–20 s sprintløp i maksimal eller nær maksimal innsats	Er mye brukt i forkant (7-10 dager) av viktige konkurranser Denne treningen kan bli utført som akselerasjonsløp, progressive løp over 100-150m eller flying sprintløp over 30- 60m.

NB. Flere konkrete eksempler på treningen til verdens beste mellomdistanseløpere kommer i Moderne mellomdistansetrening – Del 4.

Treningsintensitet

Mens treningsvolum kan bli kvantifisert på en enkel måte gjennom å summere antall treningsøkter, treningstimer og km, er det mer komplisert å kvantifisere treningsintensitet. I vitenskapelige studier som omhandler eliteutøvere har det vært vanlig å benytte en 3-delt og 5delt intensitets - soneskala som er basert på enten på ytre arbeidsbelastning (løpshastighet eller spesielle treningstyper), indre fysiologiske responser (VO_{2maks}, blod laktat og/eller hjertefrekvensområder) eller hvordan treningen har blitt gjennomført (Seiler et al., 2006, 2010) Disse skalaene er imidlertid ikke anvendelige for mellomdistanseløpere fordi deler av deres trening blir utført med betraktelig høyere intensitet og fordi mellomdistanseløperes fysiologiske treningsresponser er forskjellige fra andre aerobe utholdenhetsutøvere ved at de må tolerere høyere blodlaktat nivåer.

Ledende trenere og utøvere innen mellomdistansetrening har utviklet en alternative treningssonemodeller, uten at det har blitt oppnådd full enighet/konsensus om disse (Haugen et al., 2021). Dersom man skal beskrive og sammenlikne treningskarakteristika kreves det en felles intensitetsskalering. For å kunne identifisere treningsforskjellene mellom 800- og 1500m løpere mer i detalj har vi utviklet en 5- og 9-delt intensitetssonemodell (se tabell 13) basert på en integrasjon av vitenskapelig dokumentasjon og «best practice» litteratur (Haugen et al., 2021).

Den intensitetskalaen som er beskrevet i tabell 13 kan bli brukt som et rammeverk for forskere, trenere og utøvere i mellomdistanseløping. Her er det vanlig å operere med ulike intensitetssoner (9-delt eller 5-delt) relatert til % av HF_{maks} , VO_{2maks} eller laktatkonsentrasjon i blodet (La^-), selvopplevd anstrengelse (RPE), Løpsfart og restitusjonstid (Haugen et al., 2021).

Tabell 13. Intensitetskala for mellomdistanseløp på høyt intensjonalt nivå (5- og 9-delt skala, laktatnivå mmol-, hjerterefrekvens (HR), selvopplevd anstrengelse (RPE), løpsfart, pauser og treningsmetoder.

9delt	5delt	Laktat mmol-	HR %	VO ₂ maks %	RPE 6-20	Løps tider min	Løps-Lengde m	Pauser min	Treningsmetoder
9	SST	-	-	-	-	0:08	60	1-3	Sprinttrening -Maks
8	SST	-	-	-	-	0:15	60-120	1-3	Progressive løp
7	VHIT	>12	n/a	115 -140	16	1	120-600	3-15	Anaerob maks.prod.
6	VHIT	>12	n/a	100 -114	14	4	8-1500	0:30-3	Anaerob toleranse
5	HIT	8-12	>93	90 – 99	12	15	3-5000	1-3	VO _{2maks} intervaller
4	HIT	4-8	88-92	85 – 89	12	30	10.000	1-3	VO _{2maks} intervaller
3	MIT	2.5-4	83-87	80 – 84	10	60	Halvm.	1-2	Anaerob terskel Intervaller
2	LIT	1.5-2.5	73-82	70 – 79	8	120	Maraton	-	Anaerob terskel kontinuerlig løping
1	LIT	<1,5	60-72	55 - 69	6	-	-	-	Restitusjon

5-delt skala: LIT – Lav intensitet, MIT – Moderat intensitet, HIT – Høy intensitet, VHIT – Svært høy intensitet, SST – maksimal hastighet.

Standardiserte intensitetsskalaer har blitt kritiserte av mange grunner fordi de vil ikke kunne fange opp individuelle variasjoner i forhold til de fysiologiske variablene (VO_{2maks} , hjerterefrekvens og blodlaktat konsentrasjoner). Utøvere må derfor kultivere sin egen evne til å «føle» hva som er rett intensitet - sone – etter som denne integrerer tre former for feedback – løpshastighet, fysiologiske responser og selvopplevd anstrengelse. Intensitetsskalaer i mellomdistansetrening må derfor benyttes med varsomhet og nøye tilpasses den enkelte løpers kapasitet (løpstype, treningsbakgrunn og prestasjonsnivå (Haugen et al., 2021).

Moderne utholdenhetstrening blant eliteutøvere er i dag dominert av hyppige økter og et høyt volum med lav intensitetstrening kombinert med mindre mengder av høy intensitetstrening organisert som 2-4 nøkkeløkter i de fleste treningsukene. Denne treningsorganiseringen blir også brukt for veltrente og verdens ledende mellomdistanseløpere (Haugen et al., 2021), selv om 800m løpere benytter en større andel med trening på høyere intensiteter enn 1500m løpere. Vi vil understøtte at den basale intensitetsdistribusjonen som benyttes av 800m og 1500m ofte er forankret i en spesiell treningskultur hvor den fysiologiske forståelsen og selvorganiserte krefter styrer treningspåvirkningen. Her kommer også innflytelsen fra sterke trenerpersonligheter inn i bildet.

Internasjonale Treningsmodeller i mellomdistanseløp

De siste 60 årene har det skjedd en enorm utvikling i hva topputøvere legger ned av trening. Estlenderen Olav Karikosk (000) har regnet ut at det har vært en økning i treningsmengde for mellomdistanseløpere på 5-15 ganger, og 15-25 ganger for langdistanseløpere. De individuelle forskjellene i treningsvolum kan være store blant løpere i verdenstoppen. Karikosk fant i årene rundt 1980 at årlig treningsvolum varierte mellom 5900 km til over 1000 km, altså en variasjon på gjennomsnittlig 113 og 193 løpte kilometer i uken. Selv om mange understreker betydningen av individuelt tilpasset volum og intensitet i treningen, hevder de fleste trenere at utøvere ikke når sitt prestasjonspotensiale uten å løpe over 150 km i uken. Praktisk erfaring viser også klart at en økning i treningsvolum bedrer prestasjonen opp til en viss grense for den enkelte utøver. Overskrider vi denne grensen fører det til negativ prestasjonsutvikling. Det er også klart at med et treningsvolum på rundt 200 km i uken (30 km pr. dag) er det begrenset hvor mye intensiv trening utøveren tåler.

New Zealand

En av de mest kjente og innflytelsesrike trenerne innenfor mellom- og langdistanseløp er Arthur Lydiard. Han hevder at en stor løpsmengde av aerob trening er nødvendig, også for 800 m løpere. Det er verdt å merke seg at Lydiard sier at aerob kapasitet blir best utviklet gjennom lange løpeturer på en intensitet nær AT. Lydiards løpere hadde et stort volum på treningen, men gjennomførte likevel mye løping på moderat til høy intensitet. Det virker som det er en utbredt misforståelse at Lydiards treningsprinsipper bygde på mye trening med lav fart.

Storbritannia

Britene har utmerket seg med mange sterke distanseløpere. Harry Wilson, treneren til Steve Ovett m.fl., hevder at alle de beste løperne (Coe, Cram, Ovett, Moorcroft) gjennomførte 95 % av treningsarbeidet fra midten av oktober til slutten av februar for å utvikle utholdenheten. Britisk løpstradisjon bygger på at forbedring i prestasjonen er avhengig av at utøveren utvikler sin aerobe kapasitet. Dette betyr imidlertid ikke at treningen ble dominert av langsom løping. Wilson hevder at de beste løperne hovedsakelig trener på hastigheter nær deres anaerobe terskel. En forskjell i treningsprinsipene til Lydiard og Wilson er at Wilson ønsker å ha med en del anaerob trening i grunnlagsperioden, spesielt hurtighets-trening.

Britene Sebastian Coe og Steve Ovett er gode eksempel på løpere på samme prestasjonsnivå som har oppnådd suksess med to forskjellige treningsmodeller. Coe er eksponenten for den intensive modellen, mens Ovett er en typisk mengde-treningsutøver. Den største forskjellen i treningen ligger i grunnlagsperioden i vinterhalvåret. Coe trente svært intensivt hele året, mens Ovett bygde opp en aerob plattform gjennom mye og relativt rolig trening. Coe sprang normalt 90 -110 km i uken, mens Ovett var oppe i 190 km.

Sebastian Coes grunntrening besto av tre måneder med det han kalte "5000m-trening". Det vil si mye løping rundt AT i form av langintervall, distansetrening og bakkeløp.

Fra februar til april dominerte trening på variert konkurransefart organisert som det britene kaller "multi-tier" trening dvs. intervall løp i 400--5000 m fart i løpet av 10-14 dager. Frem mot banesesongen trente Coe mye anaerob trening. Rolige turer for Coe gikk på 3.30 pr.km. Ovett bygde seg gradvis opp til å tåle mange kilometer i vinterhalvåret gjennom lange løpeturer, hurtig langkjøring og 1-2 økter langintervall i uken. I perioder byttet han ut en langintervalløkt med bakkeløp. En økt i uken var hurtighetstrening. I mars-april økte han den intensive treningen for å kunne tåle mer og mer anaerob trening.

Kenya

De siste 20 årene har afrikanske løpere dominert verdenstoppen i mellom- og langdistanseløping. I 1984 var det bare en afrikansk løper på listen over de ti beste 1500 m-tidene, mens listen inneholdt åtte afrikanere i 1994. OL i Atlanta i 1996 viste at stadig flere afrikanske nasjoner gjorde seg gjeldende på friidrettskartet. De mest dominerende og tradisjonsrike i distanseløping er likevel Kenya og Marokko. Uansett om genetiske og sosiologiske forhold kan ha betydning for afrikansk dominans; den viktigste suksessfaktoren er uten tvil *trening*. Den dokumentasjon vi har fra studier og opphold i f.eks. kenyanske løpsmiljø viser også tydelig at det ligger svært mye knallhard trening bak de gode resultatene.

Ifølge Henrik Larsen (2002) som har registrert treningen til kenyanske løpere på kenyanske skoler der løpsmiljøet står sentralt, trener elevene (15-18 år) stort sett to økter om dagen, men sjelden over 80 km i uka. Noen løpere trener over 100 km i perioder. Løperne karakteriserte morgenøktene (6-10 km) som langsomme, men målinger viste at intensiteten var på 75-85 % av VO_{2maks} . Kveldsøkten var enten 6 km i samme fart som morgenøkten, 6 km i svært stor fart eller en intervalløkt, f.eks. 10-20 x 400 m eller 5 x 1600 m. På de harde øktene lå intensiteten rundt 85-95 % av VO_{2maks} , eller 10-12 slag under HF_{maks} . Ofte utviklet treningen seg til rene konkurranser der det var om å gjøre å komme først tilbake til skolen.

Når det gjelder kenyanske seniorløperes trening virker den å være noe mindre intensiv enn juniortreningen. Forskjellene i treningsmengde er også stor fra løper til løper. Kenyanerne trener ikke så mange intervalløkter, men holder en høy intensitet på langkjøringene.

Det er klart at kenyanske løpere har bygd seg opp med stor aktivitet i barne- og ungdomsårene til å tåle mye hard trening. Dette sammen med løping på mykt underlag gjør at løperne er mindre utsatte for skader, noe som gir mer kontinuitet i treningen.

Marokko

Den marokkanske treningsmodellen har noe mindre treningsvolum enn det som er vanlig for europeiske toppløpere. Marokkanerne bygger mer på intervalltrening enn kenyanerne, spesielt i forberedelsesperioden til banesesongen. Det er vanlig med svært intensive intervaller på konkurransefart og høyere fart. Intervallene har ikke så stort løpsvolum, men gjennomføres ofte med svært liten pause. Treningen til Said Aouita (Algerie) har vært forbildet til mange nordafrikanske løpere. Marokkaneren Khalid Skah har også dannet skole for løpstrening i hjemlandet.

Fysiologiske tester tyder på at VO_{2maks} -verdier for toppløpere ikke er høyere i dag enn for 20 år siden. Fremgangen i prestasjoner må derfor skyldes andre faktorer enn VO_{2maks} , som bedring av løpsøkonomi, utnyttingsgrad eller hastighet ved AT. Det er naturlig å tenke seg at fremgangen i disse kvalitetene skyldes at dagens utøvere trener mer spesifikt gjennom større andel intensiv trening enn utøvere på 1970--tallet. Undersøkelser viser at kenyanske løpere ligger svært nær sin aerobe kapasitet (95-98 %) på 5000 m og 10.000 m. Målinger under maratonløp viser at kenyanske løpere kan løpe på gjennomsnittsfart tilsvarende 90 % av VO_{2maks} . Disse resultatene tyder på en svært god evne til å utnytte sitt aerobe potensiale.

Norsk mellom- og langdistansetrening

I Norge har vi de siste årene fått frem utøvere av internasjonalt format på 800 m, en utvikling som foreløpig toppet seg med Vebjørn Rodals gull under OL i Atlanta i 1996.

I boka Utholdenhetstrening, 2013, Kap. 12 har Tony Leknes gjort en analyse av den harde og intense treningen Vebjørn Rodal benyttet på veien fram til Olympisk gullmedalje i 1996.

På langdistanse har vi også hatt flere kvinnelige løpere på internasjonalt nivå. Tjelta (1996) sammenliknet treningen til åtte kvinnelige norske landsslagløpere med treningen til Grete Waitz, Ingrid Kristiansen og Sonja O'Sullivan. Konklusjonen er at løperne i grunnlagsperioden må heve gjennomsnittshastigheten på løpstreningen, og gjennomføre mer trening på intensiteter rundt anaerob terskel. I tillegg bør løperne ha flere økter med svært høy og høy arbeidsintensitet i konkurransesesongen.

På internasjonalt nivå kan det virke som om andelen intensiv trening har økt de siste årene. Det blir ikke fokusert like mye på et stort treningsvolum som var vanlig tidligere. Dette kan ha ført til mer spesifikke tilpasninger enn det mye rolig trening gir. En legger også større vekt på individualisering slik at treningen blir lagt opp etter løpertype.

En ting kan vi imidlertid slå fast: Ekstreme idrettsresultater krever ekstreme treningstiltak. Har vi høye målsetninger på friidrettsbanen, må vi ta konsekvensen av det gjennom mye og hard trening.

Noe av det viktigste for alle kategorier utøvere er å ta hensyn til hvilken løpertype du er. Du må finne frem til en treningsplan som passer for deg, og evaluere treningen for å finne ut hva som fungerer best. Slik kan du øke bevissthets- og kunnskapsnivået ditt om trening og hvordan kroppen din fungerer.

Litteraturreferanser til moderne mellomdistansetrening Del 1, 2 og 3.

- Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Mora-Custodio R, González-Badillo (2017). Relationships between sprint, jumping and strength abilities, and 800 m performance in male athletes of national and inter - national levels. *J Hum Kinet.* 2017;58:187–95.
- Bahr et al., (1991) *Testing av idrettsutøvere*. Universitetsforlaget AS
- Coe, P. (1996) *Winning running: successful 800 m & 1500 m racing and training*. Crowood Press.
- Enoksen & Tønnessen (2000) *Friidrett Fordypningsbok*. Gyldendal Forlag. Oslo
- Horwill, F.J. (1996) Analysis of and training for the 800m metres event. *Athletic Coach*, 30(4) 5-7.
- Gjerset et al., (2015) *Idrettens Treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag. Oslo
- Haugen, T, Sandbakk, Ø, Enoksen, E, Seiler, S & Tønnessen, E. (2021) Crossing the Golden Training Divide: The Science and Practice of Training World-Class 800- and 1500-m Runners». *Sports Medicine*.
- Haugen T, Solberg PA, Morán-Navarro R, Breitschädel F, Hopkins W, Foster C. (2018) Peak age and performance progression in world-class track-and-field athletes. *Int J Sports Physiol Performance*. 2018;13:1122–9
- Haugen T, Seiler S, Sandbakk Ø, Tønnessen E. (2019) The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. *Sports Med Open*. 2019;5:44 (<https://www.worldathletics.org/records/all-time-top-list>).
- Larsen HB, Sheel AW. (2015) The Kenyan runners. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25:110–8.
- Lydiard A, Gilmour G. (1997) Running to the top. *Meyer & Meyer*;
- Lydiard A. (2017) Running with Lydiard: greatest running coach of all time. 3rd ed. *Meyer & Meyer Sport*;
- Moesch et al., (2011) - Late specialization: The key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scan J Med Sci Sports*.
- Martin D.E, Coe P. (1997) Better training for distance runners. 2nd ed. *Human Kinetics Publishers*; 1997.
- Martin, D.E. (1996) Speed in the 800 metres. I: *New studies in athletics*, nr. 4.
- Martin, D.E. & Coe (1997) Training Distance Runners, 2 utg. *Human Kinetics*, Leeds.
- Nurmekivi, A. (1991) Thoughts about adaptation in middle distance running training. Middle Distances. *Contemporary Theory, Technique and training*, 20-24. Jarver, J. Tafnews Press.
- Nytrø, A., Enoksen., & Hetland, S. (1988) *Friidrettsteknikk*. Norges Friidrettsforbund, Norges idrettshøgskole og Universitetsforlaget. Oslo.
- Sandford G, Stellingwerf T. (2019) Question your categories: the misunderstood complexity of middle-distance running profiles with implications for research methods and application. *Front Sports Act Living*. 2019;1:28
- Seiler S, Tønnessen E. (2009) Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. *Sportscience*. 2009;13:32–53.
- Seiler S. (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int J Sports Physiol Perform*. 2010;5:276–91.
- Seiler K.S, Kjerland G.Ø. (2006) Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? *Scand J Med Sci Sport*. 2006;16:49–56.
- Sherman, C., & Selig. (1997) Physiological testing – an important factor in the training of junior middle distance athletes. I: Jarver (red.) *Middle distances, contemporary, technique and training*, 4.utg. *Tafnews Press*.
- Sjodin, B. & Svedenhag, J. (1986) *Effekten av spesiell styrketrening for medel- og långdistanseløpere*. Rapport från Idrottens forskningsråds konferens på Bosön 1984.
- Svedenhag, J. (1988) Fysiologiska faktorer innom medel- og långdistansløpning. I: A. Forsberg & Saltin. (red) *Konditionsträning*, 236-245: Bohuslänningens Boktryckeri AB.
- Svedenhag, J. (2001) Running economy. I: *Running & Science*, c2001,85-107. Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, Munksgaard, København.
- Tjelta LI. (2013) A longitudinal case study of the training of the 2012 European 1500 m track champion. *Int J Appl Sports Sci*. 2013;25:11–8.
- Tjelta LI. (2019) Three Norwegian brothers all European 1500 m champions: what is the secret? *Int J Sport Sci Coach*. 2019;14:694–700.
- Tjelta, Enoksen & Tønnessen (2013) *Utholdenhetstrening*. Forskning og beste praksis. Cappelen Damm Akademisk. Oslo.
- Tønnessen E, Svendsen I, Olsen IC, Guttormsen A, Haugen T. (2015) Performance development in adolescent track and field athletes according to age, sex and sport discipline. *PLoS ONE*. 2015;10:e0129014
- Vittori, C. (1996) Speed in the 800 metres. I: *New studies in athletics*, nr. 4.
- Horwill, F.J. (1995) Solving the 800m metres puzzle. *Peak Performance*, april 1993 (31)., 3-5.

Månedens skulptur/statue/minnesmerke



Merlion statuen i Singapore. Hode som en løve og kropp som en fisk. Statuen står i Merlion parken ved utløpet av Singapore river nær Fullerton hotell. Den er 8.6m høy og veier 70 tonn. Foto: Bjørn Henriksen, 2011

Tjalvekalender september



Eivind Henriksen

September 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 35				1	2	3
Uke 36	4	5	6	7	8	10
Uke 37	11	12	13	14	15	17
Uke 38	18	19	20	21	22	24
Uke 39	25	26	27	28	29	30

Europastatistikken utendørs pr. 31.08.2023

Kvinner

800m			
Hedda Hynne	2:01.00	(41)	
1500m			
Ingeborg Østgård	4:10.64	(75)	
Hedda Hynne	4:11.20	(81)	
3000m			
Malin Edland	9:12.82	(57)	
5000m			
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:45.24	(3)	
Diskos			
Elisabeth Thon Rosvold	54.91	(62)	
Spyd			
Sigrid Borge	66.50	(1)	

Menn

600m			
Tobias Grønstad	1:15.33	(1)	
800m			
Tobias Grønstad	1:45.67	(37)	
Høyde			
Sander Aae Skotheim	2.18m	(51)	
Lengde			
Sander Aae Skotheim	7.80m	(57)	
Slegge			
Eivind Henriksen	77.06 m	(12)	
10-kamp			
Markus Rooth	8608p	(3)	
Sander Aae Skotheim	8590p	(4)	
Abraham Sandvin Vogelsang	7617p	(64)	

Ved utgangen av august 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 tredje og fjerdeplass i tikamp for menn. Karoline Bjerkeli Grøvdal er nr.3 på 5000m.

Aktuelle bøker



Boken er tilgjengelige på Tjalvekontoret.

Lagserien menn 1.div. pr. 15.08.2023

1	IK Tjalve	(30/15)	28 056	(1) Oslo
2	Sandnes IL	(30/15)	25 755	(2) Rogaland
3	IL i BUL	(30/17)	24 767	(7) Oslo
4	IL Norna-Salhus	(30/18)	24 760	(3) Hordaland
5	Fana IL	(30/17)	24 009	(1/2d) Hordaland
6	IL Gneist	(30/15)	23 745	(4) Hordaland
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/18)	23 301	(5) Akershus
8	IL Tyrving	(30/15)	23 143	(6) Akershus
9	SK Vidar	(29/18)	22 490	(2/2d) Oslo
10	Ranheim IL	(30/12)	21 235	(3/2d) Sør-Trøndelag
11	IL Skjalg	(29/17)	20 528	(8) Rogaland
12	Tønsberg FIK	(28/9)	20 023	(9) Vestfold
13	Osterøy IL	(29/10)	18 714	(4/2d) Hordaland
14	Steinkjer FIK	(24/13)	15 942	(10) Nord-Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Marius Bull Hjeltne	1996	6.85	934	Rud	11.02
100m	Marius Bull Hjeltne	1996	10.55	963	Oslo/Bi	03.06
200m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	21.31	945	Jessheim	08.07
400m	Tobias Grønstad	2002	47.96	894	Jessheim	07.07
800m	Tobias Grønstad	2002	1.45.67	1 043	Grosseto/ITA	27.05
1500m	Ferdinand Kvan Edman	1993	3.39.03	999	Jessheim	08.06
3000m	Ferdinand Kvan Edman	1993	7.49.40	1 009	Fana	03.06
5000m	Snorre Holtan Løken	1994	14.39.20	820	Oslo/Bi	28.06
110m hekk	Sander Aae Skotheim	2002	13.97	972	Jessheim	06.07
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	2.20	985	Karlstad/SWE	12.02
Stav	Sander Aae Skotheim	2002	5.35	980	Oslo/Bi	28.06
Lengde	Sander Aae Skotheim	2002	7.74	980	Oslo/Bi	15.06
Tresteg	Sander Aae Skotheim	2002	16.00	977	Rud	18.02
Diskos	Erik Johannes Rosvold	1998	53.65	916	Spikkestad	11.06
Slegge	Eivind Henriksen	1990	76.75	1 079	Chorzow/POL	16.07
Antall noteringer:	15		Sum:	14 496		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Lengde	Marius Bull Hjeltne	1996	7.69	970	Chengdu/CHN	05.08
200m	Marius Bull Hjeltne	1996	21.42	931	Jessheim	11.08
110m hekk	Markus Rooth	2001	14.23	929	Göteborg/SWE	02.07
Stav	Markus Rooth	2001	5.10	928	Espoo/FIN	16.07
3000m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	8.08.16	915	Jessheim	11.08
Stav	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	5.00	908	Moss	21.05
100m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	10.75	907	Jessheim	13.08
110m hekk	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	14.40	902	Moss	21.05
100m	Even Pettersen	2003	10.77	902	Jessheim	13.08
100m	Markus Rooth	2001	10.81	891	Espoo/FIN	15.07
Lengde	Markus Rooth	2001	7.30	890	Desenzano/ITA	29.04
Diskos	Markus Rooth	2001	51.60	883	Spikkestad	11.06
Lengde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	7.24	878	Moss	20.05
60m	Sander Steen Myrvang	2000	6.98	872	Rud	11.02
60m	Nickolai Jallow	1991	7.02	854	Rud	21.01
Antall noteringer:	15		Sum:	13 560		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	28 056		
Deltagere:	15					

Lagserien menn 2.div. pr. 15.08.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/14)	18 069	(5)	Oslo
2	Stord IL	(25/12)	17 241	(12/1d)	Hordaland
3	Haugesund IL	(25/15)	17 069	(6)	Rogaland
4	IL Sandvin	(25/9)	16 960	(8)	Buskerud
5	Kristiansand IF	(25/11)	16 796	(1/3d)	Agder
6	IL Gular	(18/12)	15 876	(13/1d)	Hordaland
7	Sørild FIK	(25/12)	15 865	(3/3d)	Agder
8	Ask Friidrett	(25/13)	15 482	(11/1d)	Hordaland
9	IK Hind	(25/11)	15 465	(10)	Troms
10	IF Sturla	(25/11)	15 410	(9)	Buskerud
11	Fyllingen IL	(23/11)	15 322	(4/3d)	Hordaland
12	Moss IL	(25/8)	14 725	(7)	Østfold
13	Moelven IL	(16/7)	12 949	(2/3d)	Innlandet
14	Nittedal IL	(16/12)	8 585	(14/1d)	Akershus

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Albin Lydersen Botez	2004	7.27	748	Ulsteinvik	04.03
100m	Albin Lydersen Botez	2004	11.31	765	Jessheim	06.07
400m	Nikolai Solum	2005	52.00	688	Oslo/Bi	03.06
800m	Nikolai Solum	2005	1.54.71	800	Moelv	20.05
1500m	Mikkel Bakken	2005	4.00.15	759	Hvam	04.02
3000m	Mikkel Bakken	2005	8.36.18	786	Rud	19.02
5000m	Iver Matias Linge Glomnes	1996	14.45.14	806	Tønsberg	20.05
10000m	Mads Bigum Johansen	1988	33.08.85	673	Kristiansand	03.06
3000m hinder	Jonas Riseth	1994	9.43.73	709	Jessheim	07.07
Stav	Yoann Rouzières	1997	4.70	851	Oslo/Bi	03.06
Lengde	Elias Sanden Søvik	2000	6.23	658	Göteborg/SWE	01.07
Tresteg	Elias Sanden Søvik	2000	13.56	729	Jessheim	07.07
Spyd	Eric Christopher Becklund	2005	64.25	817	Moelv	20.05
Antall noteringer:	13		Sum:	9 789		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Stav	Lucas Gjesdal	2005	4.49	812	Göteborg/SWE	30.06
3000m	Iver Matias Linge Glomnes	1996	8.37.09	782	Oslo/Bi	03.06
100m	Marcus Gardner Stålby	2007	11.34	757	Jessheim	13.08
5000m	Henrik Velle	1991	15.19.74	729	Oslo/Bi	28.06
3000m	Abdullahi Hassan Ali	1994	8.50.58	726	Rud	19.02
3000m	Jonas Riseth	1994	8.51.94	720	Rud	19.02
1500m	Jonas Riseth	1994	4.04.66	717	Hvam	04.02
1500m	Iver Matias Linge Glomnes	1996	4.05.12	713	Jessheim	08.06
5000m	Jonas Riseth	1994	15.27.96	711	Oslo/Bi	28.06
Tresteg	Even Bogen Nørjordet	2008	11.88	546	Ulsteinvik	03.03
Lengde	Even Bogen Nørjordet	2008	5.73	544	Rud	16.06
Stav	Even Bogen Nørjordet	2008	3.10	523	Moss	21.05
Antall noteringer:	12		Sum:	8 280		
Noteringer totalt:	25		Total sum:	18 069		
Deltagere:	14					

Lagserien kvinner 1.div pr. 15.08.2023

1	IK Tjalve	(30/19)	26 431	(1) Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/15)	24 924	(4) Hordaland
3	IL Tyrving	(30/14)	23 310	(3) Akershus
4	Fredrikstad IF	(30/11)	23 196	(8) Østfold
5	Sandnes IL	(30/13)	22 949	(2) Rogaland
6	IL i BUL	(30/14)	21 927	(5) Oslo
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	21 709	(2/2d) Akershus
8	Ranheim IL	(30/12)	21 345	(7) Sør-Trøndelag
9	Dimna IL	(30/12)	21 265	(10) Møre og Romsdal
10	Haugesund IL	(30/14)	21 010	(9) Rogaland
11	IL Skjalg	(30/14)	20 867	(6) Rogaland
12	SK Vidar	(24/13)	20 426	(1/2d) Oslo
13	Sørild FIK	(30/12)	17 647	(3/2d) Agder
14	IL Gneist	(25/8)	17 177	(4/2d) Hordaland

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Vilde Humstad Aasmo	1998	7.48	906	Stockholm/SWE	29.01
100m	Vilde Humstad Aasmo	1998	11.65	925	Oslo/Bi	28.06
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	24.08	887	Fana	03.06
400m	Lakeri Ertzgaard	2002	52.81	941	Malmö/SWE	05.08
800m	Hedda Hynne	1990	2.01.43	955	Banska Bystrica/SVK	20.07
1500m	Ingeborg Østgård	2003	4.10.64	944	Jessheim	08.07
3000m	Malin Edland	1999	9.12.82	892	Tønsberg	20.05
5000m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	14.45.24	1 067	London/GBR	23.07
10000m	Maria Sagnes Wågan	1992	34.12.05	863	Jessheim	08.07
400m hekk	Lakeri Ertzgaard	2002	59.51	858	Oslo/Bi	28.06
Høyde	Telma Rostoft Kristjansson	2005	1.71	782	Oslo/Bi	23.07
Tresteg	Mathilde Sofie Klokseth	2003	12.70	842	Rud	18.02
Kule	Elisabeth Thon Rosvold	2002	13.77	800	Waco/USA	22.04
Diskos	Elisabeth Thon Rosvold	2002	54.91	929	Tucson/USA	08.04
Spyd	Sigrid Borge	1995	66.50	1 093	Halle/GER	20.05
Antall noteringer:	15	Sum:	13 684			

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Hedda Hynne	1990	4.11.20	939	Jessheim	08.07
1500m	Malin Edland	1999	4.15.82	897	Jessheim	08.06
1500m	Selma Løchen Engdahl	2001	4.15.98	896	Jessheim	08.07
800m	Malin Nyfors	1997	2.04.73	889	Tønsberg	20.05
3000m	Selma Løchen Engdahl	2001	9.15.80	881	Tønsberg	20.05
5000m	Sigrid Jervell Våg	1992	16.09.61	873	Oslo/Bi	28.06
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	54.58	871	Jyväskylä/FIN	07.06
200m	Lakeri Ertzgaard	2002	24.27	870	Oslo/Bi	15.06
200m	Vilde Humstad Aasmo	1998	24.33	865	Oslo/Bi	28.06
Tresteg	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	12.66	837	Birmingham/USA	25.02
800m	Solveig Hernandez Vråle	1999	2.07.88	835	Jessheim	07.07
Tresteg	Elise Sanden Søvik	1997	12.53	824	Oslo/Bi	28.06
Lengde u.t.	Mathilde Sofie Klokseth	2003	2.72	764	Rud	19.02
Lengde	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	5.64	760	Nashville/USA	20.01
Lengde	Nora Pauline Helm	1999	5.58	746	Rud	17.06
Antall noteringer:	15	Sum:	12 747			
Noteringer totalt:	30	Total sum:	26 431			
Deltagere:	19					

Lagserien kvinner 2.div pr. 15.08.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/12)	18 154	(2/3d)	Oslo
2	Fana IL	(25/14)	16 576	(14/1d)	Hordaland
3	Kristiansand IF	(25/11)	15 297	(5)	Agder
4	IL Tyrving 2. lag	(25/14)	15 289	(6)	Akershus
5	Tønsberg FIK	(25/11)	14 974	(12/1d)	Vestfold
6	IF Sturla	(25/13)	14 686	(9)	Buskerud
7	Sarpsborg IL	(25/9)	14 564	(4/3d)	Østfold
8	IL i BUL-Tromsø	(25/11)	14 255	(8)	Troms
9	Bergens TF	(25/10)	13 902	(10)	Hordaland
10	Ask Friidrett	(24/10)	13 790	(3/3d)	Hordaland
11	Nittedal IL	(25/12)	12 652	(13/1d)	Akershus
12	Moss IL	(23/12)	11 802	(7)	Østfold
13	Steinkjer FIK	(17/8)	9 730	(1/3d)	Nord-Trøndelag
14	Stjørdal FIK	(14/6)	7 890	(11/1d)	Nord-Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Leah Henriksen Indrebø	2002	7.94	753	Rud	11.02
100m	Laura van der Veen	2003	12.13	829	Oslo/Bi	15.06
200m	Laura van der Veen	2003	24.76	827	Chengdu/CHN	03.08
400m	Laura van der Veen	2003	55.70	829	Jessheim	07.07
800m	Margrete Jørgensen Baustad	2000	2.08.83	819	Oslo/Bi	15.06
1500m	Margrete Jørgensen Baustad	2000	4.28.40	801	Jessheim	08.06
3000m	Aurora Kanutte Brandt Sande	2008	10.23.85	678	Nittedal	02.08
60m hekk	Kajsa Rooth	2003	8.97	785	Rud	19.02
100m hekk	Kajsa Rooth	2003	14.52	814	Jessheim	08.07
Høyde	Liv Kulle Andreassen	2007	1.55	651	Rud	14.01
Lengde	Kajsa Rooth	2003	5.24	670	Rud	17.06
Diskos	Freja Olofsson	2002	39.15	713	Lakewood/USA	07.05
Slegge	Freja Olofsson	2002	41.54	704	Myrtle Beach/USA	10.03
Antall noteringer:	13		Sum:	9 873		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m hekk	Vilde Marstein	2002	15.08	758	Moss	20.05
100m	Isabella Alida Indrebø	2004	12.52	755	Lillehammer	25.06
800m	Charlotte Weirum Olszak	1996	2.13.48	751	Versailles/FRA	21.05
200m	Leah Henriksen Indrebø	2002	25.82	740	Ulsteinvik	05.03
100m	Oda Lier	2008	12.68	727	Oslo/Bi	03.06
60m	Oda Lier	2008	8.14	692	Rud	21.01
400m	Kristine Berger Akervold	1998	60.00	679	Oslo/Bi	28.06
200m	Kajsa Rooth	2003	26.82	663	Oslo/Bi	04.06
Lengde	Vilde Marstein	2002	5.10	640	Jessheim	12.08
Lengde	Oda Lier	2008	5.05	629	Rud	14.01
Tresteg	Oda Lier	2008	10.68	628	Ulsteinvik	03.03
Kule	Freja Olofsson	2002	10.38	619	Towson/USA	31.03
Antall noteringer:	12		Sum:	8 281		
Noteringer totalt:	25		Total sum:	18 154		
Deltagere:	12					

Topp 20 plasseringer Norgesstatistikken utendørs pr. 31.08

Menn

100m	
Marius Bull Hjeltnes	10.55 (7)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	10.75 (20)
200m	
Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.18 (4)
Marius Bull Hjeltnes	21.42 (11)
400m	
Sander Aae Skotheim	47.64 (7)
Tobias Grønstad	47.96 (11)
Markus Rooth	48.27 (14)
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	7.80m (3)
Marius Bull Hjeltnes	7.69m (4)
Markus Rooth	7.62m (6)
Abraham Sandvin Vogelsang	7.24m (7)
Tresteg	
Elias Sanden Søvik	13.56m (9)
Kule	
Markus Rooth	15.31m (4)
Sander Aae Skotheim	13.71m (8)
Abraham Sandvin Vogelsang	12.06m (15)
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	77.06m (2)
Spyd	
Markus Rooth	66.12m (4)
Eric Christopher Becklund	64.25m (6)
Sander Aae Skotheim	62.11m (8)
Abraham Sandvin Vogelsang	53.76m (19)
10-kamp	
Markus Rooth	8608 p (1)
Sander Aae Skotheim	8590 p (2)
Abraham Sandvin Vogelsang	7617 p (3)

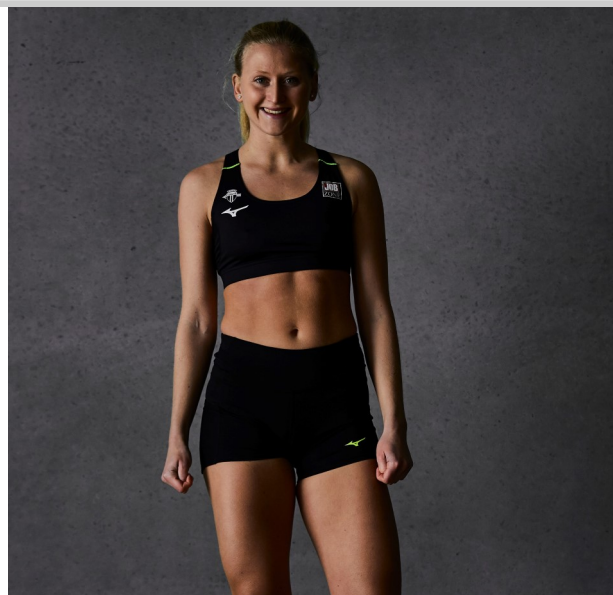
Kvinner

100m	
Vilde Aasmo	11.65 (4)
Lakeri Ertzgaard	11.88 (10)
Laura Veen	12.13 (19)
200m	
Kaitesi Ertzgaard	24.08 (8)
Lakeri Ertzgaard	24.27 (11)
Vilde Aasmo	24.33 (12)
400m	
Lakeri Ertzgaard	52.81 (3)
Kaitesi Ertzgaard	54.58 (7)
Laura Veen	55.70 (13)
800m	
Hedda Hynne	2:01.00 (1)
Malin Nyfors	2:04.73 (5)
Ingeborg Østgård	2:07.83 (12)
Solveig Hernandez Vråle	2:07.88 (13)
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 (15)
Maria Sagnes Wågan	4:27.99 (20)
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)
400m hekk	
Lakeri Ertzgaard	59.51 (8)
Høyde	
Telma Rostoft Kristjansson	1.71m (3)
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 (17)
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 splitsHORTS/truse



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

