



TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 10 Oktober 2023

Digital utgave

108. årgang

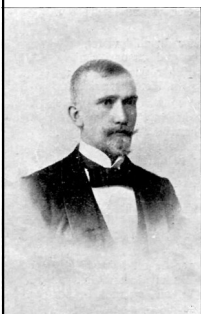
Seier til Ingeborg i NM terreng lang løype



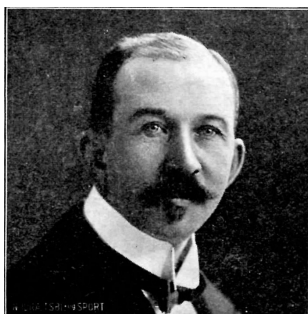
Det så lenge ut til å bli seier til Hanne Mjøen Maridal fra Strindheim i kvinnes 8 km under NM terrengløp i Frognerparken 8.september. Hun hadde opparbeidet seg et solid forsprang, men på den siste kilometeren slo Ingeborg Østgård til og løp henne inn 150m før mål. Der stod Tjalvisten og fikk tatt dette bildet. Foto: Bjørn Henriksen



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

I dette nummeret

Informasjon fra styret	3
NM terreng lang løype	4
Program trenerseminaret	17
800m menn topp 10	20
1500m menn topp 10	21
400m hekk kvinner topp 10	22
Lengde menn topp ti	23
Fra Tjalves historie	24
Terminliste 2024	28
Hytteplanmila	29
Forbundet informerer	37
Landslagene 2024	38
Fra friidrettens historie	39
Oppdatering lagserien	40
Tjalvekalender november	44
Fødselsdager	45
Påminnelse Torskeaften	46
Månedens statue	47
Europastatistikken	48
Johan Kaggstad 80 år	49
Norgesstatistikken	50
Tjalvetøy	51

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



Informasjon fra styret

Styrets arbeid

En vesentlig del av aktiviteten i Tjalve skjer gjennom trening, konkurranser og arrangementer. Her gjør administrasjonen en stor og viktig jobb som tilrettelegger for aktivitetene. Samtidig har også klubben et styre med dedikerte oppgaver, og i dette innlegget skal dere bli litt bedre kjent med oss og vårt arbeid.

Som det følger av Tjalves lov velges styret i Tjalve av medlemmene på årsmøtet for en periode på to år, og i tillegg velges det en utøverrepresentant for en periode på ett år.

Det sittende styret består nå av følgende personer:

Ronny Nilsen (styreleder)
Svein Søndena (nestleder)
Pål Hexum Solbu (styremedlem)
Grete Etholm (styremedlem)
Heidi Maltun (styremedlem)
Malin Nyfors (utøverrepresentant)
Henrik Velle (varamedlem)

Styret har som regel møte én gang per måned i våre klubblokaler, men deltar også ellers som frivillige på en rekke av arrangementene i regi av klubben. Det er ingen av styremedlemmene som mottar noen kompensasjon for arbeidet, utover dekning av utgifter i tråd med statens regulativer.

Styrets hovedoppgave er å iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds (NFIF og NIF, med underlagte kretsers) regelverk og vedtak. I tillegg skal styret sikre at klubbens økonomi forvaltes på en god måte, følge opp vår strategiske plan og i det store og det hele jobbe for at klubben drives på best mulig måte. Det innebærer at vi setter Tjalves verdier: Åpenhet – Engasjement – Kompetanse og Helse, og vår visjon «Tjalve skal være Norges beste friidrettsklubb», som rettesnor for arbeidet vårt.

På styremøtene deltar Matias/Martin (daglig leder) og John (sportslig leder), som styret også har et arbeidsgiveransvar for. I stor grad er det administrasjonen som forbedrer møtene, noe som er til god hjelp for styret. Vi har en del faste poster på programmet, som oppfølging av referat fra forrige møte, saker som berører idrett, arrangement og organisasjon, samt gjennomgang av vår økonomiske situasjon. I tillegg kan det være behov for å følge opp viktige enkeltsaker som Holmenkollstafetten og andre særlige tiltak.

Akkurat nå, med 2 måneder igjen av året, har vi blant annet på begynt å se på neste års budsjett, som skal vedtas på årsmøtet i mars. Økonomien vår er bra, men som alltid må det gjøres noen gode og viktige prioriteringer rundt hva vi skal satse på. I disse vurderingene er vår strategiske plan av særlig betydning, siden den setter mål og tiltak for arbeidet vårt.

Og nettopp strategisk plan er noe vi vil ha fokus på fremover. Det skyldes at nåværende plan utløper i 2024 og skal revideres. I forrige styremøte la vi opp en tidsplan, med mål om å ha ny strategisk plan på plass til sommeren 2024, gjeldende frem til 2028. Dette arbeidet innebærer at vi vil evaluere nåværende plan, velge innsatsområder, sette mål og bestemme tiltak, sende ut et forslag til plan

på høring til våre medlemmer og til slutt vedta planen. Gjennom denne planprosessen vil alle våre medlemmer få mulighet til å påvirke innholdet i planen. God forankring, gjennom involvering og medvirkning, treffer godt på våre verdier om åpenhet og engasjement.

Ronny Nilsen



Ronny Nilsen





Under strålende forhold ble NM i terrengløp lang løype arrangert i Frognerparken søndag 8. september. Det var kaldt på morgenen denne søndagen i oktober, men etter hvert som sola fikk tak ble det levelige forhold.

IK Tjalve stilte med en beskjeden tropp bestående av tre kvinner og to i menn senior. I tillegg stilte Koll IL med tre deltakere i klassene J15, G15 og G17.

Første øvelse ut var de yngste jentene som løp 4km. Aurora Brandt Sande fra Koll IL var her en av favorittene. Aurora holdt lenge følge med vinneren Venus Teffera fra SK Vidar, men måtte slippe på andrerunden da hun ikke har vært helt frisk dagene før mesterskapet. Det ble allikevel en flott sølvmedalje på tiden 15:21. Venus Teffera brukte 14:54 på de 4km.



Aurora (272) er her på vei inn til runding etter en runde. Venus Teffera til venstre i bildet. Foto: Bjørn Henriksen

I G15 stilte Koll IL med Axel Wold Møller. I denne klassen ble det en kamp om gullet mellom nettopp Axel og Ulrik Hagen fra Brandbu IF. Etter 3km var Axel i tet, men på den siste kilometeren klarte Hagen å opparbeide seg et lite forsprang og løp inn til tiden 13:02. Axel fikk tiden 13:05.



Aurora på vei opp den siste bakken. Hun har måtte slippe Teffera på dette tidspunktet. Foto: Bjørn Henriksen



De yngste gutteklassene på vei inn til runding etter en runde. Axel (208) er her nr.3. Foto: Bjørn Henriksen



Axel på vei opp den siste bakken med vinneren av klassen, Ulrik Hagen rett bak. 214 løp i klassen G16. Foto: Bjørn Henriksen

I G17 gjorde også Alexander Skjeldal fra Koll IL en meget god innsats og vant en fin bronsemedalje. Han var bare 5 sekunder bak vinneren av klassen, Mats Daviksnes-Andreassen fra Nittedal IL.

Nytt av året var at kvinnene løp 8km og ikke 6km som de har gjort i årene tidligere. Vi var spente på hvor lenge Ingeborg Østgård kunne henge med på denne distansen da hun først og fremst er 1500m løper.

Allerede ved runding etter 2km hadde en gruppe på fire løpere opparbeidet seg en liten ledelse til resten av feltet. Blant de fire var både Ingeborg Østgård og Maria Sagnes Wågan i tillegg til Hanne Mjøen Maridal fra Strindheim og Ina Halle Haugen fra IL Runar. Sigrid Jervell Våg måtte allerede på dette tidspunkt i løpet slippe de beste i front.

Halvveis i løpet var Maridal i tet med Maria og Ingeborg rett bak. Ved passering 5km hadde Maridal løpt fra Tjalvejentene og opparbeidet seg en ledelse på syv sekunder. Ved seks kilometer hadde denne ledelsen økt til 11 sekunder. Det var nok ikke mange av oss som på dette tidspunkt så for seg at det skulle bli seier til en av våre utøvere. Da ledelsen hadde økt til 12 sekunder etter 7km regnet vi løpet som kjørt. Ingeborg ville det annerledes. Hun tok mange sekunder i siste bakken og på flaten inn mot mål kom hun nærmere og nærmere. 150m før mål var hun forbi og kunne løpe inn til en sikker seier. I tillegg holdt Maria 3.plassen helt til mål og kom inn bare 13 sekunder etter Ingeborg.

Sigrid, som måtte slippe teten tidlig, holdt seg i samme gruppe gjennom hele løpet. I kampen om 5.plassen måtte hun gi tapt for Ine Bakken fra SK Vidar som var tre sekunder foran i mål.



Starten har gått for kvinnenes 8km med Sigrid Jervell Våg (17) i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Løperne på vei inn til runding etter en runde med Hanne Mjøen Maridal i tet foran Maria Wågan og Ingeborg Østgård. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng lang løype



På vei opp bakken på runde to. Maridal foran Halle Haugen, Østgård og Wågan. Foto: Bjørn Henriksen



Ingeborg er i ferd med å avgjøre kampen om gullet ca.150m før mål. Foto: Bjørn Henriksen



Gruppe to opp bakken for andre gang med Ine Bakken i tet foran Emma Kirkeberg Mørk fra Hellas IF og Sigrid. Foto: Bjørn Henriksen



På vei mot mål. Bak er det ingen som kan ta fra Maria Sagnes Wågan bronsemedaljen. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng lang løype



Sigrid Jervell Våg kjemper her om 6.plassen med Emma Kirkeberg Mørk. Den kampen avgjorde hun til sin fordel. Foto: Bjørn Henriksen



Her løper Ingeborg i mål som vinner av NM terrengløp 2023. Foto: Bildbyrån

I klassen for menn stilte Tjalve med Petter Rypdal og Mikkel Blikstad Thomassen. Petter har løpt lite i år, mens Mikkel hadde et formoppsving mot slutten av sesongen.

I fravær av Magnus Tuv Myhre var nok Senay Fissehatsion fra Ull/Kisa den største favoritten, med Didrik Tønseth og Harald Østberg Amundsen fra skilandslaget som outsiders.

Mikkel hang godt med den første runden og var bare et par sekunder etter ved runding 2km. Ved passering etter 4km hadde avstanden økt til 16 sekunder til Senay Fissehatsion som da var i tet. Vi så allerede i bakken på runde to at Mikkel begynte å henge litt med hodet.

Petter Rypdal åpnet noe mer forsiktig enn Mikkel og var nr.19 etter 5km. Herifra og inn løp han seg sakte men sikkert oppover på listen og ble tilslutt nr.13 med tiden 31.57, 1:38 bak vinneren Senay Fissehatsion. Mikkel ble tilslutt nr.21 med tiden 32.43.

Even Brøndbo Dahl fra FIK Orion, som vel kan betegnes som en 1500m løper ble nr.2 med tiden 30.35. Han var da bare tre sekunder bak Senay. Bronsemedaljen gikk til Didrik Tønseth som var seks sekunder bak vinneren. Harald Østberg Amundsen ble nr.6.

Ibrahim Buras fra IL BUL kom i mål som nr.4, men ble diskvalifisert for dytting underveis i løpet.



Klassen for menn på vei inn til runding etter 2km med Merih Salomon og Senay Fissehatsion fra Ull/Kisa i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel på vei opp bakken på runde to. Allerede da virket han sliten. Foto: Bjørn Henriksen



En runde senere. Petter har passert Mikkel og har tatt opp jakten på de foran. Foto: Bjørn Henriksen



Petter Rypdal på vei opp denne samme bakken på andre runden. Han lå på dette tidspunkt noe bak Mikkel. Foto: Bjørn Henriksen



Petter på vei inn mot runding for siste gang med Tord Ulset fra Selsbakk IF rett bak. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng lang løype



Petter på vei mot mål med ca. 150m igjen å løpe. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel på vei inn mot mål i et løp han nok ikke var veldig fornøyd med. Foto: Bjørn Henriksen



Pernille på vei inn til runding etter første runde. Foto: Bjørn Henriksen

Tjalve stilte også med to utøvere i veteranklassene. I K40-44 ble Pernille Dørstad denne gang nr.2 med tiden 26:45 (6km).

I M40-44 stilte Tjalve med Erling Hisdal. Erling ble tilslutt nr.4 i klassen som løp 10km. Tiden til Erling ble 38:39.



Erling på vei gjennom den engelske parken. Foto: Samuel Hafsahl.

Mesterskapet i bilder



Kvinneklassen på vei inn i den engelske parken på første rund-
den. Sigridd ligger her langt framme i feltet. Foto: Samuel
Hafsahl



Sigridd Jervell Våg lå fint plassert i gruppe to. Foto: Samuel
Hafsahl.



På vei gjennom den engelske parken. Ganske tidlig dannet det
seg en gruppe på fire utøvere. Ina Halle Haugen foran Hanne
Mjøen Maridal, Ingrid Østgård og Maria Sagnes Wågan. Foto:
Samuel Hafsahl



Hanne Mjøen Maridal har her løpt fra Tjalvejentene og Ina
Halle Haugen. Foto: Samuel Hafsahl

Mesterskapet i bilder



Ingeborg og Maria er her i ferd med å løpe fra Halle Haugen og kampen om medaljene har begynt. Foto: Samuel Hafsahl



Premiepallen kvinner senior. Foto: Instagram



Medaljevinnerne. Maria Sagnes Wågan, Ingeborg Østgård og Hanne Mjøen Maridal. Foto: Bjørn Henriksen



Aurora Kanutte Brandt Sande fra Koll IL som vant sølv i J15. Foto: Bjørn Henriksen



Axel Wold Møller fra Koll IL som vant sølv i G15. Foto: Bjørn Henriksen



Klassen for menn på vei inn i den engelske parken på første runde. Foto: Samuel Hafsahl



Premiepallen G15 med Axel til venstre. Foto: Koll IL



Petter Rypdal på vei gjennom den engelske parken. Foto: Samuel Hafsahl



Mikkel på vei gjennom den engelske parken. Foto: Samuel Hafsahl



Som man ser av bildet var ikke Mikkel like godt fornøyd med egen innsats. Foto: Bjørn Henriksen



Petter Rypdal var godt fornøyd med egen innsats. Foto: Bjørn Henriksen



Primus motor Vegard Henriksen fra SK Vidar sammen med Fredrik Jullumstrø fra NRK. Foto: Bjørn Henriksen



The winner and the seeder. Senay Fissehatsion og Jan Jørgen Moe. I begynnelsen av sin karriere løp Senay for IK Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen



Som alltid når det er terreng NM i Frognerparken var Arne Kvalheim tilstede. Arne ble norsk mester på 8km terreng i 1970. Foto: Bjørn Henriksen



Eirik Førde var også tilstede for å styre sine tropper. Foto: Bjørn Henriksen

Resultater NM terreng

1	274	TEFFERA Venus Abraham  NOR Sportsklubben Vidar	14:54 +0:00
2	272	SANDE Aurora Kanutte Brandt  NOR Koll, IL	15:21 +0:27
3	277	OMMUNDSEN Thea Hia  NOR Hjelmeland IL	16:18 +1:24
4	276	AUKLAND Anna  NOR Sem IF	16:33 +1:39
5	279	LØKKE Frøy Bøe  NOR Eiker-Kvik, IF	16:58 +2:04
6	275	RØD Emma Elise Meinert  NOR Oppegård IL	17:24 +2:30
7	273	WIIG Caroline Marie  NOR Sportsklubben Vidar	19:07 +4:13

Resultater J15

1	207	HAGEN Ulrik Jåvoll  NOR Brandbu IF	13:01 +0:00
2	208	MØLLER Axel Wold  NOR Koll, IL	13:05 +0:04
3	114	SØRSTAD Haakon Kamlesh Heltzer  NOR Sturla IF	13:37 +0:36
4	206	TJELLE Martin Sølvberg  NOR Nittedal IL	13:48 +0:47
5	203	MONKVIK Adrian  NOR Sarpsborg IL	13:49 +0:48
6	205	TROYE Herman Eide  NOR Ullensaker/Kisa IL / Ullensaker/Kisa Idrettslag	14:23 +1:22

Resultater G15

1	233	DAVIKNES-ANDREASSEN Mats  NOR Nittedal IL	13:10 +0:0
2	232	DABE Axel Gutterød  NOR IL Runar	13:14 +0:0
3	229	SKJELDAL Alexander Aronsen  NOR Koll, IL	13:15 +0:0
4	230	ENGAN HEGGELUND Mats  NOR Frol IL	13:31 +0:2
5	228	ALVIK Eirik  NOR Tyrving IL	14:06 +0:5
6	227	TØMTERUD William  NOR Brandbu IF	14:36 +1:2

Resultater G17

1	21	ØSTGÅRD Ingeborg  NOR IK Tjalve	K Senior	27:45	+0:00
2	35	MARIDAL Hanne Mjøen  NOR Strindheim IL	K Senior	27:48	+0:03
3	32	WÅGAN Maria  NOR IK Tjalve	K Senior	27:58	+0:13
4	38	HAUGEN Ina Halle  NOR IL Runar / Runar IL	K Senior	28:10	+0:25
5	3	BAKKEN Ine  NOR Sportsklubben Vidar	K Senior	28:26	+0:41
6	17	VÅG Sigrid Jervell  NOR IK Tjalve	K Senior	28:29	+0:44
7	30	MØRK Emma Kirkeberg  NOR Hellas, IF	K Senior	28:31	+0:46
8	10	NORDSKAR Sylvia  NOR Sportsklubben Vidar / Hoka x Untold Movement	K Senior	28:35	+0:50

Øverst: Resultater 8 km kvinner. Nederst: Resultater 10km menn

	#	Navn	Klasse	Tid	Etter
1	89	FISSEHATSION Senay  NOR Ullensaker/Kisa IL	M senior	30:32	+0:00
2	82	DAHL Even Brøndbo  NOR FIK Orion	M senior	30:35	+0:03
3	52	TØNSET Didrik  NOR Byåsen IL	M senior	30:38	+0:06
4	73	BOUTERA Jacob  NOR Ullensaker/Kisa IL	M senior	30:50	+0:18
5	41	AMUNDSEN Harald Østberg  NOR Asker Sk. Friidrett	M senior	31:12	+0:40
6	60	ØYGARD Eivind  NOR Jølster IL	M senior	31:20	+0:48
7	68	TØNNESEN Trym  NOR Halden IL	M senior	31:35	+1:03
8	66	GJENDEM Morten  NOR Haugesund Idrettslag	M senior	31:37	+1:05
9	61	PRESTSÆTER Sjur  NOR Sportsklubben Vidar	M senior	31:54	+1:22
10	84	SOMMERSETH Stian Dahl  NOR Tromsø Løpeklubb	M senior	32:01	+1:29
11	83	HOVDEJORD Vebjørn  NOR Snøgg Friidrett	M senior	32:04	+1:32
12	88	ULSET Tord  NOR Selsbakk IF	M senior	32:06	+1:34
13	69	RYPDAL Petter  NOR IK Tjalve	M senior	32:10	+1:38



Program Trenerseminaret 10.-12. november 2023

Sted: Thon Hotel Arena Lillestrøm og Nes Arena



Fredag 10/11

16:30 – 17:25 Registrering

17:30 – 19:00

Treneren i Norsk Friidrett

- Ordstyrer: Vegard Rooth. Ulike innlegg og paneldebatt med Hanne Haugland, Mari Bjone, Anna Demydova-Bråttvik, Eystein Enoksen, John Ertzgaard og Lars Ola Sundt

19:30 – 20:30

Sander Aae Skotheim – fra allsidig idrettsungdom til verdenseliten i 10-kamp

- Far Rolf Skotheim og trener Eirik Røe
- Intervjusetting ledet av Bjørn Bogsti, åpent for spørsmål fra salen

20:30 – Middag

Lørdag 11/11

08:30 – 08:55 Registrering

09:00 – 09:45

Hvilke faktorer har betydning for utviklingen av et talent - og hva kan treneren gjøre for å påvirke utviklingen?

- Mari Bjone, talentutviklingsansvarlig NFIF

10:00 – 10:45

Kjønnsforskjeller innen styrketrening

- Gøran Paulsen, professor ved Norges idrettshøgskole

11:00 – 11:45

Er det ikke moro, er det ingen vits! Langsprinttrening med Bastian Aurstad

- Trond Olav Skevik

11:00 – 11:45

Grunnleggende trening og metodikk i spyd

- Åsmund Martinsen

12:00 – 12:45

Trening av jenter i hoppøvelsene med vekt på lengde og tresteg

- Anna Demydova-Bråttvik

12:00 – 12:45

Sikkerhet ved kastøvelser

- Jan Olav Hay

13:00 – 14:00: Lunsj

14:15: Avreise Nes Arena Friidrettshall

15:00 – 16:00

Praktisk økt spyd – grunnleggende prinsipper

- Åsmund Martinsen

15:00 – 16:00

Praktisk økt langsgprint/hekk

- Trond Olav Skevik

16:30 – 17:30

Praktisk økt diskos – inklusive spesialøvelser og drills.

- Lotta Flatum og Roar Børmarken

16:30 – 17:30

Horisontale hopp: balanse/stabilitet for lengde-/tresteghoppere + utvikling av avsluttende hoppfase.

- Anna Demydova-Bråttvik

17:45 Buss tilbake til hotellet

Fra talent til internasjonalt nivå på 800m – 2 sesjoner på hotellet.

15:00 – 16:15

Treningsutviklingen til Ole Jakob Høsteland Solbu - Planlegging og gjennomføring av treningsopplegget for 2023-sesongen.

- Farfar Henrik Solbu og far Eyvind Solbu – Inklusive spørsmålsrunde

16:45 – 18:00

Hva karakteriserer Tobias Grønstad sin treningsutvikling som 800m-løper. Planlegging og gjennomføring av treningsopplegget for 2023 sesongen.

- Trener og far Pål Grønstad – inklusive spørsmålsrunde

18:30 Årsmøte Trenerforeningen

20:00 Middag



Foto fra Trenerseminaret i Bergen 2017

Søndag 12/11

08:30 – 08:55 Registrering

09:00 – 09:45

Trettthetsbrudd, hvorfor så mye av det nå og hva kan vi gjøre for å forebygge?

- Maren Stjernen, fysioterapeut og leder av helseteamet i NFIF

10:00 – 11:00

Christine Bjelland Jensen, fra talent til internasjonalt nivå på 200m og VM-deltagelse i 2023.

Hvilke strategiske tiltak ligger bak denne utviklingen og hva karakteriserer treningsopplegget for 2023 sesongen.

- Eystein Enoksen, tidligere professor ved NIH og nestoren blant norske elitetrenere.

10:00 – 11:00

Lotta Flatums utvikling og trening i diskos til norsk U23-rekord 59.11m, og bronse i U23-EM.

- Lotta Flatum og Roar Børmarken

Utsjekking hotellet under pausen fra kl. 11 til 11:30

11:30 – 12:15

Erfaringer fra egen karriere som lengdehopper og tresteghopper. Perser 6.50 / 14.50

- Anna Demydova-Bråttvik

11:30 – 12:15

Min treningsstrategi ved opptrening etter alvorlig fotskade

- Øyvind Strømmen Kjerpeset, fra 10.43 i 2013 til 10.39 på 100m i 2023.

11:30 – 12:15

Tema langdistanse. TBD - jobber med et par alternativer

Lunsj 12:30 – 13:30

13:45 – 14:45

Fra talent til internasjonal topputøver på 400m. Hva ligger bak Håvard Bentsdal Ingvaldsens store fremgang denne sesongen?

- En intervjurunde med mor og trener Mari Ann Bentsdal
- Intervjuer Eystein Enoksen. Inklusive spørsmålsrunde.

14:45 – 15:00

Avslutning og utdeling av utmerkelsen Årets Trener

Påmeldingsfrist 1: 10/10. Mulig å booke overnatting og seminar samlet, og samlet faktura mulig.

Påmeldingsfrist 2: 20/10. Hotell bookes direkte med hotellet via egen link. Faktura mulig for seminar

Påmeldingsfrist 3: 8/11. Overnatting ordnes av den enkelte. Seminaravgiften betales med kort.



Foto fra Kompetansehelg/Trenerseminar i 2018.

800 m menn: Topp 10 gjennomsnitt pr. 31.10.2023

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

Legg merke til at Tobias Grønstad i år har passert Bo Breigan selv om han har vært skadet store deler av sesongen. Ole Jacob Solbu går også inn blant de 10 beste. Statistikken er sammenstilt av Bernt Arild Solås/Bjørn Henriksen

1. Vebjørn Rodal, Oppdal FIK

1.42,58	(1)	Atlanta, USA (OL)	31.07.96
1.42,95	(2)A	Oslo/Bi	05.07.96
1.43,25	(1)	London, GBR	12.07.96
1.43,50	(2)	Oslo/Bi	22.07.94
1.43,56	(2)	Zürich, SUI	14.08.96
1.43,67	(1)	Köln, GER 1	06.08.96
1.43,96	(3)s3	Atlanta, USA (OL)	29.07.96
1.43,98	(2)A	Byrkjelo	16.06.96
1.44,05	(3)A	Zürich, SUI	16.08.95
1.44,17	(1)A	Oslo/Bi	09.07.98
1:43.57			

2. Atle Douglas, Bergen FIK

1.43,69	(1)	Rieti, ITA	05.09.95
1.44,16	(2)	Göteborg, SWE	24.08.94
1.44,46	(4)	Oslo/Bi	22.07.94
1.44,71	(1)	Edinburgh, GBR	08.07.94
1.44,74	(1)	Tønsberg (NM)	31.07.93
1.44,88	(1)A	Drammen	31.05.93
1.44,95	(1)	Berlin, GER	01.09.95
1.45,15	(5)A	Oslo/Bi	04.07.92
1.45,20	(1)	Lillehammer (NM)	20.08.95
1.45,25	(6)	Monaco, MON	02.08.94
1:44.72			

3. Tor Øivind Ødegård, Fredrikstad IF

1.45,42	(6)mh2	Athen, GRE (VM)	05.08.97
1.45,55	(7)	Oslo/Bi	22.07.94
1.45,70	(2)	Overhalla (NM)	20.07.97
1.45,95	(5)	Caorle, ITA	10.07.99
1.46,35	(5)A	Helsinki, FIN	29.06.94
1.46,67	(1)A	Stockholm, SWE	03.08.93
1.46,76	(3)	Tønsberg (NM)	31.07.93
1.47,00	(1)	Oslo/La	15.06.94
1.47,02	(7)	Göteborg, SWE	24.08.94
1.47,06	(6)	Zagreb, CRO	21.06.96
1:46.35			

4. Thomas Roth, Ullensaker/Kisa IL

1.45,75	(1)	Oslo/Bi	07.06.18
1.46,00	(4)A	Karlstad, SWE	25.07.18
1.46,15	(3)B	Heusden, BEL	19.07.14
1.46,27	(3)B	Rieti, ITA	07.09.14
1.46,44	(1)	Jessheim	13.09.14
1.46,52	(5)	Stockholm, SWE	10.06.18
1.46,70	(4)h2	Berlin, GER (EM)	09.08.18
1.46,85	(8)A	Tübingen, GER	16.06.18
1.46,85	(5)	Oslo/Bi	13.06.19
1.46,88	(4)s1	Helsinki, FIN (EM)	28.06.12
1:46.44			

5. Tobias Grønstad, IK Tjalve

1.45,67	(1)	Grosetto, ITA	27.05.63
1.46,02	(4)	Dessau, GER	25.05.22
1.46,23	(1)A	Oslo/Bi	30.06.22
1.46,46	(2)A	Halluin, FRA	01.09.21
1.46,61	(1)	Fana	03.06.23
1.46,68	(2)A	Oordegem, BEL	28.05.22
1.46,74	(2)	Fana	08.06.22
1.46,83	(2)A	Karlstad, SWE	03.07.22
1.47,49	(4)A	Manchester, GBR	03.06.22
1.47,70	(7)A	Lahti, FIN	19.08.21
1:46.64			

6. Bo Breigan, Fredrikstad IF

1.46,08	(3)	Koblenz, FRG	28.08.85
1.46,18	(6)A	Oslo/Bi	05.07.86
1.46,21	(6)A	Oslo/Bi	27.06.85
1.46,36	(3)A	Oslo/Bi	27.07.85
1.46,72	(5)B	Koblenz, FRG	06.08.86
1.46,98	(5)	Oslo/Bi	04.07.87
1.47,05	(7)	Oslo/Bi	02.07.88
1.47,05	(7)A	Athen, GRE	03.09.88
1.47,06	(1)A	Oslo/Bi	11.09.85
1.47,12	(1)A	Oslo/Bi	20.06.85
1:46.68			

7. Audun Boysen, IK Tjalve

1.45,9	(2)	Oslo/Bi	03.08.55
1.46,4	(1)	Oslo/Bi	30.07.56
1.46,5	(1)	Gävle, SWE	23.07.56
1.47,3	(3)	Oslo/Bi	09.08.57
1.47,4	(3)	Bern, SUI (EM)	28.08.54
1.47,6	(1)A	Oslo/Bi	17.07.58
1.47,9	(3)	Bern, SUI (EM)	28.08.54
1.47,9	(1)	Göteborg, SWE	19.09.54
1.47,9	(1)	Gävle, SWE	27.09.54
1.47,9	(2)	Stockholm, SWE	21.08.58
1:47.27			

8. Ole Jacob Solbu, Ås IL

1.45,75	(2)A	Zagreb, CRO	02.09.22
1.47,03	(2)	Stretford, GBR	23.08.22
1.47,26	(4)	Szczecin, POL	24.08.22
1.47,27	(2)	Oslo/Bi	30.06.22
1.47,41	(5)	Fana	08.06.22
1.47,56	(4)A	Karlstad, SWE	03.07.22
1.47,61	(2)A	Göteborg, SWE	30.07.22
1.47,80	(3)A	Söderhamn, SWE	26.07.22
1.48,25	(4)A	Fana	18.09.21
1.48,30	(2)	Jessheim	06.08.21
1:47.42			

9. Sigurd Tveit, Kristiansand IF

1.45,86	(2)A	Zagreb, CRO	02.09.22
1.45,89	(4)	Szczecin, POL	24.08.22
1.46,49	(2)	Oslo/Bi	30.06.22
1.47,22	(5)	Fana	08.06.22
1.47,66	(4)A	Karlstad, SWE	03.07.22
1.47,96	(2)A	Göteborg, SWE	30.07.22
1.48,28	(3)A	Söderhamn, SWE	26.07.22
1.48,30	(4)A	Fana	18.09.21
1.48,59	(2)	Jessheim	06.08.21
1.48,82	(5)	Oslo/Bi	30.06.20
1:47.51			

10. Ådne Svahn Dæhlin, IL Gular

1.46,05	(8)A	Oslo/Bi	29.07.05
1.46,86	(6)B	Heusden, BEL	28.07.07
1.47,39	(6)A	Leverkusen, GER	28.07.06
1.47,48	(10)B	Rieti, ITA	27.08.06
1.47,58	(3)B	Rieti, ITA	09.09.07
1.47,59	(5)A	Rehlingen, GER	28.05.12
1.48,05	(4)	Oslo/B i	07.06.12
1.48,06	(7)A	Liege, BEL	25.07.07
1.48,17	(4)A	Nivelles, BEL	24.06.06
1.48,27	(3)B	Rovereto, ITA	31.08.06
1:47.55			

1500m menn: Topp 10 gjennomsnitt pr. 31.10.2023

Her følger en ajourført 1500 m oversikt med gjennomsnitt for de 10 beste løpene for de beste utøverne. Jakob Ingebrigtsen er best med 3:28.72. Marve Gilje Nordås kommer inn på listen med en 3.plass. Ferdinand Kvan Edman er nr.5. Det er fire Tjalvister på denne listen. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås/Bjørn Henriksen.

1. Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL

3:27.14	(1)	Chorzow, POL	16.07.23
3:27.95	(1)	Oslo/Bi	15.06.23
3:28.32	(1)	Tokyo (OL)	07.08.21
3:28.68	(2)	Monaco, MON	14.08.20
3:28.72	(1)	Lausanne, SUI	30.06.23
3:29.02	(1)	Zürich, SUI	08.09.22
3:29.05	(1)	Lausanne, SUI	26.08.22
3:29.25	(3)	Monaco, MON	09.07.21
3:29.47	(2)	Eugene, USA	19.07.22
3:29.65	(2)	Budapest, HUN	23.08.23
3:28.72			

2. Filip Ingebrigtsen, Sandnes IL

3:30.01	(3)	Monaco, MON	20.07.18
3:30.35	(4)	Monaco, MON	14.08.20
3:30.82	(4)	Lausanne, SUI	05.07.19
3:31.06	(3)	Paris, FRA	24.08.19
3:31.81	(7)	Monaco, MON	12.07.19
3:32.23	(10)	Monaco, MON	09.07.21
3:32.43	(5)	Brussel, BEL.	09.09.16
3:32.48	(4)	Monaco, MON	21.07.17
3:32.87	(6)	Paris, FRA	30.06.18
3:33.33	(3)	Brussel, BEL.	06.09.19
3:31.74			

3. Narve Gilje Nordås, Sandnes IL

3:29.47	(8)	Oslo/Bi	15.06.23
3:29.68	(3)	Budapest, HUN	23.08.23
3:30.58	(2)	London, GBR	23.07.23
3:32.39	(1)	Paris, FRA	10.06.23
3:32.81	(5)	Budapest, HUN	20.08.23
3:33.51+	(8)	Eugene, USA	16.09.23
3:34.67	(5)	Budapest, HUN	19.08.23
3:34.70	(1)	Oordegem, BEL	27.05.23
3:35.91	(2)	Karlsruhe, GER	20.05.23
3:36.23	(1)	Huelva, ESP	25.05.23
3:32.99			

4. Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL

3:31.46	(10)	Monaco, MON	18.07.14
3:32.85	(11)	Paris, FRA	04.07.15
3:33.47	(7)	Brussel, BEL.	05.09.14
3:33.68	(9)	Lausanne, SWI	03.07.14
3:33.95	(7)	Zürich, SUI	29.08.13
3:34.57	(12)	Monaco, MON	15.07.16
3:35.09 +	(4)	Oslo/Bi	11.06.14
3:35.43	(5)	London, GBR	07.08.12
3:35.61	(4)	London, GBR	22.07.18
3:36.00	(8)	Birmingham, GBR	05.06.16
3:34.21			

5. Ferdinand Kvan Edman, IK Tjalve

3:37.27	(8)	Berlin, GER	04.09.22
3:37.98 +	(8)	Oslo/Bi	01.07.21
3:38.36	(1)A	Kuortane, FIN	26.06.21
3:38.58	(2)	Kuortane, FIN	18.06.22
3:38.63	(1)	Cluj-Napoca, ROU	19.06.21
3:38.64	(8)A	Heusden, BEL.	21.07.18
3:39.03	(5)	Jessheim	08.06.23
3:39.11	(2)	Genève, SUI	11.06.22
3:39.52+	(7)	Oslo/Bi	16.06.22
3:39.63	(11)A	Göteborg, SWE	16.08.19
3:38.67			

6. Knut Kvalheim, IK Tjalve

3:38.1	(5)	Oslo/Bi	30.06.76
3:39.0	(5)	Oslo/Bi	24.07.73
3:39.05	(3)	Stockholm, SWE	07.08.73
3:39.2	(1)	Oslo/Bi	25.08.76
3:39.5	(3)	Bergen/Kr	28.08.73
3:39.55	(2)	Stockholm, SWE	25.07.73
3:39.6	(9)	Helsinki, FIN	30.07.73
3:39.8	(2)	Oslo/Bi	04.08.73
3:40.0	(1)	Oslo/Bi	04.09.73
3:40.1	(1)	Oslo/Bi	19.06.73
3:39.39			

7. Espen Borge, IK Tjalve

3:38.74	(2)	Århus, DEN	01.07.87
3:38.8	(11)	Oslo/Bi	02.07.88
3:38.87	(6)	Oslo/Bi	05.08.87
3:38.95	(8)	Oslo/Bi	04.07.87
3:39.69	(9)A	Stockholm, SWE	05.07.88
3:40.35	(1)	Nesbyen (NM)	16.08.87
3:40.46	(9)	Eugene, USA	02.06.84
3:41.29	(1)	Øystad	16.06.88
3:41.34	(6)A	Kvarnsveden, SWE	27.06.89
3:41.47	(1)	Indianapolis, USA	03.05.86
3:39.99			

8. Arne Kvalheim, IK Tjalve

3:38.5	(1)	Oslo/Bi	28.08.68
3:39.6	(1)	Oslo/Bi	26.08.70
3:39.9	(1)	Oslo/Bi	23.07.68
3:40.1	(1)	Oslo/Bi	05.08.70
3:40.2	(1)	Stockholm, SWE	29.07.70
3:40.3	(2)	Oslo/Bi	19.06.73
3:40.4	(2)	Oslo/Bi	21.06.67
3:40.4	(2)	Oslo/Bi	28.07.69
3:40.4	(2)	Västerås, SWE	28.06.74
3:40.5	(1)	Oslo/Bi	06.09.69
3:40.03			

9. Even Brøndbo Dahl, FIK Orion

3:37.89	(2)	Jessheim	08.07.23
3:39.40	(1)	Oslo/Bi	15.06.23
3:39.73	(6)	Jessheim	08.06.23
3:40.04	(1)	Stjørdal	25.06.22
3:40.08	(8)	Lappeenranta, FIN	19.07.23
3:40.29	(2)	Pämu, EST	02.07.23
3:41.10	(5)	Kuortane, FIN	17.06.23
3:41.68	(3)	Oslo/Bi	16.06.22
3:42.25	(6)	København, DEN	27.05.23
3:42.69	(3)	Oslo/Bi	29.08.23
3:40.51			

10. Lars Martin Kaupang, Larvik TIK

3:37.4	(3)	Oslo/Bi	30.06.76
3:40.7	(1)	Oslo/St	19.05.76
3:41.08	(4)	Stockholm, SWE	17.07.75
3:41.1	(2)	Oslo/Bi	30.07.75
3:41.19	(3)	Stockholm, SWE	08.06.76
3:41.6	(4)	Oslo/Bi	04.07.74
3:41.7	(2)	Göteborg, SWE	01.06.76
3:42.19	(6)	Stockholm, SWE	19.08.75
3:42.7	(3)	Oslo/Bi	25.08.76
3:43.21	(3)	Turku, FIN	11.06.76
3:41.28			

400m hekk kvinner: Topp 10 gjennomsnitt pr. 31.10.2023

Her følger en ajourført 400 m hekk oversikt med gjennomsnitt for de 10 beste løpene for de beste utøverne. Amalie Iuel har beste snitt med 54.92. Deretter følger Line Kloster med 54.95. Andrea Rooth har rykket opp til 3.plass og Elisabeth Slettum til 4.plass. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås/Bjørn Henriksen.

1. Amalie Hammild Iuel, IL Tyrving/IK Tjalve

54.68	(3)s2	München, GER	18.08.22
54.70	(3)h5	Eugene, USA	19.07.22
54.72	(1)h4	Doha, QAT (VM)	01.10.19
54.81	(6)s3	Eugene, USA	20.07.22
54.91	(4)	Oslo/Bi	16.06.22
55.03	(4)s2	Doha, QAT (VM)	02.10.19
55.03	(1)	Stjørdal	24.06.22
55.04	(4)	Oslo/Bi	01.07.21
55.13	(5)	Chorzów, POL	05.09.21
55.15	(1)A	Gliwice, POL	02.06.19
54.92			

2. Line Kloster, SK Vidar

53.91	(1)h3	La Chaux-de-Fonds, SUI	03.07.22
54.57	(2)	La Chaux-de-Fonds, SUI	02.07.23
54.61	(4)	Madrid, ESP	22.07.23
54.62	(6)	Monaco, MON	10.08.22
54.99	(2)fa	Oodergem, BEL	28.05.22
55.14	(3)	La Chaux-de-Fonds, SUI	14.08.21
55.23	(4)	Budapest, HUN	21.08.23
55.43	(7)	Budapest, HUN	22.08.23
55.49	(1)A	La Chaux-de-Fonds, SUI	01.07.18
55.58	(1)	Lillestrøm	29.06.21
54.95			

3. Andrea Rooth, Lambertseter IF

55.74	(1)	Jessheim	12.08.23
55.78	(0)	Espoo, FIN	16.07.23
55.89	(1)	Nittedal	20.08.23
56.38	(1)	Jessheim	06.07.23
56.43	(1)	Sandnes	26.08.23
56.58	(2)	Stjørdal	24.06.22
56.95	(2)	Fana (NM)	20.09.20
57.16	(1)J	Tallinn, EST (Jun-EM)	18.07.21
57.19	(3)	Oslo/Bi	30.06.22
57.63	(5)	Sollentuna, SWE	11.06.23
56.57			

4. Elisabeth Slettum, IL Skjalg

55.77	(1)	Oslo/Bi	30.06.22
55.89	(2)	Jessheim	12.08.23
56.61	(6)s3	München, GER	18.08.22
56.72	(6)h1	München, GER	17.08.22
57.22	(2)	Nittedal	20.08.23
57.32	(2)	Heusden, BEL	15.07.23
57.35	(1)	Oslo/Bi	07.07.21
57.38	(4)	Lappeenranta, FIN	19.07.23
57.51	(1)	Oslo/Bi	18.07.18
57.62	(2)	Jessheim	06.07.23
56.94			

5. Stine M. Tomb, SK Vidar

56.38	(2)A	Izmir, TUR (Lag-EM 1.d.)	19.06.11
56.54	(2)	Karlstad, SWE	02.08.11
57.10	(6)h1	Barcelona, ESP (EM)	27.07.10
57.13	(2)	København, DEN	12.08.10
57.13	(4)	Sollentuna, SWE	27.06.13
57.41	(1)	Sandnes (NM)	20.08.10
57.41	(1)	Kuortane, FIN	25.06.11
57.51	(6)h4	Daegu, KOR (VM)	29.08.11
57.74	(4)A	Ljubljana, SLO	27.07.11
57.78	(2)	Oslo/Bi	07.06.12
57.213			

6. Hilde Fredriksen, Oslo IL

56.33	(2)	Sittard, NED (E-cup B-fin.)	20.08.83
56.66	(3)h3	Helsinki, FIN (VM)	08.08.83
56.85	(6)	Sittard, NED (VM)	16.08.80
56.92	(1)	Trondheim/Le (NM)	29.07.83
57.15	(2)	Göteborg, SWE	15.06.81
57.44	(4)s1	Sittard, NED (VM)	15.08.80
57.62	(1)	Varberg, SWE	12.07.80
57.68	(1)	Bratislava, TCH	05.06.82
57.72	(2)h1	Sittard, NED (VM)	14.08.80
57.78	(1)A	Raufoss	30.05.82
57.215			

7. Nora K. Wold, Fredrikstad IF

56.98	(1)	Kristiansand/St (NM)	11.09.21
57.10	(3)	Fana (NM)	20.09.20
57.17	(3)	Stjørdal	24.06.22
57.35	(1)	Oslo/Bi	30.06.20
57.38	(1)	Fredrikstad	16.06.20
57.41	(3)	Vari, GRE	02.06.22
57.43	(3)	Budapest	02.09.22
57.47	(1)	Oslo/Bi	08.07.20
57.54	(2)	Lillestrøm	29.06.21
57.54	(2)	København, DEN	16.06.22
57.337			

8. Mari Bjone, IL i BUL

57.06	(4)	Fana (E-cup 1.d.)	28.06.96
57.31	(3)	Växjö, SWE	08.08.98
57.37	(1)	Kristiansand/St (NM)	17.08.96
57.41	(1)A	Stockholm, SWE	18.06.96
57.54	(3)	Gävle, SWE	25.06.98
57.64	(1)A	Stjørdal	27.07.91
57.68	(4)	Karlskrona, SWE	16.06.92
57.72	(1)	Århus, DEN	20.06.96
57.73	(1)	Valmiera, LAT	17.07.98
57.79	(3)s2	Eugene, USA (Am. stud)	31.05.91
57.525			

9. Vilde Svortevik, IL Gular

57.34	(2)Js2	Barcelona, ESP (Junior-VM)	13.07.12
57.46	(2)JA	Mannheim, GER	30.06.13
57.60	(4)J	Rieti, ITA (Junior-EM)	21.07.13
58.26	(7)h1	Zürich, SUI (EM)	13.08.14
58.28	(6)B	Genève, SUI	14.06.14
58.42	(3)	Florø	07.06.14
58.45	(6)J	Barcelona, ESP (Junior-VM)	14.07.12
58.46	(2)Jh1	Barcelona, ESP (Junior-VM)	12.07.12
58.51	(1)A	Florø	08.06.13
58.54	(1)Js2	Rieti, ITA (Junior-EM)	20.07.13
58.132			

10. Anne Gundersen, IL i BUL

58.01	(6)h1	Stuttgart, GER (EM)	28.08.86
58.08	(1)	Stavanger/St	04.08.86
58.21	(1)	Sandnes (NM)	08.08.86
58.68	(1)	Byrkjelo	28.06.86
58.72	(1)A	Lyngby, DEN	20.07.86
58.75	(1)	Malmö, SWE	17.06.84
58.8 h	(1)	Oslo/St	16.07.86
58.96	(1)	Nadderud (NM)	02.08.85
59.10	(1)	Lillehammer	31.05.84
59.15	(1)	Haugesund	29.07.84
58.660			

Lengde menn: Topp 10 gjennomsnitt pr. 2021

Her følger en ajourført lengde oversikt med gjennomsnitt for de 10 beste hoppene for de beste utøverne. Sander Aae Skotheim har kommet inn på listen på en 8.plass og skyver Tom Wisløff (IK Tjalve) ut av listen. Henrik Flåtnes har passert Finn Bendixen. Bernt Arild Solås/Bjørn Henriksen

1. Ingar Kiplesund, Trondheim Friidrett

8.21	(2)	Gaborono, BOT	29.04.23
8.10	A(2)	Monachil, ESP	17.08.19
8.00	(1)	Göteborg, SWE	29.06.19
7.97	(2)	Pretoria, RSA	12.04.23
7.96	(1)	Jessheim	06.07.23
7.94	(1)	Granada, ESP	09.06.19
7.93	(1)	Hamar (NM)	02.08.19
7.89	(2)	Karlsruhe, GER	04.09.21
7.83	(1)	Torremolinos, ESP	11.06.19
7.82	(1)	Nerja, ESP	08.06.21
7.96			

3. Finn Bendixen, Lillesand IL

7.97	(1)	Stockholm, SWE	26.06.72
7.89	(1)	Stavanger (NM)	13.08.72
7.88	(1)	Baton Rouge, USA	08.06.73
7.87	(2)	Westwood, USA	08.05.71
7.82	(1)	Oslo/Bi	21.06.72
7.82	(-)	Eugene, USA	18.05.73
7.79	(1)	Oslo/Bi	02.08.72
7.78	(1)	Oslo/Bi	18.07.72
7.74	(3)	Westwood, USA	24.04.71
7.74	(0)q	Helsinki, FIN (EM)	10.08.71
7.830			

5. Terje Haugland, Haugesund IL

7.87	(1)	Oslo/Bi	23.07.70
7.78	(1)	Haugesund	09.06.68
7.76	(1)	Hamar (NM)	25.07.71
7.75	(-)q	Helsinki, FIN (EM)	10.08.71
7.75	(1)	Oslo/Bi	19.06.73
7.72	(1)	Krakow, POL	07.06.69
7.70	(1)	Oslo/Bi	23.07.68
7.69	(1)	Oslo/Bi	30.05.69
7.68	(-)	Oslo/Bi	25.06.69
7.68	(2)	Stockholm, SWE	03.07.69
7.738			

7. Kristen Fløgstad, Kristiansands IF

8.02	(2)	Oslo/Bi	04.08.73
7.78	(3)	Bratislava, TCH	09.06.73
7.69	(1)	Fana (NM)	10.08.75
7.66	(2)	Oslo/Bi	19.06.73
7.66	(3)	Stockholm, SWE	08.06.74
7.65	(2)	Oslo/Bi	23.07.68
7.65	(1)	Basel, SUI	23.08.75
7.64	(1)	Haugesund	04.08.68
7.62	(1)	Oslo/Bi	24.07.73
7.62	(1)	Byrkjelo	20.07.74
7.69			

9. Sander Aae Skotheim, IK Tjalve

7.80	(D)	Budapest, HUN	25.08.23
7.74	(D)	Grosseto, ITA	30.04.22
7.74	(8)	Oslo/Bi	15.05.23
7.67	(3)	Stjørdal	24.06.22
7.67	(7)	Chorzow, POL	24.06.23
7.60	(D)	Götzis, AUT	27.05.23
7.56	(D)	München, GER	15.08.22
7.55	(D)	Tallinn, EST	17.07.21
7.55	(D)	Eugene, USA	23.07.22
7.52	(2)	Bærum	26.08.22
7.64			

2. Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK

7.98	(1)	Karlsruhe, GER	04.09.21
7.96	(1)	Espoo, FIN	14.07.23
7.95	(2)	Kuortane, FIN	26.06.21
7.95	(2)	Tallinn, EST (EM U23)	09.07.21
7.88	(1)J	Ravnanger (Jun-NM)	30.07.21
7.86	(1)	Tønsberg	29.05.21
7.78	(1)	Greveskogen	13.05.23
7.75	(3)	Sollentuna, SWE	13.06.21
7.75	(7)	Padova, ITA	03.09.23
7.74	(3)q	Tallinn, EST (EM U23)	08.07.21
7.86			

4. Gøran Moen, IL Gular

7.80	(1)	Lillehammer (NM)	18.08.95
7.80	(1)	Fana	02.07.97
7.78	(3)	Gävle, SWE	02.07.96
7.76	(1)	Fana	26.07.95
7.76	(2)	Fana (E-cup 2.d.)	28.06.96
7.75	(1)	Budapest, HUN	08.07.89
7.72	(1)	Fana	12.07.95
7.72	(1)	Fana	26.08.97
7.67	(2)	Byrkjelo	16.06.96
7.67	(1)	Skien	10.08.97
7.743			

6. Thomas Mellin-Olsen, IL Gular

7.91	(1)	Banska Bystrica, SVK	22.06.02
7.86	(-)q	München, GER (EM)	09.08.02
7.82	(3)	Warszawa, POL	16.06.02
7.80	(1)	Constanta, ROU	31.07.04
7.67	(1)	Strandebarm	24.09.05
7.66	(3)	Karlstad, SWE	25.07.02
7.63	(5)	Warszawa, POL	15.06.03
7.57	(12)	München, GER (EM)	11.08.02
7.57	(1)	Fana (NM)	20.08.05
7.55	(2)	Byrkjelo	06.07.03
7.70			

8. Einar Sagli, IK Tjalve

7.73	(1)	Grimstad	14.07.84
7.73	(-)	Avila, ESP	12.09.86
7.72	(1)	Porsgrunn	02.06.85
7.71	(1)	Lillehammer	01.06.84
7.68	(1)	Trondheim/Ler	21.05.85
7.59	(1)	Malmö, SWE	16.06.84
7.59	(1)	Larvik/Lo	18.07.84
7.57	(1)	Steinkjer	22.08.82
7.57	(3)	Koblenz, FRG	28.08.85
7.56	(1)	Porsgrunn (NM)	15.08.82
7.645			

10. Morten Næss, Sørild FIK

7.81	(2)	Jessheim	30.05.91
7.72	(2)	Oslo/Bi	09.06.92
7.69	(1)	Mosjøen (NM)	14.08.92
7.60	(1)	Oslo/La	17.06.92
7.60	(3)	Drammen	31.05.95
7.58	(1)	Grimstad	08.06.91
7.57	(1)q	Fana (NM)	02.08.91
7.57	(5)	Byrkjelo	16.06.96
7.55	(1)	Jessheim	02.09.92
7.55	(1)	Byrkjelo	23.07.95
7.624			

Fra Tjalves historie: Stafett NM i Odda 1952

I 1952 ble stafett NM arrangert i Odda i slutten av september. Våre utøvere kom seg til Odda ved å kjøre bil fra Oslo via Ustaoset.

IK Tjalve stilte lag på 4x100m, 4x400m og 4x1500m. Kort fortalt kunne man reise hjem igjen med to gull og en sølvmedalje.

På 4x100m stilte Tjalve med Egil Hansen, Ola Lie, Arne Huseby og Bjørn Wade. Wade løp 100m på 10.8 allerede i 1940, men fikk mesteparten av karrieren ødelagt på grunn av krigen. I 1948 løp han 400m på 48.6 og 800m på 1.51.2.

I 1951 vant Ready 4x100m i NM med tiden 43.5. Tjalve ble nr.2 på samme tid. I 1952 fikk klubben revansje da Tjalves lag var best og vant på tiden 43.9. Viking Bergen ble nr.2 med 44.2 og Fredrikstad nr.3 med 44.3.

På 4x400m var Tjalve aldri truet og kunne løpe inn til en klar seier. På laget løp Leif Arne Ekeheien, Bjørn Wade, Ola Lie og Erik Sarto. Tiden ble 3:22.2. IL i BUL ble nr.2 med 3:26.4 og Fredrikstad nr.3 med 3:26.8.

På 4x1500m var Tjalve med i kampen om gullet hele veien, men IL i BUL ble litt for sterke på slutten. Vi måtte derfor nøye oss med en sølvmedalje. Tidene ble 16:34.4 til BUL og 16:36.2 til Tjalve. Hellas fra Drammen ble nr.3.

På laget til Tjalve løp Hallgeir Brenden, Normann Sørensen, Jan Midtbø og Bjørn Bogerud. Brenden hadde tidligere på året blitt olympisk mester på 18km langrenn under OL i Oslo. Vi lar bildene fortelle resten av historien.

Bjørn Henriksen



På vei til NM stafetter i Odda 1952. Nærmest kamera ser vi Hallgeir Brenden. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Gjengen fotografert under en stopp på Ustaoset hotell. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

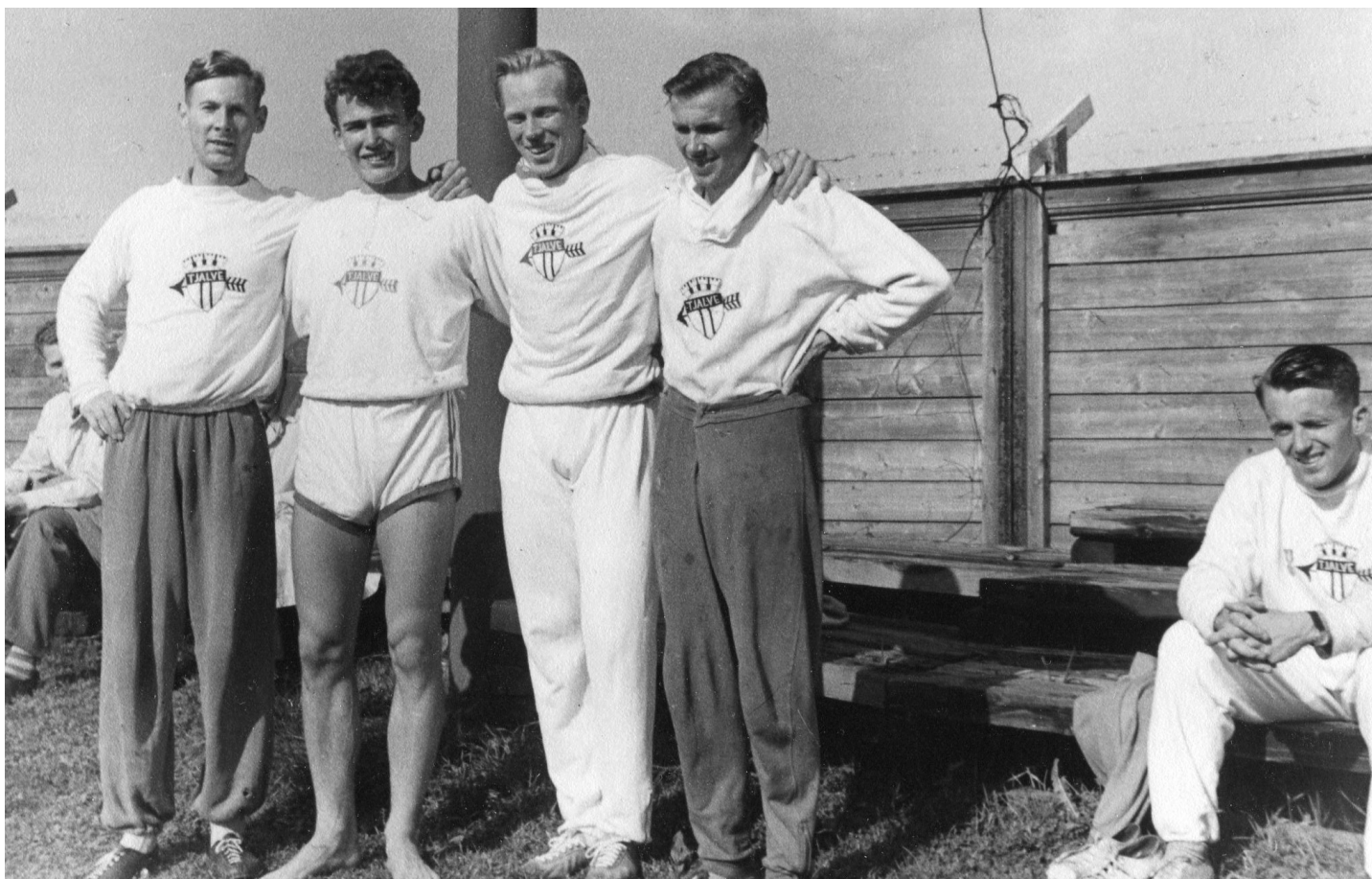


Her har utøverne kommet frem til Odda. Vi ser fra venstre; Arne Huseby, Ole H. Lie, ukjent og Bjørn Bogerud foran bilen. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

NM stafetter 1952



Laget på 4x100m varmer opp til konkurransen. Fra venstre, Egill Hansen, Ole H. Lie, Arne Huseby og Bjørn Vade. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



NM stafetter i Odda 1952. Tjalve vinner 4x100 med tiden 43.9. På laget løper Egill Hansen, Ole H. Lie, Arne Huseby og Bjørn Vade. Til høyre sitter Hallgeir Brenden og koser seg i solen. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Laget som tar sølv på 4x1500m under NM i 1952. Fra venstre: Hallgeir Brenden, Normann Sørensen, Jon Midtbø og Bjørn Bogerud. Tid: 16.36.2. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Hallgeir Brenden underveis på sin etappe. Foto fra Jan Hemsviks private samling

Foreløpig hovedterminliste for 2024

Januar 2024:

27. og 28. januar: NM og UM mangekamp innendørs, Bærum Idrettspark.
27. og 28. januar: NM veteraner innendørs, Stangehallen.

Februar 2024:

11. februar: Nordenkampen, TBC/NOR.
16. til 18. februar: NM innendørs, Steinkjer.
25. februar: [European Champion Club Cross Country](#), Albufeira/POR.

Mars 2024:

1. til 3. mars: [World Athletics Indoor Championships](#), Glasgow/GBR.
8. til 10. mars: UM innendørs, Sandnes.
9. og 10. mars: [European Throwing Cup](#), Leiria/POR.
17. til 23. mars: [European Masters Championships Indoor](#), Torun/POL.
30. mars: World Athletics Cross Country Championships, Beograd/SER.

April 2024:

6. april: NM Ultraløp 100km, Bergen.
20. og 21. april: NM terrengløp kort løype, Nesodden.

Mai 2024:

4. mai: NM terrengultra, Skien.
4. og 5. mai: [World Athletics Relays](#), Nassus/BAH.
10. mai: Per Halle Invitational, Tønsberg
17. til 25. mai: [World Para Athletics Championships](#), Kobe/JPN.
18. og 19. mai: Nordisk mesterskap, Danmark TBC.
22. mai: Trond Mohn Games, Bergen
24. mai: 1500 meter elite, Jessheim
25. mai: NM halvmaraton, Birkeland.
25. mai: [European 10000m Cup](#), Pace/FRA.
25. og 26. mai: NM mangekamp, Fana, Bergen.
30. mai: [Wanda Diamond League](#), Oslo Bislett Games.
31. mai til 2. juni: [European Off-Road Running Championships](#), Annecy/FRA.

Juni 2024:

2. juni: [Wanda Diamond League, Bauhaus-Galan](#), Stockholm/SWE.
7. til 12. juni: [European Athletics Championships](#), Roma/ITA.
15. og 16. juni: Nordisk mesterskap i mangekamp, ISL.
21. og 23. juni: NM veteran, Stjørdal.
22. juni: NM maraton, Knarvik.
22. og 23. juni: Bauhaus Juniorsgala, Mannheim/GER.
28. til 30. juni: Hovedmesterskapet, Sandnes.

Juli 2024:

13. juli: NM motbakke, Ulvik.
18. til 21. juli: [European Athletics U18 Championships](#), Banska Bystrica/SVK.

August 2024:

1. til 11. august: [Olympiske leker](#), Paris/FRA.
2. til 4. august: NM junior U20 og U23, Bodø.
10. og 11. august: Nordisk U20 match, Hvidovre/DEN.
13. til 25. august: [World Masters Athletics Stadia Championships](#), Göteborg/SWE.
17. og 18. august: NM stafetter, Moelven.
26. til 31. august: [World Athletics U20 Championships](#), Lima/PER.
30. august til 8. september: [Paralympiske leker](#), Paris/FRA.
30. august til 1. september: Ungdomsmesterskapet, Oslo (IL i BUL/SK Vidar).

September 2024:

7. og 8. september: Lerøy-lekene. TBD.

Oktober 2024:

6. oktober: NM terrengløp lang løype, Oslo (SK Vidar).
13. oktober: World Masters Athletics Marathon Championships, Bucuresti/ROU.

November 2024:

10. november: Nordisk mesterskap terrengløp, Vantaa/FIN.

Desember 2024:

8. desember: SPAR European Cross Country Championships, Antalya/TUR.



NFIF INFORMERER

To 15-åringer fra IL Koll imponerte i Hytteplanmila

Hytteplanmila ble arrangert 21.oktober under særs vanskelig værforhold. Lett snø/sludd og et par varmegrader var det som møtte årets deltakere.

Hverken Karoline Bjerkeli Grøvdal eller Sigrid Jervell Våg møtte til start. I kvinneklassen var det Maria Sagnes Wågan som ble best av våre med tiden 33:12 og en 3.plass. Hun var 26 sekunder bak vinneren, Hanne Mari-dal fra Strindheim IL. Amalie Sæten fra Ull/Kisa ble nr.2. Julie Marie Haabeth Brox, som må regnes som en mosjonist, ble nr.31 med tiden 36:18. Hun ble forøvrig nr.2 i klassen 35-39 år.

I klassen for menn var det noe overraskende Abdullahi Hassan som var best av våre med tiden 30:31 og en 27.plass. Mikkel Blakstad Thomassen kom inn til 31.plass og tiden 31:09. I U23 klassen ble han nr. 10. Mikkel er nok ikke på langt nær i samme form som han var for en måned siden. Abdullahi må ha løpt sitt beste løp noen gang. Vi må ellers ta med at Iver Matias Glomnes ble nr. 95 og Henrik Velle nr. 179.

De som imponerte mest var to 15-åringer fra IL Koll. Aurora Brandt Sande vant klassen J14-15 med tiden 36:16 og Axel Wold Møller vant klassen G14-15 med tiden 32:04. Aurora ble totalt nr.30 i kvinneklassen og Axel nr. 85 i klassen for menn.

Bjørn Henriksen



Axel Wold Møller på vei inn til mål. Foto: @hytteplanmila



Julie Marie Haabeth Brox (57) og Aurora Brandt Sande (88) underveis i løpet. Foto: @hytteplanmila



Abdullahi Hassan på vei opp siste bakken. Foto: @hytteplanmila



En innbitt Maria Sagnes Wågan på vei inn mot mål og en 3.plass. Foto: @hytteplanmila



Iver Matias Glomnes (178). Foto: @hytteplanmila



Mikkel Blikstad Thomassen (126) bakerst i dette feltet underveis i løpet. Foto: @hytteplanmila



Henrik Velle (191). Foto: @hytteplanmila

Hytteplanmila 2023

deltager

klubb	Tjalve IK	distanse	10 km
by	TRONDHEIM	klasse	Senior Kvinner 23-34 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	164 av 3458 startere
nettotid	00:33:12 (sluttid)	plassering kjønn	4 av 1023 startere
bruttotid	00:33:12 (sluttid)	plassering klasse	3 av 315 startere

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	3:06	3:06 min/km	95	2	2	3:06	3:06 min/km	95	2	2	13:33:05
3 km	9:53	3:18 min/km	130	3	3	6:48	3:24 min/km	99	3	3	13:39:52
4 km	13:24	3:21 min/km	147	3	2	3:31	3:31 min/km	208	3	2	13:43:23
5 km	17:26	3:30 min/km	135	4	3	4:03	4:03 min/km	116	3	2	13:47:25
6 km	19:48	3:18 min/km	148	4	3	2:22	2:22 min/km	159	4	2	13:49:47
7 km	23:07	3:19 min/km	153	4	3	3:19	3:19 min/km	149	4	3	13:53:06
8 km	26:22	3:18 min/km	153	4	3	3:16	3:16 min/km	161	5	4	13:56:21
9 km	29:49	3:19 min/km	148	4	3	3:27	3:27 min/km	156	4	3	13:59:48
10 km	33:12	3:20 min/km	164	4	3	3:24	3:24 min/km	214	6	4	14:03:11

Passeringstider Maria Sagnes Wågan

deltager

klubb	Tjalve IK	distanse	10 km
by	JAR	klasse	Kvinner 35-39 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	537 av 3458 startere
nettotid	00:36:18 (sluttid)	plassering kjønn	31 av 1023 startere
bruttotid	00:36:18 (sluttid)	plassering klasse	2 av 124 startere

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	3:25	3:25 min/km	449	33	2	3:25	3:25 min/km	449	33	2	13:33:24
3 km	10:48	3:36 min/km	487	30	1	7:24	3:42 min/km	198	27	1	13:40:47
4 km	14:33	3:39 min/km	505	31	2	3:46	3:46 min/km	504	29	1	13:44:32
5 km	18:53	3:47 min/km	473	29	2	4:20	4:20 min/km	414	25	1	13:48:52
6 km	21:31	3:36 min/km	506	29	2	2:39	2:39 min/km	491	29	2	13:51:30
7 km	25:11	3:36 min/km	513	30	2	3:40	3:40 min/km	544	32	3	13:55:10
8 km	28:45	3:36 min/km	507	26	2	3:35	3:35 min/km	524	28	3	13:58:44
9 km	32:32	3:37 min/km	505	30	2	3:48	3:48 min/km	567	32	2	14:02:31
10 km	36:18	3:38 min/km	537	31	2	3:46	3:46 min/km	733	45	4	14:06:17

Passeringstider Julie Marie Haabeth Brox

Hytteplanmila 2023

deltager

klubb	Tjalve IK	distanse	10 km
by	OSLO	klasse	Senior Menn 23-34 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	27 av 3458 startere
nettotid	00:30:31 (sluttid)	plassering kjønn	27 av 2435 startere
bruttotid	00:30:31 (sluttid)	plassering klasse	17 av 761 startere

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	2:56	2:56 min/km	25	25	15	2:56	2:56 min/km	25	25	15	13:32:55
3 km	9:07	3:03 min/km	16	16	11	6:12	3:06 min/km	16	16	11	13:39:06
4 km	12:16	3:04 min/km	22	22	13	3:10	3:10 min/km	16	16	8	13:42:15
5 km	16:07	3:14 min/km	24	24	15	3:51	3:51 min/km	32	32	19	13:46:06
6 km	18:09	3:02 min/km	23	23	14	2:02	2:02 min/km	11	11	8	13:48:08
7 km	21:14	3:02 min/km	24	24	14	3:06	3:06 min/km	32	32	19	13:51:13
8 km	24:13	3:02 min/km	24	24	13	2:59	2:59 min/km	29	29	18	13:54:12
9 km	27:23	3:03 min/km	22	22	12	3:10	3:10 min/km	24	24	14	13:57:22
10 km	30:31	3:04 min/km	27	27	17	3:08	3:08 min/km	33	33	22	14:00:30

Passeringstider Abdullahi Hassan

deltager

klubb	Tjalve IK	distanse	10 km
by	OSLO	klasse	U23/eldre junior - 20-22 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	48 av 3458 startere
nettotid	00:31:09 (sluttid)	plassering kjønn	48 av 2435 startere
bruttotid	00:31:09 (sluttid)	plassering klasse	10 av 42 startere

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	2:58	2:58 min/km	35	35	9	2:58	2:58 min/km	35	35	9	13:32:57
3 km	9:07	3:03 min/km	18	18	3	6:09	3:05 min/km	18	18	3	13:39:06
4 km	12:23	3:06 min/km	29	29	9	3:17	3:17 min/km	80	80	14	13:42:22
5 km	16:15	3:15 min/km	29	29	10	3:52	3:52 min/km	38	38	10	13:46:14
6 km	18:24	3:04 min/km	39	39	10	2:10	2:10 min/km	48	48	9	13:48:23
7 km	21:38	3:06 min/km	46	46	12	3:14	3:14 min/km	86	86	12	13:51:37
8 km	24:46	3:06 min/km	47	47	12	3:08	3:08 min/km	74	74	13	13:54:45
9 km	28:00	3:07 min/km	48	48	12	3:15	3:15 min/km	41	41	8	13:57:59
10 km	31:09	3:07 min/km	48	48	10	3:10	3:10 min/km	45	45	7	14:01:08

Passeringstider Mikkel Blikstad Thomassen

Hytteplanmila 2023

deltager

klubb	IL Koll	distanse	10 km
by	OSLO	klasse	Gutter 14-15 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	85 av 3458 startere
faktisk starttid	13:30:47	plassering kjønn	85 av 2435 startere
nettotid	00:32:04 (sluttid)	plassering klasse	1 av 49 startere
bruttotid	00:32:51		

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	3:14	3:14 min/km	134	129	6	3:14	3:14 min/km	134	129	6	13:34:00
3 km	9:48	3:16 min/km	95	95	1	6:35	3:18 min/km	135	116	4	13:40:35
4 km	13:04	3:16 min/km	91	91	1	3:16	3:16 min/km	76	76	2	13:43:50
5 km	16:58	3:24 min/km	83	83	1	3:55	3:55 min/km	54	54	1	13:47:44
6 km	19:07	3:12 min/km	82	82	1	2:10	2:10 min/km	52	52	1	13:49:54
7 km	22:18	3:12 min/km	80	80	1	3:11	3:11 min/km	55	55	1	13:53:04
8 km	25:23	3:11 min/km	77	77	1	3:06	3:06 min/km	63	63	1	13:56:09
9 km	28:46	3:12 min/km	77	77	1	3:24	3:24 min/km	121	119	3	13:59:32
10 km	32:04	3:13 min/km	85	85	1	3:19	3:19 min/km	131	131	5	14:02:50

Passeringstider Axel Wold Møller

deltager

klubb	IL Koll	distanse	10 km
by	OSLO	klasse	Jenter 14-15 år
land	Norway (NOR)	pulje	10 km

tider og plasseringer

offisiell starttid	13:29:59	plassering overalt	535 av 3458 startere
nettotid	00:36:16 (sluttid)	plassering kjønn	30 av 1023 startere
bruttotid	00:36:16 (sluttid)	plassering klasse	1 av 21 startere

punkt	tid	hastighet	o/a	kjønn	klasse	split	hastighet	o/a	kjønn	klasse	klokketid
1 km	3:24	3:24 min/km	407	30	1	3:24	3:24 min/km	407	30	1	13:33:23
3 km	10:48	3:36 min/km	490	31	1	7:25	3:43 min/km	204	28	1	13:40:47
4 km	14:33	3:39 min/km	504	30	1	3:45	3:45 min/km	491	26	1	13:44:32
5 km	18:52	3:47 min/km	469	28	1	4:20	4:20 min/km	413	24	1	13:48:51
6 km	21:31	3:36 min/km	508	30	1	2:39	2:39 min/km	495	31	1	13:51:30
7 km	25:12	3:36 min/km	514	31	1	3:41	3:41 min/km	547	33	3	13:55:11
8 km	28:45	3:36 min/km	505	25	1	3:34	3:34 min/km	514	27	1	13:58:44
9 km	32:32	3:37 min/km	503	29	1	3:47	3:47 min/km	548	31	3	14:02:31
10 km	36:16	3:38 min/km	535	30	1	3:45	3:45 min/km	709	40	2	14:06:15

Passeringstider Aurora Brandt Sande

DAY 0 | THURSDAY 6 JUNE

EVENING SESSION				
14:30	Shot Put	W	QA	
15:45	Shot Put	W	QB	
17:10	Shot Put	M	QA	
18:25	Shot Put	M	QB	

DAY 1 | FRIDAY 7 JUNE

MORNING SESSION				
09:35	Discus Throw	M	QA	
09:40	100m H Hep	W		
10:10	100m H	W	R1	
10:40	110m H	M	R1	
10:55	Discus Throw	M	QB	
11:05	High Jump Hep	W	A+B	
11:10	Triple Jump	W	QA+B	
11:45	1500m	W	R1	
12:15	Discus Throw	W	QA	
12:20	800m	M	R1	
12:55	Long Jump	M	QA+B	
13:05	3000m SC	W	R1	
13:35	Discus Throw	W	QB	

EVENING SESSION				
18:35	20km Race Walk	W	Final	
18:40	Shot Put Hep	W	A+B	
19:55	Shot Put	W	Final	
20:30	High Jump	W	QA+B	
21:02	Discus Throw	M	Final	
21:10	100m	M	R1	
21:33	Shot Put	M	Final	
21:45	200m Hep	W		
22:20	4x400m Relay Mixed	X	Final	
22:40	5000m	W	Final	

DAY 2 | SATURDAY 8 JUNE

MORNING SESSION				
10:05	Hammer Throw	M	QA	
10:10	3000m SC	M	R1	
10:40	Pole Vault	W	QA+B	
10:50	100m	W	R1	
11:30	Hammer Throw	M	QB	
11:45	400m	M	R1	
12:10	Long Jump Hep	W	A+B	
12:20	400m	W	R1	

EVENING SESSION				
19:00	20km Race Walk	M	Final	
19:20	Javelin Throw Hep	W	A	
19:35	Javelin Throw Hep	W	B	
19:50	800m	M	SF	
20:10	100m H	W	SF	
20:35	Long Jump	M	Final	
20:40	110m H	M	SF	
21:10	100m	M	SF	
21:35	Discus Throw	W	Final	
21:41	800m Hep	W	Final	
22:05	100m H	W	Final	
22:16	110m H	M	Final	
22:26	5000m	M	Final	
22:53	100m	M	Final	

DAY 3 | SUNDAY 9 JUNE

MORNING SESSION				
09:00	Half Marathon	M	Final	
09:30	Half Marathon	W	Final	
10:05	Hammer Throw	W	QA	
10:45	Triple Jump	M	QA+B	
11:30	Hammer Throw	W	QB	
11:35	High Jump	M	QA+B	
11:50	200m	M	R1	
12:40	400m H	W	R1	
13:20	400m H	M	R1	

EVENING SESSION				
20:05	400m	W	SF	
20:30	High Jump	W	Final	
20:38	400m	M	SF	
21:05	100m	W	SF	
21:11	Hammer Throw	M	Final	
21:21	Triple Jump	W	Final	
21:35	200m	M	SF	
22:04	3000m SC	W	Final	
22:27	800m	M	Final	
22:36	1500m	W	Final	
22:53	100m	W	Final	

DAY 4 | MONDAY 10 JUNE

MORNING SESSION				
10:05	100m Dec	M		
10:18	Pole Vault	M	QA+B	
10:25	Javelin Throw	W	QA	
10:35	200m	W	R1	
11:05	Long Jump Dec	M	A+B	
11:20	1500m	M	R1	
11:45	Javelin Throw	W	QB	
11:50	800m	W	R1	
12:40	400m H	M	SF	
13:05	Shot Put Dec	M	A+B	
13:15	400m H	W	SF	

EVENING SESSION				
19:30	High Jump Dec	M	A+B	
20:15	Pole Vault	W	Final	
21:05	200m	W	SF	
21:33	Hammer Throw	W	Final	
21:40	400m	M	Final	
21:50	400m	W	Final	
22:00	3000m SC	M	Final	
22:20	400m Dec	M		
22:50	200m	M	Final	

DAY 5 | TUESDAY 11 JUNE

MORNING SESSION				
09:35	110m H Dec	M		
10:10	800m	W	SF	
10:30	Discus Throw Dec	M	A	
10:35	Long Jump	W	QA+B	
10:45	4x400m Relay	W	R1	
11:15	4x400m Relay	W	R1	
11:35	Discus Throw Dec	M	B	
11:55	Pole Vault Dec	M	A	
12:00	4x100m Relay	M	R1	
12:30	4x100m Relay	W	R1	
13:00	Javelin Throw	M	QA	
13:10	Pole Vault Dec	M	B	
14:25	Javelin Throw	M	QB	

EVENING SESSION				
19:05	Javelin Throw Dec	M	A	
20:15	Javelin Throw Dec	M	B	
20:35	High Jump	M	Final	
20:55	Triple Jump	M	Final	
21:05	400m H	M	Final	
21:18	400m H	W	Final	
21:30	10,000m	W	Final	
21:36	Javelin Throw	W	Final	
22:25	1500m Dec	M	Final	
22:53	200m	W	Final	

DAY 6 | WEDNESDAY 12 JUNE

EVENING SESSION				
20:20	Pole Vault	M	Final	
20:28	Javelin Throw	M	Final	
20:54	Long Jump	W	Final	
21:08	4x400m Relay	W	Final	
21:19	4x400m Relay	M	Final	
21:31	800m	W	Final	
21:44	10,000m	M	Final	
22:26	1500m	M	Final	
22:38	4x100m Relay	W	Final	
22:50	4x100m Relay	M	Final	

Program for EM i Roma juni 2024

1959: Brev fra Ulf Bertil Lundh til Jan Jørgen Moe

Tjalvisten nr.2 1959: En av våre ivrigste 16-åringer, Jan Jørgen Gjems Moe, har fått et hyggelig brev fra Ulf-Bertil Lundh som for tiden som bekjent studerer borte i California. Jan Jørgens far hadde en god del arbeide med Ulf-Bertil overreise i fjor høst. Vi tillater oss nedenfor å referere brevet i sin helhet.

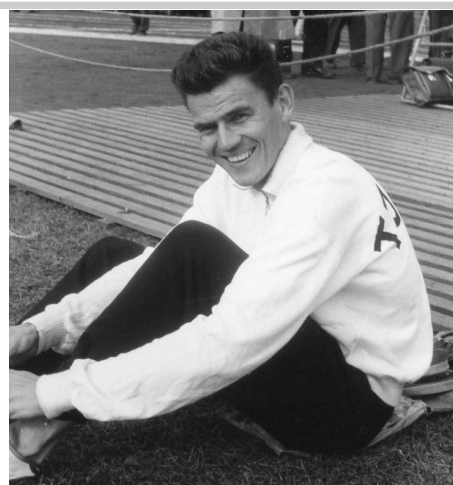
”Din far fortalte meg at du var en ivrig Tjalve-gutt, og det var morsomt å høre. Du driver vel på med innendørstreningen for fullt nå, kan jeg tenke meg.

Her hvor jeg er, er det full sommer, så vi trener i korte bukser hele året, akkurat som på Bislett om sommeren. Det er jo deilig å slippe å ha på seg så mange overaller, men på en måte savner jeg også vinteren hjemme. Jeg får ofte lyst til å ta en tur på ski. Det tar ca. 3-4 timer med bil å komme her fra Palo Alto til høyfjellet, så det er ikke langt, men hittil har jeg hatt så mye å gjøre på universitetet at det aldri blir tid til å reise noe sted. Neste lørdag og søndag (skrevet 24/2) skal det være stort stevne i Squaw Valley med norske skiløpere og skøyteløpere som deltagere, så da har jeg tenkt å ta fri fra lekselesing og dra opp å se på. Det er jo der vinterolympiaden skal være neste år.

Her er det bare to uker igjen til sesongen starter, og det er jo litt uvant for meg. Jeg har heller ikke hatt tid til å trene så mye på grunn av lesingen. Tross alt er det viktigere med lekselesing enn med trening. Hva synes du?

Dette får være nok for denne gangen. Du får ha det bra og hilse alle guttene i Tjalve fra meg. Har du tid så ville det være hyggelig om du skrev og fortalte hvordan det går med dere i klubben”

De beste hilsener fra Ulf-Bertil



Ulf-Bertil Lundh



Jan Jørgen Moe

KONA Electric



RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

Ta godt imot "Den motiverte utøveren"

TALENTUTVIKLINGSMILJØET

Kristoffer Henriksen



Norges Friidrettsforbund jobber etter en talentutviklingsmiljømodell som handler om positiv læring og helhetsutvikling. Det er forsket mye på gode utviklingsmiljøer, og vi i NFIF baserer vår filosofi på helhet, positiv læring og betydning av gode relasjoner i et mestringstiljø. NFIF har som ett av hovedmålene i strategisk plan å vinne medaljer i internasjonale seniormesterskap.

For å illustrere hvordan vi tenker, har vi laget en talentutviklingsmiljømodell som baserer seg på Kristoffer Henriksens forskning om talentutvikling i et økologisk perspektiv. Se modellen i illustrasjonen over eller klikk [her](#).

Denne modellen underbygger betydningen av et godt fellesskap og den har mange viktige punkter for å danne en forståelse av hva som er helhetlig utvikling av et talent og hva som kreves av miljøet rundt.

For å visualisere hva dette handler om har vi laget ti videoer, en til hver av de omtalte elementene.

Klikk på banneret eller bildet for å gå til den aktuelle videoene du ønsker å se eller gå til friidrettskanalen.no [her](#).

Instabank ny hovedsponsor for forbundet

Norsk friidrett har utfordret hele verden og gått til topps i øvelser vi ikke trodde det var mulig for nordmenn å bli verdens beste i. Den kulturen har vi lyst til å lære mer om- og bidra til, sier Robert Berg, CEO i Instabank.

Den helnorske, børsnoterte banken går nå inn som hovedsponsor for Norges Friidrettsforbund, gjennom en avtale som strekker seg til 2025.

Avtalen betyr blant annet at banken blir synlig på det norske landslagets klær samt at utøverne vil fronte banken på ulike måter, både mot marked, samarbeidspartnere og innad i organisasjonen.

Norges Friidrettsforbund er veldig glade for å ha fått med Instabank på laget. Våre verdier tilsier at dette blir en veldig god match. For norsk friidrett er det også en stor bonus at Instabank er opptatt av samfunnsansvar knyttet til barn og unge gjennom engasjement for blant annet barnekreftsaken, sier Kjetil Hildeskor, generalsekretær i

Norges Friidrettsforbund.

Vi ønsker at dette skal være mer av et partnerskap enn et generisk sponserat. Planen er at både vi og friidrettsforbundet skal jobbe svært aktivt sammen for å skape gjensidig verdi. Norsk friidrett er allerede inne i en ny gullalder. Samtidig som vi har mange svært lovende utøvere som er i ferd med å slå skikkelig gjennom internasjonalt. Vi er selv en utfordrer i markedet, og ønsker å hjelpe "de neste" til å ta det siste steget opp og frem, sier Robert Berg i Instagram.

Vi ser at norsk friidrett stadig blir mer attraktiv samarbeidspartner. Vi har mange spennende utøvere på vei opp, og samarbeid med aktører som Instabank gjør at vi kan sette enda mer fart på deres utvikling, sier Hildeskor i Norges friidrettsforbund.

Seniorlandslagene 2024

Norges Friidrettsforbund offentliggjorde tirsdag 17. oktober seniorlandslagene for 2024. Det er ett seniorlandslag for 2024 fordelt på tre grupper.

OL-lag:

Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL (Mari Ann Bentdal)
Jakob Asserson Ingebrigtsen, Sandnes IL (selv)
Narve Gilje Nordås, Sandnes IL (Gjert Ingebrigtsen)
Zerei Kbrom Mezngi, IL Skjalg (Asle Tjelta)
Karsten Warholm, Dimna IL (Leif Olav Alnes)
Sondre Mogens Guttormsen, SK Vidar (Atle Guttormsen)
Pål Haugen Lillefosse, Fana IL (Bjørn Åge Herdlevær)
Eivind Prestegård Henriksen, IK Tjalve (Paul Solberg)
Thomas Mardal, Gloppen FIL (Paul Solberg)
Markus Rooth, IK Tjalve (Espen Rooth)
Sander Aae Skotheim, IK Tjalve (Eirik Røe)
Henriette Jæger, Aremark IF (Unn Merete Lie Jæger)
Line Kloster, SK Vidar (Petar Vukicevic)
Amalie Hammild Iuel, IK Tjalve (Leif Olav Alnes)

Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve (Knut Jæger Hansen)
Lene Onsrud Retzius, IL i BUL (Anatoly Gordienko)
Sigrid Borge, IK Tjalve (Andreas Thorkildsen)

EM-lag:

Filip Mangen Ingebrigtsen, Sandnes IL (selv)
Henrik Børkja Ingebrigtsen, Sandnes IL (selv)
Magnus Tuv Myhre, Brandbu IF (Tore Myhre)
Awet Nfatlem Kibrab, Ull/Kisa IL (Hans Jørgen Borgen)
Vladimir Vukicevic, SK Vidar (Petar Vukicevic)
Jakob Bouter, Ull/Kisa IL (selv)
Ingar Bratseth-Kiplesund, SK Vidar (Frank Brissach)
Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK (Dietmar Mögenburg)
Simen Guttormsen, SK Vidar (Atle Guttormsen)
Marcus Thomsen, IL Norna-Salhus (Paolo Dal Soglio)
Hedda Hynne, IK Tjalve (Erik Sakshaug)
Andrea Rooth, Lambertseter IF (Vegard Rooth)
Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL (Nathan Ott)

Juniorlandslagene 2024

U23-landslaget for 2024

Strategiplanen for Norsk Friidrett 2021-2025 har følgende som et av tre hovedmål: Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap. Et viktig ledd i dette er et U23-landslag for yngre lovende seniorer. Tjalve har fått med følgende utøvere på dette landslaget for 2024.

Tobias Grønstad (02) (Pål Grønstad)
Ingeborg Østgård (03) (Erik Sakshaug)
Lakeri Ertzgaard (02) (John Ertzgaard)
Kenny Emi Tijani-Ajayi (03) (John Ertzgaard)
Kajsa Rooth (03) (Espen Rooth)
Abraham Vogelsang (03) (Eirik Røe)

Hedda Kronstrand Kvalvåg (02) (Dan Simion) (USA)
Elisabeth Thon Rosvold (02) (Thomas Rosvold/Dan O'Mara) USA

Juniorlandslaget U20 for 2024

Strategiplanen for Norsk Friidrett 2021-2025 har som et av tre hovedmål følgende: Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap. Et viktig ledd i dette er et U20-landslag. Tjalve har fått med følgende utøver på dette landslaget.

Eric Becklund (05) (Astri Becklund)

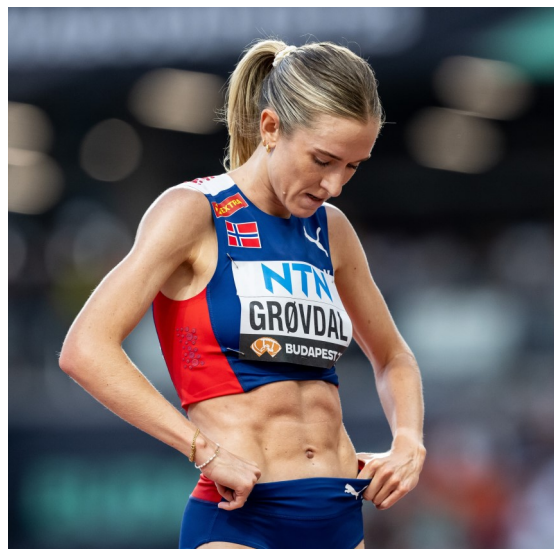
Prestasjonsprisen for 2023 tildelt Karoline Bjerkeli Grøvdal

Prisen "Friidrettens Venners prestasjons pris" for 2023 er tildelt Karoline Bjerkeli Grøvdal.

Begrunnelse: Karoline Bjerkeli Grøvdal forsvarte sin Europamesterskapstittel i terrengløp i Torino desember 2022. I august forbedret hun sin egen norske rekord på 5km gateløp under Rekordløpet med 14.46. Dette er den nest beste tiden av en europeer gjennom tidene. I september satte Karoline ny norsk rekord på halvmaraton i København med 1:07.34.

Vi gratulerer!

De seneste årene har Hedda Hynne vunnet prisen i 2020 og Eivind Henriksen i 2021 og 2022.



Fra friidrettens historie: 17.10.1968



Tommie Smith og John Carlos ble fratatt medaljene på 200m sprint under OL i Mexico City i 1968 og utvist. Årsaken var at de hevet hånden til Black-Power hilsen under seiersseremonien i protest mot undertrykkelsen av svarte borgere i USA. Foto: AP/NTB

Lagserien menn 1.div. pr. 25.10.2023

1	IK Tjalve	(30/13)	28 257	(1) Oslo
2	Sandnes IL	(30/16)	26 491	(2) Rogaland
3	IL i BUL	(30/15)	25 389	(7) Oslo
4	IL Norna-Salhus	(30/17)	25 041	(3) Hordaland
5	IL Gneist	(30/14)	24 195	(4) Hordaland
6	Fana IL	(30/18)	24 167	(1/2d) Hordaland
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	23 919	(5) Akershus
8	IL Tyrving	(30/18)	23 343	(6) Akershus
9	SK Vidar	(29/18)	23 108	(2/2d) Oslo
10	IL Skjalg	(30/15)	22 417	(8) Rogaland
11	Tønsberg FIK	(30/10)	22 103	(9) Vestfold
12	Ranheim IL	(30/12)	21 384	(3/2d) Sør-Trøndelag
13	Osterøy IL	(30/10)	20 224	(4/2d) Hordaland
14	Steinkjer FIK	(30/13)	19 546	(10) Nord-Trøndelag

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Marius Bull Hjeltnes	1996	6.85	934	Rud	11.02
100m	Marius Bull Hjeltnes	1996	10.55	963	Oslo/Bi	03.06
200m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	21.18	961	Sandnes	27.08
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	7.36.32	1 086	Zagreb/CRO	10.09
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	7.80	992	Budapest/HUN	25.08
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	77.06	1 083	Budapest/HUN	20.08
Antall noteringer:	15	Sum:	14 605			

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Lengde	Marius Bull Hjeltnes	1996	7.69	970	Chengdu/CHN	05.08
Lengde	Markus Rooth	2001	7.62	956	Budapest/HUN	25.08
200m	Marius Bull Hjeltnes	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
Diskos	Markus Rooth	2001	51.60	883	Spikkestad	11.06
1500m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	3.48.59	880	Oslo/Bi	29.08
Lengde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	7.24	878	Moss	20.05
60m	Sander Steen Myrvang	2000	6.98	872	Rud	11.02
Antall noteringer:	15	Sum:	13 652			
Noteringer totalt:	30	Total sum:	28 257			
Deltagere:	13					

Lagserien kvinner 1.div. pr. 25.10.2023

1	IK Tjalve	(30/18)	26 568	(1) Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/14)	25 247	(4) Hordaland
3	IL Tyrving	(30/15)	23 520	(3) Akershus
4	Sandnes IL	(30/13)	23 385	(2) Rogaland
5	Fredrikstad IF	(30/12)	23 262	(8) Østfold
6	IL i BUL	(30/14)	23 052	(5) Oslo
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/15)	21 916	(2/2d) Akershus
8	Ranheim IL	(30/14)	21 868	(7) Sør-Trøndelag
9	Dimna IL	(30/11)	21 457	(10) Møre og Romsdal
10	IL Skjalg	(30/15)	21 398	(6) Rogaland
11	Haugesund IL	(30/13)	21 355	(9) Rogaland
12	SK Vidar	(24/13)	20 434	(1/2d) Oslo
13	Sørild FIK	(30/12)	18 731	(3/2d) Agder
14	IL Gneist	(29/9)	18 628	(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	52.70	946	Szczecin/POL	06.09
800m	Hedda Hynne	1990	2.01.00	965	Budapest/HUN	23.08
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:	13 699		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Hedda Hynne	1990	4.11.20	939	Jessheim	08.07
5000m	Sigrid Jervell Våg	1992	15.39.27	935	Oslo/Bi	23.09
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	Ingeborg Østgård	2003	9.15.65	882	Trondheim	19.09
3000m	Selma Løchen Engdahl	2001	9.15.80	881	Tønsberg	20.05
100m	Lakeri Ertzgaard	2002	11.88	878	Sandnes	25.08
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	54.58	871	Jyväskylä/FIN	07.06
200m	Lakeri Ertzgaard	2002	24.27	870	Oslo/Bi	15.06
Tresteg	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	12.66	837	Birmingham/USA	25.02
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:	12 869		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	26 568		
Deltagere:	18					

Lagserien menn 2.div. pr. 25.10.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/15)	18 494	(5)	Oslo
2	Moelven IL	(25/10)	18 363	(2/3d)	Innlandet
3	IL Sandvin	(25/10)	18 003	(8)	Buskerud
4	Kristiansand IF	(25/9)	17 642	(1/3d)	Agder
5	Haugesund IL	(25/14)	17 558	(6)	Rogaland
6	Stord IL	(25/13)	17 409	(12/1d)	Hordaland
7	Sørild FIK	(25/10)	17 097	(3/3d)	Agder
8	Ask Friidrett	(25/11)	16 730	(11/1d)	Hordaland
9	Fyllingen IL	(24/10)	16 629	(4/3d)	Hordaland
10	Moss IL	(25/11)	16 047	(7)	Østfold
11	IK Hind	(25/10)	16 038	(10)	Troms
12	IL Gular	(18/11)	15 910	(13/1d)	Hordaland
13	IF Sturla	(25/10)	15 898	(9)	Buskerud
14	Nittedal IL	(19/12)	9 397	(14/1d)	Akershus

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Nickolai Jallow	1991	7.02	854	Rud	21.01
100m	Nickolai Jallow	1991	10.99	844	Asker	09.06
200m	Marcus Gardner Stålby	2007	22.85	765	Sandnes	26.08
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
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:	10 066			

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Stav	Lucas Gjesdal	2005	4.51	816	Fana	09.09
100m	Marcus Gardner Stålby	2007	11.21	789	Fana	08.09
3000m	Iver Matias Linge Glomnes	1996	8.37.09	782	Oslo/Bi	03.06
100m	Albin Lydersen Botez	2004	11.31	765	Jessheim	06.07
60m	Albin Lydersen Botez	2004	7.27	748	Ulsteinvik	04.03
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
Tresteg	Even Bogen Nørjordet	2008	11.93	552	Fana	08.09
Lengde	Even Bogen Nørjordet	2008	5.73	544	Rud	16.06
Lengde	Kenneth Jenssen Heggdal	1996	5.71	540	Lillestrøm	19.08
Antall noteringer:	12	Sum:	8 428			
Noteringer totalt:	25	Total sum:	18 494			
Deltagere:	14					

Lagserien kvinner pr. 25.10.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/12)	18 367	(2/3d)	Oslo
2	Fana IL	(25/13)	17 239	(14/1d)	Hordaland
3	IL Tyrving 2. lag	(25/10)	15 932	(6)	Akershus
4	Kristiansand IF	(25/9)	15 848	(5)	Agder
5	Tønsberg FIK	(25/11)	15 479	(12/1d)	Vestfold
6	Sarpsborg IL	(25/9)	15 161	(4/3d)	Østfold
7	IF Sturla	(25/14)	14 876	(9)	Buskerud
8	IL i BUL-Tromsø	(25/13)	14 621	(8)	Troms
9	Bergens TF	(25/9)	14 256	(10)	Hordaland
10	Nittedal IL	(25/12)	14 010	(13/1d)	Akershus
11	Ask Friidrett	(25/10)	13 900	(3/3d)	Hordaland
12	Stjørdal FIK	(25/8)	12 948	(11/1d)	Nord-Trøndelag
13	Steinkjer FIK	(24/10)	12 876	(1/3d)	Nord-Trøndelag
14	Moss IL	(25/12)	12 642	(7)	Østfold

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	Solveig Hernandez Vråle	1999	2.07.88	835	Jessheim	07.07
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:	9 889		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
800m	Margrete Jørgensen Baustad	2000	2.08.83	819	Oslo/Bi	15.06
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
1500m	Aurora Kanutte Brandt Sande	2008	4.47.05	683	Nittedal	19.08
Lengde	Oda Lier	2008	5.22	666	Oslo/So	23.09
Lengde	Vilde Marstein	2002	5.10	640	Jessheim	12.08
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:	8 478		
Noteringer totalt:	25		Total sum:	18 367		
Deltagere:	12					

Tjalvekalender november



Kenny Emi Tijani-Ajayi

November 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 44		1	2	3	4	5
Uke 45	6	7	8	9	10	11
						Førsdag 12
Uke 46	13	14	15	16	17	18
						19
Uke 47	20	21	22	23	24	25
						1. Advent 26
Uke 48	27	28	29	30		

Fødselsdager i oktober

01.10 Eugenia Løvdal	14 år
10.10 Vilde Aasmo	25 år
11.10 Egil Reidar Osnes	45 år
12.10 Johan Kaggestad	80 år
13.10 Mikkel Blikstad Thomassen	20 år
15.10 Per Behrens	73 år
19.10 Justin Reeves	34 år
25.10 Snorre Holtan Løken	29 år
27.10 Marcello Feroce	28 år
29.10 Torbjørn Briseid	84 år
30.10 Petter Rypdal	30 år

Fødselsdager i november

03.11 Gunnar Husby	88 år
09.11 Gustav Huse	75 år
10.11 Rune Gotland	41 år
11.11 Hans Hotvedt	93 år
11.11 Nyx Simion	16 år
11.11 Per Sletholt	77 år
13.11 Elisabeth Thon Rosvold	21 år
13.11 Erik Johannes Rosvold	25 år
14.11 Heidi Maltun	58 år
20.11 Hedda Korsæth	29 år
28.11 Henrik Velle	32 år
29.11 Eystein Enoksen	79 år
30.11 Frank Thor Veitsle	47 år

Historiske bilder



Målfoto 4x400m NM stafetter 1931. Holger Albrechtsen (t.h.) kaster seg fram og Tjalve vinner foran Freidig.

Siste påminnelse



TORSKEAFTEN 2023

IK Tjalve inviterer alle medlemmer til årsfest fredag 3. november. Pent antrekk. Festen blir holdt på Scandic Solli i Parkveien 68 klokken 19.00. Aperitiff 18.30. Ridderne treffes fra kl. 17.30.

Treretters meny: velg mellom torsk, biff eller vegetar. Oppgi ønsket måltid ved påmelding.

- Pris for ordinære medlemmer: 400kr.
- Pris for aktive utøvere: 150kr.

Påmelding <https://forms.office.com/e/SdLdzHaPK9> eller til post@tjalve.no /22 60 43 40. Frist for påmelding er tirsdag 24. oktober, men gjerne så tidlig som mulig.

Betal til kontonr . 9041.05.51127 eller Vipps 89853. Merk med navn.



Månedens skulptur/statue/minnesmerke



An iconic statue of the Fab Four, in their hometown. The Beatles Statue arrived on Liverpool's Waterfront in December 2015. Donated by the famous Cavern Club, the placement of the statue coincides with the 50 year anniversary of the band's last gig played in Liverpool, at the Liverpool Empire Theatre. It's the city's most popular selfie spot! Artist: Andy Edwards, 2015

Europastatistikken utendørs pr. 31.10.2023

Kvinner

400m			
Lakeri Ertzgaard	52.70	(94)	
600m			
Malin Nyfors	1:28.15	(21)	
800m			
Hedda Hynne	2:01.00	(42)	
1500m			
Ingeborg Østgård	4:10.64	(74)	
Hedda Hynne	4:11.20	(82)	
3000m			
Malin Edland	9:12.82	(62)	
Ingeborg Østgård	9:15.65	(71)	
Selma Løchen Engdahl	9:15.80	(73)	
5000m			
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:45.24	(3)	
Diskos			
Elisabeth Thon Rosvold	54.91	(64)	
Spyd			
Sigrid Borge	66.50	(1)	

Menn

600m			
Tobias Grønstad	1:15.33	(1)	
800m			
Tobias Grønstad	1:45.67	(40)	
3000m			
Ferdinand Kvan Edman	7:36.32	(5)	
Høyde			
Sander Aae Skotheim	2.18m	(52)	
Stav			
Sander Aae Skotheim	5.35m	(80)	
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	(66)	

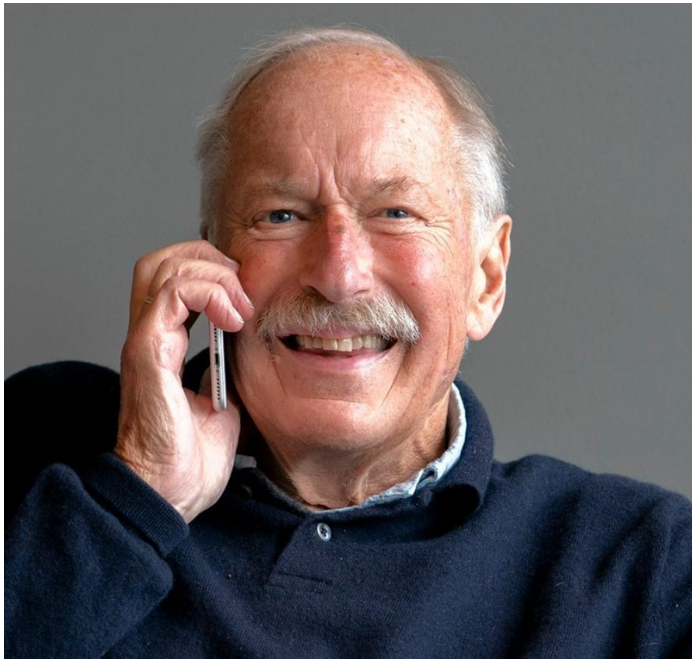
Ved utgangen av oktober har vi fortsatt to topplasseringer på Europastatistikken. Sigrid Borge i spyd for kvinner og Tobias Grønstad på 600m for menn. Markus Rooth og Sander Aae Skotheim ligger på andre og tredjeplass i tikamp for menn. Karoline Bjerkeli Grøvdal er nr.3 på 5000m og Ferdinand Kvan Edman nr.5 på 3000m.

Aktuelle bøker



Boken er tilgjengelige på Tjalvekontoret.

Johan Kaggestad 80 år



Johan Kaggestad fylte 80 år 12.oktober. Vi gratulerer!

I de seneste årene er nok Kaggestad mest kjent som kommentator for Tv2s sendinger fra Tour de France. Lenge før den tid var han trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen.

Kaggestad har også en karriere som friidrettsutøver. Han var medlem av Kamp Vestheim inntil han meldte overgang til IK Tjalve før 1976 sesongen. Han konkurrerte for Tjalve fram til han ga seg som aktiv etter 1979 sesongen.

Kaggestad dukket opp på de norske statistikkene første gang i 1963, da som medlem av IL Heming. Han løp 3000m på 9:02.0 og 5000m på 15:39.0. To år senere, som medlem av IF Kamp løp han 3000m på 8:57.0 og 5000m på 15:51.0. 10 000m løp han første gang i 1966 på 32:31.8

Fremgangen fortsatte sakte men sikkert og i 1969 hadde han forbedret sine personlige rekorder til 8:27.2 på 3000m, 14:35.0 på 5000m og 30:20.4 på 10 000m. Etter noen år hvor det gikk litt opp og ned løsnet det i 1973. Han løp da 5000m på 14:06.0 og 10 000m på 29:31.2. Sistnevnte resultat holdt til en 9.plass på Norgesstatistikken. Tiden hadde holdt til en 7.plass på statistikken for 2023.

Året etter ble på alle måter hans beste år. Han satte personlig rekord på alle distanser fra 1500m til 10 000m. Han løp for første gang under 14 min på 5000m med tiden 13.56.6 og forbedret persenen på 10 000m til 29:30.2. Han var blant de ti beste langdistanseløperne i Norge. Problemet var bar at på denne tiden var det mange andre gode løpere.

Før 1976 sesongen valgte han så å melde overgang til IK Tjalve. Kaggestad hadde nok sine beste år bak seg, men i Tjalvetiden løp han 3000m på 8:19.0 (1977) og 5000m på 14:06.2 (1976).

Johan Kaggestad løp på Tjalves 2.lag i eliteklassen i 1979. Laget løp på 50.10 og ble nr.15.

Kaggestad var landslagstrener for langdistanseløp i ni sesonger. Det resulterte i 13 medaljer i OL, VM og EM. Han var i denne perioden personlig trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen.

Da sønnen Mads startet med sykling ble han trukket inn som trener også i denne sporten. I 2006 tok han over for Finn Aamodt som støttetrener til landslagstrener Peter Mueller for det norske skøytelandslaget. I 2007 ble han en del av trenerteamet til Vålerenga fotball.

Johan Kaggestad regnes som en pioner på å bruke fysisk trening som en aktiv del av behandlingstilbudet for psykiatriske pasienter.

I sin ungdom spilte han også fotball og fikk med seg en NM-finale for Lyns juniorlag i tillegg til noen A-lagskamper som back før han ødela kneet.

De siste årene har Kaggestad vært syk etter at nyrene kollapset. Flere ganger har han vært døden nær, men har blitt noe bedre i det siste. Han er avhengig av dialyse to ganger i uken som har satt han en del tilbake.

Vi ønsker Johan Kaggestad god bedring og lykke til videre.

Bjørn Henriksen



Christian Paasche og Johan Kaggestad sammen i forbindelse med Tour de France sendingene hos TV2. Foto: Torbjørn Pedersen (TV2)

Topp 20 plasseringer utendørs pr. 31.10.2023

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 (15)

600m

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

800m

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

1500m

Ferdinand Kvan Edman	3:39.03 (7)
----------------------	-------------

3000m

Ferdinand Kvan Edman	7:36.32 (3)
----------------------	-------------

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 (13)
Jacob Løvold	10:20.97 (17)

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	4.51m (13)

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 (10)
--------------------	-------------

Kule

Markus Rooth	15.31m (4)
Sander Aae Skotheim	13.71m (8)
Abraham Sandvin Vogelsang	12.06m (20)

Diskos

Erik Johannes Rosvold	53.65m (5)
Markus Rooth	51.60m (7)
Sander Aae Skotheim	44.95m (13)
Abraham Sandvin Vogelsang	39.93m (18)

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 (20)

10-kamp

Markus Rooth	8608p (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)

200m

Kaitesi Ertzgaard	24.08 (9)
Lakeri Ertzgaard	24.27 (11)
Vilde Aasmo	24.33 (12)

400m

Lakeri Ertzgaard	52.70 (3)
Kaitesi Ertzgaard	54.58 (7)
Laura Veen	55.70 (13)

600m

Malin Nyfors	1:28.15 (1)
--------------	-------------

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 (3)
Ingeborg Østgård	9:15.65 (4)
Selma Løchen Engdahl	9:15.80 (5)

5000m

Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:45.24 (1)
Sigrid Jervell Våg	15:39.27 (4)

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)
--------------	-------------

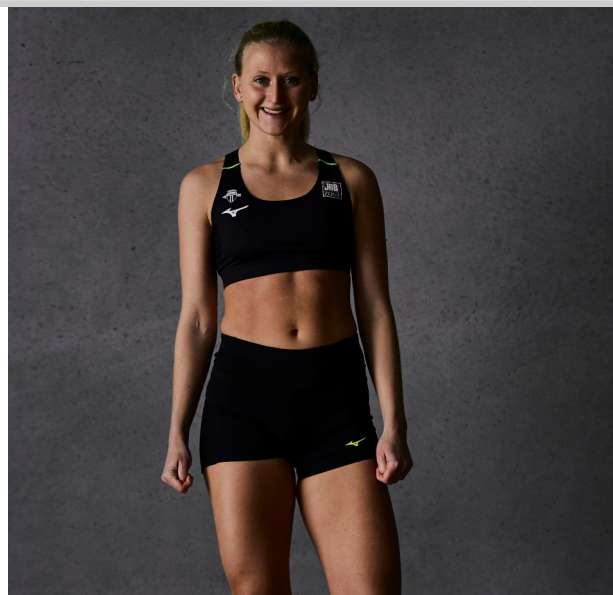
7-kamp

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

