

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 9 September 2023

Digital utgave

108. årgang

Ferdinand 7:36.32 på 3000m

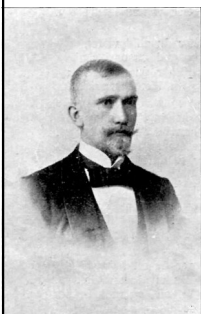


Ferdinand Kvan Edman har hatt en trøblete sesong med mye sykdom. Det medførte at han ikke fikk løpt i NM og ikke fikk kvalifisert seg til VM. Nå er han frisk og er tilbake der han skal være. Under et stevne i Zagreb 10.september ble han nr.5 på 3000m med tiden 7:36.32. Det er ny klubbrekord. Dermed er Knut Kvalheims 7:42.4 fra 1974 historie. Det tror vi Knut er fornøyd med. Vi gratulerer!

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 gate", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Styret 2023/2024

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

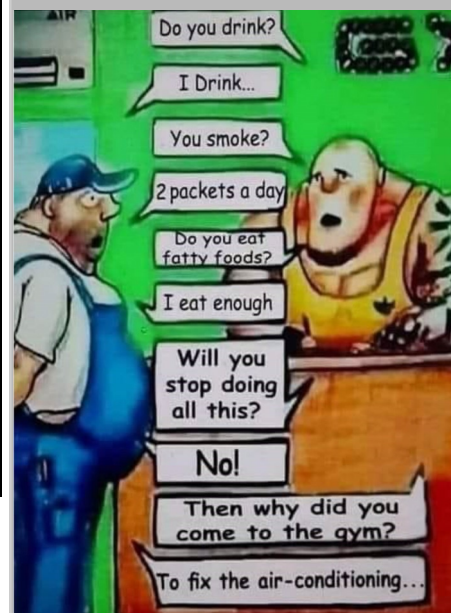
Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Øyvind Heiberg Sundby 40 år	4
Eirik Berge 75 år	5
Oppsummering junior NM	8
Diverse resultater	10
Rapport fra UM	12
Oslo maraton	19
Norsk rekord på halvmaraton	23
Fra Tjalves historie	24
Ingeborg Østgård 3000m	30
Mads B. Johansen har blitt far	30
Markus nominert til Rising Star	31
Kvalheimmila	32
Klubbrekorder	38
Tjalvekalender for oktober	41
Fødselsdager	42
Amalie Iuel har blitt mor	42
Innbydelse Torskeaften 2023	43
Månedens skulptur/statue	44
Europastatistikken	45
Steinar Hoen på frimerke	45
NFIF informerer	46
Karoline har giftet seg	47
Rapport fra Norgesløpet	48
VM i gateløp	51
Historiske bilder	51
Oppdatering lagserien	52
Norgesstatistikken	56
Tjalvetøy	57

Eivinds Gym



Redaksjonens hjørne

Informasjonen om hvilke klubber som var best i NM junior ble publisert dagen etter at forrige Tjalvist var lagt ut. Vi har derfor tatt den med her. Tjalve vant flest gullmedaljer. Dette på tross av at en del av våre beste juniorutøvere ikke stilte til start grunnet VM i Budapest. Når det gjelder antall gullmedaljer var Norna-Salhus like gode som oss tett fulgt av Fana. I poengsammendraget var Sandnes beste klubb foran Tyrving og Tjalve. Under junior-NM i fjor vant vi færre medaljer og hadde adskillig færre poeng (80p). Det som allikevel er litt bekymringsfullt er at alle medaljene bortsett fra en ble vunnet i U23 klassen og ikke i det som er den klassiske juniorklassen (U20).

Årets NM i stafetter ble arrangert i Stjørdal 2-3.september, nok en gang uten Tjalve på startstreken. Skal vi kalle oss Norges fremste friidrettsklubb bør vi kunne stille lag i et stafett NM. Vi har mer en nok med utøvere til å stille flere lag både i kvinne og herreklassen. Tjalve har stolte tradisjoner i dette mesterskapet, men de siste årene har vi mer eller mindre vært fraværende. Det er tydelig at klubbens ledelse har et helt annet syn på dette mesterskapet sammenliknet med mange av våre medlemmer.

Siden sist har det vært forholdsvis rolig når det gjelder konkurranser. Det som dominerer konkurransebildet nå er gateløp og løp i terrenget. Kvalheimmila ble en suksess med flere deltakere enn i fjor og strålende vær. I oktober kan vi glede oss til NM i terrengløp i Frognerparken og Hytteplanmila. Her kommer flere av våre langdistanseløpere til å stille.

Siste oppdatering fra Lagserien viser at laget for menn er oppe i 28 257 poeng og kvinnelaget 26 489 poeng. Siden da har både Ingeborg Østgård og Sigrid Jervell Våg løpt fort på 3000m og 10 000m slik at vi har slått rekorden fra 2021 på 26 533 poeng.

Hovedterminlisten for 2024 er nå publisert og den viser at EM i friidrett arrangeres i Roma allerede 7-12. juni mens NM i friidrett arrangeres 28-30 juni. Deretter følger OL i perioden 1-11.august.

Tilslutt har jeg lagt ved en liten videosnutt fra NRK som viser en ung Knut Kvalheim (18 år) løpe 3000m på Hamar i 1968. [\(3\) Facebook](#)

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 01.10.2023.

Øyvind Heiberg Sundby 40 år



Øyvind Heiberg Sundby fylte 40 år 5.september. Vi gratulerer!

Øyvind kom til IK Tjalve før 2006 sesongen. Øvind kom fra Leikanger, og han var da et forholdsvis ubeskrevet blad. Han startet som langdistanseløper og vi finner han på den norske statistikken første gang i 2008. Da løp han 3000m på 8:54.73 og 10 000m på 31:59.54. Han løp også NM i halvmaraton hvor han ble nr.7 og NM i motbakkeløp hvor han vant en bronsemedalje. Øyvind fant nok ut at det var grenen for han og siden da har han gjort seg bemerket nettopp oppover de bratte fjellskrenter. Etter å ha avansert til en 2.plass i 2009, ble han norsk mester i øvelsen både i 2010 og 2011. I 2009 vant han også norgescupen i motbakkeløp sammenlagt.

I VM i motbakkeløp ble han nr.48 i 2008 og nr.24 i EM 2009. Øvind har også en medalje i NM maraton da han ble nr.2 i 2021.



Øvind fotografert under Balestrand Opp i 2021 hvor han hadde beste tid av alle gutta.



Dette bildet preget forsiden på Tjalvisten nr.5 2010 etter at Øvind vant sitt første norske mesterskap dette året.

Ved jevne mellomrom har han løpt på Tjalves elitelag i HK-stafetten, senest i 2022 og 2023.

Øvind er gift med Annie Bersagel og sammen har de datteren Eva som ble født i 2021. Akkurat nå venter de på at nummer to skal melde sin ankomst.

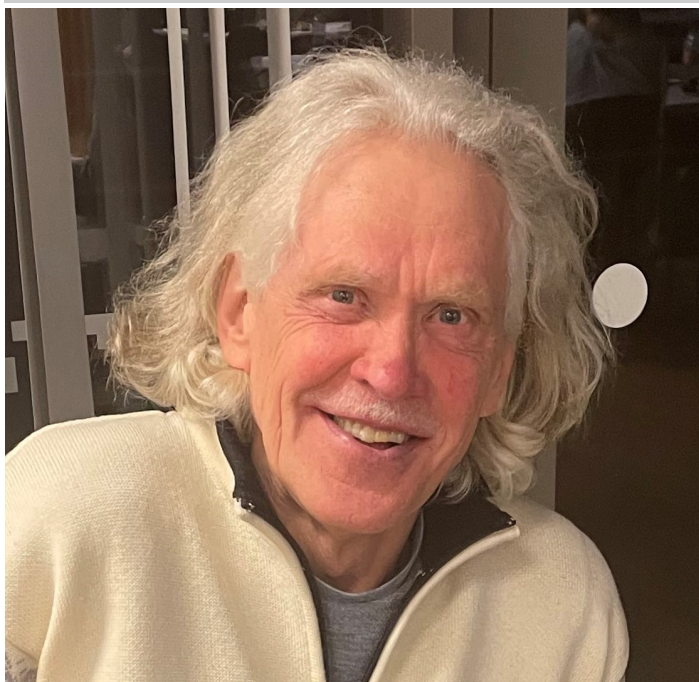


Familien Heiberg Sundby/Bersagel fotografert under Oslo maraton 2022. Foto: Bjørn Henriksen

Disiplin	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Motbakke					4.plass	4.plass	4.plass		6.plass		5.plass			4.plass	
Halvmaraton	7.plass														
Maraton															

Merittliste Øyvind Heiberg Sundby

Eirik Berge 75 år



Eirik Berge fylte 75 år 22. september. Vi gratulerer! Samtidig vil vi benytte anledningen til å gratulere fru Bodil som fylte 65 år i mars i år.

Eirik kom til Tjalve før 1973 sesongen og var aktiv til 1988. Allerede det første året oppnådde han relativt gode tider på øvelsene 1500m - 5000m, men det var i 1974 og 1975 den store framgangen kom. I 1975 løp han for første gang under 14 min på 5000m (13:57.2) og 1500m på 3:48.8. På 3000m oppnådde han 8.08.6.

I 1978 satte han flere av sine personlige rekorder som fortsatt er gjeldende: 1500m med 3:47.5, 3000m med 8:01.6 (2.plass på Norgesstatistikken) og 5000m med tiden 13:45.6. Denne tiden holdt til en fjerdeplass på Norgesstatistikken dette året.

I 1976 løp han sin beste 10 000m i karrieren med tiden 29:01.2. Omtrent samme tid oppnådde han også i 1982 (29:02.16). Dette året løp han også sin første halvmaraton på tiden 1:02.53.

Etter hvert gikk Eirik over til å løpe maraton og i 1985 presterte han 2:13.00 i forbindelse med London maraton. Dette var nest beste tid i Norge dette året. Tidligere pers var 2:13.50 fra 1983.

Eirik Berge vant tre medaljer i NM individuelt da han vant sølv i maraton i 1984 med tiden 2:16.45, sølv på 25

km landeveisløp i 1984 og bronse på samme distanse i 1983.

Eirik har også vært med å vinne gull for Tjalve på 4x1500m stafett i 1974 og 1975. I 1974 sammen med Ragnar Schie, Åge Galgerud og Knut Kvalheim og i 1975 sammen med Haldor Sesseng, Arne og Knut Kvalheim. Han har også vunnet sølvmedaljer på 4x1500m stafett i 1977, 1979 og 1980. På laget i 1977 og 1979 løp i tillegg Knut Kvalheim, Peder Arne Sylte og Clas Hagli; kjente Tjalve navn fra den tiden.

Eirik har vært en flittig gjest på nær sagt alle Tjalves lag i Holmenkollstafettens eliteklasse fra 1973 til 1985. I 1987 og 1988 løp han på veteranlaget og i 1991 og 1992 løp han for 2.laget. Han var med å vinne eliteklassen i 1973 og 1983, siste gang som kaptein på laget.

Eirik Berge fikk tildelt gullmerket i 1983 og ble slått til Ridder av Tjalves orden i 1990. I anledning Tjalves 130 årsjubileum i 2020, som ble feiret i 2021 grunnet korona-epidemien, ble han utnevnt til æresmedlem.

Som mange andre har også Eirik tatt sin tørn i Tjalves styre og komiteer etter endt aktiv karriere. Han satt i Tjalves styre i 1982-1983 med Ole Petter Sandvig som leder og i 2002 med Per Sletholt som leder.

I de siste årene har Eirik gjort en kjempejobb i forbindelse med Tjalves forskjellige idrettslige arrangementer. Han er høyt og lavt og hjelper til der det er nødvendig. Vi skulle gjerne sett at flere av Tjalves tidligere utøvere hadde vært like aktive.

Vi ønsker Bodil og Eirik lykke til med årene som kommer.

Bjørn Henriksen

Idrettsklubben TJALVE
Stiftet 27. desember 1890

Innmelding

Navn: EIRIK BERGE

Adresse: Kongsteden Pk 42, Sandness, Oslo S

Telefon, privat: 2142 50 arbeidstid: Kongsteden

Fødselsår og dag: 22. 9. 1948

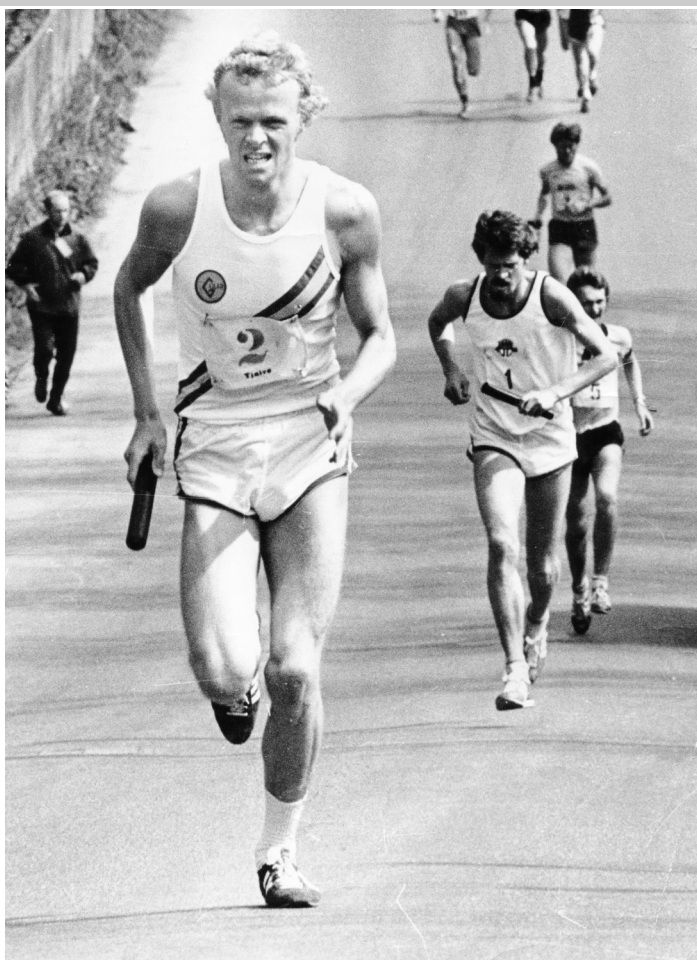
Medlem av følgende idrettsforening(er): _____

Tidligere medlem av: _____

Oppstøtt som medlem: 17, 28

Eirik Berge
Underskrift

	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980
1500 m	3:57.7	3:52.1	3:48.8	3:52.9		3:47.5		
Statistikk	74	35	16	43		13		
5000 m	14:38.6	14:30.4	13:57.2	14:07.4	14:01.4	13:45.6	13:53.4	14:10.1
Statistikk	44	33	6	12	6	4	8	13
10 000 m				29:01.2		29:17.7	29:10.4	29:07.9
Statistikk				5		11	8	5
Maraton								
Statistikk								
Medalje NM								
4x1500 m		16:11.4	15:34.4		15:43.3		15:36.7	15:38.9
Statistikk		1	1		2		2	2
Medalje NM								



Øverst: Holmenkollstafetten 1976. Gular i tet foran IK Tjalve (Eirik Berge). Tjalve ble nr.2 dette året. Nederst: Eirik (t.v.) og Peder Arne Sylte fotografert under Norgesløpet på Lillestrøm i 1981.

Eirik blir utnevnt til æresmedlem på Torskeften i 2021. Nederst: Eirik i aksjon under Tjalvelekene 2023. Fotos: Bjørn Henriksen





Øverst: Eirik går i mål i London maraton i 1985. Han får tiden 2:13.00.

Nederst: Eirik sammen med Arne Nytrø etter Holmenkollstafetten i 1983, hvor Tjalve vant eliteklassen.





NM JUNIOR U20/U23 2023

SANDNES STADION 25.-27.AUGUST

77. Juniormesterskap

Sted: Sandnes

Dato: 25.-28. august 2023

Arena: Sandnes Stadion

Arrangør: Sandnes IL

Hovedkomiteleder: Jan Norheim

Stevneleder: Odd Johnny Skåden

Sandnes Stadion

Fast dekke: 1982

Sist renovert: 2019

Dekketype: Stobitan

Deltakelse og påmelding

Utøvere			
	Påmeldt	Startet	Forfall
Menn	300	273	9,0%
Kvinner	222	202	9,0%
Total	522	475	9,0%
Starter			
	Påmeldt	Startet	
Menn	545	454	17,7%
Kvinner	420	361	14,0%
Total	965	815	16,5%
Klubber			
	Påmeldt	Startet	
Klubber	121	117	3,3%
Stafett			
	Påmeldt	Startet	
Lag	34	17	50,0%
Klubber	16	12	25,0%

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	6	5	0	11
Norna-Salhus	6	2	2	10
Fana	5	5	2	12
Ull/Kisa	4	3	2	9
Sandnes	3	4	3	10
Vidar	3	2	3	8
Gneist	3	1	2	6
Laksevåg	3	1	1	5
Skjalg	3	1	1	5
Tønsberg	3	0	1	4
Tyrving	2	5	4	11
BUL	2	2	3	7
Asker Skiklubb	2	1	0	3
Ren-Eng	2	1	0	3
Varegg	2	1	0	3
Fyllingen	2	0	0	2
Lambertseter	2	0	0	2
Raufoss	2	0	0	2

Klubb	Poeng
Sandnes	142
Tyrving	123
Tjalve	118
Norna-Salhus	99
Fana	97
Ull/Kisa	95
BUL	89
Gneist	73
Ranheim	72
Vidar	71
Skjalg	65
Gular	53
Fyllingen	43
Tønsberg	41
Laksevåg	40
Asker Skiklubb	36
Kristiansand	35
Sandvin	33
Fredrikstad	30
Moelven	30

Lakeri Ertzgaard 52.70 i Polen

Lakeri Ertzgaard og Kenny Emi Tijani-Ajayi stilte til start i Memorial Maniaka i Szczecin onsdag 6.september.

Lakeri benyttet anledningen til å flytte sin personlige rekord på 400m til 52.70. Det er 4/100 bedre enn hun løp i fjor. Tiden holdt til en 3.plass i konkurransen. Resultatet er det 5.beste i Norge gjennom alle tider.

Kenny stilte både på 100m og 200m. Han åpnet med 10.88 på 100m før han presterte 21.64 på 200 i motvind 1.4. Det holdt til en 5.plass i første heat.



Lakeri under NM i stafetter. Foto: Sandnes IL.

Malin Nyfors 1:28.15 på 600m

Tirsdag 5.september ble det arrangert 600m på Nesodden hvor Malin Nyfors løp inn til 1:28.15. Det er den neste beste tiden oppnådd av en kvinne i Norge. Bare Hedda Hynne med 1:26.90 fra Trondheim i 2020 har løpt bedre.

Etter en sesong som startet veldig bra hadde Malin en periode hvor ting ikke stemte helt, før hun i det siste har vist at hun er tilbake der hun begynte tidligere i år. 29.august løp hun 800m på 2:06.54 under KFUMs stevne på Bislett. Det var hennes nest beste løp i år.



Malin (444) fotografert under 800m i NM på Jessheim. Foto: Bjørn Henriksen

2.plass til Øyvind Heiberg Sundby i Balestrand Opp

Lørdag 2.september var det igjen klart for motbakkeløpet Balestrand opp. Løpet regnes for å være et av de fineste motbakkeløp i Norge. I klassen for menn stilte flere av landets beste motbakkeløpere noe som medførte gode tider.

Løpet ble arrangert i godt løpevær. Det var 200 deltakere hvor 57 av disse konkurrerte på tid. Den 5.4km lange løypa har en stigning på 970 høydemeter og går fra Kviknes hotell ved Sognefjorden til toppen av Raudmelen, 972m over havet. Løpet ble for øvrig arrangert for 8.gang.

Best tid i klassen for menn hadde Torstein Tengsareid fra Egersunds IK med 38:24. Øyvind hadde nestbestetid med 39:46. Det var best tid i klassen 40-44 år.

Øyvind hadde løyperekorden i 2021 med tiden 38:22. I 2022 ble det nye krav til den sekken som deltagerne må løpe med. Kravet til minstevekt på 2kg ble endret slik at det nå er mulig å redusere vekten til ca. 1kg. Dette medførte at Johann Bugge satte ny løyperekord i 2022 med tiden 38:00.



Øyvind på vei opp fjellsiden. Foto: Christian Prestegård

Seier til Sigrid Jervell Våg på 5 km i Drammen halvmaraton

Drammen halvmaraton ble arrangert 3.september. Som vanlig var det lagt inn en 5km både for kvinner og menn. I kvinneklassen var Sigrid Jervell Våg best med tiden 15:36. Det må være det beste hun har prestert noen gang på 5000m/5km. Sigrid var to sekunder foran Ina Halle Haugen fra Runar Friidrett. På plassene bak fulgte to andre Tjalvister, Selma Løchen Engdahl og Ingrid Folvik. Selma fikk tiden 16:13 tett fulgt av Ingrid med 16:15. Ingrid har vi ikke hørt mye fra siden Holmenkollstafetten.

Sigrid hadde en gjennomsnittsfart på 3:08min/km.

NB! I etterkant av konkurransen har Norges Friidrettsforbund besluttet å underkjenne alle tider oppnådd på 5km.

- Vår rapport viser at det ikke er samsvar mellom 5km-løypa og løypa som er kontrollmålt. Ettersom den minste modifikasjon av en målt løype nullstiller et sertifikat, og det faktum at samtlige løpere i Drammen halvmaraton 5-kilometersløype har løpt kortere enn de skal, regnes alle resultater og tider oppnådd av utøvere på denne distansen i 2023 som ugyldige, skriver generalsekretær i Norges Friidrettsforbund, Kjetil Hildeskor, i et brev til arrangøren.

- Sturla Friidrett som teknisk arrangør i samarbeid med UHM beklager at vendepunkt stod feil og er uten innvendinger enig i rapporten fra NFIF.



Sigrid og Selma underveis i løpet. Foto: Samuel Hafsahl

Karoline Bjerkeli Grøvdal 14:47.84 i Brüssel

Karoline ble nr.7 på 5000m under Diamond League stevnet i Brüssel fredag 8.september. Det var ca to sekunder bak hennes årsbeste.

Karoline la seg som vanlig litt bak i feltet og mistet etter hvert kontakten med hovedfeltet, hvor det ble løpt fort fra start. Karoline passerte 1000m på 2:55, 2000m på 5:53 og 3000m på 8:54. Hun lå en stund an til å løpe på 14:35, men det ble litt for tøft etter hvert. Allikevel avanserte hun mange plasser mot slutten da flere av de som hang med teten til å begynne med fikk problemer.



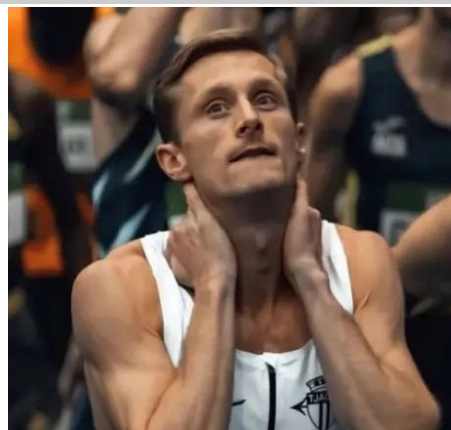
Ferdinand Kvan Edman 7:36.32 i Zagreb

Søndag 10.september ble Boris Harzekovic Memorial arrangert i Zagreb. Stevnet er en del av Continental Tour Gold.

På 1500m ble Ferdinand Kvan Edman nr.5 med tiden 7:36.32. Det er ny klubbrekord i IK Tjalve. Den gamle tilhørte Knut Kvalheim og var fra 1974.

Løpet ble vunnet av Dominic Lobalu fra Sør Sudan med tiden 7:33.95. Noe overraskende ble Henrik Ingebrigtsen nr.2 med ny personlig rekord; 7:34.80.

På 800m ble Hedda Hynne nr.10 med 2:01.47. Det er 47/100 bak hennes årsbeste.





Gjensidige UM FRIIDRETT

2023

FANA STADION: 8. - 10. SEPTEMBER

To utøvere fra IK Tjalve og tretten fra samarbeidsklubben Koll IL stilte til start i Ungdomsmesterskapet som ble arrangert på Fana stadion 8-10. september.

I UM konkurreres det nå i klassene 15,16, 17 og 18/19.

Marcus Gardner Stålby (IK Tjalve) stilte til start på 100m og 200m i G16. På 100m vant han sitt forsøksheat med tiden 11.46. I semifinalen ble han nr.2 i det andre heatet med tiden 11.56. I finalen ble han nr.4 med tiden 11.21. Øvelsen ble vunnet av Christopher Ekene Nordlie fra IL BUL med den meget gode tiden 11.78 i godkjent vind.

På 200m endte det også med en 4.plass med tiden 22.85 etter å ha blitt nr.2 i sitt forsøksheat med tiden 23.21. Marcus har tidligere i år løpt 100m på 11.05 og 200m på 22.63. Han kom til IK Tjalve fra Moss etter sommerferien.

Nikolai Solum (IK Tjalve) løp 800m i G18/19. Nikolai har tidligere i år løpt distansen på 1:54.71, men er nok ikke i den samme formen nå. 800m ble avviklet over to heat hvor Nikolai løpt i det andre og beste heatet. Her ble han nr.4 med tiden 1:58.59. Vinner ble Bastian Einan Aurstad fra Steinkjer IL med tiden 1:57.02.

Den store forgrunnsfiguren blant våre ble Oda Lier (J15) fra Koll som kunne reise hjem til Oslo med tre gull, en bronse og en fjerdeplass.

Oda vant begge hekkeløpene i denne klassen. 80m hekk med tiden 12.11 og 300m hekk med 49.48. Oda vant også tresteg i sin klasse med resultatet 10.64m. Bronsemedaljen vant hun på 100m hvor hun fikk tiden 12.71 i litt for sterk medvind. 4.plassen kom i lengde hvor hun hoppet 5.05m. Det skal bli artig å følge Oda framover. Hun kan fortsatt delta i fire UM til før hun er voksen. Man skal ikke se bort fra at Oda etter hvert kan hevde seg i mangekamp.

En annen av Kolljentene som fikk med seg et par



Marcus Gardner Stålby blir nr.4 på 200m. Foto: Morten Nørjordet.

medaljer hjem var Aurora Kanutte Brandt Sanne (J15). Aurora stilte både på 800m og 2000m. På 800m ble hun nr.2 med tiden 2:20.56. Det var ny personlig rekord. På 2000m kjempet hun lenge om seieren, men det ble tilslutt en ny fin sølvmedalje med tiden 6:29.16, også det personlig rekord.

Fredagen startet med 100m både for jenter og gutter i eldste klasse. Isabella Indrebø vant sitt forsøksheat med tiden 12.67. I finalen ble hun nr.3 med tiden 12.64. I samme klasse ble Mina Sørensen utslått i forsøket med tiden 13.38.

Even Bogen Nørjordet (G15) er også en utøver som nok ender opp som mangekjemper. Even ble nr.3 på 400m hekk da han løp inn til tiden 41.72. Det er ny personlig rekord.



800m feltet i G18/19 på vei inn på oppløpssiden med Nikolai Solum midt i bildet. Foto: Morten Nørjordet



Spurten har startet på 2000m i J15. Tuva Alme fra Sandnes er i tet foran Aurora Brandt Sande fra Koll. Foto: Morten Nørjordet.



Den eneste øvelsen hvor Oda Lier ikke vant medalje var i lengde hvor hun ble nr.4. Foto: Morten Nørjordet.

På 100m hekk ble han nr.5 med 14.64. Hans beste plassering under dette mesterskapet ble en sølvmedalje i tresteg med resultatet 11.99m i litt for mye medvind. I stav ble han nr.4 med 2.81m og i lengde nr.11 med 5.29m

Koll er i ferd med å få fram en kaster som etter hvert kan hevde seg både i kule og diskos. Navnet er Sakarias Fjell Walhovd og konkurrerer i G17. Sakarias satte ny personlig rekord i kule (5kg) med 14.86m. Tidligere rekord var 14.19m satt tidligere i år. Sakarias forbedret persen tre ganger under øvelsen. Først til 14.48m, deretter 14.55m



Premiepallen J18/199 100m med fra venstre Comfort Omane, IK Grane, Nora Aune, Ranheim IL og Isabella Indrebø fra Koll. Foto: Morten Nørjordet.

og tilslutt 14.86m. Det holdt til sølv denne gang. I diskos ble han nr.7 med resultatet 37.38m (1.5kg).

Koll har også en utøver i jenteklassene som kan ta medalje i kastøvelsene. Antzela Gkiona vant bronsemedaljen i slegge J15 med resultatet 33.39m (3kg). Det var ny personlig rekord. I kule støtte hun 9.64m (3kg). Det var også ny personlig rekord og holdt til en 6.plass.



Oda Lier på vei mot en klar seier på 80m hekk. Foto: Morten Nørjordet.



Pallen tresteg G15 med Even Bogen Nørjordet til venstre. Foto: Morten Nørjordet



Sakarias Fjell Walhovd ble nr.2 i kule G17 med resultatet 14.86m. Foto: Morten Nørjordet



Antzela Gkiona i sleggefinalen. Foto: Morten Nørjordet

Lucas Gjesdal har bare blitt bedre og bedre etter hvert som sesongen har skredet fram. Før han kom til Bergen hadde han forbedret sin personlige rekord i stav til 4.49m. I konkurransen klarte han alle høydene han hoppet på opp til 4.51m i første forsøk. 4.56m ble for høyt denne gang, men han kunne reise hjem med en bronsemedalje og fin ny personlig rekord. Koll har i de siste årene vært flinke til å få fram stavhoppere. Vi kan nevne Andreas Gjesdal, Sander Aae Skotheim og Abraham Sandvin Vogelsang. Alle har hoppet over 5m. Der vil Lucas også snart være.

Axel Wold Møller så vi sist da han løp på Tjalves elitelag i Holmenkollstafetten. Denne gang løp han 800m og 2000m i G15. Axel løp inn til en fin 4.plass med tiden 2:04.70, noe bak hans personlige rekord fra tidligere i år som lyder på 2:01.97. Vinner av øvelsen ble Sondre Haukanes fra IL Gneist med tiden 2:02.13. På 2000m ble det også en 4.plass med tiden 5:50.81.

Av andre Koll resultater kan vi nevne at Ava Sætнан Valio ble nr.13 på 800m i J15 med tiden 2:32.44. Haakon Rørvik Svanæs ble nr.14 på 800m i G15 med 2:09.21. Jakob Refvem Kolderup ble utslått i forsøket på 200m G15 med tiden 26.92. Det samme ble Mina Sørensen på samme distanse i J18/19 med 27.49. Henrik Kampen Ellingvåg ble nr.13 i lengde G15 med 5.17m.

På den avsluttende stafetten over 1000m stilte Koll lag i G15/16. Her ble det en 8.plass med tiden 2:14.20. På laget løp Jakob Kolderup, Henrik Ellingvåg, Axel Møller og Even Nørjordet.



200m forsøk G15 med Jakob Refvem Kolderup til høyre (327). Foto: Morten Nørjordet



800m G15 med Axel Wold Møller innerst ved listen (322). Foto: Morten Nørjordet.



Haakon Rørvik Svanæs underveis på sin 800m. Foto: Morten Nørjordet



Henrik Kampen Ellingvåg i et av sine lengdesprang. Foto: Morten Nørjordet



Ava Sætнан Valio (321) under sitt 800m løp. Foto: Morten Nørjordet



Even Nørjordet på vei inn til en 5.plass på 100m hekk. Foto: Morten Nørjordet.



Stafettlaget til Koll på 1000m. Fra venstre: Even Bogen Nørjordet, Axel Wold Møller, Henrik Kampen Ellingvåg og Jakob Refvem Kolderup. Foto: Morten Nørjordet



Skal man prestere må man også ha mat. Fra venstre og rundt bordet: Marcus Gardner Stålby, Nikolai Solum, Isabella Indrebø, Mina Sørensen, Ava Sætнан Valio, Aurora Brandt Sande, Antzela Gkiona, Axel Wold Møller, Even Bogen Nørjordet, Henrik Kampen Ellingvåg, Haakon Røvik Svanæs og Lucas Gjesdal. Jakob Kolderup er gjemt bak Even. Stående bak: Sakarias Walhovd. Foto: Morten Nørjordet



Lucas Gjesdal på vei mot personlig rekord og bronsemedalje i stav G18/19. Foto: Morten Nørjordet



Seier til Øyvind Heiberg Sundby i NM maraton M40-44

Oslo maraton ble arrangert 16.september. Regnskyer hang over Oslo hele dagen, men arrangøren kom hel-skinnet gjennom uten en eneste regndråpe. For å løpe maraton var nok temperaturen perfekt.

Oslo maraton består av flere arrangementer, de mest populære er naturligvis maraton, halvmaraton og 10 for Grete. NM i maraton var som i fjor en del av maraton arrangementet. I NM konkurreres det også i veteranklassene.

Øyvind Heiberg Sundby løper vanligvis oppover fjellsider, men valgte denne gang å løpe flatt og litt lengre enn vanlig. Totalt ble Øyvind nr.6 med tiden 2:32.22 og vinner av klassen M40-44.

Øyvind løp de første 5km på 17:30. Deretter fulgte en rask 5km som gikk unna på 16:41. De første 10km gikk altså unna på 34:10. 15km ble passert på 51:34 og 20 km på 1:09.41. Halvveis hadde han brukt 1:14.03. Siste halvdel av løpet gikk noe saktere. Når man ser på passeringsstidene er det klart at han etter 25 km begynte å kjenne tempoet. De påfølgende 5km gikk unna på 18:37, 18:44 og 18:47. Han brukte da 1:18.19 på andre halvdel.



Starten har gått på maraton med Øyvind Heiberg Sundby langt framme (til venstre for nr.1092). Foto: Samuel Hafsaahl

Distance	Maraton	Category	Men	Show Results			
85 participant(s) found							
Rank	Race No	Name	Nation	Club	Category	Time	Behind
1	1058	Tage Morken Augustson	NOR	Varegg Flidrett	M23-34	2:25:44	
2	1006	Stian Christoffersen	NOR	Runar IL	M23-34	2:26:10	+ 26
3	1082	Piera Toblassen	NOR	Simra IL	M23-34	2:26:59	+ 1:16
4	1121	Halldan-Emil Færev	NOR	Varegg Flidrett	M23-34	2:27:08	+ 1:24
5	73064	Sebastian Conrad Håkansson	NOR	Svorkmo NOI	M23-34	2:28:17	+ 2:34
6	1110	Øyvind Heiberg Sundby	NOR	Tjelve IK	M40-44	2:32:22	+ 6:39
7	1060	Even Bentzen Levås	NOR	Halden IL	M23-34	2:34:40	+ 8:57
8	1031	Mats Hellerud	NOR	Moss IL	M23-34	2:35:11	+ 9:28
9	1108	Kim Are Bull Hansen	NOR	Harding IL	M40-44	2:35:23	+ 9:40
10	1048	Espen Sæther	NOR	Velledalen IL - Fridrett	M23-34	2:35:32	+ 9:48
11	1105	Erik Fossen Nilsen	NOR	Hind IK	M35-39	2:35:38	+ 9:55
12	1091	Jacob Hystad	NOR	Stord IL (Allianseidrettslag)	M23-34	2:36:07	+ 10:24
13	1085	Knut Borkholm	NOR	Eiker-Kvik IF	MU23	2:37:19	+ 11:36
14	1078	Pål Oraug	NOR	Sarpsborg IL	M40-44	2:40:08	+ 14:25
15	1028	John Henry Strupstad	NOR	Rustad IL	M40-44	2:40:56	+ 15:12
16	1117	Pål Jensen	NOR	Sandefjord Turn og Idrætsforening	M23-34	2:45:10	+ 19:27
17	1120	Morten Lunheim Solbakken	NOR	Lillehammer IF	M35-39	2:49:40	+ 23:57
18	1101	Henrik Nordug	NOR	Steinkjer Friidrettsklubb	M35-39	2:49:42	+ 23:59
19	73123	Bendik Thorbjørnsen	NOR	Aurskog - Holand Friidrettslag - Fridrett	M23-34	2:50:43	+ 24:59
20	1022	Andreas Skjeltnes	NOR	Nittedal IL	M35-39	2:51:09	+ 25:26

Resultater NM maraton menn senior.

Distance	Maraton	Category	Men 40-44 years	Show Results			
11 participant(s) found							
Rank	Race No	Name	Nation	Club	Category	Time	Behind
1	1110	Øyvind Heiberg Sundby	 NOR	Tjelve IK	M40-44	2:32:22	
2	1108	Kim Are Bull Hansen	 NOR	Harding IL	M40-44	2:35:23	+ 3:01
3	1078	Pål Oraug	 NOR	Sarpsborg IL	M40-44	2:40:08	+ 7:47
4	1028	John Henry Strupstad	 NOR	Rustad IL	M40-44	2:40:56	+ 8:34
5	41218	Sondre Bolstad	 NOR	Lillehammer IF	M40-44	2:54:17	+ 21:55
6	1009	Ake Fagereng	 NOR	Romerike Ultraløperklubb	M40-44	2:57:48	+ 25:27
7	1068	Thomas Bach Bernås	 NOR	Adamsstuen Løpeklubb	M40-44	3:04:34	+ 32:13
8	1033	Thomas Kristoffersen	 NOR	Moss IL	M40-44	3:06:29	+ 34:07
9	1118	Per Øyvind Bonkerud	 NOR	Kolbukameratene IL	M40-44	3:31:24	+ 59:02
10	1106	Lars Bjørnbæk	 NOR	Floro Tog IF	M40-44	3:37:07	+ 1:04:46
11	73047	Stian Oldvin	 NOR	Romerike Ultraløperklubb	M40-44	3:51:03	+ 1:18:41

Resultater NM maraton klasse M40-44

Øyvind Heiberg Sundby

race no 1110



share on facebook



share on twitter



view certificate



view photos

participant											
club	Tjelve IK					distance	Maraton				
city	OSLO					category	Men 40-44 years				
nation	Norway (NOR)					startgroup	Maraton NM				
timing and ranking											
official start time	09:25:01					rank overall	8 of 2680 starters				
actual start time	09:25:01					rank gender	8 of 2148 starters				
net time	02:32:22 (finish time)					rank category	2 of 219 starters				
gross time	02:32:22 (finish time)										
location	time	speed	o/a	sex	cat	split	speed	o/a	sex	cat	time of day
5 km	17:30	3:30 min/km	9	9	2	17:30	3:30 min/km	9	9	2	09:42:31
10 km	34:10	3:25 min/km	8	8	2	16:41	3:21 min/km	5	5	1	09:59:11
15 km	51:34	3:27 min/km	9	9	2	17:24	3:29 min/km	12	12	2	10:16:35
20 km	1:09:41	3:30 min/km	10	10	2	18:07	3:38 min/km	24	23	4	10:34:41
Half	1:14:03	3:31 min/km	10	10	2	4:23	4:00 min/km	24	24	5	10:39:04

Passeringstider Heiberg Sundby

Oslo maraton: Seier til Sigrid Jervell Våg i 10 for Grete

Sigrid Jervell Våg var klart best blant de kvinnene som valget å løpe 10km under Oslo maraton.

Sigrid hadde planer om en forholdsvis rolig åpning. Åpningen ble nok litt raskere enn planlagt. Hun passerte 5km på 17:02 (3:25min/km) og kom i mål på tiden 33:36.

Hun brukte altså 16:34 på de siste 5km. Dette var en av de raskeste 10km Sigrid har løpt noen gang.

Mikkel Blikstad Thomassen og Mads Bigum Johansen stilte til start i herreklassen. Mikkel ble totalt nr.5 med tiden 30:18. Under NM løp han 10 000m på 30:59. Det er tydelig at Mikkel har funnet formen mot slutten av sesongen. Vi må legge til at Mikkel vant klassen 18-21.

Mikkel var ikke selv veldig fornøyd med løpet. Han passerte 5km på 14:53 og løp de siste 5km på 15:26. Da løperne passerte Rådhuset på vei tilbake fra Skøyen var det tydelig at han hadde gjort sitt beste. Allikevel presterer han sin beste 10 km noen gang. Det skulle vært artig å få sett Mikkel på en 5000m før sesongen ebber ut, men det er han ikke selv så veldig interessert i.

Mads Bigum Johansen presterte også et av sine beste løp da han ble nr. 27 med tiden 32:32:36. På bane har han prestert 33:08 tidligere i år.

Vår tidligere norgesmester på 5000m tilbake i 2006 og 2007, Bård Kvalheim, stilte og til start på 10km. Nå i klassen M50-54. Bård viste at formen til en viss grad er intakt da han løp inn til tiden 34:39. Det holdt til en 87.plass totalt og en 2.plass i klassen M50. Bård løp de første 5km på 17:03 og de 5 siste på 17:37. Et forholdsvis jevnt løp, selv om han selv innså at han nok hadde startet litt for fort.



Sigrid (til høyre i bildet) passerer foran Rådhuset på vei tilbake fra Skøyen. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid løftes på gullstol av Mads Bigum Johansen og Mikkel Blikstad Thomassen. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel ved passering over Rådhusplassen. Han har her måtte slippe teten og konsentrere seg om å fullføre i fin stil. Foto: Bjørn Henriksen



Mads Bigum Johansen på vei over Rådhusplassen. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel Blikstad Thomassen på vei mot mål. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid Jervell Våg på vei mot mål og en klar seier i kvinneklassen. Foto: Bjørn Henriksen



Bård Kvalheim på vei mot mål. Foto: Bjørn Henriksen

Oslo maraton 2023

auto follow leaders: OFF 10 for Grete Women Top 50 Current Standings

Rank	Race No	Name	Nation	Club	Category	Time	Behind	Speed
1	548	Sigrd Jervell Våg	NOR	Tjalve IK	K24-34	0:33:36		3:22 min/km
2	539	Sigrun Gjelberg	NOR	Rygge IL	K24-34	0:34:20	+ 45	3:26 min/km
3	582	Marte Lien Johnsen	NOR	Byåsen IL	K24-34	0:35:11	+ 1:36	3:32 min/km
4	508	Maria Wiig	NOR		K24-34	0:35:12	+ 1:37	3:32 min/km
5	528	Vilde Antonsen	NOR	Vidar Sportsklubben	K24-34	0:35:57	+ 2:22	3:36 min/km
6	13077	Maiken Proitz	NOR	Sarpsborg IL	K18-21	0:36:10	+ 2:35	3:37 min/km
7	523	Tuva Alme	NOR	Sandnes IL	K14-15	0:36:10	+ 2:35	3:37 min/km
8	583	Sofie Karlsen Amundsgård	NOR	Vidar Sportsklubben	K24-34	0:36:14	+ 2:39	3:38 min/km
9	14735	Astrid Braathaug Sørsset	NOR	Tyrving IL	K24-34	0:36:36	+ 3:01	3:40 min/km
10	566	Venus Abraham Tefera	NOR	Sk vidar	K14-15	0:36:42	+ 3:07	3:41 min/km
11	569	Hannah Bjelland	NOR	Gular IL	K24-34	0:37:11	+ 3:36	3:44 min/km
12	580	Frida Konow	NOR	Vidar Sportsklubben	K24-34	0:37:50	+ 4:15	3:47 min/km
13	544	Ann Kristin Mosbron	NOR	Haugesund Triathlonklubb	K40-44	0:38:15	+ 4:40	3:50 min/km
14	591	Johanne Hjelte Nitter	NOR		K35-39	0:38:41	+ 5:06	3:53 min/km
15	11174	Ragne Wiklund	NOR	Nydalens Skiklub	K22-23	0:38:41	+ 5:06	3:53 min/km
16	588	Linnéa Öberg	NOR	ORKLA/hwr	K24-34	0:38:53	+ 5:18	3:54 min/km
17	546	Ane Sandaker Kvittingen	NOR	Gello IL	K24-34	0:38:54	+ 5:19	3:54 min/km
18	522	Julie Lous	NOR	Strindheim il	K18-21	0:38:56	+ 5:21	3:54 min/km
19	15530	Anne Linn Sorby	NOR	Kongsberg IF	K24-34	0:39:01	+ 5:26	3:55 min/km
20	501	Cecilie Naess Lutro	NOR		K35-39	0:39:17	+ 5:42	3:56 min/km

Resultater 10 for Grete kvinner senior

auto follow leaders: OFF 10 for Grete Men Top 50 Current Standings

Rank	Race No	Name	Nation	Club	Category	Time	Behind	Speed
1	594	Sondre Nordstad Moen	NOR	Bamford1869	M24-34	0:28:29		2:51 min/km
2	570	Elvind Øygard	NOR	Jolster IL	M24-34	0:29:22	+ 54	2:57 min/km
3	534	Tommy Bangjord Hove	NOR	Bratsberg IL	M24-34	0:30:02	+ 1:34	3:01 min/km
4	574	Sondre Arne Hoff	NOR	Gular IL	M24-34	0:30:08	+ 1:40	3:01 min/km
5	13161	Mikkel Blikstad Thomassen	NOR	Tjalve IK	M18-21	0:30:18	+ 1:50	3:02 min/km
6	572	Mathias Moen	NOR	Vidar Sportsklubben	M35-39	0:30:57	+ 2:29	3:06 min/km
7	13112	Magnus Hjelum	NOR	Vidar Sportsklubben	M24-34	0:30:58	+ 2:30	3:06 min/km
8	14760	Magnus Warvik	NOR	Vidar Sportsklubben	M24-34	0:31:00	+ 2:32	3:06 min/km
9	524	Mats Hauge	NOR	Gular IL	M24-34	0:31:07	+ 2:39	3:07 min/km
10	513	Karl Fremstad	NOR	Gjensidige Sport	M24-34	0:31:08	+ 2:40	3:07 min/km
11	553	Asbjørn Slagtern Fjellvåg	NOR	Nydalens Skiklub	M24-34	0:31:24	+ 2:55	3:09 min/km
12	506	Christian Braathen	NOR	EQT Partners	M24-34	0:31:38	+ 3:10	3:10 min/km
13	579	Ulrik Lolland	NOR	Rygge IL	M24-34	0:31:39	+ 3:11	3:10 min/km
14	554	Andreas Fantoft	NOR	Gneist IL	M24-34	0:31:45	+ 3:16	3:11 min/km
15	555	Kim-Roger Troite	NOR	Hind IK	M24-34	0:31:47	+ 3:19	3:11 min/km
16	581	Knut Olav Øygard	NOR	Jolster IL	M24-34	0:31:53	+ 3:24	3:12 min/km
17	559	Jørgen Feldt Sandnes	NOR		M24-34	0:31:58	+ 3:30	3:12 min/km
18	576	Fredrik Sætran	NOR	Vidar Sportsklubben	M24-34	0:32:09	+ 3:41	3:13 min/km
19	551	Alf Ante Idland Tornensis	NOR	Gjesdal IL	M22-23	0:32:14	+ 3:46	3:14 min/km
20	541	Gabriel Ingebretsen	NOR	Kristiansand Lepeklubb	M24-34	0:32:17	+ 3:48	3:14 min/km
21	590	Henrik Vik Tolo	NOR	Asker Sk Friidrett	M24-34	0:32:18	+ 3:49	3:14 min/km
22	562	Håkon Mikalsen	NOR	Nordreisa IL	M24-34	0:32:26	+ 3:58	3:15 min/km
23	568	Sigurd Skogan Brensholm	NOR	Ogndal IL	M22-23	0:32:29	+ 4:01	3:15 min/km
24	593	Jonas Lillejord	NOR	Osterey IL	M24-34	0:32:34	+ 4:06	3:16 min/km
25	532	Kristian Bjune Sveen	NOR	Kjelsås IL	M24-34	0:32:34	+ 4:06	3:16 min/km
26	14729	Andreas Nygaard	NOR	Burfjord IL	M24-34	0:32:36	+ 4:07	3:16 min/km
27	575	Mads Bigum Johansen	NOR	Tjalve IK	M35-39	0:32:36	+ 4:07	3:16 min/km
28	550	Martin Reppen	NOR	Namdal løpeklubb	M22-23	0:32:38	+ 4:10	3:16 min/km
29	536	André Lenningsvik	NOR	Tromsø Lepeklubb	M24-34	0:32:38	+ 4:10	3:16 min/km
30	10655	Mathias Hove Zimmer	NOR	EY BIL	M24-34	0:32:45	+ 4:17	3:17 min/km

Resultater 10 for Grete menn senior

auto follow leaders: OFF 10 for Grete Men 50-54 years Top 50 Current Standings

Rank	Race No	Name	Nation	Club	Category	Time	Behind	Speed
1	11102	Håkon Hjemly	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	M50-54	0:33:42		3:23 min/km
2	11248	Bård Kvalheim	NOR	Tjalve IK	M50-54	0:34:39	+ 58	3:28 min/km
3	11233	Arlid Hagesveen	NOR	Bøler IF - Friidrett	M50-54	0:35:01	+ 1:20	3:31 min/km
4	11004	Karl-Olaf Hemtorp	NOR	Oppegård IL	M50-54	0:35:34	+ 1:53	3:34 min/km
5	13018	Svein Inge Buhaug	NOR	Jevnaker IF	M50-54	0:35:39	+ 1:58	3:34 min/km
6	10841	Marko Valtinen	FIN	Forsass Salama	M50-54	0:36:04	+ 2:23	3:37 min/km
7	11581	Joachim Carlsson	NOR	Åsbro GOIF	M50-54	0:36:16	+ 2:35	3:38 min/km
8	11145	Albert Fiddan Nilsen	NOR	Norges Banks Idrettslag	M50-54	0:38:01	+ 4:20	3:49 min/km
9	10428	Jarle Naustvik	NOR		M50-54	0:38:14	+ 4:33	3:50 min/km
10	10919	Eirik Ottesen	NOR	Vidar Sportsklubben	M50-54	0:38:32	+ 4:51	3:52 min/km
11	11386	Rune Thomassen	NOR	Hamar Skiklubb	M50-54	0:38:32	+ 4:51	3:52 min/km
12	10370	Åne Løkka	NOR		M50-54	0:38:51	+ 5:10	3:54 min/km
13	10975	Baard Henningsen	NOR	Bækkelaget SK	M50-54	0:38:59	+ 5:18	3:54 min/km
14	10989	Oystein Lie	NOR	Rea IL	M50-54	0:39:05	+ 5:24	3:55 min/km
15	10420	Eddie Gustavsen	NOR	kondistreningsp / hønelfoss	M50-54	0:39:13	+ 5:32	3:56 min/km
16	11586	Jørn Thorsen	NOR	Follo Lepeklubb	M50-54	0:39:16	+ 5:35	3:56 min/km
17	12997	Atle Silgjerd	NOR		M50-54	0:39:20	+ 5:39	3:56 min/km
18	11547	Ole Henrik Robarth	NOR		M50-54	0:39:22	+ 5:41	3:57 min/km
19	10874	Leif Tore Erikson	NOR	KCK	M50-54	0:39:25	+ 5:44	3:57 min/km
20	13179	Terje Michelsen	NOR	Nordea BIL	M50-54	0:39:38	+ 5:57	3:58 min/km

Resultater 10 for Grete menn 50-54

Bjørn Henriksen



Sigrd på pallen. Foto: Runar Gilberg



Bård Kvalheim etter løpet. Foto: Bjørn Henriksen

Norsk rekord på halvmaraton



Karoline og Senay Fissehatsion fra Ull/Kisa fotografert etter løpet. Foto: Arrangøren

Karoline Bjerkeli Grøvdal stilte til start på halvmaraton i København søndag 17. september. Målet var å løpe forte enn hennes beste tid fra New York som lyder på 1:08.07. Hun hadde også i bakhodet at Ingrid Kristiansens beste tid lyder på 1:06.40. Løypa som Ingrid løp i ble aldri kontrollmålt og dermed kan ikke tiden fra 1987 godkjennes som norsk rekord.

Karoline løp et meget jevnt løp hvor hun passerte 5km på 15:54 og 10 km på 31:48. Det vil si at hun brukte samme tid mellom 5 og 10km. 20km ble passert på 1:04.05, noe som tilsier at hun brukte 16:17 på de 5km mellom 15 og 20. Karoline kom inn til 1:07.34 som er godt under personlig rekord fra New York og også norsk rekord på distansen. Det gir en snitt tid på 3:12min/km. Hun ble nr. 6 i løpet som ble vunnet av Irina Cheptai fra Kenya med tiden 1:05.53. Det var fire kenyanere og en fra Etiopia foran henne i mål.

Etter hva vi har hørt kommer Karoline til å satse på maraton etter OL i Paris neste år.

Bjørn Henriksen



Fra Tjalves historie: Stafett NM i Kristiansand 1955

Tjalve var den ledende klubben i Norge når det gjaldt stafetter på 1950 og 1960-tallet. Tar vi med 4x100m, 4x400m, 4x1500m og 1000m stafett vant vi 56 gull, 19 sølv og 2 bronsemedaljer i denne perioden. Vi må legge til at kvinnene ikke hadde fått innpass i Tjalve på den tiden.

I 1955 ble NM i stafetter arrangert i Kristiansand. Tjalve stilte med alle sine beste utøvere som kom hjem med 2 gull og en sølvmedalje i de tre øvelsene som ble arrangert. Under oppholdet bodde utøver og ledere på gamle ærverdige Ehrnst hotell

På 4x100m stilte Tjalve med to lag, hvor 2.laget ble norgesmestere fordi 1.laget mistet pinnen. På 4x400m ble det en klar seier til Tjalve, mens man på 4x1500m måtte nøye seg med sølvmedalje.

Under oppholdet ble det arrangert tur ut i skjærgården hvor alle hadde mulighet til å bade i det fine været.

På den tiden var stafettene en samlende aktivitet for utøverne. Hvorfor det tydeligvis ikke er det i dag vites ikke.

Turen til Kristiansand er her gjengitt i bilder.



Avreise til stafett-NM i Kristiansand 1955 fra gamle Vestbanestasjonen. Av personer som fortsatt lever i beste velgående ser vi blant andre Bjørn Bogerud og Ivar Saunes. For øvrig ses Audun Boysen midt i bildet og Jan Hemsvik skjult bak massør Dunholm til høyre. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Distanse	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969
4x100m		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2
4x400m	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
4x1500m	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3			2	2	1		1	1	1
1000m	1	1		2	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2		

Tjalves merittliste i NM stafetter fra 1950 til 1969.

Stafett NM Kristiansand 1955

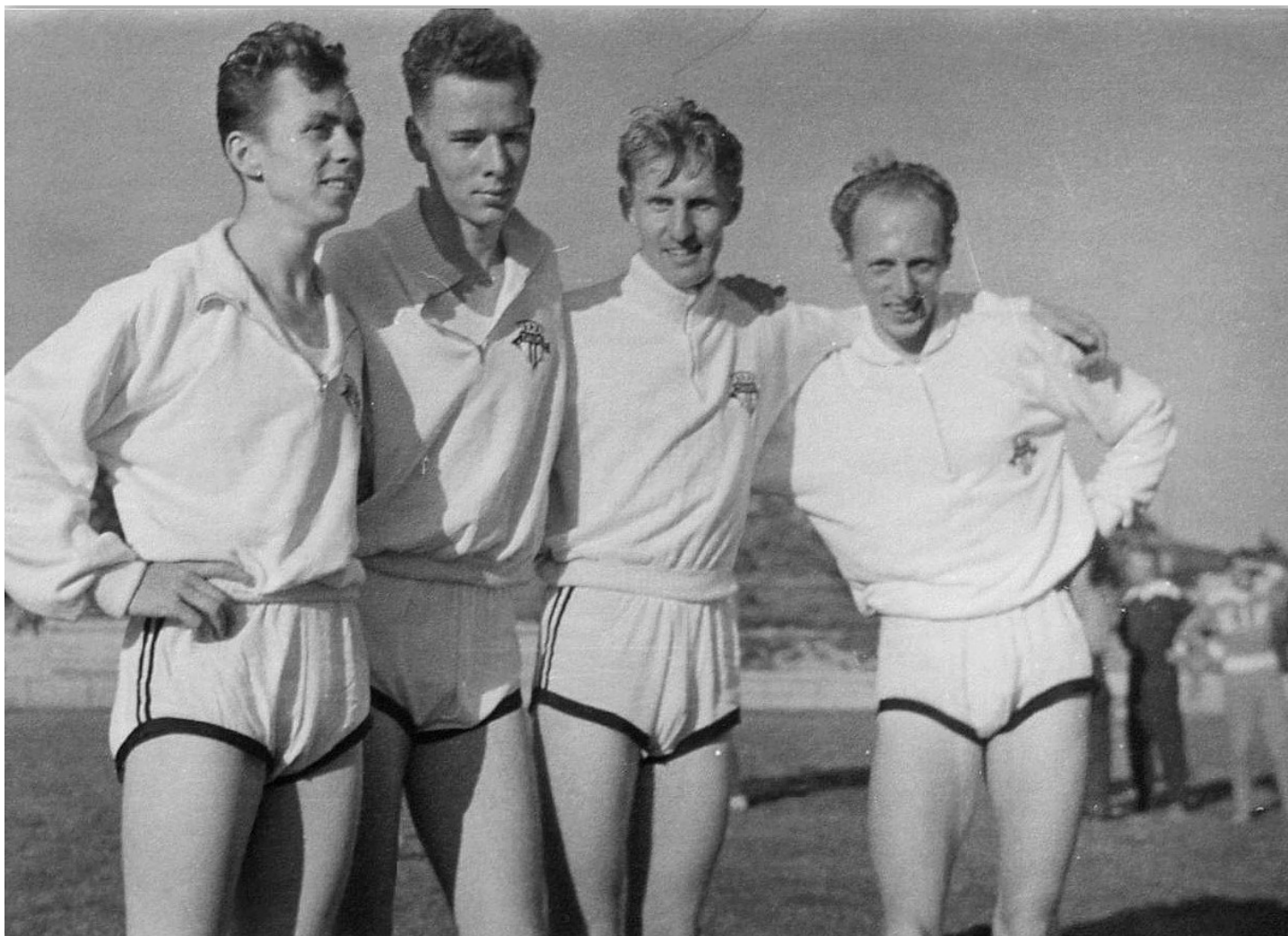


Laget som sensasjonelt vant 4x100m under stafett NM i Kristiansand 1955. Fra venstre, Ole Lie, Svein Oseid, Erik Bjølseth og Audun Boysen. Dette var i utgangspunktet 2.laget. Førstelaget mistet pinnen og ble diskvalifisert. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

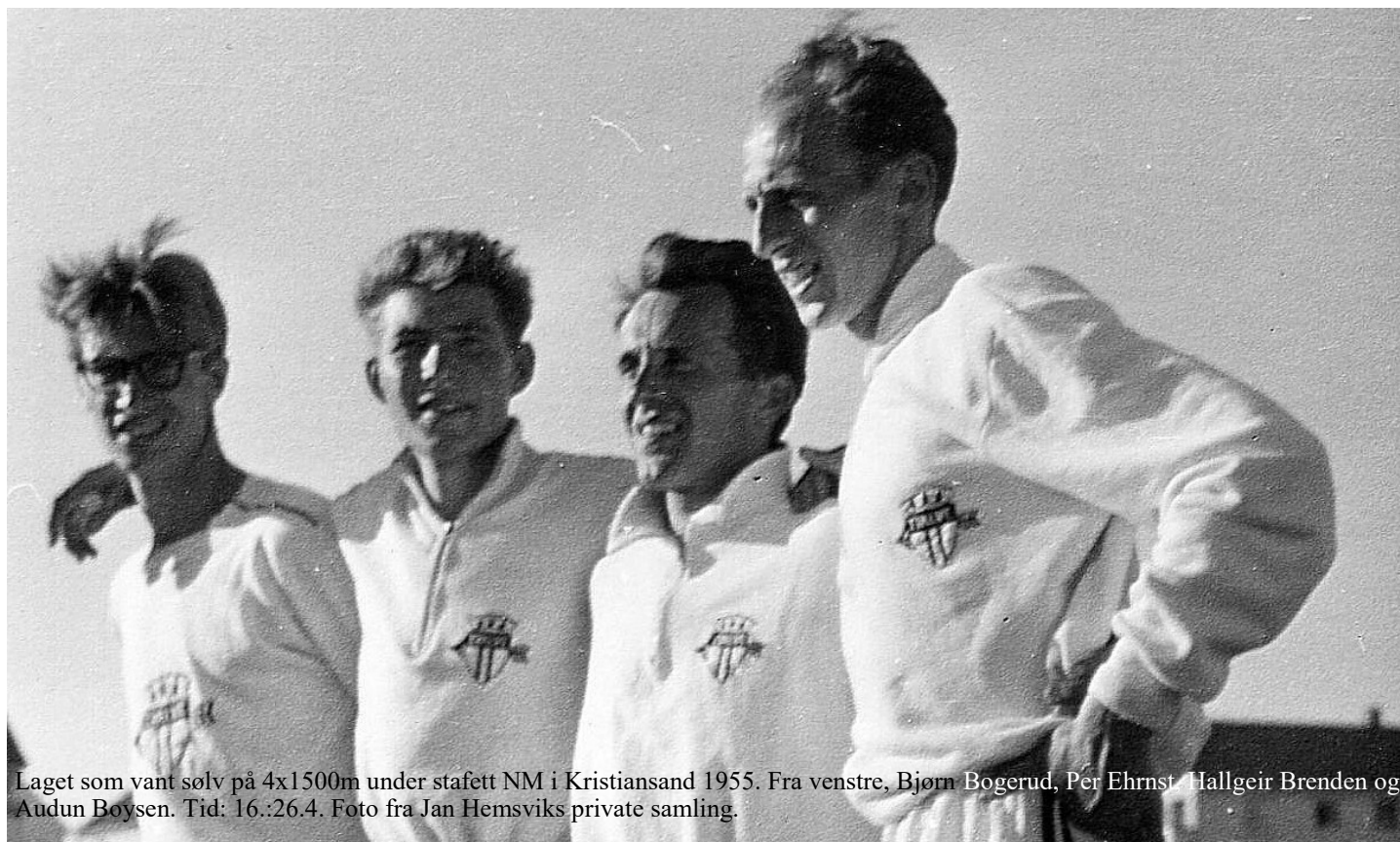


Dette er 1.laget på 4x100m som klarte å miste pinnen. Fra venstre: Øivind Arnesen, Harald Ødegaard, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Stafett NM Kristiansand 1955



Laget som vant 4x400m under NM i Kristiansand 1955 med tiden 3;19.8. Fra venstre, Erik Bjølseth, Harald Ødegaard, Svein Oseid og Audun Boysen. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Laget som vant sølv på 4x1500m under stafett NM i Kristiansand 1955. Fra venstre, Bjørn Bogerud, Per Ehrnst, Hallgeir Brenden og Audun Boysen. Tid: 16.:26.4. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Badetur i forbindelse med NM i Kristiansand 1955. Fotos fra Jan Hemsviks private samling.



Jan Hemsvik, Carl Fredrik Bunæs og Øivind Arnesen på vei inn i datidens «dollarglis». Foto fra Jan Hemsviks private samling.

RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

KONA Electric



Ingeborg Østgård 9:15.65 på 3000m

Under et stevne (3000m for alle) på Øya i Trondheim 19.september løp Ingeborg Østgård 3000m på 9:15.65. Det er ny personlig rekord med litt over to sekunder og ny klubbrekord på distansen i U23 klassen. Hun forbedret dermed Selma Løchen Engdahls rekord fra tidligere i år med 15/100. Ingeborg løp på 9:18.04 i 2020 som medlem av Ren-Eng.

Ingeborg hadde ingen ringere enn Hedda Hynne som hare. Hedda løp i tet de første 2000m og gjorde en meget god jobb.



Mads Bigum Johansen har blitt far

Mads Bigum Johansen og samboer Kristin Austenaa fikk en sønn 5.august. Ved fødsel veide han 3635g og ble målt til 51cm. Han har fått navnet Elias.

For de som ikke kjenner så godt til Mads kan vi fortelle at han er 35 år gammel og tilhører langdistansegruppa.

Han har nylig vært i ilden i Oslo maraton og Kvalheimmila. Mads har konkurrert for Tjalve siden 2015.

Vi ønsker familien lykke til videre.



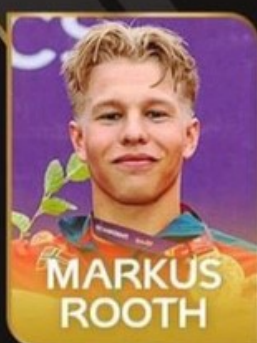
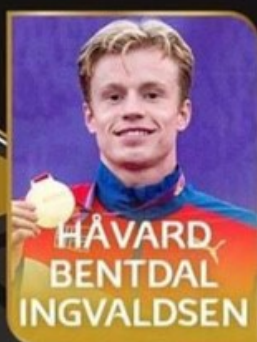
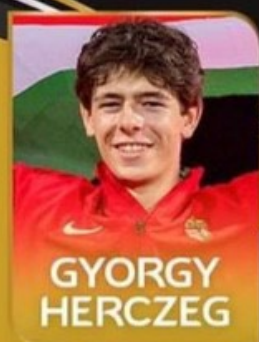
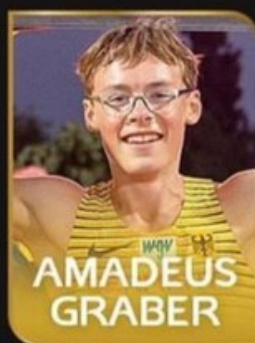
Mads og Kristin. Foto: Privat



Kjekk liten kar. Foto: privat



MEN'S RISING STAR NOMINEES



VOTING
CLOSES ON
2 OCTOBER

@europeanathletics

Strålende vær og god stemning under Kvalheimmila

Kvalheimmila ble arrangert for fjerde gang på Bislett stadion lørdag 23.september. Ca. 270 deltakere sørget for god stemning, spesielt gruppa fra St.Hanshaugen løperklubb som stilte med 30 deltakere.

Alle heat hadde lyshare og en meget god tavle som viste passering etter hver runde og hvor mange runder man hadde igjen.

Både Arne og Knut Kvalheim var tilstede ved årets arrangement. Om dette arrangementet gir noe overskudd er for tidlig å si akkurat nå.



Knut og Arne Kvalheim. Foto: Bjørn Henriksen

Mest spenning var knyttet til om Sigrid Jervell Våg kunne løpe godt under 16:00 på 5000m. Sigrid løp sammen med gutta, men uten noen form for hare. Etter å ha løpt de første 200m på 40 sek, løp hun alle rundene mellom 75 og 77 sek, med en sisterunde på 71.

Hun fikk da tiden 15:39.27. Med det er hun nr.4 på årets Norgesstatistikk. Tidligere personlige rekord var 15:57.93 fra samme løp i 2021.

Sigrid sammen med Ingeborg Østgård sørget dermed for at det også ble rekord i Lagserien for kvinner i år. Håpet var først og fremst at Karoline Bjerkeli Grøvdal skulle løpt i en innlagt 3000m, men grunnet sykdom ble det ikke noe av.

Ikke mange Tjalvister deltok i årets Kvalheimmila, men Henrik Velle stilte til start på 10km med Iver Mathias Glomnes som hare. Målet for Henrik var å prøve seg på kravet til NM som er 32:00. Det så lenge lovende ut, men på slutten ble det litt for tøft og Henrik løp inn til tiden 32:54. Denne klassen ble vunnet av Njål Tyssing fra Volledalen IL med tiden 32:42.

Magnus Øyen fra Rindal IL vant 5km med tiden 14:18. Det er det raskeste han noensinne har prestert. Magnus er bare 16 år og har årene foran seg. På denne distansen ble Mads Bigum Johansen nr.25 med tiden 15:41.



Iver Mathias (som hare) og Henrik underveis i løpet. Foto: Bjørn Henriksen



Henrik løper inn som vinner av sitt heat og en 3.plass totalt. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid hadde opptil flere gutter hun måtte taue rundt. Foto: Bjørn Henriksen



Mads Bigum Johansen på vei inn til mål etter 5000m. Foto: Bjørn Henriksen



Sigrid passerer for siste gang. Foto: Bjørn Henriksen



Henrik og Iver Mathias fotografert etter løpet. Foto: Bjørn Henriksen



Som vanlig var det varm mat og drikke å få kjøpt i kiosken. Fra venstre; Asta (fru Ertzgaard) Lydersen, Sander Myrvang, Leonard-Johan Nesheim og Leah Indrebø. Foto: Bjørn Henriksen



Martin Næss, som skal vikariere for Matias, fikk sin debut under stevnet. Foto: Bjørn Henriksen



To tidligere stjerner; Arne Kvalheim og John Ertzgaard. Foto: Bjørn Henriksen



Adrean Holmen Bakke og Andreas Hegni hadde ansvaret for utdeling av nummerlapper. Foto: Bjørn Henriksen



Sekretariatet var bemannet med blant andre Kenneth Heggdal og Even Pettersen. Foto: Bjørn Henriksen



Som seg hør og bør dukket Jan Jørgen Moe opp på Bislett.
Foto: Bjørn Henriksen



Mizuno-skoen var på plass. Foto: Bjørn Henriksen



Nybakte foreldre av året. Amalie med Storm som ble født 1.september. Matias ble pappa til Arthur 26. februar. Foto: Bjørn Henriksen



Torjus Halden var aktiv i Tjalve 2010-2013 og løp Holmenkollstafetten for klubben disse årene. Lørdag var han tilbake på Bislett for å løpe 10km.



Torjus sammen med Marte Helle Schia i 2012. De ble kåret til månedens par i juli det året. De holder fortsatt sammen. Bilde fra Tjalvisten 3-2012.

Aktuelle bøker



Bøkene er tilgjengelig på Tjalvekontoret

Klubbrekorder U20 pr. 30.09.2023

Menn

100 m	10.50	Philip Bjørnå Berntsen	Luzern/SUI	14.09.97	+1.3
	10.4	Carl Fredrik Bunæs	Kongsberg	15.09.57	
200 m	21.16	Kenny Emi Tijani-Ajayi	Malmö/SWE	17.07.22	+0.0
400 m	47.71	Sondre Nyvold Lid	Rieti/ITA	18.07.13	
800 m	1:46.46	Tobias Grønstad	Halluin/FRA	01.09.21	
1000m	2:24.37	Kristian Brækkan	Zürich/SUI	17.08.94	
1500 m	3:43.14	Awet Kibrab (ERI)	Jessheim	05.06.14	
	3:46.95	Edvard Kamperud Nygaard	Sollentuna/SWE	25.06.15	
1 mile	4:00.87	Thomas Jefferson Byrkjeland	Oslo/Bi	15.06.17	
3000 m	7:59.41	Awet Kibrab (ERI)	Oslo/Bi	22.05.14	
5000 m	13:47.61	Awet Kibrab (ERI)	Oerdegem/BEL	05.07.14	
10000 m	33:46.21	Olaf Talmo	Trondheim St	17.05.17	
Halvmaraton	1:09.03	Jan Norstrøm	Oslo	03.07.82	
Maraton	2:36.34	Jan Norstrøm	Stockholm/SWE	04.06.83	
110 m hekk (106.7 cm)	15.33	Markus Rooth	Hamar	04.08.19	+0.8
	14.7	Arvid Dahm	Oslo/Bi	30.08.70	
110 m hekk (99.1 cm)	14.20	Abraham Sandvin Vogelsang	Cali/COL	02.08.22	+0.7
400 m hekk	52.68	Atle McAdam	Oslo/Bi	23.07.96	
3000 m hinder	8:52.85	Thomas J. Byrkjeland	Oordegan/BEL	27.05.17	
Høyde	2.17	Steinar Hoen	Moss	05.08.90	
Stav	5.00	Markus Rooth	Ski	02.06.20	
Lengde	7.55	Sander Aae Skotheim	Tallinn/EST	17.07.21	
Tresteg	15.26	Christian Thomassen	Oslo/Bi	01.07.95	
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.26	Jan Olav Lervik	Oslo/Handels gym	06.04.63	
Kule (6 kg)	21.36	Marcus Thomsen	Grosetto/ITA	21.07.17	
Kule (7.26kg)	19.40	Marcus Thomsen	Sandnes	27.08.17	
Diskos (1.75 kg)	54.15	Eivind Henriksen	Helsingborg/SWE	09.07.09	
Diskos (2.0 kg)	52.04	Ottar Kongsberg	Spikkestad	12.10.71	
Slegge (6.0 kg)	78.30	Eivind Henriksen	Bodø	15.08.09	
Slegge (7.26 kg)	69.07	Eivind Henriksen	Lillehammer	31.07.09	
Spyd	64.25	Eric Christopher Becklund	Moelv	20.05.23	ny
Vektkast	20.05	Eivind Henriksen	Greverud	04.10.09	
5-kamp	3239p	Tron Rosen	Oslo/Frogner	31.05.68	
10-kamp	8.238p	Markus Rooth	Oslo/Bi	28.06.20	

Kvinner

100 m	11.64	Anne Cathrine Bakken	Kingston/JAM	17.07.02	+0.9
200 m	24.20	Anne Cathrine Bakken	Kingston/JAM	18.07.02	+1.5
400 m	53.96	Lakeri Ertzgaard	Oslo/Bi	25.08.20	
800 m	2:08.78	Sanne Njaastad	Sollentuna/SWE	18.06.19	
1000m	2:56.33	Cecilie Stokke	Berlin/GER	01.09.95	
1500 m	4:25.43	Sanne Njaastad	Oslo/Bi	13.06.19	
1 mile	5:24.40	Hannah Mørk	Kernersville /USA	01.06.13	
3000 m	9:17.12	Ingunn Opsal	Esbjerg/DEN	01.09.07	
5000 m	16:07.04	Ingunn Opsal	Askim	12.08.07	
10000 m	35:31.33	Kristine Helle	Oslo	25.09.11	
Halvmaraton	1:19.19	Kristine Helle	Oslo	25.09.11	
110 m hekk	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
	14.04	Kajsa Rooth	Oslo/Bi	29.05.21	
400 m hekk	61.00	Margit Katrine Strand	Overhalla	19.07.97	
3000 m hinder	10:54.36	Kristine Helle	Gateshead/GBR	22.06.13	
Høyde	1.78	Mona Andreassen	Oslo/Bi	10.07.99	
Stav	3.10	Henriette Foss	Oslo/So	27.06.15	
Lengde	5.82	Inger Anne Frøysedal	Lillehammer	20.06.08	+1.4
Tresteg	13.33	Hedda Kronstrand Kvalvåg	Pula/CRO	05.06.99	+1.2
Høyde u/tilløp	1.41	Inger Anne Frøysedal	Stange	16.02.08	
Lengde u/tilløp	2.43	Anne Cathrine Bakken	Drammen	09.02.02	
Kule	13.03	Linn Louise Kvaale	Oslo/So	08.06.15	
Diskos	51.40	Agnete Johansen	Oslo/So	09.09.00	
Slegge	40.23	Agnete Johansen	Sandefjord	16.07.99	
Spyd	57.44	Marie-Therese Obst	Mannheim/GER	05.07.14	
7-kamp	4919p	Inger Anne Frøysedal	Vejle/DEN	24.06.07	

Klubbrekorder U23 pr. 30.09.2023

Menn

100 m	10.48	John Ertzgaard	München/GER	21.06.97	+0.6
	10.4	Carl Fredrik Bunæs	Kongsberg	15.09.57	
200 m	21.13	John Ertzgaard	Rieti/ITA	30.08.98	+1.1
	20.9	Carl Fredrik Bunæs	Karlstad/SWE	16.08.60	
400 m	47.71	Sondre Nyvold	Rieti/ITA	18.07.13	
	47.3	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	28.09.60	
800 m	1:45.	Tobias Grønstad	Grosetto/ITA	27.05.23	ny
1000m	2:23.1	Erik Lodding	Oslo/Bi	21.09.89	
1500 m	3:38.63	Snorre Holtan Løken	Oslo/Bi	09.06.16	
1 mile (1609 m)	3:59.4	Arne Kvalheim	Corvallis/USA	06.05.67	
3000 m	7:48.50	Awet Kibrab	Göteborg/SWE	05.09.15	
5000 m	13:22.90	Awet Kibrab	Oorddegem/BEL	28.05.16	
10000 m	30:00.00	Kristian Pytten	Kristiansand	26.06.21	
1 times løp	17116m	Evald Lambech	Kristiania	12.08.1918	
Halvmaraton	1:04.25	Okubamichael Fissehatsion	Oslo	19.09.15	
Maraton	2:36.34	Jan Norstrøm	Stockholm/ SWE	04.06.83	
110 m hekk	13.97	Sander Aae Skotheim	Jessheim	06.07.23	+1.4
400 m hekk	50.98	Atle McAdam	Oslo/Bi	25.05.99	
3000 m hinder	8:28.4	Knut Kvalheim	Oslo/Bi	19.09.71	
Høyde	2.32	Steinar Hoen	Bergen/Fa	26.05.93	
Stav	5.15	Benjamin Jensen	Kristiansand	25.06.97	
Lengde	7.80	Sander Aae Skotheim	Budapest/HUN	25.08.23	+1.4
Tresteg	15.58	Sander Aae Skotheim	Rud	27.08.22	-0.3
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.39	Per Woldene	Sandnes	06.03.66	
Kule	21.03	Marcus Thomsen	Oslo/Bi	11.06.20	
Diskos	59.20	Gjoran Sørli	Oslo/Sogn	10.09.00	
Slegge	75.57	Eivind Henriksen	Florø	02.06.12	
Spyd	85.06	Pål Arne Fagernes	Oslo/Bi	05.07.95	
Vektkast	21.77	Eivind Henriksen	Oslo/Sogn	16.09.12	
5-kamp	3.248p	Haavard Nordlie	Meisingset	08.06.69	
10-kamp	8.608p	Markus Rooth	Espoo/FIN	16.07.23	ny

Kvinner

100 m	11.64	Anne Cathrine Bakken	Kingston/JAM	17.07.02	+0.9
200 m	23.87	Kaitesi Ertzgaard	Malmö/SWE	17.07.22	+1.5
400 m	52.70	Lakeri Ertzgaard	Szczecin/POL	06.09.23	ny
800 m	2:02.68	Torill Hatling	London/GBR	28.08.88	
1000m	2:56.33	Cecilie Stokke	Berlin/GER	01.09.95	
1500 m	4:10.64	Ingeborg Østgård	Jessheim	08.07.23	
1 mile	5:17.96	Marianne Kvalheim	Åkrestrømmen	12.07.91	
3000 m	9:15.65	Ingrid Østgård	Trondheim	20.09.23	ny
5000 m	16:07.04	Ingunn Opsal	Askim	12.08.07	
10000 m	34:19.83	Kristine Helle	Sollentuna/SWE	26.06.14	
Halvmaraton	1:19.19	Kristine Helle	Oslo	25.09.11	
100m hekk	13.87	Sally Gunnell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
	13.98	Nina Johannessen	Lillehammer	30.07.96	+1.7
400 m hekk	59.51	Lakeri Ertzgaard	Oslo/Bi	28.06.23	ny
3000 m hinder	10:54.36	Kristine Helle	Gateshead/GBR	22.06.13	
Høyde	1.78	Mona Andreassen	Oslo/Bi	10.07.99	
Stav	3.10	Henriette Foss	Oslo/Sogn	27.06.15	
Lengde	6.33	Margrethe Renstrøm	Askim	12.08.07	+0.7
Tresteg	13.63	Inger Anne Frøysedal	Bergen/Fa	19.06.10	+0.3
Høyde u/tilløp	1.41	Inger Anne Frøysedal	Stange	16.02.08	
Lengde u/tilløp	2.81	Oda Utsi Onstad	Steinkjer	04.03.12	
Kule	15.12	Mona Holtvedt	Lillehammer	31.05.84	
Diskos	54.91	Elisabeth Thon Rosvold	Tucson/USA	08.04.23	ny
Slegge	60.56	Eva Danielsen	Alicante/ ESP	06.04.02	
Spyd	57.44	Marie-Therese Obst	Mannheim/GER	05.07.14	
Vektkast	11.01	Agnete Johansen	Oslo/Sogn	24.07.99	
7-kamp	4919p	Inger Anne Frøysedal	Vejle/DEN	24.06.07	

Uthevede linjer er også gjeldende norske rekorder.

Klubbrekorder senior pr. 30.09.2023

Menn

100 m	10.25	Per Ivar Sivle	Gjøvik	14.09.97	+0.7
200 m	20.95	Einar Sagli	Luzern, SUI	21.06.86	+1.7
	20.95	Per Ivar Sivle	Overhalla	20.07.97	+0.2
	20.9	Carl Fredrik Bunæs	Karlstad, SWE	16.08.60	
400 m	46.71	Svein Erik Storlien	Trondheim/Lerk.	31.07.83	
	46.6	Carl Fredrik Bunæs	Oslo/Bi	15.09.63	
800 m	1:45.9	Audun Boysen	Oslo/Bi	03.08.55	
	1:45.67	Tobias Grønstad	Grosetto, ITA	27.05.23	ny
1000 m	2:19.0	Audun Boysen	Göteborg, SWE	30.08.55	
1500 m	3:37.27	Ferdinand Kvan Edman	Berlin, GER	04.09.22	
1 mile (1609 m)	3:53.42	Ferdinand Kvan Edman	Oslo/Bi	01.07.21	
3000 m	7:36.32	Ferdinand Kvan Edman	Zagreb, CRO	10.09.23	ny
5000 m	13:20.54	Knut Kvalheim	Helsinki, FIN	26.06.74	
10000 m	27:41.26	Knut Kvalheim	Praha, TCH	29.08.78	
1 times løp	19 011m	Tor Torgersen	Oslo	24.09.60	
Halvmaraton	1:02.53	Eirik Berge	Oslo	13.07.82	
Maraton	2:13.00	Eirik Berge	London, GBR	21.04.85	
110 m hekk	13.85	Per Nicolaisen	Oslo/Bi	19.09.90	-2.7
400 m hekk	50.67	Atle McAdam	Florø	31.05.03	
3000 m hinder	8:23.11	Espen Borge	Hengelo, NED	19.07.87	
Høyde	2.36	Steinar Hoen	Oslo/Rå	01.07.97	
Stav	5.40	Benjamin Jensen	Hønefoss	28.08.98	
Lengde	7.80	Sander Aae Skotheim	Budapest, HUN	25.08.23	ny
Tresteg	16.06	Martin Jensen	Oslo/Bi	26.06.69	
Høyde u/tilløp	1.75	Arvid Dahm	Eidanger	08.03.70	
Lengde u/tilløp	3.43	Christopher Selmer	Oslo/Sogn	19.10.04	
Kule	21.03	Marcus Thomsen	Oslo/Bi	11.06.20	
Diskos	67.70	Svein Inge Valvik	Alavieska, FIN	12.07.87	
Slegge	81.58	Eivind Henriksen	Tokyo/JAP	04.08.21	
Spyd (gammel type)	88.54	Reidar Lorentzen	Fredrikstad	11.05.85	
Spyd	86.74	Pål Arne Fagernes	Sydney, AUS	22.09.00	
5-kamp	3.681p	Bo Breigan	Oslo/Sogn	06.09.86	
10-kamp	8.608p	Marcus Rooth	Helsingfors, FIN	16.07.23	ny
Kvinner					
100 m	11.63	Anne Cathrine Bakken	Kingston, JAM	17.07.02	+0.9
200 m	23.87	Kaitesi Ertzgaard	Malmö/SWE	17.07.22	+1.5
400 m	51.64	Amalie Iuel	Zürich/SUI	09.09.21	
800 m	1:58.10	Hedda Hynne	Rovereto/ITA	15.09.20	
1000 m	2:45.46	Trine Pilskog	Rovereto, ITA	28.08.02	
1500 m	4:03.07	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Stockholm, SWE	04.07.21	
3000 m	8:33.47	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Paris/FRA	28.08.21	
5000 m	14:31.07	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Oslo/NOR	17.06.21	
10000 m	30:32.36	Susanne Wigene	Göteborg, SWE	07.08.06	
Halvmaraton	1:07.34	Karoline Bjerkeli Grøvdal	København, DEN	17.09.23	ny
100 m hekk	13.95	Nina Johannessen	Drammen	07.07.01	+1.2
	13.87	Sally Gunell (GBR)	Oslo/Lamb.	14.05.85	
400 m hekk	58.51	Margit Katrine Strand	Raufoss	17.08.03	
3000 m hinder	9:13.35	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Sandnes	26.08.17	
Høyde	1.93	Tonje Angelsen	Oslo/Bi	06.07.16	
Stav	3.23	Margit Katrine Strand	Oslo/Bi	30.07.03	
Lengde	6.68	Margrethe Renstrøm	Barcelona, ESP	27.07.10	+1.3
Tresteg	13.83	Lene Espegren	Pula, CRO	05.06.99	+1.2
	13.83	Lene Espegren	Byrkjelo	06.08.99	+1.8
Høyde u/tilløp	1.44	Mimi Storm-Hansen	Stange	07.02.98	
Lengde u/tilløp	2.85	Oda Utsi Onstad	Stange	02.02.14	
Kule	15.66	Mona Holtvedt	Kviteseid	28.07.85	
Diskos	59.48	Grete Etholm	Helsingborg, SWE	13.07.03	
Slegge	70.43	Mona Holm	Byrkjelo	13.08.11	
Spyd (gammel Type)	55.42	Anne Gro Harby	Porsgrunn	14.08.82	
Spyd	61.37	Marie-Therese Obst	Athens, GA/USA	09.04.21	
7-kamp	5057p	Lene Espegren	Ski	15.09.96	

Uthevede linjer er også gjeldende norske rekorder.

Tjalvekalender oktober



Oktober 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 39						1
Uke 40	2	3	4	5	6	7
Uke 41	8	9	10	11	12	13
Uke 42	14	15	16	17	18	19
Uke 43	20	21	22	23	24	25
Uke 44	26	27	28	29	30	31

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 Kajsja Rooth	20 år
24.09 Hans Petter Holmerud	66 år
25.09 Reidar Falch	86 år
29.09 Mikkel Bakken	18 år

Fødselsdager i oktober

01.10 Eugenia Løvdal	14 år
10.10 Vilde Aasmo	25 år
11.10 Egil Reidar Osnes	45 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

Amalie Iuel og Aksel Lund Svindal har blitt foreldre

Amalie Iuel og Aksel Lund Svindal ble foreldre til en gutt 1.september.

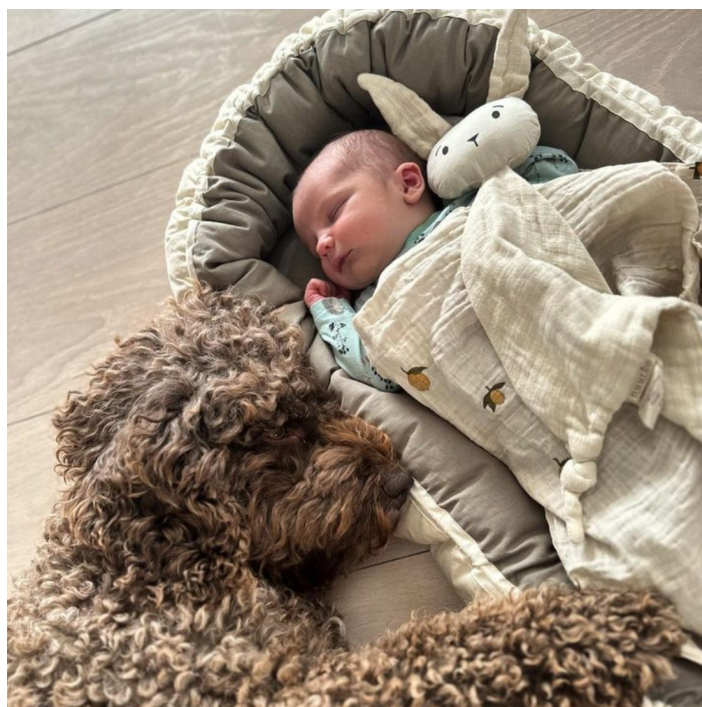
Ved fødsel veide han 3925g og ble målt til 53 cm. Han skal hete Storm. Etternavnet blir enten Iuel Lund Svindal eller kanskje bare Iuel Svindal. Det blir spennende å se om han blir alpinist eller friidrettsutøver. Eller kanskje han velger å spille golf eller tennis? Det er der pengene er.

Alt står bra til med mor og barn (og far). Som man ser på bildet passer Molly godt på den nyfødte.

Amalie har trent godt helt fram til fødselen og planen videre er å satse fram mot OL i Paris neste år.



Mor og far fotografert mens de ennå kunne nyte livet☺



Molly og Storm tar seg en aldri så liten lur.



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.

Trerettens 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



BRIAN EPSTEIN

1934 - 1967

On 9th November 1961 Brian Epstein left his family-owned record/electrical store NEMS, at 12/14 Whitechapel (opposite) and walked to the Cavern to see the Beatles for the first time. He managed them through NEMS Enterprises, and his other Liverpool hitmakers included Cilla Black, Gerry and the Pacemakers, Billy J Kramer, and the Fourmost.

Sculptor Andrew Edwards
July 2022

Foto: Bjørn Henriksen, 2023

Europastatistikken utendørs pr. 30.09.2023

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)
Høyde		
Sander Aae Skotheim	2.18m	(52)
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 september 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 og Eivind Henriksen nr.12 i slegge.

Steinar Hoen på frimerke fra St. Vincent

Nå og da hender det at profilerte nordmenn blir avbildet på utenlandske frimerker.

På 1990-tallet ga St. Vincent & the Grenadines ut en serie merker med bilder av norske friidrettsutøvere som hadde utmerket seg i 1995/1996. Frimerkeserien består av seks frimerker med bilder av Ingrid Kristiansen, Trine Hattestad, Grete Waitz, Vebjørn Rodal, Geir Moen og Steinar Hoen. Steinar er avbildet i Tjalvetrøye. Dette kan nok vær eneste gang man ser Tjalve logoen på et utenlandsk frimerke.

St. Vincent and the Grenadines er en øygruppe i Carri-bian. Øya er 369 km³ og består av hovedøya St. Vincent og The Grenadines som er 32 mindre øyer.

Nord for St. Vincent ligger St. Lucia, i øst Barbados og i sør Grenada. Kingstown er hovedstad og øyene var en gang i tiden britisk koloni.



Bjørn Henriksen

Kriterier for uttak til grupper 2024

BASIS: Styret i NFIF legger rammene for driften av landslagene (budsjett med mer). Sportssjef foretar uttak etter dialog med aktuelle instanser. Sportssjef innhenter nødvendig informasjon gjennom samtaler med utøvere og trenere. For alle uttak vil det måtte legges til grunn en helhetsvurdering hvor skjønn inngår. Det skal legges vekt på utviklingspotensialet, utøvers progresjon og profesjonalitet.

NIVÅ 1: Overordnet mål er at gruppa skal inneholde medalje- og finalekandidater til VM og OL. Resultater i internasjonale mesterskap teller mest. Deretter resultater i andre internasjonale stevner. Hvis ikke spesielle forhold tilsier noe annet, bør alle ha minst to år på laget.

Kriterier: Topp 12 i VM, eller blant de 15 beste på World Athletics sin liste over resultater/ranking. For parautøvere er det high performance-kravet til PL som gjelder.

NIVÅ 2: Kandidater til VM 2025, samt utøvere med EM og OL 2024 som første hovedmål. Resultater fra internasjonale konkurranser teller mest, men resultater fra andre stevner teller mer enn ved uttak til nivå 1. Hvis ikke spesielle forhold tilsier noe annet, bør yngre seniorer og nye utøvere ha minst to år på laget.

Kriterier: Topp 24 eller beste halvdel/semifinale i VM, topp 6 EM innendørs, eller blant de 15 beste på European Athletics sin liste over resultater/ranking.

Kriterier for uttak til U20 og U23-landslaget for 2024

I Strategiplan for Norsk Friidrett 2021-2025 er ett av tre hovedmål følgende: Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap.

I et av delmålene står det:

Støtte opp om utviklingsbaserte prestasjonsmiljøer som jevnlig får frem utøvere og trenere som når internasjonalt seniornivå. Målet med samlingene vil da være knyttet opp til hovedmålet og delmålet og bidra til å gi utøvere og trenere økt kompetanse om hva som skal til for å videreutvikle prestasjoner. I tillegg skal samlingene være miljøbyggende. Se ellers forventninger: <https://www.friidrett.no/toppidrett/idrettsleker/idrettsleker/forventninger/>

Teamleder gjennomfører samlinger for sine grupper. Samlingene skal gjennomføres der det er hensiktsmessig geografisk og økonomisk.

Spesifikt for juniorlandslaget U20:

Prestasjoner i store stevner skal telle mest. I tillegg vurderes prestasjonsutvikling, utøveren sin innstilling og motivasjon til satsing og bidrag inn i felleskapet. Utøvere som tas ut her skal ha klart, eller ligge nært opptil, kravene som er til et U20-europamesterskap og utøvere født 2006 som har klart kravet til U18 europamesterskap. Det er utøvere som er født i 2005 og 2006 som blir tatt ut på dette laget. Yngre utøvere og andre utøvere født i 2005 og 2006 som ligger nært opptil eller har klart kravet til EM U20 og EM U18 kan hospitere på samlingene.

Spesifikt for U23-landslaget:

Prestasjoner i store stevner skal telle mest. I tillegg vurderes prestasjonsutvikling, utøverens innstilling og motivasjon til satsing og bidrag inn i felleskapet. Utøvere som tas ut her skal ha klart, eller ligge nært opptil, kravene som er til U23 europamesterskap. Det er utøvere som er født i 2002, 2003 og 2004 som blir tatt ut på dette laget. Utøvere født i 2002, 2003 og 2004 som ligger nært opptil kravet til EM U23 kan hospitere på samlingene der det er hensiktsmessig. Dette gjelder også eldre utøvere.

For begge lag innebærer dette å ha søkelys på daglig treningskvalitet. Forbundets intensjon er at man i årene fremover kvalitetssikrer helheten gjennom følgende:

1. Treneroppfølging
2. Treningsplanlegging
3. Bo- og treningsfasiliteter
4. Restitusjon
5. Kosthold
6. Livsstil

Kontinuitet i treningsarbeidet er viktig for å skape utvikling. Spesifikk øvelsestrening, skadeforebyggende trening, riktig ernæring og restitusjon vektlegges på samlingene.

Det er dessverre ikke budsjett til å dekke alle utgifter på juniorlandslaget U20 og U23-landslaget. Utøverne og deres trenere betaler en egenandel for samlingene for 2023/2024 på 1000 kroner pr. samling. Forbundet dekker ikke reisekostnader. Hospitanter og deres trener betaler 1500 kroner pr. samling.

Det tas kun ut utøvere som forplikter seg til å delta på samlingene så sant de er friske og skadefrie

Et premiss for uttaket er at utøvere skal ha godkjent helseattest og helsesertifikat. I tillegg må alle ha gjennomført «Ren Utøver» fra ADNO og «I Run Clean» fra EA. Dette er et krav for å delta internasjonalt. Utøvere som av ulike grunner har konkurrert lite vurderes særskilt. I prinsippet skal en utøver bli tatt ut for minimum to år. Utøvere som er under 18 år, må levere samtykkeerklæring for at en godkjenner at en kan doping testes, til Talentutviklingsansvarlig. Uttak foregår primært etter banesesongen uten-dørs. Det er teamledere for juniorlandslaget U20 og U23-landslaget som lager innstilling til uttak, og i samarbeid med Sportssjef og Talentutviklingsansvarlig gjøres det endelige uttaket



NFIF INFORMERER

Karoline har giftet seg



Karoline Bjerkeli Grøvdal giftet seg med TV2-journalist Magnus Aarre lørdag 30.sptember. Vielsen forgikk på en fjelltopp i Åndalsnes (Nesaksla). Vi ønsker paret lykke til! Foto fra Instagram

Seier til Sigrid Jervell Våg på 10km i Norgesløpet

Norgesløpet ble arrangert på Jessheim 30.september. Det var mulig å løpe 5km i Idas minneløp, 10km og halvmaraton.

På 10km for kvinner var det ingen som kunne gjøre noe med Sigrid Jervell Våg. Hun var igjen suveren og løp inn til tiden 34:35. Angelica Karlsen fra Moll IL som ble nr.2 var 40 sekunder bak.

5km for kvinner ble ikke overraskende vunnet av Amalie Sæten fra Ull/Kisa med Malin Edland fra IK Tjalve på 3.plass. Amalie brukte 16:00 og Malin 16:52. I denne klassen ble 15-årige Aurora Kanutte Brandt Sande fra Koll IL nr.7 med tiden 17:39.

På 5km for gutta ble det en klar seier til Magnus Tuv Myhre fra Brandbu IL med tiden 13:42. Tobias Grønstad, som ikke har konkurrert siden U23 EM, ble nr.10 med tiden 15:04. Axel Wolf Møller fra Koll IL ble nr. 27 med tiden 15:59. Som Aurora er han bare 15 år.

Mads Bigum Johansen ble nr. 9 på 10km i klassen for menn med tiden 32:47. Han ble da nr.3 i klassen 35-39 år.

Bjørn Henriksen

🏆	#	Navn	Klasse	Tid	Etter	Netto
1	1357	Amalie Sæten NOR Ullensaker/Kisa IL / Ullkisa	K23-34	16:01	+0:00	(15:59)
2	1486	Eli Anne Dvergsdal NOR Fana IL / Dynaff	K23-34	16:43	+0:42	(16:40)
3	1427	Malin Edland NOR IK Tjalve	K23-34	16:52	+0:51	(16:50)
4	1271	Wilma Bekkemoen NOR Ullensaker/Kisa IL	K16-17	17:09	+1:08	(17:06)
5	1143	Othelle Stave-Wigene NOR Haugesund Idrettslag	K12	17:16	+1:15	(17:13)
6	1301	Ingrid Helene Nyhus NOR Strindheim IL	K23-34	17:17	+1:16	(17:13)
7	1370	Aurora Kanutte Brandt Sande NOR Koll, IL	K14-15	17:43	+1:42	(17:38)
8	1269	Ragnhild Gløersen Haga NOR Nydalens Skiklub	K23-34	17:50	+1:49	(17:46)
9	1281	Venus Abraham Teffera NOR Sportsklubben Vidar	K14-15	17:56	+1:55	(17:51)
10	1303	Malin Hoelsveen NOR Raufoss Frilidrett	K18-19	18:02	+2:01	(17:59)

Resultater 5km kvinner

🏆	#	Navn	Klasse	Tid	Etter	Netto
1	2128	Sigrid Jervell Våg NOR IK Tjalve	K23-34	34:35	+0:00	(34:34)
2	2158	Angelica Karlsen NOR Moss IL	K23-34	35:03	+0:28	(35:01)
3	2161	Cecilie Høgset NOR Røa Allianselidrettslag	K23-34	36:43	+2:08	(36:39)
4	2256	Anne Johanne Lind NOR Nydalens Skiklub / Anne Johanne Lind	K35-39	37:20	+2:45	(37:16)
5	2494	Astrid Brathaug Sørset NOR Tyrving IL	K23-34	37:48	+3:13	(37:44)
6	2460	Guri Lillehaug NOR Norconsult BIL	K23-34	38:06	+3:31	(38:00)
7	2229	Lene Nylund NOR Strandbygda IL	K35-39	38:43	+4:08	(38:36)
8	2467	Andrea Andersen NOR Oslostudentenes IK	K20-22	39:41	+5:06	(39:32)
9	2236	Anna Liv Leikanger Aasen NOR Sportsklubben Vidar	K23-34	39:44	+5:09	(39:39)
10	2070	Marte Kjøren NOR Lillehammer IF	K23-34	40:03	+5:28	(39:55)

Resultater 10km kvinner

🏆	#	Navn	Klasse	Tid	Etter	Netto
1	1004	Magnus Tuv Myhre NOR Brandbu IF / Brandbu Frilidrett	M23-34	13:42	+0:00	(13:42)
2	1397	Andreas Fjeld Halvorsen NOR Ullensaker/Kisa IL	M18-19	14:12	+0:30	(14:12)
3	1099	Kristian Brøthen Børve NOR Ullensaker/Kisa IL	M16-17	14:24	+0:42	(14:24)
4	1425	Trym Tønnesen NOR Halden IL	M23-34	14:29	+0:47	(14:29)
5	1279	Esten Hansen-Møllerud Hauen NOR Ren-Eng FIK	M20-22	14:33	+0:51	(14:33)
6	1293	Merih Solomon NOR Ullensaker Kisa	M23-34	14:48	+1:06	(14:48)
7	1409	Jørgen Baklid NOR Konnerud IL	M23-34	14:50	+1:08	(14:48)
8	1394	Tord Franke Ulset NOR Selsbakk IF	M20-22	14:55	+1:13	(14:55)
9	1410	Ulrik Arnesen NOR Strindheim IL	M23-34	14:58	+1:16	(14:56)
10	1160	Tobias Grønstad NOR IK Tjalve	M20-22	15:04	+1:22	(15:04)

Resultater 5km menn

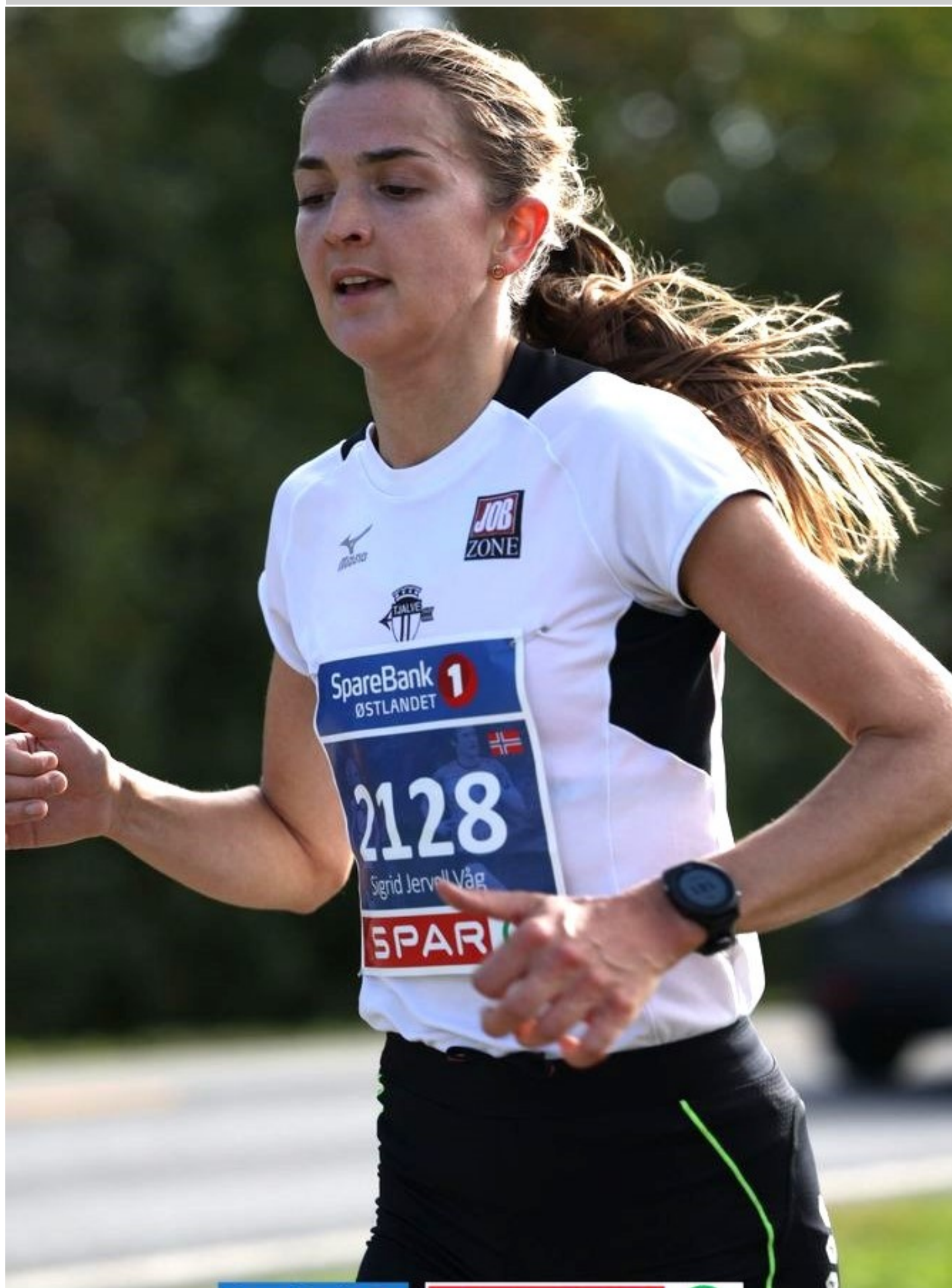
06:39 søn. 1. okt. *** live.eqtiming.com 23 %

🏆	#	Navn	Klasse	Tid	Etter	Netto
1	2430	Senay Fissehatsion NOR Ullensaker/Kisa IL / Ull/Kisa	M23-34	28:25	+0:00	(28:25)
2	2207	Sondre Nordstad Moen NOR Nærnes Løpeklubb	M23-34	28:31	+0:06	(28:31)
3	2509	Simen ØSTENSEN NOR Fossum IF / Frogner Runners	M35-39	30:40	+2:15	(30:39)
4	2459	Jacob Boutera NOR Ullensaker/Kisa IL	M23-34	30:41	+2:16	(30:41)
5	2377	Henrik Husdal NOR Svorkmo N.O.I. / Løplabbet Ski	M23-34	31:59	+3:34	(31:59)
6	2431	Sigurd Lund Røer NOR Hoka	M23-34	32:36	+4:11	(32:36)
7	2416	Jonas Lillejord NOR Osterøy IL	M23-34	32:43	+4:18	(32:43)
8	2295	Kristian Ulrikken NOR Tromsø Løpeklubb	M35-39	32:44	+4:19	(32:43)
9	2534	Mads Bigum Johansen NOR Oslo	M35-39	32:48	+4:23	(32:46)
10	2522	Jan Tore Tellefsen NOR BFG Bergen Løpeklubb	M40-44	33:07	+4:42	(33:05)

Resultater 10km menn



Malin Edland. Foto: Arrangøren



Nok en seier til Sigríð Jervell Våg i 10km gateløp. Foto: Arrangøren



Aurora Kanutte Brandt Sande, Koll IL. Foto: Arrangøren



Tobias Grønstad. Foto: Arrangøren



Mads Bigum Johansen. Foto: Arrangøren



Axel Wold Møller, Koll IL

Fin plassering til Maria Sagnes Wågan i VM halvmaraton

Søndag 1.oktober var det klart for VM gateløp i Riga. Øvelsene var 5km, en engelsk mil på vei og halvmaraton.

Maria Sagnes Wågan var uttatt til løpe halvmaraton for Norge. Norge stilte med to kvinner i denne klassen. Sammen med Maria løp Hanne Mjøen Maridal som representerer Strindheim IL til daglig.

Av jentene var Hanne Maridal best med tiden 1:13.14, med Maria to sekunder bak. De ble henholdsvis nr.36 og 37. av de 70 som fullførte løpet. Løpet ble vunnet av Peres Jepchirchir fra Kenya på 1:07.25.

Maria åpnet forsiktig og løp de første 5km på 17:30 mot Hanne Maridals 16:51. Maridal var da på en 35.plass og Maria på 45.plass. Etter 10km passerte Maridal på 33:56

mot Marias 34:35. Fortsatt var det stor avstand mellom de to norske. Etter 15km begynte nok Maridal å merke tempoet. Hun passerte på 51:32 mens Maria nå var bare 18 sekunder bak (51:50). Maridal var fortsatt nr. 37 mens Maria hadde løpt seg opp til en 39.plass. Etter 20km var avstanden mellom jentene bare 8 sekunder. På den siste km kom Maria seg enda nærmere Maridal, men manglet altså to sekunder på å være a jour.

Maria løp den andre 5km på 17:05, den tredje på 17:15 og den fjerde på 17:53. For Maria var tiden 1:13.16 det beste hun har prestert i år. Marias beste tid på halvmaraton stammer fra Lier i 2022 da hun løp da på 1:13.01.

Bjørn henriksen

Historiske bilder



Carl Fredrik Bunæs og Unni Thorvaldsen fotografert på Bislett før avreise til OL i Roma 1960.

Lagserien menn 1.div. pr. 21.09.2023

1	IK Tjalve	(30/13)	28 257	(1) Oslo
2	Sandnes IL	(30/16)	26 491	(2) Rogaland
3	IL i BUL	(30/16)	25 148	(7) Oslo
4	IL Norna-Salhus	(30/18)	24 800	(3) Hordaland
5	IL Gneist	(30/14)	24 195	(4) Hordaland
6	Fana IL	(30/17)	24 141	(1/2d) Hordaland
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	23 812	(5) Akershus
8	IL Tyrving	(30/17)	23 342	(6) Akershus
9	SK Vidar	(29/18)	23 090	(2/2d) Oslo
10	IL Skjalg	(30/15)	22 356	(8) Rogaland
11	Ranheim IL	(30/12)	21 384	(3/2d) Sør-Trøndelag
12	Tønsberg FIK	(29/10)	20 796	(9) Vestfold
13	Osterøy IL	(30/10)	20 094	(4/2d) Hordaland
14	Steinkjer FIK	(30/14)	19 178	(10) Nord-Trøndelag

KLUBB:	IK Tjalve				
KRETS:	Oslo				
AR:	2023				

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. 21.09.2023

1	IK Tjalve	(30/18)	26 489	(1) Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/14)	25 247	(4) Hordaland
3	IL Tyrving	(30/15)	23 482	(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)	22 793	(5) Oslo
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/15)	21 900	(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	(30/14)	21 330	(6) Rogaland
11	Haugesund IL	(30/14)	21 266	(9) Rogaland
12	SK Vidar	(24/13)	20 434	(1/2d) Oslo
13	Sørild FIK	(30/13)	18 575	(3/2d) Agder
14	IL Gneist	(26/8)	17 918	(4/2d) Hordaland

KLUBB:	IK Tjalve				
KRETS:	Oslo				
AR:	2023				

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	Sigrud 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
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
100m	Lakeri Ertzgaard	2002	11.88	878	Sandnes	25.08
5000m	Sigrud 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
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:	12 790		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	26 489		
Deltagere:	18					

Lagserien menn 2.div. pr. 21.09.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/15)	18 494	(5)	Oslo
2	IL Sandvin	(25/9)	17 558	(8)	Buskerud
3	Haugesund IL	(25/14)	17 558	(6)	Rogaland
4	Stord IL	(25/12)	17 386	(12/1d)	Hordaland
5	Kristiansand IF	(25/10)	17 381	(1/3d)	Agder
6	Sørild FIK	(25/10)	16 898	(3/3d)	Agder
7	Ask Friidrett	(25/12)	16 214	(11/1d)	Hordaland
8	Fyllingen IL	(23/9)	16 009	(4/3d)	Hordaland
9	IL Gular	(18/11)	15 910	(13/1d)	Hordaland
10	IF Sturla	(25/10)	15 897	(9)	Buskerud
11	IK Hind	(25/11)	15 823	(10)	Troms
12	Moss IL	(25/9)	15 739	(7)	Østfold
13	Moelven IL	(19/7)	14 769	(2/3d)	Innlandet
14	Nittedal IL	(19/12)	9 397	(14/1d)	Akershus

KLUBB:	IK Tjalve 2. lag					
KRETS:	Oslo					
ÅR:	2023					

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 2.div. pr. 21.09.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/12)	18 330	(2/3d)	Oslo
2	Fana IL	(25/14)	17 230	(14/1d)	Hordaland
3	IL Tyrving 2. lag	(25/13)	15 638	(6)	Akershus
4	Kristiansand IF	(25/11)	15 510	(5)	Agder
5	Tønsberg FIK	(25/129)	15 234	(12/1d)	Vestfold
6	IF Sturla	(25/13)	14 876	(9)	Buskerud
7	Sarpsborg IL	(25/9)	14 872	(4/3d)	Østfold
8	IL i BUL-Tromsø	(25/13)	14 621	(8)	Troms
9	Bergens TF	(25/10)	14 175	(10)	Hordaland
10	Ask Friidrett	(24/10)	13 830	(3/3d)	Hordaland
11	Nittedal IL	(25/11)	13 780	(13/1d)	Akershus
12	Steinkjer FIK	(24/10)	12 876	(1/3d)	Nord-Trøndelag
13	Moss IL	(25/12)	12 606	(7)	Østfold
14	Stjørdal FIK	(24/8)	12 045	(11/1d)	Nord-Trøndelag

KLUBB:	IK Tjalve 2. lag				
KRETS:	Oslo				
ÅR:	2023				

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	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:	8 441		
Noteringer totalt:	25		Total sum:	18 330		
Deltagere:	12					

Topp 20 plasseringer utendørs pr. 30.09.2023

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

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 (17)

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 (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 (2)
Ingeborg Østgård	9:15.65 (3)
Selma Løchen Engdahl	9:15.80 (4)

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 (4)
----------------------------	-----------

Lengde

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

Tresteg

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

Kule

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

Diskos

Elisabeth Thon Rosvold	54.91 m (2)
Freja Charlotte Olofsson	39.15 m (17)

Spyd

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

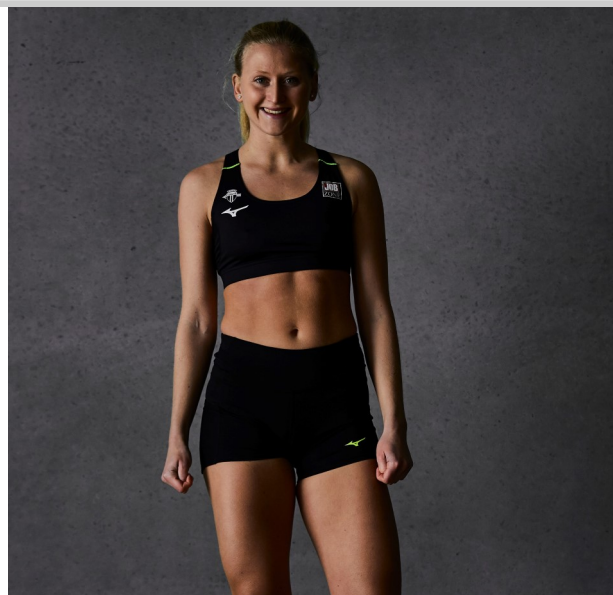
5-kamp

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

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



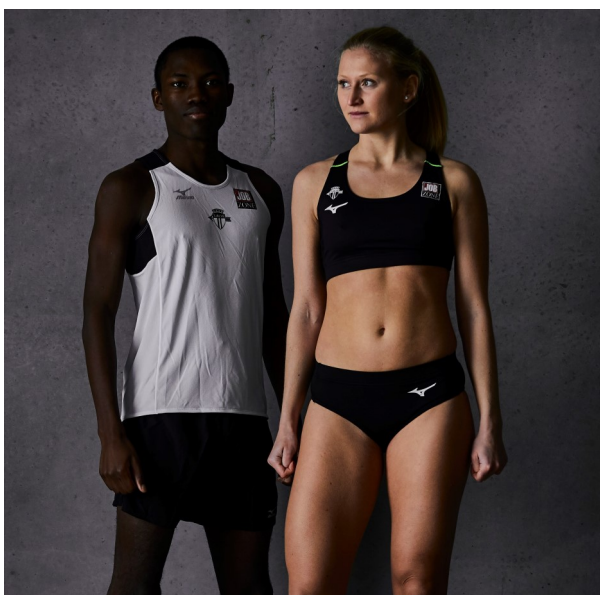
Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsHORTS/truse



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



KLAR FOR HØSTEN?

VI HAR KVALITETSPRODUKTENE DU TRENGER!

MIZUNO.NO