

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 12 Desember 2023

Digital utgave

108. årgang

Ny seier til Karoline i EM terreng



Karoline Bjerkeli Grøvdal vant en ny seier i EM terreng som ble arrangert i Brussel 10. desember. Det var hennes tredje seier på rad. Tilsammen har hun nå vunnet 10 medaljer totalt i dette mesterskapet. I en lett, men gjørmete løype var hun helt suveren og løp fra alle konkurrentene midtveis. Tilslutt ble seiersmarginen på 49 sekunder. Vi gratulerer!



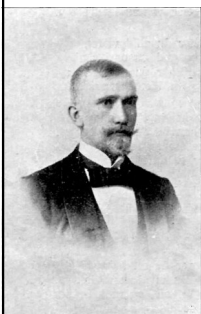
NorgesGruppen



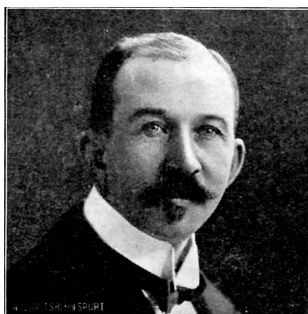
HYUNDAI



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Nye utøvere 2024	4
Maria og Petter flytter hjem	9
Gråt seg gjennom OL	10
EM terreng løp	15
Holmenkollstafetten 100 år	13
Fødselsdager	17
Helge Pharo 80 år	18
Haavard Nordlie 75 år	20
Ny sponsoravtale for Markus	24
Krav EM i Roma	25
Oppdatering lagserien	27
Fra IK Tjalves historie	31
Månedens statue	32
Tjalvekalender januar 2024	33
Tjalvetøy	34

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
Vikar: Martin Næss	47301493	martin@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no
Arrangementskoordinator: Eirik Røe	90632141	roe@tjalve.no
Vikar: Thea Alsaker	40625254	thea@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



Sportsmanden 1932

Når det bare er håret
om å gjøre - -



seirer den som daglig pleier sitt hår med

WATZINS KERATIN

HÅRVANN OG POMADE
Den moderne kombinasjon
av virksomt og kosmetikk

Reklame for Watzins Keratin med Otto Nordlie og Johan Watten som midtpunkt. Bildet viser vekslingen mellom disse to under Holmenkollstafetten i 1931.

Redaksjonens hjørne

Årets utendørssesong ble avsluttet i Brüssel 10. desember med EM i terrengløp. Ikke uventet ble det en klar seier til Karoline Bjerkeli Grøvdal som vant sin tredje tittel på rad. Dette ble en skikkelig opptur for Karoline etter en banesesong som ikke ble helt vellykket etter en skade tidligere i år. Vi får håpe hun nå får en vinter uten for mye problemer slik hun er klar til de store mesterskapene til sommeren. I EM i Roma burde det være store muligheter for å kapre en medalje på 5000m.

Siste oppdatering i Lagserien kom 5. desember. Som kjent avsluttes denne 31. desember. Vi leder fortsatt både 1. divisjon og 2. divisjon for begge kjønn, men i menn 2. divisjon har Moelven kommet enda nærmere siden sist. Avstanden er nå bare 73 poeng. Vi får håpe det holder helt ut.

Det blir mange nye Tjalvister fra 2024. Norges beste mangelkjemper og Norges beste lengdehopper på kvinnesiden skal konkurrere for Tjalve neste år. Begge heter Ida til fornavn og ellers Eikeng og Breigan til etternavn. Ida Breigan er datter av Bo Breigan som løp for Tjalve i årene 1986 og 1987. Eivind Trym Wikshåland er tilbake i Tjalve etter noen år i Bergen og IL Gular. Han vil sammen med Simen Halle Haugen være med å styrke laget i Holmenkollstafetten. Simen løp 5000m på 13:37.74 i 2021.

Sist, men ikke minst, Magnus Tuv Myhre er klar for Tjalve fra 2024. Sist vi så han i aksjon var under EM terreng for noen uker siden da han vant sølv i klassen for menn. Han vil bli en enorm forsterkning av laget i Holmenkollstafetten. Han har allerede klart kravene både på 5000m og 10 000m til EM i Roma.

Blant de nye er også en amerikansk langrennsløper; Sophia Laukli. Hun har norsk far og har flyttet til Norge for å bli en bedre langrennsløper. Hun kan også løpe, og vil konkurrere for Tjalve på sommerstid. Hun er meget god oppover, og hadde tredje beste tid på sisteetappen av årets Tour de Ski (monsterbakken).

Vi kan også glede oss over at en kulestøter fra Estland og en lengdehopper fra Irland skal konkurrere for Tjalve i 2024. Jander Heil fra Estland har 19.82m som pers i kule. Støter han i nærheten av det neste år vil det hjelpe godt i Lagserien.

I år har vi gitt ut 12 ordinære nummer av Tjalvisten i tillegg til tre ekstrainummer. Holmenkollstafetten i mai, promosjonsbrosjyre for Tjalve i november og Tjalve i Holmenkollstafetten 1923-2023 nå i desember. Vi oppfordrer alle til å lese igjennom sistnevnte for å se om dere kan bidra til å gjøre denne utgaven enda mer komplett.

Hva som skjer med Tjalvisten neste år er ennå ikke bestemt. Enten fortsetter vi med en månedlig oppdatering eller vi går tilbake til fire nummer i året. Det er noe som ledelsen i klubben må ta stilling til.

Da gjenstår det bare å ønske alle medlemmer God Nytt År. Vi håper alle hadde en fin julefeiring.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 31.12.2023.

Nye utøvere 2024



Ida Eikeng

Født: 25.06.1999

Tidligere klubb: Urædd Friidrett

Personlige rekorder:

7-kamp: 6114 poeng (2023)

100m hekk: 13.26 (2023)

Spyd: 55.56m (2022)



Marte Pettersen

Født: 30.04.1997

Tidligere klubb: Trondheim Friidrett

Personlige rekorder:

100m: 11.75 (2023)

200m: 23.78 (2023)



Sondre Jahren

Født: 02.02.2004

Tidligere klubb: Asker Skiklubb Friidrett

Personlige rekorder:

Tikamp junior: 7417 poeng (2023)

Høyde: 2.02m (2023)

Diskos: 45.08m (2022)



Aiden Vincent

Født: 08.03 2004

Tidligere klubb: Groruddalen Friidrett

Personlige rekorder:

100m: 11.17 (2021)

400m: 49.39 (2021)

400m hekk: 54.85 (2023)



Eivind Trym Wikshåland

Født: 16.11.1997

Tidligere klubb: IL Gular

Personlige rekorder:

1500m: 3:43.95 (2022)

3000m: 8:06.58 (2022)

5000m: 14:08.85 (2022)

Tilbake i Tjalve etter noen år i Bergen.



Isabella Indrebø

Født: 16.07.2004

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

100m: 12.36 (2022)

200m: 25.83 (2022)



Maren Bakke Amundsen

Født: 08.03.2003

Tidligere klubb: Moelven IL

Personlige rekorder:

100m: 11.67 (2022)

200m: 23.47 (2023)



Sigrid Amlie

Født: 01.01.2002

Tidligere klubb: Moelven IL

Personlige rekorder:

100m: 12.45 (2021)

200m: 24.60 (2021)



Andreas Kulseng

Født: 19.05.2001

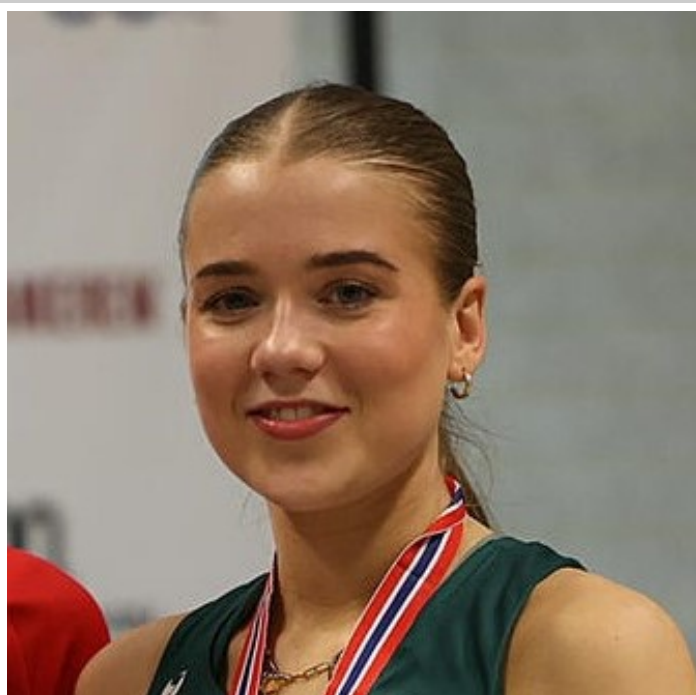
Tidligere klubb: Larvik Turn & IF

Personlige rekorder:

100m: 10.78 (2021)

200m: 21.03 (2022)

400m: 46.24 (2022)



Maiken Homlung Prøitz

Født: 16.06.2004

Tidligere klubb: Sarpsborg IL

Personlige rekorder:

800m: 2:13.16

1500m: 4:27.42



Ida Breigan

Født: 22.07.2004

Tidligere klubb: Fredrikstad IF

Personlige rekorder:

Lengde: 6.30m (2023)



Anne Gine Løvnes

Født: 14.03.2003

Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

800m: 2:05.59 (2022)

1500m: 4:17.25 (2023)



Simen Halle Haugen

Født: 09.01.1999

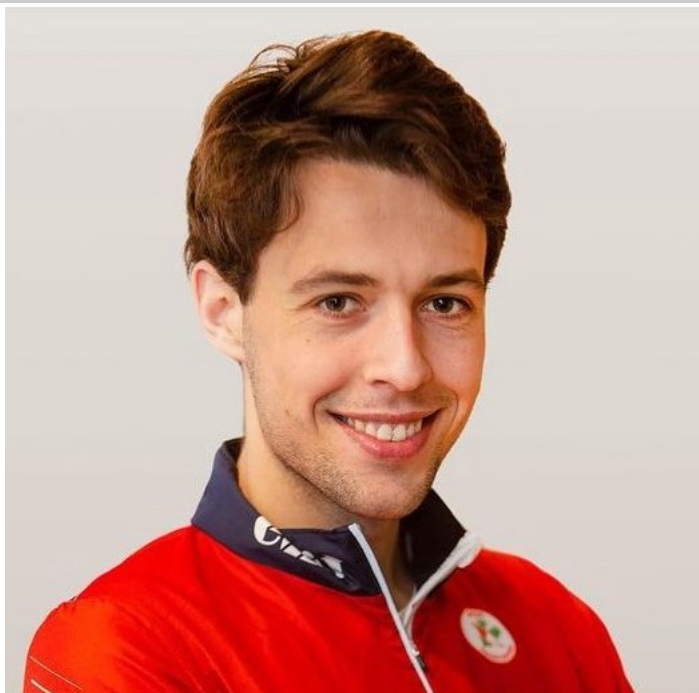
Tidligere klubb: IL Runar

Personlige rekorder:

1500m: 3:44.92 (2021)

3000m: 7:57.18 (2021)

5000m: 13:37.74 (2021)



Ulrik Astrup Arnesen

Født: 28.01.1997

Tidligere klubb: Strindheim IL

Personlige rekorder:

1500m: 3:51.83 (2023)

3000m: 8:33.71 (2020)

Norsk mester i orientering



Jander Heil (EST)

Født: 20.04 1997

Personlige rekorder:

Kule: 19.81m (2020)

Diskos: 51.82m (2020)



Daniel Ryan (IRL)

Født: 05.06.1999

Personlige rekorder:

100m: 11.06

Lengde: 7.24m



Sophia Laukli (USA)

Født: 08.06.2000

Norsk-amerikansk skiløper som representerer USA



Atle Scheie

Født: 22.08.1995

Tidligere klubb: Kristiansand Løpeklubb

Personlige rekorder:

3000m: 9:10.69

5000m: 15:45.25



Magnus Tuv Myhre

Født: 15.06.2000

Tidligere klubb: Brandbu IF

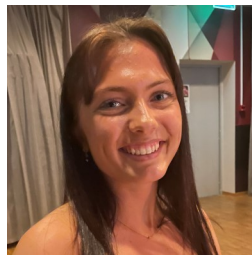
Personlige rekorder:

1500m: 3:37.89

5000m: 13:09.44

10 000m: 28:02.18

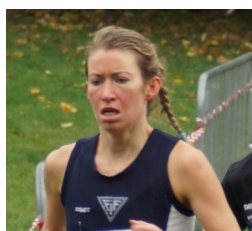
Utmeldinger



Leah Indrebø



Charlotte Olzsak



Julie Haabeth Brox

Maria og Petter flytter hjem til Trondheim



Maria Sagnes Wågan og Petter Rypdal har bestemt seg for å flytte hjem til Trondheim. De forlater derfor IK Tjalve ved utgangen av året. Begge kom til Tjalve før 2019 sesongen. Maria fra Namdal LK og Petter fra Strindheim. De melder nå overgang til Namdal LK.

Etter at Maria kom til Tjalve har hun forbedret sin personlige rekord på 5000m fra 16:21.99 til 16:01.56 og 10 000m fra 34:10.11 til 33:31.90. Hun har også løpt maraton på 2:40.58. I NM sammenheng har hun vunnet gull på 5000m i 2019 og sølv i 2022. På 10 000m ble det sølv i 2019, 2020, 2022 og 2023. I 6km terreng vant hun sølv i 2020 og bronse i 2019 og 2023.

Petter har forbedret sin personlige rekord på 3000m fra 8:29.53 til 8:05.39. På 5000m fra 14:31.11 til 14:07.03 og på 10 000m fra 30:16.30 til 29:21.23. I NM sammenheng har det ikke blitt noen medaljer på Petter, men han kan skilte med en 6.plass på 10 000m i 2020 og en 4.plass i 2022. Hans siste opptreden i Tjalvetrøye ble NM terreng lang løype i Frognerparken hvor han ble nr. 13.

Vi takker for innsatsen og ønsker begge to lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Sophia Laukli: Gråt seg gjennom et helt OL

Hun løp fra alle i Marathon du Mont-Blanc, men det er OL-medalje i langrenn Sophia Laukli vil ha. Derfor har den amerikanske landslagsløperen flyttet til sitt andre hjemland.

Et googlesøk på «Sophia Laukli» gir noen interessante treff. «Jeg er i slekt med en berømt norsk viking», sier hun på hjemmesiden til Det amerikanske Skiforbundet.

Når NRK setter seg ned med henne på en kafé i Nydalen en lettskyet julidag (2023), er det naturlig å starte der: Hvilken berømt viking?

– «Oh man», ja, det har blitt nevnt mange ganger, innleder hun. Laukli snakker engelsk – hun har bedt pent om å få gjøre det, selv om hun også snakker temmelig bra norsk.

– Det var faren min som sa det for veldig lenge siden, og jeg har bare tatt det med meg som en sannhet. Jeg tror navnet hans er noe sånt som ... Hår ... fagre?

– *Harald Hårfagre?*

– Ja, han! Og det er en veldig fjern slektning.

Noe slektstre dukker ikke opp på Google. Relasjonen til kongen som ifølge Snorres kongesagaer samlet Norge til ett rike for rundt 1100 år siden, er sånn sett vrien å dokumentere.

Det som er udiskutabelt, er at Sophia Laukli – født 8. juni 2000 i Yarmouth, Maine, USA – har en far ved navn Bjørn som kommer fra Konnerud.

Det er også på det rene at Laukli gikk på det amerikanske laget som tok sølv i stafetten under junior-VM i langrenn i 2020, og at hun ble nummer fem på 15 km fristil i det samme mesterskapet, i et løp der Helene Marie Fossesholm ble verdensmester.

Hun har til dags dato gått 28 verdenscuprenn i langrenn. En gang har hun vært på pallen – da hun klatret til tredjeplass i monsterbakken i Val di Fiemme 8. januar.

To VM er det også blitt som senior, og et OL. Vi skal dvele litt ved det som skjedde i Beijing i 2022.

– Det var interessant. Jeg vil gjøre det en gang til i en mer normal tid, forhåpentligvis i Italia om noen år. Det var veldig kult, det føltes surrealistisk hele tiden, sier Laukli.

OL-marerittet: – Miserabelt

«Interessant» og «kult» er ord hun bruker når hun ser tilbake på sitt første OL. Underveis var det andre ord hun ville ha valgt. Lite ble som hun hadde sett for seg i de sprengkalde covid-lekene.

– Jeg gråt så mye. Det var temmelig miserabelt, erkjenner hun.

– *Gråter du lett, eller var det spesielt?*

– Nei, det gjør jeg ikke. Hver dag tenkte jeg «hvorfor er jeg så opprørt hver eneste dag». Det var mentalt utmatende.

Omstendighetene var spesielle. Den sosiale omgangen mellom utøverne var redusert til omtrent null. Laukli visste ikke hvilke løp hun skulle gå, men levde konstant i håpet. Det ble mange skuffelser før hun omsider fikk



Sophia er best oppover.

klarsignal for den avsluttende tremila. Hun ble nummer 15 i OL-debuten.

– Det var en opplevelse jeg vokste på. Det var veldig kult, men veldig tøft samtidig, fastslår 23-åringen.

Man kan si veien til toppen har gått adskillig raskere i en annen idrett. I fjor bestemte hun seg for å prøve «trail running», som direkte oversatt til norsk betyr stiløping. Kort sagt er det løp på stier i fjellet. Bratt oppover og bratt nedover.

Løpegalskap: – Hatet det

Hun vant «The Broken Arrow Skyrace» på ny løyperekord. Etterpå har hun fortsatt å imponere i «The Golden Trail Series». 25. juni vant hun Marathon du Mont-Blanc i suveren stil, også det med ny løyperekord.

Sophia Laukli er rett og slett den nye stjerna i stiløping. Noe paradoksalt, ifølge henne selv.

– Det er galskap for meg hvor mye jeg faktisk liker å løpe nå, ut fra hvor mye jeg brukte å hate det, sier hun.

Og utdyper med et bredt smil: – Jeg hatet løping da jeg vokste opp. Når jeg var på løpeturer, løp jeg når det kom en bil forbi, og så gikk jeg resten av tiden. Jeg kunne gå til skogen og sitte på en benk i en time, og så gå hjem igjen.

Ikke overraskende får hun mange spørsmål om hun nå skal droppe langrenn.

– For meg er det definitivt mer penger i det enn i langrenn, erkjenner hun.

Likevel er svaret nei. Hun har ingen planer om å droppe den norske nasjonalsporten. Snarere tvert imot, og det er derfor hun nå har flyttet til Norge med planer om å bli på ubestemt tid.



Drømmen

Sophia Laukli har nemlig en drøm.

– Det hadde vært veldig kult hvis jeg i neste OL kunne kjempe om en medalje. Å reise til OL med potensial til å ta en medalje er mitt største mål.

For å få til det, trenger hun hjelp. Etter å ha byttet trener flere ganger i USA, har Laukli nemlig konkludert med at hun ikke vet hva slags trening som skal til for å bli bedre.

– Min filosofi er at jeg trenger å lytte til en trener som forteller meg hva jeg skal gjøre, forteller hun.

Derfor tok hun kontakt med Hans Kristian Stadheim, trener i Team Aker Dæhlie. Etter noen samtaler, fikk hun plass på det norske privatlaget med utøvere fra en rekke nasjoner.

Samarbeidet er i gang, og NRK ble med på treningsøkt i Holmenkollen. Slik analyserer Stadheim den nye elevens styrker og svakheter:

– Hun har jo en vanvittig bra motor, så det trenger vi ikke jobbe så mye med. Men det mangler en del muskulatur i overkroppen.

– Mer enn en monsterklatrer

Konsekvensen er at hun er rå oppover, men ikke spesielt god bortover og nedover, i hvert fall ikke sammenlignet med de beste i verden.

Laukli avslører at det er ett problem: Hun hater styrketrening.

– Hun er ikke fan av det. Men hun er samtidig veldig,

veldig dedikert. Hun tar konsekvens av målene sine, så hun gjør jobben selv om hun ikke synes det er morsomt i det hele tatt, sier Stadheim.

En del av Stadheims medisin er overdose staking. Det er Sophia Laukli innstilt på.

Jeg håper at stakingen vil gi meg litt muskler og styrke. At dette gjør meg til noe mer enn en monsterklatrer, sier hun.

– Kan bli verdens desidert beste

Treneren er ikke i tvil om elevens potensial:

– Sophia Laukli kan bli verdens desidert beste skiløper.

Derimot har han en viss skepsis til Lauklis angivelige slektskap til kongen som samlet Norge til ett rike.

– Det har jeg ingen formening om, sier han, og bryter ut i latter.

– Hun har flott hår, så kanskje. Jeg vet ikke, sier Stadheim.

PS. Etter at denne artikkelen ble publisert, har flere lesere gjort oss oppmerksomme på at forskeren Adam Ruthersford i boka «En kort historie om alle som har levd» argumenterer for at [alle europeere er i slekt](#) og at siste felles forfar for alle mennesker i Europa levde for bare 600 år siden. I så fall er Sophia Laukli i slekt med Harald Hårfagre, i likhet med de aller fleste som leser denne artikkelen.

Anders Skjerdingsstad, NRK

Suveren seier til Karoline i Brussel



Karoline Bjerkeli Grøvdal var den store favoritten i terreng EM som ble arrangert i Brussel 10.desember. Karoline innfridde alle forventninger og vant en klar seier. Bare Abbie Donnelly fra Storbritannia tok sjansen på å følge Karoline, men etter ca.14 minutter løping var Karoline alene i tet. Herifra og inn til mål ble en ren parademarsj. Hun kom i mål til tiden 33:40 i den 9 km lange gjørmete løypa.

Karoline tok teten fra start og virket lett i steget hele veien. Hun kom direkte fra høydeopphold i Sierra Nevada.

På det norske laget løp også Maria Sagnes Wågan, som kom inn til en fin 18.plass med tiden 36:22. Sigrid Jervell Våg var også tatt ut, men hun meldte forfall 5.desember. Totalt ble det norske laget nr.7 i lagkonkurransen.

Det ble ellers to medaljer til Norge, da både laget i U23 klassen for menn og laget i klassen for menn vant bronsemedaljer. Den beste plasseringen individuelt fikk Magnus Tuv Myhre fra Brandbu IL som vant sølv i klassen for menn. I U23 klassen ble Moa Abounnachat Bollerød fra Sem IF nr.4 etter sterk løping i siste del. Denne klassen løp også 9 km.

I U20 klassen ble det en fin 10.plass til Thea Charlotte Knutsen fra Varegg IL og i U23 klassen ble Ina Halle Haugen fra IL Runar nr.12. U20 klassen for kvinner løp 5 m og U23 klassen 7 km.

Bjørn Henriksen



Det norske laget med Ine Bakken (SK Vidar), Karoline og Maria. Foto: Instagram

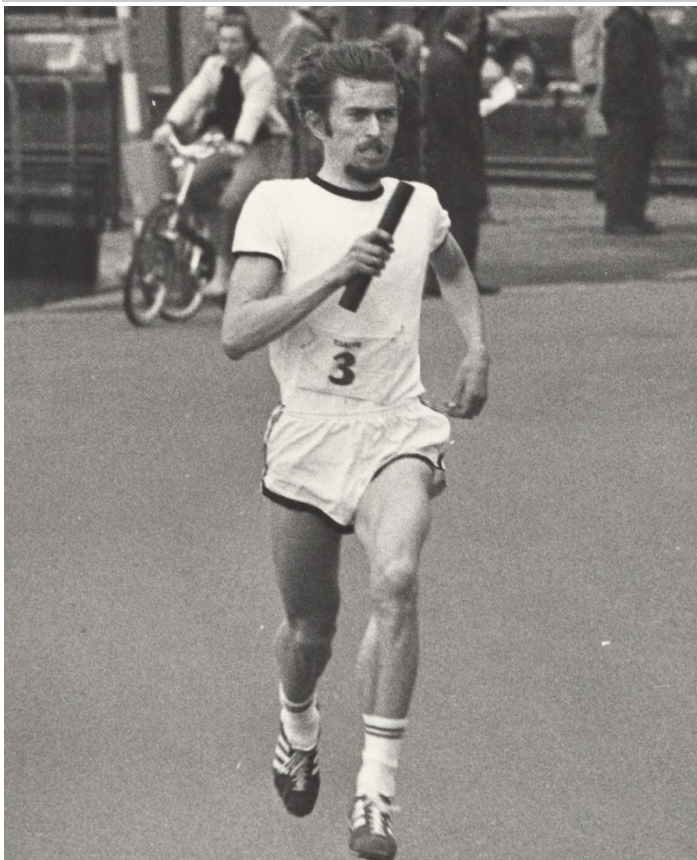


Billedmontasje fra European Athletics.

EM tereng 2023

? Start List Results Team Results PDF Reports														
Rank ▲	▲ ▼	Bib	Country	Name	6810m			Lap 5			8310m			Mark
					Rk	Time	Diff.	Rk	Time	Diff.	Rk	Time	Diff.	
1	=	658	NOR	Karoline Bjerkeli GRØVDAL	1	25:40 3:19		1	27:57 2:17		1	31:16 3:19		33:40
2	=	647	ITA	Nadia BATTOCLETTI	3	26:20 3:30	+0:40	2	28:38 2:18	+0:41	2	32:05 3:27	+0:49	34:25 +0:45
3	=	628	GBR	Abbie DONNELLY	2	26:11 3:31	+0:31	3	28:38 2:27	+0:41	3	32:11 3:33	+0:55	34:42 +1:02
4	=	642	IRL	Fionnuala MCCORMACK	4	26:41 3:32	+1:01	4	29:05 2:24	+1:08	4	32:33 3:28	+1:17	35:00 +1:20
5	=	633	GBR	Jessica WARNER-JUDD	5	26:42 3:39	+1:02	5	29:09 2:27	+1:12	5	32:50 3:41	+1:34	35:20 +1:40
6	=	601	BEL	Lisa ROOMS	6	27:01 3:36	+1:21	6	29:29 2:28	+1:32	6	33:03 3:34	+1:47	35:29 +1:49
7	▲ 1	623	FRA	Cecile JAROUSSEAU	10	27:06 3:33	+1:26	7	29:29 2:23	+1:32	8	33:03 3:34	+1:47	35:31 +1:51
8	▲ 1	617	ESP	Irene SÁNCHEZ-ESCRIBANO	11	27:08 3:35	+1:28	10	29:33 2:25	+1:36	9	33:08 3:35	+1:52	35:32 +1:52
9	▼ -2	600	BEL	Chloé HERBIET	7	27:04 3:35	+1:24	8	29:29 2:25	+1:32	7	33:03 3:34	+1:47	35:34 +1:54
10	=	629	GBR	Izzy FRY	8	27:05 3:38	+1:25	11	29:34 2:29	+1:37	10	33:10 3:36	+1:54	35:37 +1:57
11	▲ 1	632	GBR	Poppy TANK	12	27:13 3:35	+1:33	12	29:41 2:28	+1:44	12	33:18 3:37	+2:02	35:42 +2:02
12	▼ -1	622	FRA	Marie BOUCHARD	9	27:06 3:41	+1:26	9	29:32 2:26	+1:35	11	33:15 3:43	+1:59	35:42 +2:02
13	=	616	ESP	Cristina RUIZ	13	27:18 3:40	+1:38	13	29:49 2:31	+1:52	13	33:31 3:42	+2:15	36:00 +2:20
14	=	631	GBR	Amelia QUIRK	14	27:22 3:40	+1:42	14	29:53 2:31	+1:56	14	33:34 3:41	+2:18	36:03 +2:23
15	=	634	GER	Elena BURKARD	15	27:29 3:42	+1:49	16	30:01 2:32	+2:04	15	33:43 3:42	+2:27	36:12 +2:32
16	=	615	ESP	Carolina ROBLES	16	27:31 3:42	+1:51	15	30:01 2:30	+2:04	16	33:44 3:43	+2:28	36:15 +2:35
17	=	609	DEN	Juliane HVID	17	27:34 3:42	+1:54	17	30:05 2:31	+2:08	17	33:47 3:42	+2:31	36:18 +2:38
18	=	660	NOR	Maria Sagnes WÅGAN	19	27:37 3:35	+1:57	18	30:08 2:31	+2:11	18	33:49 3:41	+2:33	36:22 +2:40

Holmenkollstafetten 100 år



IK Tjalve vant Holmenkollstafetten i 1973 (50 år siden i år). Til venstre: Arne Kvalheim på vei inn til veksling ved Skøyen. Til høyre: Defilering med Haavard Nordlie som fanebærer.

Nederst: Vekslingen mellom Arne Kvalheim og Åge Galgerud. Foto: Nasjonalbiblioteket og Tjalvisten.





Øverst: Arvid Dahm på gullstol etter at seieren er sikret. Fra venstre: Roscoe Divine, Stefan Muryn, Thoralf Schröder-Nielsen, Ragnar Schie og Svein Kolsrud.

Nederst: Arne Kvalheim har mottatt pokalen som det synlige bevis på at IK Tjalve vant. Fotos: Nasjonalbiblioteket



Fødselsdager i desember

01.12 Freja Charlotte Olafsson	21 år
03.12 Sigrid Borge	28 år
03.12 Espen Rooth	54 år
07.12 Haavard Nordlie	75 år
09.12 Ivar Saunes	87 år
10.12 Timothee Jung	35 år
13.12 Jan Morten Berger	81 år
13.12 Petter Eggan	47 år
20.12 Selma Løchen Engdahl	22 år
22.12 Markus Rooth	22 år
26.12 Iver Hole	79 år
28.12 Mads Bigum Johansen	35 år
29.12 Helge Pharo	80 år

Fødselsdager i januar

03.01 Silje Johnson	57 år
04.01 Leonard-Johan Nesheim	29 år
07.01 Marie-Therese Obst	28 år
08.01 Pernille Dørstad	45 år
11.01 Kenneth Heggdal	28 år
11.01 Jan Nordvik	84 år
16.01 Olav Egeland	79 år
17.01 Tonje Angelsen	34 år
19.01 Morten Mørck	53 år
21.01 Birger Hansen	78 år
21.01 Mette Rooth	49 år
23.01 Ingrid Folvik	27 år
23.01 Vegard Lie	38 år
25.01 Grete Etholm	48 år
24.01 Ola Syse	79 år
28.01 Dan Simion	66 år
30.01 Jon-Andre Preststulen	48 år

Aktuelle bøker



Helge Pharo 80 år



Helge Pharo fylte 80 år 29. desember Vi gratulerer!

Helge Pharo kom til Tjalve fra Sarpsborg IL før 1964 sesongen.

Allerede første året i Tjalvedrakt satte han sine personlige rekorder på 200m og 400m med tidene 22.4 og 48.4.

Hans personlige rekorder så langt i karrieren er ellers: 800m: 1:48.8 (1968) og 1500m 3:51.8 (1969). Han har også løpt 400m hekk på 54.9 (1964).

Pharo ble norsk mester på 800m i 1964. Han har ellers vunnet sølv på samme distanse i 1968 og 1969. Bronse-medalje ble det i 1965. I 1970 toppet han Norgesstatistikken på 800m med tiden 1:49.9. På 400m vant han sin eneste medalje da det ble bronse i 1965.

I stafett-NM ble det mange medaljer på Helge. Han var med på Tjalves lag som vant 4x400m i 1964, 1965 og 1966. Deretter ble det nye seiere i 1968 og 1969. Pharo var også med på å vinne bronsemedalje på samme distanse i 1974, noe av det siste han gjorde for Tjalve på banen.

Helge Pharo var først og fremst 800m løper, men prøvde seg etter hvert også på 1500m. Han deltok på Tjalves lag som vant 4x1500m stafett i 1969.

På 1000m stafett ble det gull i 1964, 1965, 1966 og sølv i 1968. Pharo løp også på Tjalves lag som satte nordisk rekord på 1000m stafett i 1964 med tiden 1:54.2.

Han var også med på Tjalves vinnerlag i Holmenkollstafetten i perioden 1966-1969.

Helge Pharo ble utnevnt til Ridder av Tjalves Orden i 1976 og fikk gullmerke i 1990. Han satt i Tjalves styre i perioden 1990 til 1994 med Arne Kvalheim og John Skjelvaag som ledere.

Helge Pharo er historiker og var professor i historie ved UiO før han pensjonerte seg. Før 100-årsjubileet i 1990 skrev han Tjalves historie: Tjalve 100 år.

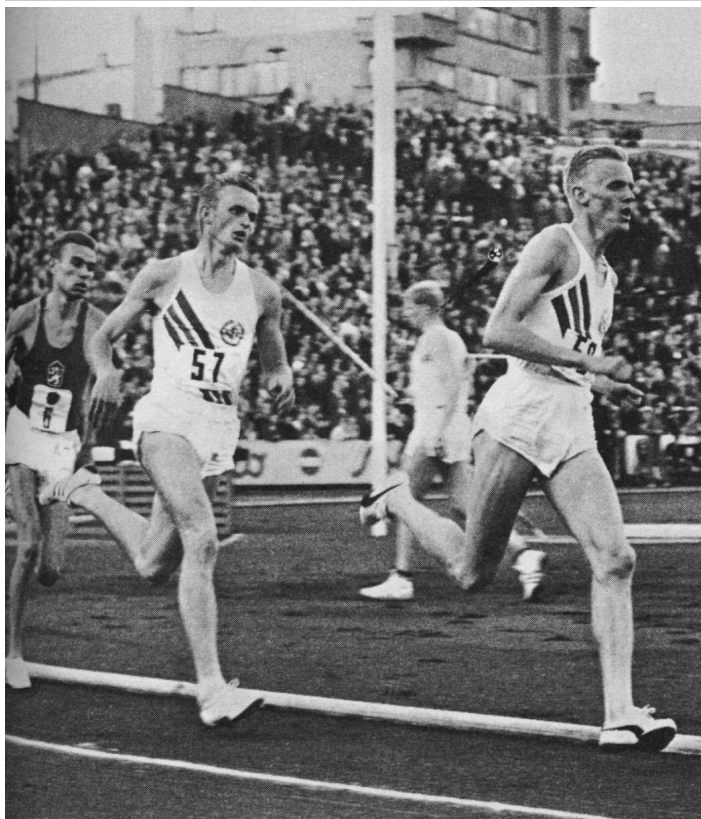
Denne boken er fortsatt tilgjengelig på Tjalvekontoret. For tiden er han opptatt med å skrive historien om Holmenkollstafettens første 100 år. Den kommer ut en gang i 2024.

Bjørn Henriksen



Laget som vant 4x400m under NM i 1964. Fra venstre: Terje Schröder-Nielsen, Carl Fredrik Bunæs, Helge Pharo og Ola Syse. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974
400 m	50.3		48.4	48.5	49.0	50.2	49.6	49.4	49.5	50.8		49.8	
Statistikk	25		3	4	10	33	17	13	17	56		19	
Medalje NM													
800 m	1:52.4	1:51.2	1:49.8	1:50.0	1:51.0	1:53.3	1:48.8	1:48.8	1:49.9	1:49.2		1:50.1	
Statistikk	4	4	2	4	8	16	2	1	1	3		3	
Medalje NM													
4x400 m		3:19.1	3:16.8	3:15.8	3:17.2		3:16.4	3:18.3					3:24.2
Statistikk		1	1	1	1		1	1					3
Medalje NM													
1000 m			1:54.2	1:56.4	1:56.2		1:57.0	1:58.4					
Statistikk			1	1	1		2	4					
Medalje NM													



Helge Pharo (t.h.) leder 800m feltet under landskampen mot Tsjekkoslovakia på Bislett i 1964. Helge ble tilslutt nr. 2 med tiden 1:49.8. I bakgrunnen ser vi Terje Pedersen gjøre seg klar til å kaste spyd. Grunnet innspurten på 800m var det ikke mange som fikk med seg spydkastet til Pedersen som landet langt ute på Bislettmatta. I dag vet vi at resultatet ble 91.72m og ny verdensrekord. Foto fra Sportsrevy.



Holmenkollstafetten 1973. Helge Pharo løp 12.etappe fra Skarpsno og opp Niels Juels gate. Aftenposten presenterte bildet med følgende tekst: "Unnskyld frue, kan de si meg veien til Bislett".

Foto: Aftenposten



Laget som vant 4x400m i 1969. Fra venstre: Stefan Muryn, Åge Galgerud, John Skjelvaag og Helge Pharo. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Haavard Nordlie 75 år



Haavard Nordlie fylte 75 år 7. desember. Vi gratulerer!

Haavard ble meldt inn i Tjalve 14. april 1957, bare 9 år gammel. Grunnen til det er at Otto Nordlie, Haavards far, var Tjalve medlem og en av klubbens beste utøvere tilbake på 1930-tallet, med flere seire for Tjalve i NM stafetter og Holmenkollstafetten. Han hadde nok ansvaret for at Haavard ble innlemmet i klubben på et tidlig tidspunkt.

Haavard var aktiv fra 1957 fram til 1978, det vil si i hele 22 sesonger.

Haavard var en allsidig utøver, som deltok i alt fra 100m til 800m, i tillegg til å hoppe lengde og tresteg. Han var også en meget habil mangekjemper.

Pr. 31.12.2023 er hans personlige rekorder: 400m: 49.9 (1967), 400m hekk: 56.2 (1970), 800m: 1:54.6 (1973), lengde: 7.09m (1970), tresteg: 14.48m (1968), Femkamp: 3247p (1969), tikamp: 6134p (1969).

Haavard var med på laget som vant 1000m stafett for junior i 968 med resultatet 2:01.0. På laget løp Ragnar Thowsen, Bjørn Moe, Haavard og Per Kr. Haugen.

I 1970 ble Haavard norsk studentmester i lengde. Undertegnede tok bronse i samme mesterskap. Et par uker seinere ble han også Nordisk studentmester i lengde da han vant øvelsen i mersterkapet som ble arrangert på Nadderud. Han hoppet da 7.06m.

Han har ellers deltatt flere ganger på Tjalves vinnerlag i Holmenkollstafetten. Han har faktisk vært med og vunnet stafetten for Tjalve både i junior, elite og veteranklassen.

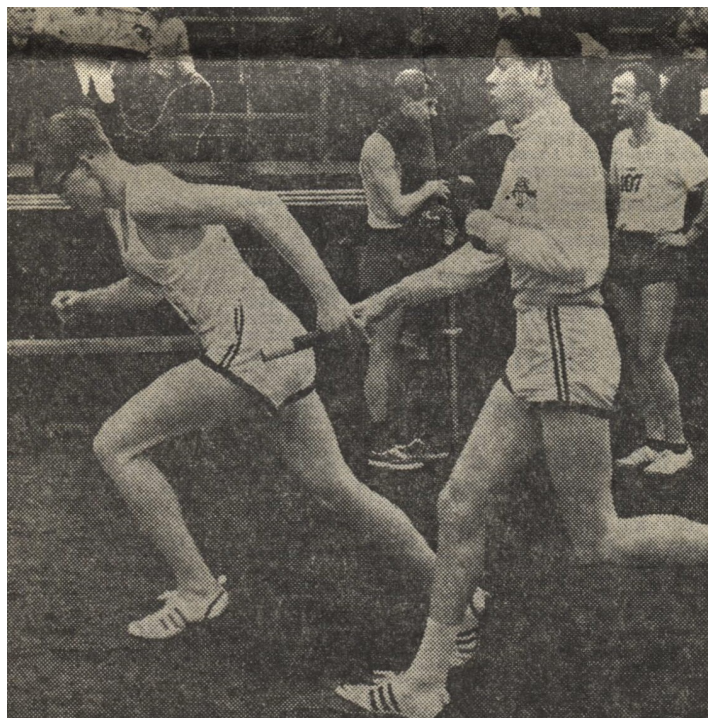
I årene etter han ga seg som aktiv var han løypesjef i Holmenkollstafetten over en lang periode. Han fikk gjennom endringen med å flytte starten for bedriftsklassene ut fra Bislett. Noe som åpnet for den store ekspansjonen stafetten har hatt i de senere år. Haavard var også en av initiativtakerne til Oslo Maraton, og satt som løypesjef i 5 år.

Haavard var medlem av Tjalves styre i perioden 1973-1977 med Egil Gustavsen og Torbjørn Briseid som ledere

Haavard ble utnevnt til Ridder av Tjalves Orden allerede i 1976. I 1988 ble han tildelt gullmerket og i 2005 ble han utropt som Æresmedlem av klubben.

I våre dager sitter Haavard som Stormester i Tjalves orden. Han har sittet i Ridderstyret siden 1987.

Bjørn Henriksen



Haavard (t.h.) veksler med Per Kr. Haugen under HK-stafetten i 1963. Tjalve vant juniorklassen.



Defilering HK-stafetten 1973 med Haavard som fanebærer.



Arrangementstaben under HK-stafetten i 1992. Sittende foran: Haavard Nordlie. Fra venstre: Helge Pharo, Arne Kvalheim, John Skjelvaag og Jan Hemsvik. Foto fra Tjalvisten 1992.



Laget som vant Tyrvingstafetten i 1961. Fra venstre: Pål Benjaminsen, Richard Hvamb, **Haavard Nordlie**, Ola Syse, Erik Becklund, Pål Gulbrandsen, Svein Lilleberg, Knut Gulbrandsen, Ingar Lorentzen, Roger Becklund, Arne Saunes og Ole Chr. Høie

Årets elbil i verden 2023 IONIQ 6



WINNER

2023 WORLD CAR AWARDS

WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD ELECTRIC VEHICLE
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR



RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

Markus Rooth har inngått sponsoravtale med Rever



Markus Rooth og Riulf Rustad. Foto: Mette Rooth

Mangekjemperen og friidrettsutøveren Markus Rooth (21) er blitt enig med investeringsselskapet Rever om en sponsoravtale. Avtalen er i første omgang på to år.

– Dette blir en viktig avtale for meg. Jeg er takknemlig for at Rever ønsker å støtte meg i min utvikling som mangekjemper og friidrettsutøver, sier Markus, som bor på Nordstrand i Oslo.

Markus Rooth innehar den norske rekorden for senior i mangelkamp med 8 608 poeng. Sist sommer vant han EM-gull i mangelkamp i U23-klassen, med mesterskapsrekord. Han ble nummer åtte i VM i Budapest for senior sist sommer. Han var nummer to i Europa totalt i 2023 – og nummer seks i verden samme sesong. Rooth har 54 NM- og UM-medaljer hittil i sin karriere.

– Riulf Rustad og Rever ønsker å være med som støtte og sponsor på min reise som mangekjemper. Jeg ser frem til å levere på avtalens innhold, sier Markus.

– Jeg ønsker ikke å gå inn på avtalens størrelse, men jeg skal levere innhold som er relevant for det jeg driver med, fortsetter Markus Rooth.

Den norske landslagsutøveren satser for fullt mot kommende sommers EM i Roma og OL i Paris. Der håper han på ytterligere fremgang og at han kan kjempe helt i toppen.

– Jeg kan se tilbake på en god 2023-sesong hvor utviklingen fortsatte i riktig retning. Nå er jeg godt i gang med treningen som skal bringe meg videre i min utvikling som mangekjemper, sier han.

Riulf Rustad er eier og styreleder hos Rever. Han ser frem til å være med på ferden på friidrettsarenaen med Markus Rooth.

– Vi er sterke i troen på Markus Rooth, og vi vet at han legger ned et solid og systematisk stykke arbeid for å utvikle sine prestasjoner på friidrettsbanen. Det er en 21-åring som har mange kvaliteter både på og utenfor arenaen. Ja, vi gleder oss til å følge ham fremover, sier Riulf Rustad.

– Gjennom avtalen med Markus vil vi møte ham både på treningsbanen og på våre kontorer i Oslo. Dette er en spennende avtale for begge parter, sier Riulf Rustad.

Markus Rooth har vært stipendutøver på Olympiatoppen siden 2020 og han ble tatt opp på seniorlandslaget foran siste friidrettssesong

For mer informasjon, kontakt manager og pappa Espen Rooth på mobil 911 30 606 og/eller espen@rooth.no;

Qualification System and Entry Standards (as of November 2023)

Entry Standards

MEN	Event	WOMEN
10.16	100m	11.24
20.45	200m	23.00
45.40	400m	51.50
1:45.20	800m	2:00.00
3:36.00	1500m	4:05.00
13:20.00	5000m	15:15.00
28:20.00	10,000m	33:00.00
8:25.00	3000m SC	9:37.00
13.46	110m H / 100m H	12.98
49.30	400m H	55.70
N/A	4x100m	N/A
N/A	4x400m	N/A
N/A	4x400m Mixed	N/A
1:01:40 (2:11.00 for Marathon)	Half Marathon	1:10:30 (2:29:00 for Marathon)
1:21:30	20km Race Walk	1:31:40
2.26	High Jump	1.92
5.75	Pole Vault	4.50
8.00	Long Jump	6.70
16.80	Triple Jump	14.15
20.85	Shot Put	18.00
65.20	Discus	60.50
76.50	Hammer	71.20
83.00	Javelin	60.00
8200	Combined Events	6300

Så langt har følgende Tjallvister kvalifisert seg for EM i Roma 2024:

Karoline Bjerkeli Grøvdal, 5000m
Sigrid Borge, spyd
Eivind Henriksen, slegge
Markus Rooth, tikamp
Sander Aae Skotheim, tikamp

Den som ligger nærmest å kvalifisere seg er Tobias Grønstad som må klare et krav på 1:45.20 på 800m. Han gjorde som kjent 1.45.67 i år. Ferdinand Kvan Edman kommer nok først og fremst til å prøve å kvalifisere seg på 5000m. Han er ute etter Knut Kvalheims klubbrekord på 13:20.54. Da er det ikke langt ned til kravet på 13:20.00.

Hedda Hynne må løpe 800m på 2:00.00. Det tror vi hun klarer neste år. Ida Eikeng har et krav på 6300 poeng i

syvkamp. I år presterte hun 6113 poeng. Klarer hun å slå Ida Marcussens morske rekord på 6226 poeng bør det bli tur til Roma.

Hva så med Amalie Iuel? Klarer hun å komme tilbake på samme nivå som tidligere etter fødsel? Får hun trent godt i vinter burde ikke det være noe problem.

Ingeborg Østgård har en personlig rekord på 1500m på 4:09.91. Det er et stykke ned til kvalifiseringsgrensen på 4:05.00. Klarer hun å forbedre seg med et par sekunder kan hun komme med på ranking.

Tjallve kan få en rimelig stor tropp til EM i Roma. Det får vi svar på når sesongen starter i mai. De som ønsker å være med her må være i form tidlig da mesterskapet arrangeres 7-12.juni.

EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

Target number of athletes / teams per event

Event	Target Number
100m	36
200m	36
400m	36
800m	32
1500m	30
5000m	25
10,000m	54
Half Marathon	60
3000m SC	34
110m H / 100m H	36
400m H	36
20km W	35
4x100m R	16
4x400m R	16
4x400m Mixed R	8
High jump	30
Pole vault	30
Long jump	30
Triple jump	30
Shot	30
Discus	30
Hammer	30
Javelin	30
Combined Events	24



Lagserien menn 1.div. pr. 06.12.2023

1	IK Tjalve	(30/13)	28 257	(1) Oslo
2	Sandnes IL	(30/16)	26 491	(2) Rogaland
3	IL i BUL	(30/15)	25 414	(7) Oslo
4	IL Norna-Salhus	(30/17)	25 041	(3) Hordaland
5	IL Gneist	(30/14)	24 330	(4) Hordaland
6	Fana IL	(30/18)	24 171	(1/2d) Hordaland
7	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	24 019	(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)	20 421	(4/2d) Hordaland
14	Steinkjer FIK	(30/13)	19 560	(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. 06.12.2023

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)	21 955	(2/2d)	Akershus
8	Ranheim IL	(30/14)	21 868	(7)	Sør-Trøndelag
9	Dimna IL	(30/11)	21 556	(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	(25/14)	20 722	(1/2d)	Oslo
13	Sørild FIK	(30/12)	19 057	(3/2d)	Agder
14	IL Gneist	(30/10)	18 798	(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. 06.12.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/15)	18 494	(5)	Oslo
2	Moelven IL	(25/10)	18 421	(2/3d)	Innlandet
3	IL Sandvin	(25/10)	18 003	(8)	Buskerud
4	Kristiansand IF	(25/9)	17 692	(1/3d)	Agder
5	Haugesund IL	(25/14)	17 558	(6)	Rogaland
6	Stord IL	(25/13)	17 540	(12/1d)	Hordaland
7	Sørild FIK	(25/9)	17 450	(3/3d)	Agder
8	Ask Friidrett	(25/10)	17 274	(11/1d)	Hordaland
9	Fyllingen IL	(24/10)	16 629	(4/3d)	Hordaland
10	IF Sturla	(25/10)	16 211	(9)	Buskerud
11	Moss IL	(25/11)	16 047	(7)	Østfold
12	IK Hind	(25/10)	16 038	(10)	Troms
13	IL Gular	(18/11)	15 910	(13/1d)	Hordaland
14	Nittedal IL	(19/12)	9 436	(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 2.div. pr. 06.12.2023

1	IK Tjalve 2. lag	(25/12)	18 367	(2/3d)	Oslo
2	Fana IL	(25/13)	17 279	(14/1d)	Hordaland
3	IL Tyrving 2. lag	(25/10)	15 968	(6)	Akershus
4	Kristiansand IF	(25/9)	15 848	(5)	Agder
5	Tønsberg FIK	(25/11)	15 673	(12/1d)	Vestfold
6	Sarpsborg IL	(25/9)	15 161	(4/3d)	Østfold
7	IF Sturla	(25/13)	14 899	(9)	Buskerud
8	IL i BUL-Tromsø	(25/11)	14 787	(8)	Troms
9	Bergens TF	(25/9)	14 308	(10)	Hordaland
10	Nittedal IL	(25/12)	14 051	(13/1d)	Akershus
11	Ask Friidrett	(25/10)	14 004	(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					

Fra IK Tjalves historie: Stafett NM i Trondheim 2016



Laget som vant sølv i J15/16 under NM i stafetter i Trondheim 2016. Fra venstre: Josefine Thorsen Loe, Kaitesi Ertzgaard, Marie Fiedler Amlien og Line Maltun Helland. Nederst: Laget som vant 4x1500m: Senay Fissehatsion, Okubamichael Fissehatsion, Awet Kibrab og Thomas J. Byrkjeland. Foto: John Ertzgaard



Månedens skulptur/statue/minnesmerke



Cecilie – Kvinne med uhelbredelig brystkreft

HÅKON ANTON FAGERÅS – 2022

Dette er verdens første statue av en kvinne med uhelbredelig brystkreft. En statue som er laget for å gi oppmerksomhet til kvinner som står i skjuggen av fokuset på overlevelse.

Særlig som statuen er et symbol for alle med brystkreft, portretterer den brøstkreftsmoren Cecilie, som selv fikk påvist uhelbredelig brystkreft da hun var 42 år gammel.

Statuen er en gave fra Elendomspar til Brystkreftforeningen, og laget i samarbeid med Norsk Bløddiggerforening.

Cecilie – woman with incurable breast cancer. This is the world's first statue of a woman with incurable breast cancer. It is a statue made to give attention to care for, and increase knowledge about those diagnosed with terminal breast cancer, and who may feel left in the shadow by the focus on survival.

While the statue symbolises everyone with breast cancer, it portrays the mother of three, Cecilie, who was diagnosed with incurable breast cancer when she was 42 years old.

The statue is a gift from Elendomspar to the Norwegian Breast Cancer Society, made in collaboration with the Norwegian Sculptors Society.

Skann QR-koden for å se kortfilmen om Cecilie, og for å lese mer om uhelbredelig brystkreft.



Scan the QR code to see the short film about Cecilie and read more about incurable breast cancer.

Cecilie, kvinne med uhelbredelig brystkreft. Statuen står i Spikersuppa i Oslo sentrum. Artist: Håkon Anton Fagerås, 2022. Foto: Bjørn Henriksen, 2023.

JAN



Uke 1

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
01	02	03	04	05	06	07

Uke 2

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
08	09	10	11	12	13	14

Uke 3

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
15	16	17	18	19	20	21

Uke 4

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
22	23	24	25	26	27	28

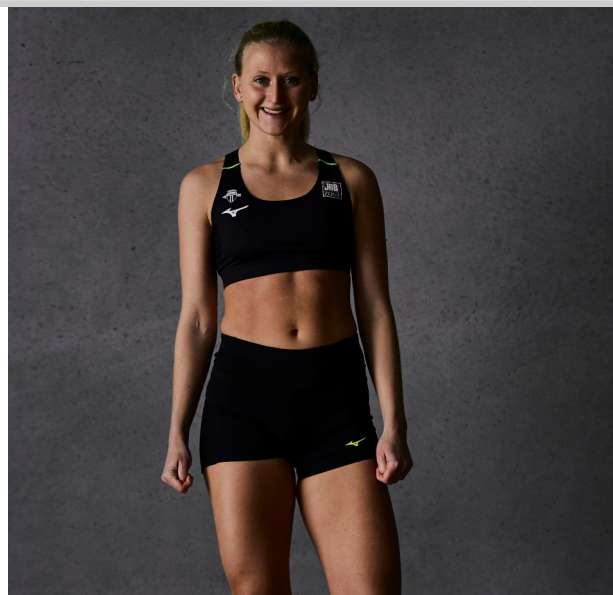
Uke 5

Man	Tir	Ons
29	30	31

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



Tjalvisten ønsker alle medlemmer
Godt Nytt År!