

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 Januar 2024

Digital utgave

109. årgang

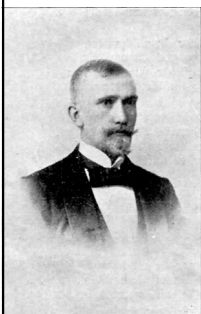
Norsk U23 rekord i lengde av Ida Breigan



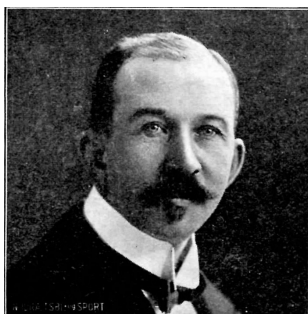
Ida Breigan hadde ikke før fått meldt overgang til Tjalve før hun satte ny norsk U23 rekord i lengde under et stevne i USA (Lumberjack Team Challenge). 6.47m er bare fire cm bak Berit Berthelsens norske innendørsrekord fra 1967. Tidligere pers innendørs var 6.29m. Ida studerer for tiden ved UTSA i Texas. Bildet er tatt etter at Ida ble norsk mester i lengde på Jessheim i fjor og er ganske sikkert tatt av pappa Bo Breigan. Vi ønsker lykke til videre!



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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

I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Nye utøvere 2024	4
Seier i monsterbakken	5
Harald Lorentzen 80 år	6
Kravene til OL i Paris	9
Trygve Sommerfeldt er død	10
Stort og smått	11
Bassen sprint 2024	12
Ida Eikeng tilbake i Norge	19
Fødselsdager	21
Norsk rekord av Anne Gine	24
Ny pers av Lucas Gjesdal	25
Oppdatering lagserien	26
Topp 20 plasseringer inne	30
Månedens statue	31
Tjalvekalender februar 2024	32
Tjalvetøy	33

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



I finally realized it!



People are prisoners
of their phones.
That's Why they are
called cell phones!

Redaksjonens hjørne

Årets innendørssesong startet for alvor med Bassen sprint som i år ble avviklet over to dager, 19-20.januar.

I fjor var det ny deltakerrekord. Den ble nok en gang slått i år.

IK Tjalve har erobret to norske rekorder siden året startet. Begge oppnådd av to av våre nye kvinner. Ida Breigan hoppet 6.47m i lengde i USA og i Polen har Anne Gine Løvnes satt norsk rekord på 1000m med 2:43.47. Det er ellers oppnådd mange fine resultater innendørs, noe som lover godt foran utendørssesongen.

3-4.februar skal Ida Eikeng og Sander Aae Skotheim prøve seg i henholdsvis fem og syvkamp i Tallinn. Når det gjelder VM innendørs i Glasgow 1-3.mars blir mangekjempene invitert av World Athletics. Her skal det bare være med 12 deltakere, og etter hva vi har bragt på det rene er det Markus Rooth som får delta her.

I februar arrangeres ellers Nordenkampen i Bærum Idrettspark 11.februar og NM innendørs i Steinkjer 17-18.februar. I Nordenkampen er ambisjonen å stille så gode lag som mulig. NRK sender fra stevnet. Deltagende land er Norge, Sverige, Danmark/Island og Finland.

Som dere ser på side 4 har vi fått enda et par nye utøvere. Dessverre har Selma Løchen Engdahl meldt overgang til SK Orion. Vi skulle gjerne hatt Selma med videre, men det er ikke alltid vi får det til slik vi ønsker.

For femte år på rad vant Tjalve lagserien 2023 både for kvinner og menn. Tjalve vant også 2.div for kvinner, men ble dessverre slått på målstreken i 2.div. for menn av Sørild. Sørild mobiliserte i et stevne i romjulen. Det var nok til å slå Tjalve med fattige 26 poeng. Begge lagene i 2.div rykker opp i 1.div. Med alle nyinnmeldelser før 2024 sesongen kommer begge lagene til å klare seg bra.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 31.01.2024.

Nye utøvere



Sara Yasmin Abid

Født: 06.06.2006

Tidligere klubb: Røa IL

Har tidligere spilt fotball, men debuterte under NM i terrang i Frognerparken 2023 hvor hun ble nr. 6 i kvinner junior.



Solveig Bustgård Gran

Født: 02.03.2002

Tidligere klubb: IL i BUL

Personlige rekorder:

100m: 12.11 (2021)

200m: 24.80 (2021)

400m: 56.11 (2022)

Utmeldinger



Selma Løchen Engdahl har valgt å melde overgang til Orion da hun ønsket å ha Sigurd Skjeseth og Even Brøndbo som trenere. Det lot seg ikke å gjøre innenfor Tjalve-systemet.

Selma kom til IK Tjalve i 2018 fra IL Koll. I den tiden hun har vært i Tjalve har hun oppnådd følgende resultater:

800m: 2:07.35 (2022)

1500m: 4:15.98 (2023)

3000m: 9:15.80 (2023)

Hun representerte Norge under U23 EM i Tallinn i 2021 og i det samme mesterskapet i Espoo 2023.

Hun var ellers med på å vinne Holmenkollstafetten for IK Tjalve i 2019 og 2023.

Vi ønsker Selma lykke til videre!

Seier til Sophia Laukli i monsterbakken



Det ble en klar seier til Sophia Laukli på siste etappe av årets Tour de Ski (monsterbakken). Hun gikk fra Heidi Weng på slutten av etappen. Nok en gang utklasset IK Tjalve IL i BUL. Totalt ble Heidi nr.2 sammenlagt, mens Sophia med seieren på siste etappe gikk seg opp til en 14.plass. Gratulasjoner til begge to.

På bildet ser vi fra venstre; Heidi Weng, Sophia Laukli og Delphine Claudel fra Frankrike.

Leif Olav Alnes kåret til årets trener

På Idrettsgallaen 6.januar ble Leif Olav Alnes nok en gang kåret til årets trener. Leif Olav er ikke bare trener for Karsten Warholm, men også en av våre, Amalie Iuel. Vi gratulerer.

Karoline Bjerkeli Grøvdal var nominert i klassen årets kvinnelige utøver, men som ventet nådde hun ikke opp i den harde konkurransen. Årets kvinnelige utøver ble skøyteløperen Ragne Wicklund.

Ellers fikk vi med oss av Eivind Henriksen var valgt ut til å dele ut utøvernes pris. Den gikk til Erling Braut Haaland. Haaland vant også prisen for årets mannlige utøver, mens Maren Lundby vant prisen for årets navn.

Vi har også fått med oss at det i etterkant har vært noe kritikk over at Johan Kaggstad nok en gang ble forbigått i kampen om hedersprisen.

På bildet til høyre er Eivind avbildet sammen med Oddvar Brå og Espen Bredesen. Oddvar Brå ble verdensmester på 15 km i Holmenkollen i 1982, mens Espen Bredesen ble olympisk mester i hopp liten bakke på Lillehammer i 1994.



Harald Lorentzen 80 år



Harald Lorentzen fylte 80 år 9.januar. Vi gratulerer!

Harald var en av Norges beste kastere på 1960 og 1970-tallet med norske mesterskap både i kule, diskos og spyd. Han representerte IK Tjalve i perioden 1966-1971. I sin tid i IK Tjalve vant han gull i kule i 1969, sølv i 1970 og bronse i 1971. I diskos vant han sølv i 1969, 1970 og 1971. Han ble ellers norsk mester i kule i 1967, diskos 1967 og i spyd 1974 og 1975. Hvert år hadde han sommerrepresentasjon for IL Stein, også under NM. Det hadde nok ikke blitt godkjent av klubben i våre dager.

Totalt vant han syv sølvmedaljer i kule i årene 1963, 1964, 1965, 1966, 1968, 1970 (Tjalve) og 1972. I diskos vant han tre sølvmedaljer; 1969, 1970 og 1971 (Tjalve). I tillegg vant han tre sølvmedaljer i spyd; 1965, 1973 og 1976.

Han vant også en del bronsemedaljer i de samme øvelsene: Kule 1971 (Tjalve) og 1973. Diskos 1971 (Tjalve) og 1973. Spyd 1972 og 1983. I sin lange karriere fra 1961 til 1983 representerte han klubbene IL Stein, IK Tjalve, SK Freidig, IL Strindheim og Byåsen.

Harald dukket opp på de norske statistikkene første gang i 1961, 17 år gammel. Han støtte da kula 14.83m og kastet spydet 63.63m (gammel type). I 1967 satte han sin personlige rekord i kule med 18.68m og var nr.1 på statistikken dette året. Resultatet var også norsk rekord og stod fram til Bjørn Bang Andersen fra IL i BUL støtte 18.94m i 1971. Bjørn Bang Andersen var hans store konkurrent i kule gjennom alle år. I 2019 ga Thor Gotaas ut boken "To kulestøtere fra Finnmark", historien om Harald Lorentzen og Bjørn Bang Andersen. Samme år satte han også norsk rekord i diskos med 56.66m. Denne rekorden stod fram til 1970 hvor han forbedret sin egen rekord til 56.78m. Denne rekorden stod bare en måned før Iver Hole (Tjalve) forbedret denne til 59.54m. Iver fyller for øvrig 80 år i desember.

Som man ser av profilen til Harald konsentrerte han seg mer og mer om å kaste spyd fra 1972 da han meldte overgang til SK Freidig og flyttet til Trondheim. Dette året kastet han 75.74m og var nr.2 i Norge. Året etter kastet

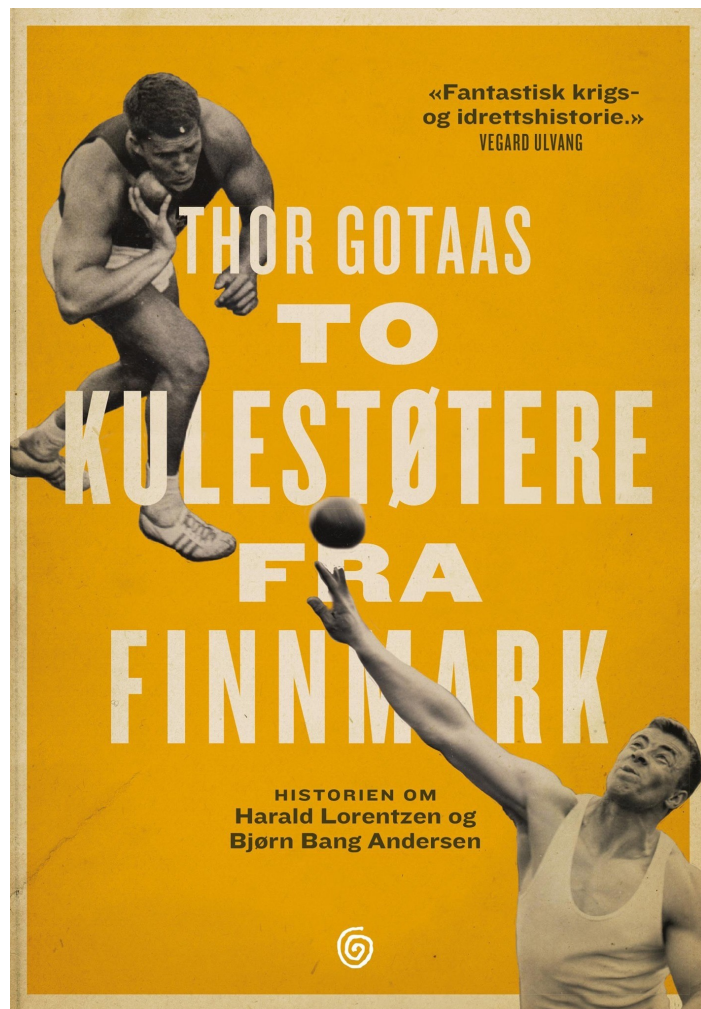
han for første gang over 80m da han flyttet sin personlige rekord til 81.76m. Han var over 80m også i 1975 og 1976 og fortsatte med imponerende spydkasting helt fram til 1980 hvor han hadde beste resultat på 75.64m. Han var da 36 år gammel. I sin siste sesong (1983) kastet han spydet 70.86m. Etter hvert som han ble bedre i spyd gikk resultatene i kule og spyd den andre veien. Ganske naturlig da du trenger andre muskler til å kaste spyd enn å støte kule.

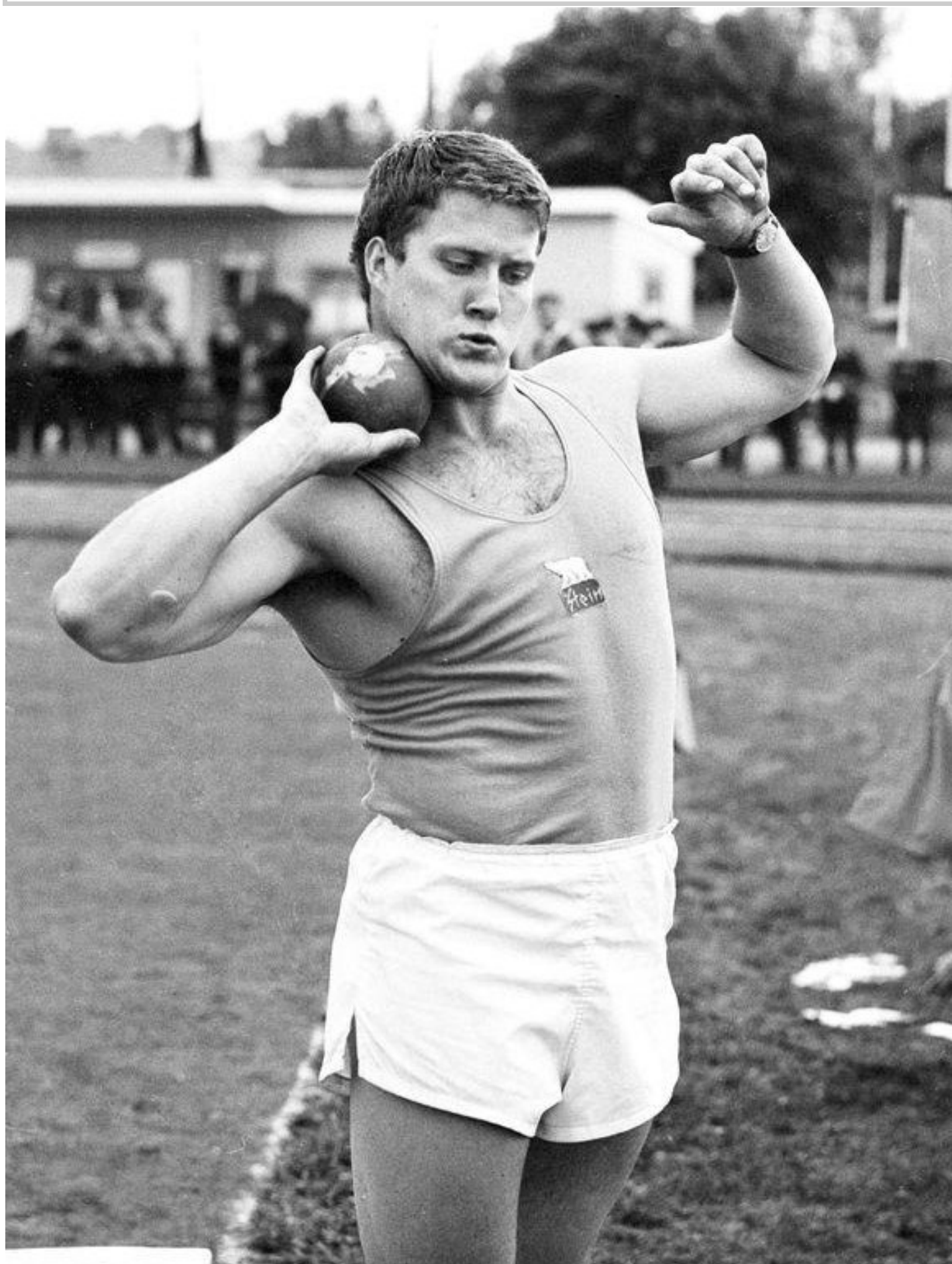
Harald er sønn av Annemarie Lorentzen. Hun var storingsrepresentant for Arbeiderpartiet i perioden 1969-1973, samferdselsminister i 1973-1976 og forbruker og administrasjonsminister i 1976-1978 med Trygve Bratteli og Odvar Nordli som statsministre.

Harald er far til Ingrid Lorentzen, tidligere ballettdanser og fra 2012 ballettsjef ved Den Norske Opera & Ballett.

Harald har også en yngre bror, Reidar Lorentzen, som konkurrerte for IK Tjalve. Han var også spydkaster med en personlig rekord på 88.54m (gammel type) og 80.06m (ny type). Reidar ble for øvrig norsk mester i 1988, 1990 og 1991.

Bjørn Henriksen



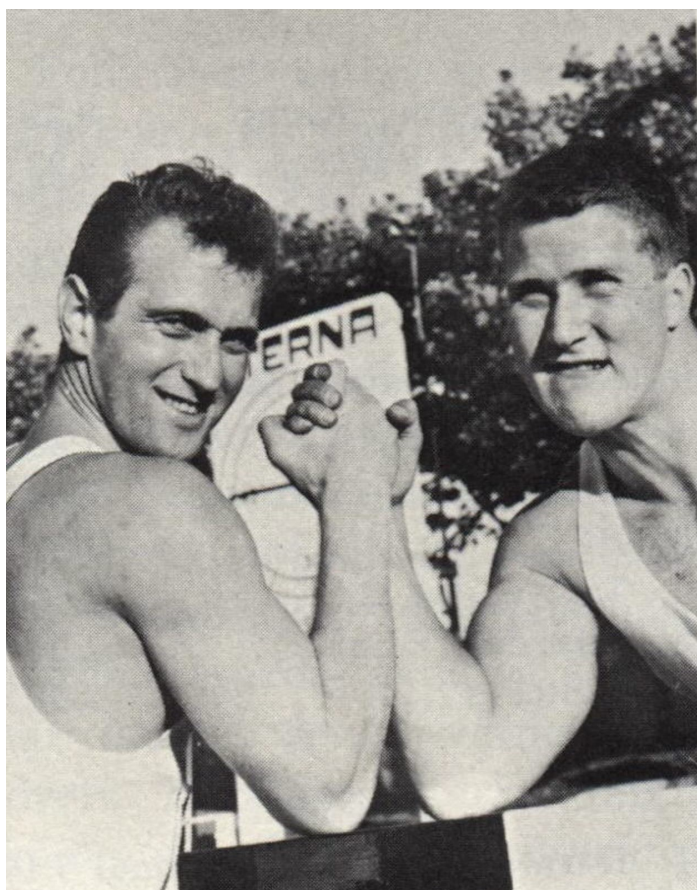


Harald Lorentzen fotografert i 1967. Dette året støtte han 18.68 m i kule. I tillegg var han i norgestoppen også i diskos og spyd.
Foto: Adresseavisens arkiv.

Harald Lorentzen 80 år

	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972
Kule	14.83	16.32	16.83	17.55	17.48	17.81	18.68	17.75	18.05	18.12	16.96	17.52
Statistikk	10	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
Medalje NM												
Diskos		44.67	47.53	48.92	54.06	53.32	56.66	54.03	55.58	56.78	55.10	54.48
Statistikk		16	9	7	2	2	1	2	2	3	3	4
Medalje NM												
Spyd	63.63	61.97	58.14	62.13	73.92	64.91	72.70	69.58	65.74	69.42	70.96	75.74
Statistikk	16	18	41	21	6	16	7	9	16	11	9	2
Medalje NM												
	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984
Kule	17.26	16.22	15.57	15.39	15.23	15.23	15.11	14.14	14.48		13.21	
Statistikk	4	9	10	14	19	21	23	39	33		74	
Medalje NM												
Diskos	52.12	48.86	49.82	50.96	50.92	47.24	49.52	46.38	45.34	40.08	42.66	54.48
Statistikk	8	13	12	8	10	17	23	27	30	71	49	4
Medalje NM												
Spyd	81.76	79.16	80.34	80.00	77.36	75.48	77.18	75.64	73.10	67.76	70.86	58.36
Statistikk	2	2	2	3	3	8	6	7	11	13	12	37
Medalje NM												

Profil Harald Lorentzen, 1961-1984.



Harald Lorentzen (t.h.) fotografert sammen med Willy Rasmussen (IK Tjalve) under NM i Haugesund 1965. Willy vant spyd og Harald ble nr.3. Foto fra Jan Hemsvik's private samling.



Harald (i midten) fotografert sammen med Leif Roar Falkum (t.v.) og broder Reidar Lorentzen i forbindelse med lanseringen av Kvalheimboka i 2020. Foto: Bjørn Henriksen

Kravene til OL i Paris

Menn	Øvelse	Kvinner
10.00	100 meter	11.07
20.16	200 meter	22.57
45.00	400 meter	50.95
1:44.70	800 meter	1:59.30
3:33.50 (3:50.40)	1500 meter	4:02.50 (4:20.90)
13:05.00	5000 meter	14:52.00
27:00.00 (27:00)	10000 meter	30:40.00 (30:40)
8:15.00	3000 meter hinder	9:23.00
13.27	110/100 meter hekk	12.77
48.70	400 meter hekk	54.85
2.33	Høyde	1.97
5.82	Stav	4.73
8.27	Lengde	6.86
17.22	Tresteg	124.55
21.50	Kule	18.80
67.20	Diskos	64.50
78.20	Slegge	74.00
85.50	Spyd	64.00
8.460	10-kamp/7-kamp	6.480
2:08.10	Maraton	2:26.50
1:20.10	20 km kappgang	1:29.20
Ingen krav	4x100 meter stafett 4x400 meter stafett 4x400 meter mix-stafett	Ingen krav

Ved inngangen til 2024 har følgende Tjalveutøvere klart kravene til OL (kvalifiseringsperiode 01.07.2023-30.06.2024).

Karoline Bjerkeli Grøvdal på 5000m og Markus Rooth og Sander Aae Skotheim i tikamp.

Selv om Sigrid Borge kastet 66.50m i fjor var det før kvalifiseringen startet. Hun bør absolutt være i stand til å kaste 64m også i år.

Eivind Henriksen kastet 77.06m i 2023 og mangler ca. en meter på direkte kvalifisering. Får han trent godt i vinter uten altfor mange avbrekk skulle det ikke være noe problem.

Magnus Tuv Myhre løp 5000m på 13:09.44 i fjor og bør kunne klare direktekravet på 13:05.00. Han konkurrerer med Jakob Ingebrigtsen, Narve Gilje Nordås og muligens Henrik Ingebrigtsen om de tre plassene Norge har til disposisjon.

Amalie Iuel må løpe 400m hekk på 54.85 og Tobias Grønstad 800m på 1:44.70. Amalie konkurrerte ikke i fjor grunnet fødsel og er avhengig av en god treningsperiode i vinter for å kunne kvalifisere seg. Hvis Tobias fortsetter framgangen er 1:44.70 innen rekkevidde.

Hva så med Hedda Hynne? Kravet er 1:59.30. Kan hun løpe ned mot 2 blank kan hun komme med på ranking.

Norge kan melde på tre utøvere i hver øvelse som har klart kravet/er inne på ranking. Kravet skal være gjort i prioriterte stevner.

Forbundet innstiller til Olympiatoppen som gjør det endelige uttaket. De baserer sitt uttak på reell mulighet for topp 12 plassering.

Bjørn Henriksen

Trygve Sommerfeldt 1941-2024

Trygve Sommerfeldt, født 29.mars 1941, døde 2.januar 2024, 82 år gammel.

Sommerfeldt var aktiv i IK Tjalve i perioden 1961-1969. Han løp på Tjalves lag som vant eliteklassen i Holmenkollstafetten i 1967 og 1968. Han debuterte i stafetten i 1961 da han løp på juniorlaget som ble nr.4. Totalt har han løpt stafetten seks ganger.

I 1964 var han med å vinne sølv for klubben på 4x1500m stafett i NM. På laget løp ellers Bjørn Ravlo, Einar Førde og Terje Schrøder-Nielsen.

I sin tid som aktiv oppnådde han følgende resultater:

1500m: 3:55.8 (1964)

3000m: 8:27.0 (1965)

5000m: 14:40.4 (1965)

10 000m: 31:13.4 (1966)

Maraton: 2:22.55 (1968)

Vi lyser fred over hans minne.

Bjørn Henriksen



Terje Schrøder-Nielsen og Trygve Sommerfeldt 1968. Foto: Aftenposten



Laget som vant stafetten i 1967. Fra venstre, Einar Førde, Magne Bjørdal, Nils Jebsen, Thoralf Schrøder Nielsen, Helge Pharo, Ola Syse, Terje Schrøder Nielsen, Konrad Ystborg, Reidar Hjermstad, Per Nygaard (bak Hjermstad), Per K. Haugen, Arne Eikås, Åge Galgerud, Trygve Sommerfeldt og Gunnar Andersen. Foto. Aftenposten.

Stort og smått fra Oslo & Omegn

Under ISU Holiday Invitational i Ames, Iowa 9. desember støtte **Elisabeth Thon Rosvold** 14.12m i kule. Det er ny personlig rekord. Hun hadde 13.77m utendørs fra 2023 tidligere. I det samme stevnet kastet hun 16.93m i vekt-kast (9.08 kg). Det beste hun har prestert tidligere var 12.20m fra 2020. Dette lover meget bra for utendørs-sesongen.

I Distriktkampen i Karlstad 6. januar hoppet **Oda Lier** fra IL Koll 5.68m i lengde. Oda har tidligere hoppet 5.22m utendørs i 2023. Oda fyller 16 år i løpet av året.

Flere av våre beste sprintere på herresiden valgte å legge sesongdebuten innendørs til Tyrvings sprintstevne i Rud-hallen 11. januar.

Best av våre på 60m ble **Marius Bull Hjeltnes** som løp på henholdsvis 6.95 og 6.91. Tiden i finaleheatet holdt til en 3.plass.

Even Pettersen hadde samme tid som Marius i forsøket (6.95), men valgte ikke å stille i finalen. På 200m oppnådde han 22.70 og ble totalt nr.3.

Daniel Thomas Ryan (IRL) løp på 7.28 i forsøket, men avstod fra å løpe i sitt finaleheat.

Sander Steen Myrvang fikk 7.16 i forsøket, men ble diskvalifisert i sitt finaleheat. På 200m ble han nr. 8 med tiden 22.89.

En annen av våre nye utøvere, **Aiden Floyd Vincent**, oppnådde 7.41 og 7.40 i sine to løp. På 200m ble han nr.4 med tiden 22.76.

Marcus Stålby oppnådde 7.32 og 7.28 på sine to 60 metere.

Telma Rostoft Kristjansson (IL Koll) var i Reykjavik 14. januar og konkurrerte i det Islandske U20-mesterskapet. Her vant hun høyde med resultatet 1.74m. Det er det høyeste hun noen gang har hoppet. I 2023 hoppet hun 1.71m utendørs.

Anne Gine Løvnes satte ny innendørs pers på 1500m i Nes Arena 18. januar da hun løp på 4:21.74 i mix klassen.

Elisabeth Thon Rosvold var igjen i aksjon i kule under Cyclon Open i USA fredag 19. januar. Hun vant øvelsen på nok en personlig rekord, 14.50m.

Ingeborg Østgård løp 1500m under CNCN Indoor Meeting i Luxembourg søndag 21. januar. Hun ble nr.6 med tiden 4:14.66. Dette er det andre løpet hun gjør innendørs i sin karriere.

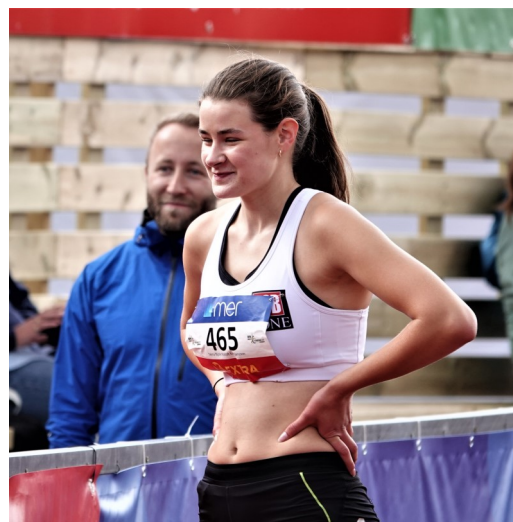
Mathilde Klokseth og **Elise Sanden Søvik** deltok i Bergen 21. januar (tresteg). Her hoppet Mathilde 12.56m og Elise 12.30m.

Vilde Aasmo stilte til start i Sprint'nJump i Aarhus 23. januar. Vilde oppnådde 7.56 i forsøket og ble deretter nr.3 i B-finalen med 7.55. Det er ny årsbeste.

I forbindelse med NM i mangekamp 27-28. januar var det innlagt 60m for kvinner og menn senior. **Vilde Aasmo** ble nr.2 i kvinneklassen og satte ny personlig rekord med tiden 7.45. I herreklassen satte **Kenny Emi Tijani-Ajayi** ny bestenotering med 6.99. På den innlagte 200m løp både **Vilde** og **Marte Pettersen** på 24.28. For Vilde er det personlig rekord.



Elisabeth Thon Rosvold

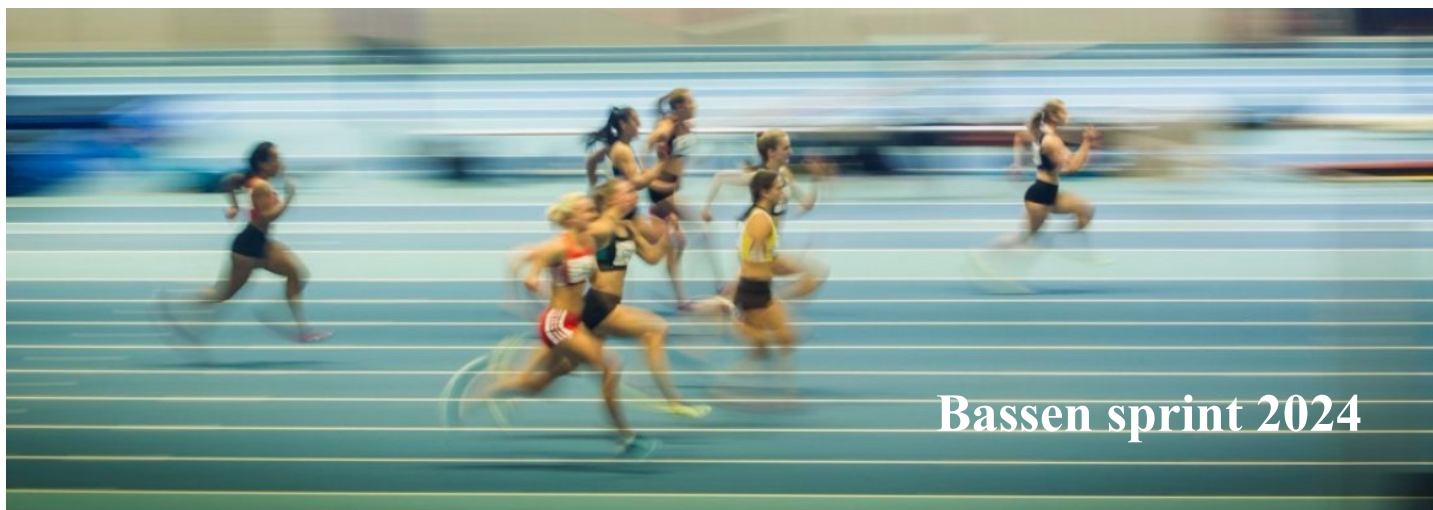


Telma Rostoft Kristjansson



Oda Lier

Under et stevne i Fayetteville/USA 27. januar satte **Elisabeth Thon Rosvold** nok en personlig rekord i kule med 14.72m. Resultatet er ca. en meter bedre enn hennes resultat utendørs i 2023.



Bassen sprint 2024

Bassen Sprint ble for første gang arrangert over to dager. Fredag 19.januar var det Minibassen og dagen etter det ordinære stevnet. Da stevnet har blitt ganske stort etter pandemien var dette helt nødvendig. 352 deltakere fordelt over 723 starter.

Under årets stevne ble det konkurrert i 60m, 60m hekk, 200m, 400m og stav. På 60m var det både forsøk og finale slik at alle fikk to løp.

Det ble et stevne med mange gode resultater, og best av alle var Henriette Jæger fra Aremark som satte ny norsk rekord på 200m med 22.99. Det var altså første gang en norsk kvinne løper under 23 sekunder på distansen. Resultatet var 4/100 bedre enn utendørsrekorden til Line Kloster fra SK Vidar. Innendørsrekorden til Elisabeth Slettum ble slått med 4/10. Det er mye.



Henriette sammen med mor og trener. Foto: Bjørn Henriksen

Vår nye mangekjemper på kvinnesiden, Ida Eikeng, løp innendørs i Norge for første gang siden 2018 da hun stilte til start på 60m hekk. I forsøket oppnådde hun 8.32 og i finalen 8.34. Det holdt til seier og ny klubbrekord.

På 60m for kvinner var Vilde Aasmo best av alle. Hun fikk tiden 7.60 i forsøket og 7.62 i finalen. Nærmest henne i forsøket var Marte Pettersen (ny av året i Tjalve) som fikk tiden 7.66. Laura Veen løp sammen med Vilde og Marte i forsøket og satte ny personlig rekord med 8.01.



Ida Eikeng fotografert i forsøksheatet. Foto: Bjørn Henriksen

Marte og Vilde stod over finalen på 60m for å konsentrere seg om 200m. I heat 9 (av 11) ble det en hard kamp mellom Linn Oppegaard fra Moss og Laura, hvor Oppegaard trakk det lengste strået. Tidene ble henholdsvis 25.11 og 25.32. Marte løp i heatet etter og fikk den gode tiden 24.33. Det holdt til en 4.plass totalt bak Jæger, Bjelland Jensen og van Den Broeck. Laura ble nr.10.

Sander Aae Skotheim valgte denne gang å stille på 60m hekk og i stav. Sander løp inn til tiden 8.07 på hekken, en tid som er like bak hans personlige rekord.

Flere av våre beste sprintere på herresiden stilte til start på 60m. Ikke uventet var Marius Bull Hjeltne igjen best med to solide løp. I forsøket ble det 6.93 og i finalen løp han denne tiden ned til 6.90. Det er i følge resultatlisten personlig rekord. Han ble da totalt nr.3 bak Salum Kasha-fali fra Norna Salhus og Valentin Jensen fra Ringerike.

Sander Steen Myrvang løp også to gode løp; 7.26 i forsøket og 7.12 i finalen. Det siste løpet var han selv veldig godt fornøyd med.



Marte Pettersen, Vilde Aasmo og Laura Veen fotografert etter forsøket på 60m. Foto: Bjørn Henriksen



Sander løp inn til en god tid på 60m hekk. Foto: Bjørn Henriksen



Marius fotografert etter forsøket på 60m. Foto: Bjørn Henriksen



Sander Steen Myrvang var godt fornøyd etter sitt finaleløp på 60m. Foto: Bjørn Henriksen

Aiden Floyd Vincent er en av våre nye utøvere som man forventer seg mye av, spesielt på de litt lengre sprintøvelsene. Han fikk tiden 7.32 i forsøket og 7.34 i sitt finaleheat.



Aiden Vincent. Foto: Bjørn Henriksen

Hva så med våre parautøvere? I forsøket løp begge på 8.25, med Kenneth Heggdal dømt foran Sander Hegni i mål. I finaleheatet ble det igjen jevnt med Kenneth nok en gang best med 8.26 mot Sanders 8.29.



Kenneth Heggdal (t.v.) og Sander Hegni. Foto: Bjørn Henriksen

Som sikkert alle husker hoppet Sander 5.35m i stav under fjorårets Boysen memorial. Hva kunne han klare innendørs etter mange uker med hard trening? Sander gikk inn i konkurransen på 4.71m, som han klarte i første forsøk. 4.91m gikk også greit i første, før han måtte bruke to forsøk på 5.01m. Det samme skjedde på 5.11, hvor han gikk over med god klaring i andre. 5.21m ble for høyt denne gang, men resultatet er ny personlig rekord innendørs. Sander skal delta i sin første syvkamp innendørs i Tallin 3-4.februar. Her stiller også Ida Eikeng i femkamp.

Lucas Gjesdal har vist fin framgang i stav de siste årene. Tidligere i vinter har han hoppet 4.56m. Denne gang stoppet han på 4.51m. Han hadde også et meget godt forsøk på 4.61m. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Even Pettersen valgte denne gang å konsentrere seg om 200m. Øvelsen ble gjennomført over 11 heat, hvor Even løp i heat nr.6. Her ble han nr.2 på den gode tiden 22.37. Det holdt til en 12.plass totalt. Av de andre Tjalvistene kan nevnes at Marcus Stålby ble nr.16 med 22.68, Aiden Vincent nr.18 med 22.83 og Sander Steen Myrvang nr.20 med 22.97. 46 utøvere fullførte øvelsen.

Malin Nyfors valgte å løpe 400m under stevnet. På oppløpssiden fikk hun presset seg foran Lilje Lopes Patey fra IL i BUL og vant med tiden 55.76.

Mange av de yngre utøverne fra IL Koll stilte til start i Bassen sprint. Da stevnet er et seniorstevne stilte de i Tjalvedrakt.



Sander Aae Skotheim på vei over 5.11m med god klaring. Foto: Bjørn Henriksen



Lucas Gjesdal gikk over 4.51m i stav. Foto: Bjørn Henriksen



Støtteapparatet til Sander fulgte nøye med under stavkonkurransen. Fra venstre: Eirik Røe (hovedtrener), Rolf Skotheim (far) og Yoann Rouzieres (trener stav). Foto: Bjørn Henriksen

En av de mest lovende utøverne fra Koll er Oda Lier som i år fyller 16 år. Oda stilte ved denne anledning på 60m hekk og 200m. På hekken fikk hun tiden 9.04, mens hun på 200m løp på 26.39. Det er personlig rekord innendørs. Det holdt til en fin 15.plass i seniorklassen. Totalt 43 kvinner fullførte denne øvelsen.

En annen av våre lovende utøvere fra IL Koll er Even Bogen Nørjordet. Even fyller også 16 år i år. I menn senior løp han 60m på 7.68 i forsøket og 7.62 i sitt finaleheat. Det var personlig rekord. Even valgte også å løpe



Oda Lier (162) vant sitt heat på 200m med tiden 26.39. Foto: Bjørn Henriksen



Even Nørjordet fotografert etter sitt forsøksheat på 60m.

400m hvor han fikk tiden 54.58. Det holdt til en 11.plass av de 17 som stilte til start.

Bjørn Henriksen



Vår eminente spydkaster Sigrid Borge stod for premieutdeling begge dagene. Foto: Bjørn Henriksen



John Ertzgaard og Morten Mørck sørget for at hekkene til enhver tid stod på riktig plass. Foto: Bjørn Henriksen



Ronny Nilsen og Håkon Skaftun hadde ansvar for speakertjenesten. Foto: Bjørn Henriksen



Seedingen var det Kjetil Myrtun og Jan Jørgen Moe som tok seg av. Foto: Bjørn Henriksen

Bassen sprint 2024



Marcus Stålby løp to gode løp på 60m og 200m. På 60m ble det 7.38 i forsøket og 7.34 i finalen. 200m gikk unna på 22.68.
Foto: Bjørn Henriksen



På 200m ble det et rivende oppgjør mellom Linn Oppegård fra Moss og Laura Veen. Foto: Bjørn Henriksen



Randi Nymo-Jahren stilte som vanlig opp med startpistolen.
Foto: Bjørn Henriksen



Vikarierende daglig leder, Martin Næss, hadde mange oppgaver denne lørdagen. En av dem var å ta oppvasken i kantinen. Foto: Bjørn Henriksen

Ida Eikeng er tilbake på norsk jord



Eirik Røe og Ida Eikeng. Foto: Morten Olsen/NFIF

Med 8.32 i forsøket og 8.34 i finalen under lørdagens Bassen Sprint i Bærum Idrettspark gjorde Ida Eikeng sine første innendørsstarter på norsk jord siden innendørs-NM i mangekamp i 2018. Nå er imidlertid mangekjemperen ferdig med USA-livet og satser for fullt i en spennende treningsgruppe.

For som eneste jente i flokken trener hun nå sammen med Sander Aae Skotheim, Abraham Sandvin Vogelsang og Sondre Jahren under Eirik Røe sin ledelse i Tjalve.

Et spennende treningsfellesskap for jenta som med sine 24 år også aldersmessig skiller seg litt fra ungalvene.

- Men det har gått greit å komme inn i gruppa, sier Ida.

- Det er nok en fordel at jeg er vant til å trene med gutter fra årene i USA. Og i forhold til alder forsøker jeg faktisk å bidra litt med min livserfaring, sier hun.

- Og så får de meg jo til å le litt, sier jenta som etter mange år i Urædd nå har byttet drakt til Tjalves sorte og hvite.

- Godt å komme tilbake

Etter fem år i Seattle reiste hun hjem med bachelor i sosiologi og psykologi.

- Kombinasjonen av studier og satsing på idrett er jo bedre tilrettelagt i USA. Nå har jeg bestemt meg for å satse fullt og helt på mangekamp, og supplerer bare med et ettårig nettstudium, sier hun.

- Det er jo godt å komme hjem til familien, men samtidig er det litt vemodig å reise fra vennene jeg har fått i USA.

- Men i sum er det godt å komme tilbake til Norge og norsk friidrett.

Fulgt USA-sesongen

- Da jeg reiste til USA bestemte jeg meg for å holde meg til den amerikanske sesongplanen. Den er tøff nok, med

stevner fra desember til juni, og bare en ukes opphold mellom innendørs- og utendørs.

- Det er faktisk et råd jeg ønsker å gi til andre som reiser over. Jeg tror det er vanskelig å sluke både USA-sesongen og så en hjemlig sesong.

- Men du mister jo en del stevner og potensielle mesterskap ved å gjøre det slik. Det er en ny hverdag å begynne å tenke på ranking-poeng og slike ting, sier hun.

Innendørs-sesongen her hjemme er godt planlagt, og sesongens første mangekamp går hun i Tallinn 3. og 4. februar. Der deltar hun i femkamp mens Sander går syvkamp.

- Den er pyton

Ser man på enkeltresultatene til Ida utendørs har hun i bunn og grunn bare et svakt kort i en syvkamp.

13.26 (100 meter hekk), 1.72 (høyde), 14.73 (kule), 23.81 (200 meter), 6.01 (lengde) og 55.56 (spyd) rekker langt. Men så var det denne 800-meteren da. Der står hun med 2:28.53.

- Det er så pyton å løpe 800 meter at jeg knapt får sagt det.

- Både fysisk og mentalt er jeg for svak i den øvelsen.

- Men det nye treningsregimet har mer volum og mindre kvalitet enn hva som var tilfellet i USA, og jeg både håper og tror på at jeg skal få bedre grep på den distansen.

- Det er jo også veldig bra å ha Sander til å pushe meg. Han liker jo å trene en del intervaller, sier hun.

- Det var også en liten overgang å gå fra det treningsmønsteret jeg var vant til i USA og til en ny modell. Det er en annen bygging av treningsuka enn det jeg har vært vant til, men jeg tror også på at nye impulser kan gjøre at jeg tar nye steg.

- Satser mot EM

Ida gikk sin beste syvkamp sist sesong da hun scoret 6114

poeng – som gir henne en tredjeplass i Norge gjennom alle tider – bak Henriette Jæger og Ida Marcussen. EM-kravet er 6300 poeng. For OL i Paris kreves det 6480.

- EM er realistisk og noe jeg sikter meg inn mot. OL er noe jeg foreløpig ikke har brukt så mye energi på. Får ta ett steg av gangen, sier hun.

Godt fornøyd

Trener Eirik Røe er også godt fornøyd etter de første månedene med sin nye utøver.

Ida ble en del av teamet i oktober sist høst.

- Jeg tror det har vært sunt for gutta å få ei lille eldre jente inn i gruppa. Kjemien er i alle fall upåklagelig, og hun utfordrer de på enkelte områder, sier han.

- Som hun selv sier har hun mye å gå på når det gjelder den avsluttende 800-meteren.

- Kommer hun ned på det nivået hun bør der er jo EM i Roma godt innenfor rekkevidde, sier han.

Eksempelvis ligger det ca 130 ekstra poeng i potten om hun løper ned på 2.18-tallet

- EM er jo hovedmålet for henne i år, men jeg har en OL-start langt bak i hodet, sier han.

- Selv om hun har gode enkeltresultater har jeg ikke sett noe som tilsier at det ikke er mer å gå på også i de andre øvelsene. Det er ikke noe som ser perfekt ut, avslutter han.

Og det lover godt. 2024 har allerede fått en flott start for norsk friidrett. Kanskje får vi enda en utøver å glede oss over. Ikke det at Ida ikke har levert til nå, men hun har vært litt bortgjemt og kanskje litt glemt i sin USA-karriere.

Det er endret nå.

Morten Olsen NFIF

Tonje Angelsen har giftet seg



Tonje Angelsen giftet seg med sin Kristian i Nyborg, Danmark 28.oktober i fjor. Sammen har de sønnen Viktor som ble født i april 2021.

I sin tid som aktiv vant Tonje sølv i høyde i EM i Helsingfors 2012. Hun har vunnet NM i høyde åtte ganger, de fem siste gangene i Tjalvedrakt. Hun har en personlig rekord på 1.97m, satt i Helsingfors 2012.

Vi gratulerer og ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Fødselsdager i januar

01.01	Sigrid Amlie	22 år
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
09.01	Harald Lorentzen	80 år
11.01	Kenneth Heggdal	28 år
11.01	Sander Hegni	26 år
11.01	Magnus Odland	16 år
11.01	Jan Nordvik	84 år
14.01	Oda Lier	16 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
25.01	Laura Veen	21 år
24.01	Ola Syse	79 år
28.01	Dan Simion	66 år
30.01	Jon-Andre Preststulen	48 år

Fødselsdager i februar

01.02	Stian Høva-Andersen	36 år
02.02	Sondre Jahren	20 år
04.02	Knut Bakken	59 år
06.02	Per Fredrik Pharo	53 år
07.02	Sander Steen Myrvang	24 år
08.02	Kåre Dyrseth	74 år
08.02	Steinar Hoen	53 år
11.02	Abraham Sandvin Vogelsang	21 år
12.02	Emilie Sandberg	24 år
12.02	Matias Lavik	34 år
12.02	Ferdinand Kvan Edman	31 år
14.02	Mina Sørensen	19 år
15.02	Omar Ragnvald Hansen	80 år
16.02	Per O. Nicolaisen	63 år
16.02	Sindre Almsengen	39 år
17.02	Leah Falkum	16 år
17.02	Nora Pauline Helm	25 år
19.02	Tor Johnson	90 år
19.02	Benny Hebo Larsen	89 år
23.02	Ava Viktoria Valio	16 år
24.02	Marcus Stålby	17 år
25.02	Eirik Førde	47 år

Aktuelle bøker



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

Norsk 🇳🇴

Rekord



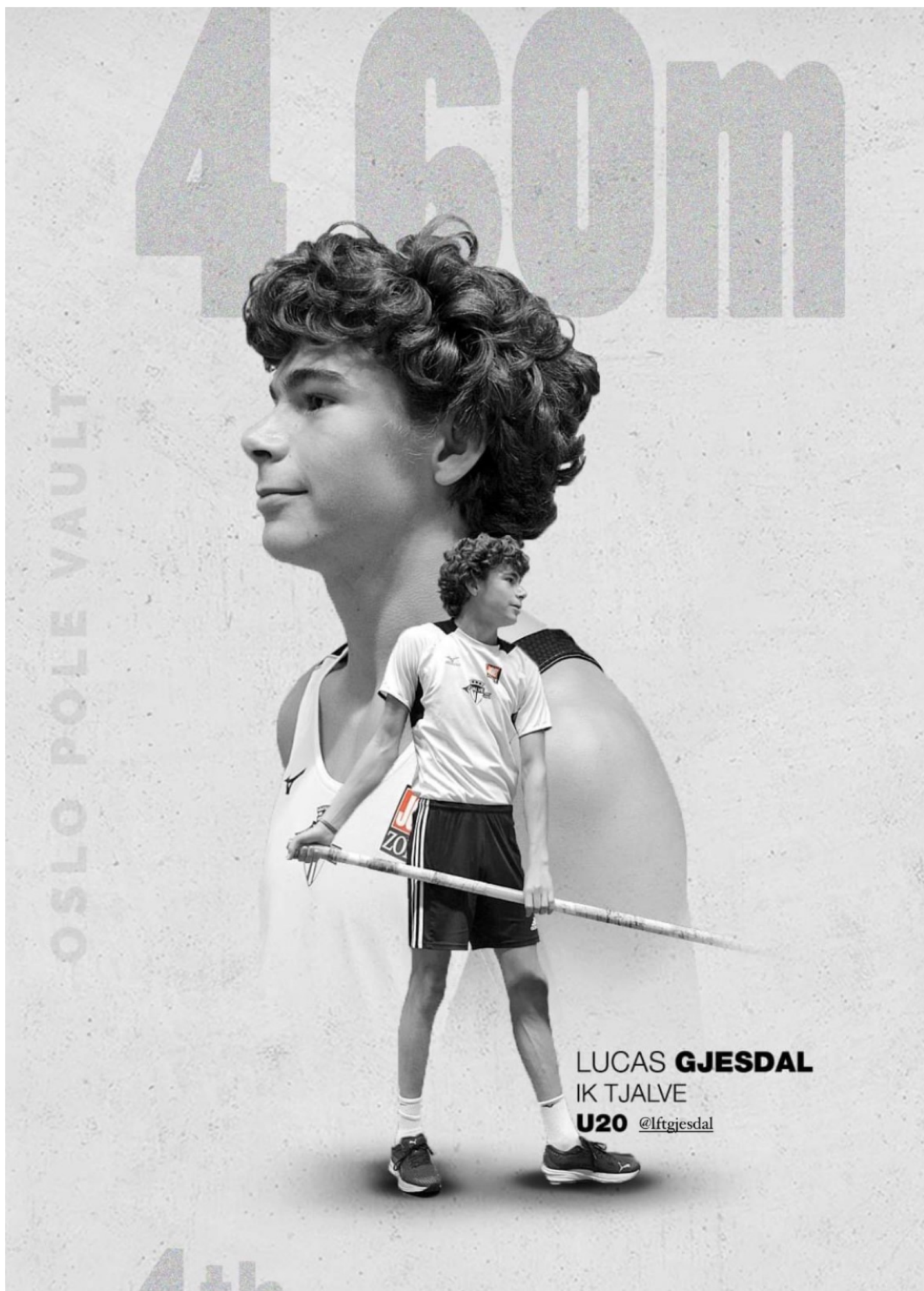
Lovely Day
Bill Withers



1000m 2:43.47

Tidligere rekord med @runlisbethrun 2:43.62

Anne Gine Løvnes (ny i Tjalve fra 2024) forbedret søndag 28.januar den norske rekorden på 1000m innendørs under et stevne i Polen. Den ny rekorden lyder på 2:43.47.



Lucas Gjesdal har satt nok en personlig rekord i stav. Under Full Moon Jump i Göteborg 27.januar hoppet han 4.60m. Vi gratulerer!

Lagserien menn 1.div. 2023

1	IK Tjalve	(30/13)	28 257	(1) Oslo
2	Sandnes IL	(30/16)	26 491	(2) Rogaland
3	IL Norna-Salhus	(30/16)	25 421	(3) Hordaland
4	IL i BUL	(30/15)	25 414	(7) Oslo
5	IL Gneist	(30/14)	24 330	(4) Hordaland
6	Fana IL	(30/19)	24 238	(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)	22 433	(8) Rogaland
11	Tønsberg FIK	(30/10)	22 126	(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	(30/14)	20 068	(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. 2023

1	IK Tjalve	(30/18)	26 584	(1)	Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/14)	25 259	(4)	Hordaland
3	IL Tyrving	(30/15)	23 520	(3)	Akershus
4	Sandnes IL	(30/13)	23 409	(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)	21 591	(10)	Møre og Romsdal
10	IL Skjalg	(30/15)	21 398	(6)	Rogaland
11	Haugesund IL	(30/13)	21 371	(9)	Rogaland
12	SK Vidar	(25/14)	20 722	(1/2d)	Oslo
13	Sørild FIK	(30/11)	19 165	(3/2d)	Agder
14	IL Gneist	(30/10)	18 798	(4/2d)	Hordaland

KLUBB:	IK Tjalve				
KRETS:	Oslo			1	
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	14.12	816	Ames/USA	09.12
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:	13 715		

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:	26 584		
Deltagere:	18					

Lagserien menn 2.div. 2023

1	Sørild FIK	(25/8)	18 561	(3/3d)	Agder
2	IK Tjalve 2. lag	(25/14)	18 535	(5)	Oslo
3	Moelven IL	(25/10)	18 421	(2/3d)	Innlandet
4	IL Sandvin	(25/10)	18 021	(8)	Buskerud
5	Kristiansand IF	(25/9)	17 863	(1/3d)	Agder
6	Haugesund IL	(25/12)	17 678	(6)	Rogaland
7	Stord IL	(25/13)	17 628	(12/1d)	Hordaland
8	Ask Friidrett	(25/10)	17 274	(11/1d)	Hordaland
9	Fyllingen IL	(24/10)	16 629	(4/3d)	Hordaland
10	IK Hind	(25/8)	16 458	(10)	Troms
11	IF Sturla	(25/10)	16 211	(9)	Buskerud
12	Moss IL	(25/11)	16 047	(7)	Østfold
13	IL Gular	(18/11)	15 910	(13/1d)	Hordaland
14	Nittedal IL	(19/12)	9 436	(14/1d)	Akershus

KLUBB:	IK Tjalve 2. lag					
KRETS:	Oslo				2	
AR:	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
Stav	Even Bogen Nørjordet	2008	3.35	581	Rud	16.12
Tresteg	Even Bogen Nørjordet	2008	11.93	552	Fana	08.09
Lengde	Even Bogen Nørjordet	2008	5.73	544	Rud	16.06
Antall noteringer:	12		Sum:	8 469		
Noteringer totalt:	25		Total sum:	18 535		
Deltagere:	14					

Lagserien kvinner 2.div. 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)	15 920	(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)	13 950	(3/3d)	Hordaland
12	Steinkjer FIK	(25/11)	13 484	(1/3d)	Nord-Trøndelag
13	Stjørdal FIK	(25/8)	12 948	(11/1d)	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				

Topp 20 plasseringer innendørs januar 2024

Menn

60m

Marius Bull Hjeltnes	6.90 (7)
Even Pettersen	6.95 (11)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	6.99 (14)

200m

Even Pettersen	22.37 (17)
----------------	------------

1500n

Axel Wold Møller (IL Koll)	4:15.46 (6)
----------------------------	-------------

60m hekk

Sander Aae Skotheim	8.07 (1)
---------------------	----------

Stav

Sander Aae Skotheim	5.11m (3)
Lucas Gjesdal (IL Koll)	4.60m (9)

Kvinner

60m

Vilde Aamo	7.45 (3)
Marte Pettersen	7.66 (5)

200m

Vilde Aasmo	24.28 (4)
Marte Pettersen	24.28 (4)
Laura Veen	25.32 (16)

400m

Malin Nyfors	55.76 (2)
--------------	-----------

1000m

Anne Gine Løvnes	2:43.47 (1)
------------------	-------------

1500m

Ingeborg Østgård	4:14.66 (1)
Aurora Brandt Sunde (IL Koll)	4:51.40 (8)

60m hekk

Ida Eikeng	8.32 (2)
------------	----------

Høyde

Telma Rostoft Kristjansson	1.74m (1)
Liv Kulle Andreassen (IL Koll)	1.58m (14)

Lengde

Ida Breigan	6.47m (1)
Oda Lier (IL Koll)	5.68m (9)

Tresteg

Mathilde Klokseth	12.56m (2)
Elise Sanden Søvik	12.30m (4)

Kule

Elisabeth Thon Rosvold	14.72m (1)
------------------------	------------

Vektkast

Elisabeth Thon Rosvold	16.93m (1)
------------------------	------------

Månedens skulptur/statue/minnesmerke



New Orleans Holocaust Memorial er plassert i Woldenberg park. Det består av ni paneler i forskjellig design. Artist: Yaacov Agam.
Foto: Bjørn Henriksen 2011

FEB



Uke 5

Tors	Fre	Lør	Søn
01	02	03	04

Uke 6

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
05	06	07	08	09	10	11

Uke 7

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
12	13	14	15	16	17	18

Uke 8

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
19	20	21	22	23	24	25

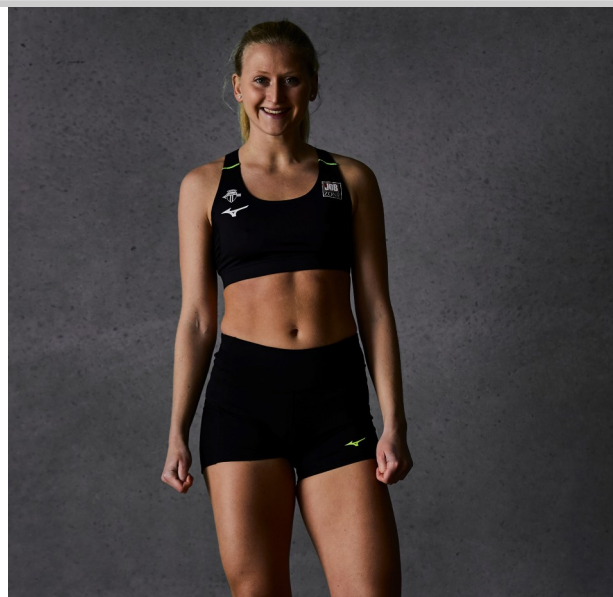
Uke 9

Man	Tir	Ons	Tors
26	27	28	29

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

FASTER FORWARD
FASTER FORWARD
FASTER FORWARD
FASTER FORWARD

WAVE RIDER 27

FOR EVERY RUN



ウェーブ ライダー 27

WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27

